

マイタイムライン (地震)

記載例

豊見城市で想定される地震の震度 震度5弱～6強 「沖縄県地震被害想定調査」参照		震度 5弱 以上のとき または地区内に被害があるとき	緊急避難場所 「 〇〇マンション (津波避難ビル)」 「 △△小学校 」に避難	指定避難所 〇〇小学校 に避難する (在宅避難できるなら帰宅する)	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
		私と家族の行動		地域での行動	
日頃の備え	地震発生前	<input type="checkbox"/> 食料は最低1人3日分は備蓄(できれば1週間分) <input type="checkbox"/> 防災リュックを用意してすぐに持出せる準備 <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 自宅を点検し、必要に応じて改修 <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"/> 家族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"/> 津波避難ビルの確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/> 自主防災組織に参加 <input type="checkbox"/> 自治会や自主防災組織の防災訓練に参加 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	初動～避難準備	地震発生	まずは自分の身を守る! <input type="checkbox"/> 低くなって頭を守って動かない <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	～3分	<input type="checkbox"/> 落ち着いて状況の確認と把握 <input type="checkbox"/> ドアや窓をあけて逃げ道を確認 <input type="checkbox"/> 机の下に避難する <input type="checkbox"/> 火の始末をする <input type="checkbox"/> 津波が起きないか確認 <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	～10分	<input type="checkbox"/> 津波速報を確認する <input type="checkbox"/> 防災リュック(持出品)を準備する <input type="checkbox"/> 津波避難ビル、もしくは高台に避難する (※津波の危険性があるとき) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	～30分	<input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 家を出るときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を締める <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 近所の人々の安否を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	～3時間	<input type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子安全であれば、在宅避難する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
避難生活	～3日間	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用して、無事を知らせる <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input type="checkbox"/> 適度な運動を心がける <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 避難所の運営に協力する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	