



マイ・タイムライン(地震・津波)

大磯町

家の避難行動計画

作成日: 年 月 日

避難先候補1		移動時間
避難先候補2		移動時間

避難指示 の発令で危険な場所から
全員避難!

ペットは?
☐ いる
☐ いない

地震
自宅の災害
リスクチェック

☐ 最大震度

☐ 最大津波

mの浸水

☐ 土砂災害警戒区域

☐ 土砂災害特別警戒区域

※洪水・土砂災害に関しては、「大磯町土砂災害・洪水ハザードマップ」を
ご参照ください。

時間	災害情報	マイ・タイムライン 記入欄															
1週間	地震発生から1週間が経過	≪身の安全が確認できたら近隣で助けが必要な人がいないか確認しよう≫ <table><thead><tr><th>避難指示等の対象となる住民</th><th>避難指示の対象以外の住民</th></tr></thead><tbody><tr><td>● 家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐</td><td>● 家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐</td></tr></tbody></table>	避難指示等の対象となる住民	避難指示の対象以外の住民	● 家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	● 家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐											
避難指示等の対象となる住民	避難指示の対象以外の住民																
● 家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	● 家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐																
3時間	地震発生後約30分	≪自宅を離れる前にもう一度自宅の中を確認しよう≫ 帰宅 ● どこで誰と避難生活を行いますか? ☐ どこで: ☐ 誰と: ☐ ● 避難生活に何が必要になりそうですか? ☐ ☐ ☐ ☐															
30分		≪自宅を離れる前にもう一度自宅の中を確認しよう≫ <table><thead><tr><th>津波災害警戒区域にお住まいの方</th><th>自宅にとどまることができない場合</th></tr></thead><tbody><tr><td>● 津波警報・大津波警報 避難先</td><td>● 地震の揺れ 避難先</td></tr><tr><td></td><td>● 大規模な火事 避難先</td></tr></tbody></table>	津波災害警戒区域にお住まいの方	自宅にとどまることができない場合	● 津波警報・大津波警報 避難先	● 地震の揺れ 避難先		● 大規模な火事 避難先									
津波災害警戒区域にお住まいの方	自宅にとどまることができない場合																
● 津波警報・大津波警報 避難先	● 地震の揺れ 避難先																
	● 大規模な火事 避難先																
3分	地震発生後約3分	≪自宅と自分の身の回りを確認しよう≫ <table><thead><tr><th>続報</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>☐ 津波災害警戒区域内にお住まいの方は、区域外へ避難開始!</td><td>☐ 家族の安全を確認</td></tr><tr><td>☐ 区域外へ避難が間に合わない場合は、高い安全な場所を目指して避難する!</td><td>☐ 火の始末</td></tr><tr><td>☐ 避難先を書いたメモを玄関の目立つ場所に残す。</td><td>☐ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。</td></tr><tr><td>☐ 落ちていて状況を把握</td><td>☐ 閉じ込められたら、大声で外部に知らせる。</td></tr><tr><td></td><td>☐ ペットをケージに入れる。</td></tr></tbody></table>	続報		☐ 津波災害警戒区域内にお住まいの方は、区域外へ避難開始!	☐ 家族の安全を確認	☐ 区域外へ避難が間に合わない場合は、高い安全な場所を目指して避難する!	☐ 火の始末	☐ 避難先を書いたメモを玄関の目立つ場所に残す。	☐ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。	☐ 落ちていて状況を把握	☐ 閉じ込められたら、大声で外部に知らせる。		☐ ペットをケージに入れる。			
続報																	
☐ 津波災害警戒区域内にお住まいの方は、区域外へ避難開始!	☐ 家族の安全を確認																
☐ 区域外へ避難が間に合わない場合は、高い安全な場所を目指して避難する!	☐ 火の始末																
☐ 避難先を書いたメモを玄関の目立つ場所に残す。	☐ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。																
☐ 落ちていて状況を把握	☐ 閉じ込められたら、大声で外部に知らせる。																
	☐ ペットをケージに入れる。																
0分	地震発生	地震発生後約2~3分 地震速報や大津波警報等 ≪まずは自分の身を守ろう≫ ☐ シェイクアウト(まず低く、頭を守り、動かない) ☐ あわてて飛び出さない! ☐ 扉を開けて避難路を確保! ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意! ☐ ブロック塀などからは離れる! シェイクアウト 地震が発生したら、すぐに3つの行動(シェイクアウト)をしてください <table><tbody><tr><td> まずひくく</td><td> あたまをまもり</td><td> うごかない</td></tr></tbody></table>	 まずひくく	 あたまをまもり	 うごかない												
 まずひくく	 あたまをまもり	 うごかない															
日ごろの備え	地震発生前	☐ 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 ☐ 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどの入れておく) <table><tbody><tr><td>☐ 飲料水</td><td>☐ 携帯電話の充電器</td><td>☐ ラジオ</td></tr><tr><td>☐ 調理不要の食品</td><td>☐ 衣類・下着類・軍手</td><td>☐ ペットフード</td></tr><tr><td>☐ 紙コップ、皿、割り箸など食器類</td><td>☐ マスク</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ 懐中電灯</td><td>☐ アルコール消毒液</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ 乾電池</td><td>☐ 体温計</td><td>☐</td></tr></tbody></table> ☐ 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修 ☐ 家具の転倒・落下防止対策 ☐ 地震保険への加入 ☐ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☐ 災害時の家族の連絡方法について確認 ☐	☐ 飲料水	☐ 携帯電話の充電器	☐ ラジオ	☐ 調理不要の食品	☐ 衣類・下着類・軍手	☐ ペットフード	☐ 紙コップ、皿、割り箸など食器類	☐ マスク	☐	☐ 懐中電灯	☐ アルコール消毒液	☐	☐ 乾電池	☐ 体温計	☐
☐ 飲料水	☐ 携帯電話の充電器	☐ ラジオ															
☐ 調理不要の食品	☐ 衣類・下着類・軍手	☐ ペットフード															
☐ 紙コップ、皿、割り箸など食器類	☐ マスク	☐															
☐ 懐中電灯	☐ アルコール消毒液	☐															
☐ 乾電池	☐ 体温計	☐															