



じしん 津波 マイ・タイムライン シート

作成日

年

月

日

(身近な場所を一つ書きましょう。)

にいるときに地震が起こったらどうする？

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)
- ☐ 防災グッズの準備 (参考: 19ページ)
- ☐ その他 (他にも、その場所で事前に準備できることがあれば書きましょう。)

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

出典: 東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

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



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
まわりの様子

(参考: 6ページ)

あぶ
危ないと
感じたら…



あぶ
危ないと感じ
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。)

(参考: 8ページ、9ページ)

に避難
する。

その場所に
とどまる。

避難所・
避難場所検索



家族で
集まる場所

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

まずは、自宅について考えてみましょう。

次に、通っている小学校など、他の身近な場所についても考えてみましょう。

他の場所について

シートを作る場合はこちらから





ぼうさい 防災グッズリスト

ぼうさい
どんな防災グッズを準備
しておくとか、家族と
いっしょに考えて、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	☐	☐	☐

- ☐ 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き(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	メールアドレス	その他の連絡方法

● 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

