



# じしん つなみ 地震・津波 マイ・タイムラインシート

作成日 年 月 日

(自宅や教室など、身近な場所を一つ書きましょう。)

にいるときに地震が起きたらどうする?

ゆれる前

事前の準備 (その場所で事前にできることの□にチェックをしましょう。)

安全なスペースの確認  安全なスペースの確保・拡大 (自宅の家具の固定など)

ハザードマップの確認 (参考:9ページ)  防災グッズの準備 (参考:19ページ)

その他

安全なスペース (参考:4ページ)



落ちてこない たおれてこない 移動してこない

## 地震発生

ゆれているとき

どこで (参考:4ページ)

(事前に確認や確保・拡大をした安全なスペースを書きましょう。)

どうする (参考:4ページ)

頭を守る姿勢

安全行動1-2-3



ゆれがおさまった後

まずやること

(参考:6ページ)

- 自分や周りの人の安全の確認
- けがの防止
- 火の元の確認
- 出口の確保
- 情報の収集 など

津波の危険性

その場所の津波の危険性をハザードマップで確認して、□にチェックをしましょう。(参考:9ページ)

あり  なし

高潮・津波災害ポータルひろしま



地震発生後に  
その場で確認

(参考:6ページ)

危険だと  
感じたら...



危険と感じ  
なかったら...



まず避難する場所

(近くの他の安全な場所を書きましょう。)

に避難する。(参考:8ページ、9ページ)

その場所に  
とどまる。

避難所・  
避難場所検索



家族で  
あつまる場所

(津波警報解除後など、安全が確保できた後に家族が集まる場所を決めて書きましょう。)

他の場所について  
シートを作る場合は  
こちら ▶



LINE版マイ・タイムラインも作ってみましょう!

LINEでもマイ・タイムラインを作っておけば、津波などの危険が  
せまったときに通知が来ます。家族で作ってみましょう。

くわしくはこちら▼





# ぼうさい 防災グッズ リスト

どんな防災グッズを準備しておくとか、家族と一っしょに考えて、準備するものにチェックをしましょう。

作成日	年	月	日
点検のタイミング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 飲料水(3日以上)
- 食料(3日以上)
- 薬
- 懐中電灯
- ラジオ
- モバイルバッテリー(充電器)
- 予備の電池
- ヘルメット
- 軍手
- ホイッスル
- 下着・衣類・くつ下
- 救急セット
- マスク・消毒液
- ライター・ろうそく
- ティッシュ・タオル
- 歯みがきセット
- ポリぶくろ
- 簡易トイレ
- アルミブランケット
- 現金(貴重品)



その他、必要なもの(例:メガネ)

**「ローリングストック」をしよう**

「ローリングストック」とは、ふだんの食品を多めに買い置きしておく(備蓄)、日常生活で賞味期限の古いものから使い、使った分を買い足すことです。

ふだん食べているカップラーメンやかんづめなどを備えておけば、災害にあったときでもふだんの生活に近い食生活を送ることが出来ます。このローリングストックは、食品以外のトイレットペーパーやマスク、かん電池などの日用品にも活用できます。

## 家族との連絡方法

名前	電話番号	メモ	使用する伝言サービス
			<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171) <input type="checkbox"/> 災害用伝言板(web171) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     使用する電話番号                 </div>

● 災害用伝言ダイヤル(171) —— 災害時に音声で連絡する方法です。「171」にダイヤルしましょう。

● 災害用伝言板(web171) —— 災害時にインターネット上で文字で連絡する方法です。(171)(web171)について

