

地震 マイ・タイムライン

『地震』から「自分の命を守る」防災行動計画

いつ？	どこへ？なにをする？注意すること	地域での行動
<p>平時</p>	<p>このときすること</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>食料は3日分（できれば7日分）を備蓄 <input type="checkbox"/>非常用持出袋を準備し、玄関などへ置く <input type="checkbox"/>自宅の耐震性を確認し、必要な補強を行う <input type="checkbox"/>家具の転倒・落下防止対策を行う <input type="checkbox"/>（持ち家の方）地震保険に加入 <input type="checkbox"/>新聞・テレビ・ネット等で防災情報を収集 <input type="checkbox"/>家族で災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/>防災訓練に参加する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご近所同士の協力体制を話し合う ・自主防災組織の訓練 <p>（以下は、ご近所のや自主防災組織で決めたルールを書きましょう）</p>
<p>地震発生</p>	<p>まずは自分の身を守る！</p> <ul style="list-style-type: none"> ①まず低く、頭を守り、動かない ②丈夫な机の下などに避難 	
<p>～3分 揺れがおさまったら</p>	<p>このときすること、注意すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ①落ち着いて、深呼吸。自分が怪我をしていないか確認 ②火の始末 ③家族全員の安全を確認 ④ドアや窓を開けて、逃げ道を確保 	
<p>～30分</p>	<p>このときすること、注意すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ①次の地震に注意する ②非常用持出袋を用意 ③家を出るときは、ブレーカーを切り、ガス元栓を閉める ④全員が避難する場合は「避難確認用旗」を玄関に設置 <p>「一時避難場所」は『 』</p>	
<p>～1時間 避難開始</p>	<p>このときすること、注意すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ①運動靴を履いて、徒歩で移動 ②ブロック壁の近くを通らない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	
<p>～2時間 一時 避難場所</p>	<p>このときすること</p> <ul style="list-style-type: none"> ①地区のルール、みんなで協力して安否確認 <p>自宅が安全な場合は、在宅避難</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安否確認結果は、常会長は区長へ報告 区長は村へ報告 ○自主防災組織 活動開始（救助・初期消火など）
<p>～3時間 指定 避難所</p>	<p>このときすること</p> <p>「指定避難所」は『 』</p> <ul style="list-style-type: none"> ①災害用伝言ダイヤル（171）やSNS等で無事を伝える ②集団生活のルールを守る 	<ul style="list-style-type: none"> ○避難所運営に協力