「もしものとき」に備えよう！

マイ・タイムライン　地震版

いつ発生するかわからない地震に備えて、日頃の備えを見直し、
「いつ」「何をするのか」自分の行動をあらかじめ考え、
マイ・タイムラインにまとめてみましょう。※想定震度は5強以上

自宅や周辺の危険度

□自宅が現在の耐震基準を満たしているか築年度を確認する。
　※昭和56年6月1日以降に建築された又は耐震化工事を行っている。
□自宅周辺の倒壊の恐れがある建造物や危険な場所を把握している。

避難行動のチェック

□一時避難場所【　　】（避難に係る時間【　　】分）
□指定避難所　【　　】（避難に係る時間【　　】分）

家庭の状況のチェック

□避難に支援が必要な人（高齢者、障害者、乳幼児、妊婦等）がいる。
□ペットと暮らしている。

情報入手方法のチェック

※日頃からの登録をお願いします。

□ 緊急速報メール（エリアメール）サービス

□ 防災行政無線

放送内容を無料で電話確認
（フリーダイヤル）
0800-800-9366

□ 松戸市安全安心メール

□ 松戸市公式 X

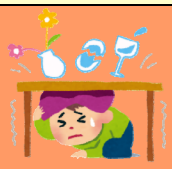
□ 松戸市公式ホームページ

□ 松戸市公式 Facebook

□ 松戸市公式 LINE

□ 災害時防災情報 テレフォン・FAXサービス

□ Yahoo! 防災速報

	経過時間	私と家族の行動	地域での行動
日頃の備え	平常時	□食料・飲料水は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄する。(飲料水は1日3ℓ目安) □家具・家電の転倒防止対策を行う。 □災害情報の入手手段を確保する。 (メール・SNSの登録など) □非常持ち出し品を準備する ※ローリングストックも有効 □飲料水 □調理不要の食品 □携帯トイレ □携帯トイレ □食器(紙コップ・皿・割り箸など) □スマートフォン充電器 □懐中電灯 □乾電池 □衣類・下着類 ・軍手 □マスク □常備薬 □貴重品 □ □ □ □ □ □ □家族内の災害時の連絡方法や集合場所を確認する。 □親族等緊急時の連絡先を確認する。 (電話) (続柄) □避難場所・避難所を確認する。 □ □	□近所の人と「顔の見える関係」を作っておく。 □地域の防災訓練に参加する。 □近所の人と協力体制を話合っておく。 □
初動から避難準備・避難行動	地震発生 ～3分	まずは自分の身を守る。 □まず低く、頭を守り、動かない。 □倒れてくる家具や落下物に注意する。 □丈夫な机の下に避難する。 □ □ 	□ □
	～3分 ～30分	□落ち着いて状況を把握する。 □火の始末をする。 □ドアを開けて逃げ道を確保する。 □家族の安全を確認する。 □ □ 	□火事を見つけたときは、大声で知らせる。 □協力して、初期消火を行う。 □
	～30分 ～3時間	□余震に注意する。 □家を出るときはブレーカーを落とす。 □家を出るときは、ガスの元栓を閉める。 □非常持出品(備蓄品など)を確認 □一時避難場所に向かう。 □移動の際はブロック塀に近寄らない。 □避難先を【 】に残す。 【避難先: 】 □ □ 	□近所の人の安否確認を行う。 □協力して、救助活動を行う。 □
	～3時間 ～数日間	□避難所に避難する。または、自宅が安全であれば在宅避難をする。 □ □ 	□ □
避難生活		□災害用伝言ダイヤル「171」やSNSなどで無事を知らせる。 □集団生活のルールを守る。(避難所に避難の場合) □ □ 	□避難所の運営に協力する。 (避難所に避難の場合) □ □