

マイ・タイムライン

わが家の避難ルール

災害時には自分自身の判断で早めに避難行動をとることが重要です。いざという時のために避難ルールを決めておきましょう。

参考頁等	自宅の危険性	いつ・だれが (避難行動開始)	どこへ (安全な場所)	避難にかかる時間 (かかる時間=準備+移動)
	P13~P40で自宅の危険性を確認しましょう	P1の警戒レベルを参考して、どのタイミングで避難するか決めておきましょう	P11・P12で避難場所を確認しましょう	避難にかかる時間を予測しておきましょう
記入例	<ul style="list-style-type: none"> イエローゾーン内 内水1m~2m 「安全」「危険」など 想定される被害など記入 	<ul style="list-style-type: none"> 1日前に避難 警戒レベル3で避難 前の道路の溝が氾濫したら 庭の池が赤線にかかったら 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇中学校グラウンド 〇〇保育園 おじいちゃん家 など 	<ul style="list-style-type: none"> 30分=準備20分+移動10分 1時間=準備30分+移動30分 など
台風等で土砂災害や洪水が発生した場合				
地震	●予想される震度の被害は?	●避難するタイミングは? (P4参照)	●最寄りの避難場所は?	●必ず用意するものは?

非常時持出品の準備&チェック

非常時持出品・備蓄品の準備&チェック

いざというときにすぐに取り出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

非常時持出品(例)

携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池 (多めに用意)

救急医療品

- 常備薬
- 傷薬
- 風邪薬
- 鎮痛剤
- 胃腸薬
- 絆創膏
- 包帯

非常食品

火を通さずに食べられるもの

- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰
- アルファ米

ライト類

- LEDランタン (できれば3つ)
- LEDヘッドライト (できれば1人1つ)
- 電池 (多めに用意)

その他

- 衣類(下着・上着など)・マスク
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- レインコート
- タオル
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)

- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 離乳食
- ライター
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- 割りばし
- 入れ歯や補聴器
- 紙コップ
- 携帯トイレ
- 新聞紙
- ポリ袋
- ハザードマップ(本書)
- リュックサック
- お薬手帳

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

飲料水

- 飲料水 (1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したタンクなど



非常食品

- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)



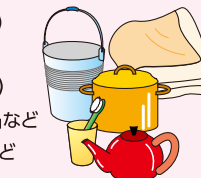
燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

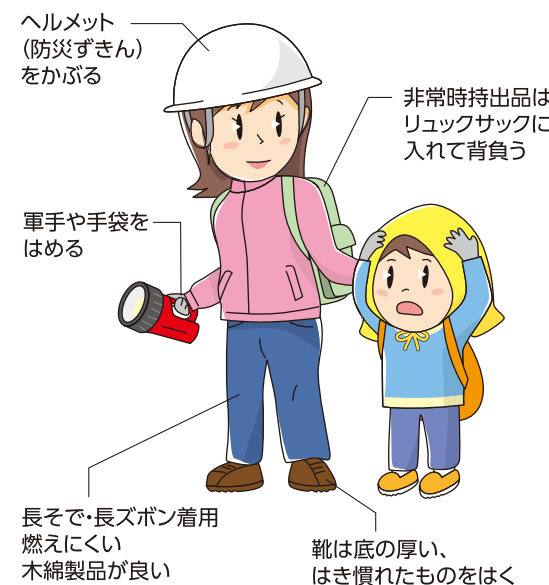


その他

- 生活用水(風呂などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具など
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 歯みがきセット・ひげそりなど



避難するときはこんな格好で



帰宅困難に備えよう

昼間、人口が多い都市部で大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備しておきましょう。

防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(帽子)、スニーカー、携帯食料、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など

家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親類とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数の帰宅ルートを決めておくといでしょう。



- 災害時の安否確認の方法
- 家族の集合場所
- 徒歩帰宅する場合のルート