

震災時の マイ・タイムライン(避難行動計画)を 作ってみよう

地震は突然やってきます。いざというときに家族と離れていても1人で慌てないために事前に計画を立てておきましょう。

また、作成した「マイ・タイムライン(避難行動計画)」は、事前の実践や家族構成の変化等に合わせた見直しが非常に重要です。瀬谷区ホームページからもダウンロードできますので、見直しの際にぜひ活用してください。

瀬谷区 地震 マイ・タイムライン 検索

震度をチェック	避難行動のチェック		家庭状況のチェック
<ul style="list-style-type: none"> 自宅周辺の想定震度を確認 横浜市 地震マップ 検索 自宅想定される震度は? 〔震度〕 震度の揺れの目安を確認 気象庁震度階級 検索 	<p>地震発生</p> <p>地域で取り決めた「いつとき避難場所」や家族であらかじめ決めた場所に集合</p> <p>※在宅避難ができる場合は 自宅に戻る</p>	<p>地域防災拠点 〔 〕に避難</p> <p>地震による延焼火災がある場合 広域避難場所 (<input type="checkbox"/> 旧上瀬谷通信施設一帯 <input type="checkbox"/> 下瀬谷入口一帯耕地) に避難</p>	<p>避難に支援が必要な人は? (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない</p> <p>ペットは? <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない</p> <p>▶ 「いる」を選択した場合は「防災よこはま」をチェック!</p>

青枠は、地震発生前に各家庭で話し合っておきましょう

経過時間	私と家族の行動				
日頃の備え	<input type="checkbox"/> 水や食料等の備蓄品は最低3日(できれば1週間)分を用意(定期的に点検しよう)				
	<p>備蓄品</p> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> トイレパック	<p>非常持出品</p> <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 携帯・スマートフォン充電器 <input type="checkbox"/> マスク等の感染症対策物品	<p>乳幼児のいる家庭</p> <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食、スプーン <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき	<p>ペットのいる家庭</p> <input type="checkbox"/> フード、水、薬 <input type="checkbox"/> キャリーケース、リード、ペットシート等 <input type="checkbox"/> 飼育手帳	<p>在宅避難への備え</p> <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットガス
地震発生前	<input type="checkbox"/> 非常持出品をあらかじめリュックに入れる <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <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"/> 自宅の耐震診断をする <input type="checkbox"/> 自宅を点検し、必要に応じて改修する <input type="checkbox"/> ペットの避難方法を確認				
	<p>自分に必要な行動を書き足してみよう</p>				
地震発生	<input type="checkbox"/> 姿勢を低くして、近くにあるもので頭を守る <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に身を隠す <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input type="checkbox"/> エレベーターに乗っているときは全ての階のボタンを押す				
	<p>まずは自分の身を守ろう</p>				
初動〜避難準備	<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"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確認				
	<p>自宅と自分の身の回りを確認しよう</p>				
避難準備	<input type="checkbox"/> 余震に注意 <input type="checkbox"/> 非常持出品を確認 <input type="checkbox"/> 最新情報を収集 <input type="checkbox"/> 家を出る場合はブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> 移動の際には高い塀などには近寄らない				
	<p>自宅を離れる前にもう一度自宅の中を確認しよう</p>				
避難生活	<input type="checkbox"/> いつとき避難場所に集まって近所の人々の安否を確認 <input type="checkbox"/> 協力して周辺の消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/> 自宅が安全な場合は自宅で在宅避難する				
	<p>自分の身の回りの安全が確保できたら、近隣で助けが必要な人がいないか確認しよう</p>				
避難生活	<input type="checkbox"/> 地域防災拠点の運営に協力する <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、遠方に暮らす家族等に無事を知らせる				
	<p>避難者全員で協力して運営をしよう</p>				

赤枠は、地震発生前と地震発生時にそれぞれ確認しよう

詳しくはこちらもチェック!

●防災よこはま
災害対策にはまずはこの1冊!



火の始末の仕方は? 備蓄品は何を準備する?

●災害時のペット対策
ペットのいる家庭向け/



●じぶん防災ハンドブック
小学生向け/



区役所3階39番窓口で配布中
横浜市ホームページでも確認できます。