

マイ・タイムライン（地震版） ～標準テンプレート～



目安の時間	取るべき行動	《記載例》	私や家族の行動
地震発生	とにかく 自分の身を守る	(平時の備え) ☐ 家庭備蓄・非常持出品を準備しておく ☐ 住宅の耐震化・家具や家電の転倒防止 ☐ 避難場所までの避難経路の確認 ☐ 家族と安否確認手段を確認 ☐ 近所や支援者の連絡先の確認	(平時の備え) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3分 以内	揺れが 収まったら 避難の準備	☐ 家族の安全確認 ☐ 非常持出袋を用意し、家の中でも靴を履いて逃げる準備 ☐ ガスの元栓を閉める・ブレーカーを切る ☐ 窓や戸を開けて出口の確保 ☐ ラジオなどで情報収集 ☐ 支援者への連絡（家族・親類・近所） ☐ まずは徒歩で安全な場所（一時避難場所）へ	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
30分 以内	安否確認 助け合い	☐ 危険な場所に住む方、避難に時間がかかる方は避難 ☐ 傾きや倒壊した家には近づかない ☐ 避難の際は避難先を組長へ伝達 ☐ 自宅避難のための備蓄を確認 ☐ ガス漏れ・断水・火災・天井壁の落下・停電等の有無を確認し、不安な場合は安全な場所へ移動する ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
24時間 以内	危険な場所から 全員避難	☐ 危険な場所に住む方、避難対象者全員避難開始 ☐ 避難前に避難先を組長へ伝達 ☐ 自宅避難の場合は近所や組長に伝える ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3日 以内	生活をつなぐ	☐ 避難生活 ☐ 住宅に被害があった場合は、罹災証明の申請 ☐ 生活（住まい）の再建を考える ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐