

マイ・タイムライン

～地震編～

新庄市揺れやすさマップでチェック	避難行動のチェック			家庭の状況チェック
自宅で想定される震度は? 〔震度　〕	〔震度　〕以上時の 又は 〔震度　〕	地域の集合場所 ▶〔　　　　　〕 に集まる	指定避難所 ▶〔　　　　　〕に避難 (在宅避難できる、市内に被害が ないなら自宅に戻る) 地震に伴う大火災などの危険が 迫った場合 広域避難所など ▶〔　　　　　〕に避難	避難に支援が必要な人は? (高齢者、障がい者、乳幼児、 妊婦など) <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない ペットは? <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

	経過時間	私と家族の行動	地域で行動																					
日頃の備え	平 時	<input type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input type="checkbox"/> 非常用持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <table> <tr><td><input type="checkbox"/> 飲料水</td><td><input type="checkbox"/> マスク</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 調理不要の食品</td><td><input type="checkbox"/> アルコール消毒液</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類</td><td><input type="checkbox"/> 体温計</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 懐中電灯</td><td><input type="checkbox"/> 常備薬</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 乾電池</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 衣類・下着類・手袋(厚手のもの)</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table> <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災情報を収集 <input type="checkbox"/> 家庭内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 調理不要の食品	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 衣類・下着類・手袋(厚手のもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える 関係を作つておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を 話し合つておく <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/> 調理不要の食品	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/> 衣類・下着類・手袋(厚手のもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
初動	～30分	まずは自分の身を守る <input type="checkbox"/> まず、低く、頭を守り、動かない <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																					
から避難準備	～30分	<input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を確認 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> ドアの窓を開けて逃げ道を確保																					
～3時間	～30分	<input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 非常用持出品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを 切り、ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> 移動の際には、ブロック塀など には近寄らない																					
避難生活	～3日間 (避難所)	<input type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活 動を行う <input type="checkbox"/>																					
		<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、無事を知らせる <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 避難所運営に積極的に 協力する <input type="checkbox"/>																					

※ 地震は予測できない突発性の災害です。日頃の備えが大事になります。

マイ・タイムライン

～地震編～

記入例

新庄市揺れやすさマップでチェック		避難行動のチェック			課程の状況チェック		
自宅で想定される震度は？ 〔震度5弱〕	〔震度5弱〕	地域の集合場所 ▶ [〇〇公民館] に集まる	指定避難所 ▶ [〇〇小学校] に避難 (在宅避難できる、市内に被害がないなら自宅に戻る) 地震に伴う大火災などの危険が迫った場合 広域避難所など ▶ [〇〇公園] に避難	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない		ペットは？ <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	
必要な項目にチェックをつこう		私と家族の行動			地域で行動		
日頃の備え	経過時間 平 時	<input checked="" type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input checked="" type="checkbox"/> 非常用持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> マスク <input checked="" type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 調理不要の食品 <input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類 <input checked="" type="checkbox"/> 体温計 <input checked="" type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> ベッドシーツ <input checked="" type="checkbox"/> 乾電池 <input checked="" type="checkbox"/> コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input checked="" type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着類・手袋(厚手のもの) <input checked="" type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input checked="" type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input checked="" type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input checked="" type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災情報を収集 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭内の災害時の連絡方法を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加 <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品と重要書類の保管場所を確認	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作つておく <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合つておく <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
初動	～30分	まずは自分の身を守る <input checked="" type="checkbox"/> まず、低く、頭を守り、動かない <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input checked="" type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> エレベーターに乗っているときは、すべての階を押す <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
から避難準備	～30分	<input checked="" type="checkbox"/> 落ち着いて状況を確認 <input type="checkbox"/> 火の始末 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> ドアの窓を開けて逃げ道を確保 <input checked="" type="checkbox"/> 用いられたときは、大声などで外部に知らせる <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
～3時間	～3時間	<input checked="" type="checkbox"/> 余震に注意する <input checked="" type="checkbox"/> 非常用持出品(備蓄品など)を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる <input checked="" type="checkbox"/> ペットをゲージに入れろ <input checked="" type="checkbox"/> 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す	<input checked="" type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める <input checked="" type="checkbox"/> 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人の安否を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる <input type="checkbox"/>			
避難生活	～3日間(避難所)	<input checked="" type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、無事を知らせる <input checked="" type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/>			

※ 地震は予測できない突発性の災害です。日頃の備えが大事になります。