

# マイ・タイムライン

いつ起こってもおかしくない南海トラフ巨大地震。命を守るためには事前の「備え」が重要です。この機会に、日ごろの備えや起こったときの行動を事前に決めておく「マイ・タイムライン」を作りましょう！作成後は、ご家庭の冷蔵庫など普段から目に見えるところに貼り、地震に備えましょう！

## 知る！ 地震に備える3つの心得

### ①地域の危険性、避難場所を把握しよう！

「西条市防災マップ」を参考に想定される被害（津波の浸水深など）をチェック！併せて避難場所も確認しましょう。



防災マップで確認！



スマホなどでチェック！  
重ねるハザードマップ

住所を入力すると津波などの災害リスクが分かります



### ②食料など必要な物資を備蓄しよう！

非常時の持ち物

（避難所などに持っていくもの）

災害時に困るもの（水・食料・トイレ・電気・情報・寒さなど）をすぐに持ち出せるよう、リュックなどに準備。



家庭備蓄品

7日分は用意！（お米・カップ麺・レトルト食品・缶詰め・お菓子・カセットコンロなど）日ごろから食べているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する「ローリングストック法」がおすすめ！

家具の固定や住宅の耐震化、保険の見直しなども

### ③地震発生から避難までの行動を考えよう！

まずは自分の身の安全を守り、揺れが収まったら、慌てずに素早く火の始末。ドアや窓を開けて逃げ道も確保しましょう。警戒レベル3・4発令で安全・確実に避難しましょう。避難情報は所持のスマートフォンや市公式LINE、アプリ「防災情報さいじょう」などでお知らせ。

警戒レベルと避難情報・避難行動

※身の危険を感じたときは警戒レベルに関わらず避難を  
※必ずしも、段階的にレベル1から発令とは限りません

警戒レベル1・2

ハザードマップなどで自分がすべき行動を確認し、避難に備える

警戒レベル3

高齢者等避難  
危険な場所から高齢者などは避難

高齢者・障がい者・乳幼児などとその支援者、土砂災害警戒区域などに住んでいる方は避難

警戒レベル4

避難指示  
危険な場所から全員避難

速やかに安全な場所へ避難を。移動が危険な場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所へ移動

警戒レベル5

緊急安全確保  
命の危険 直ちに安全確保

すでに災害が発生している状況。命を守るために最善の行動を

防災情報は  
こちらから取得▶



## 作る！ 地震用マイ・タイムライン

必要事項を記入・チェックしよう！

ハザードマップでチェック	避難場所をチェック	その他メモ
自宅周辺の危険性は？ <input type="checkbox"/> 津波の危険性あり [浸水の深さ m ~ m] <input type="checkbox"/> 土砂災害の危険性あり <input type="checkbox"/> その他 [ ]	地震のときは？ 避難場所 [ ] 津波のときは？ 避難場所 [ ]	・家族が離れ離れになったときの集合場所 ・緊急連絡先 など

経過時間	私や家族などの行動
日ごろの備え 	<input type="checkbox"/> 食料は3日～1週間分程度を備蓄 <input type="checkbox"/> 非常時の持ち物を準備(リュックなどに入れる) <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常用食品 <input type="checkbox"/> お菓子 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> ティッシュなど <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> 電池・ラジオ <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 衣類・タオル <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 防寒シート <input type="checkbox"/> 救急セット ※赤ちゃんやペットがいる場合、そのセットも！
地震発生 	<b>まずは自分の身を守る</b> <input type="checkbox"/> まず低く、頭を守り、動かない <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意
初動～避難準備 ~3分	<input type="checkbox"/> 落ち着いて、状況を把握 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて、逃げ道を確保 <input type="checkbox"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> 閉じ込められたら、大声で知らせる
~30分	<input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/> 家を出る際は、ブレーカーを切りガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> ペットをゲージに入れる
~3時間	<input type="checkbox"/> 正しい情報に従って避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅が安全であれば、在宅避難する

