

マイ・タイムラインを作ろう

マイ・タイムラインとは、一人ひとりの防災行動計画のことです。どのような避難行動が必要か、防災行動を時系列的に整理しましょう。

基本情報を書いておきましょう

○近くの避難場所は？

○家族・ご近所さんの連絡先(携帯番号)は？

○家族の勤務先・学校は？

警戒レベル その時何をしなければいけないか、具体的に記入してみましょう。

大雨洪水・土砂災害

5

(例) 逃げ遅れたらマンションの3階に登る

4

(例) 公民館へ逃げるのを完了する

3

(例) おばあちゃんを迎えに行く

2

(例) おばあちゃんに連絡しておく

1

(例) キキクルで最新情報を知っておく

地震

(例) 3月11日と9月1日に必ず非常持出品の点検をする

(例) 地震が来たら災害用伝言ダイヤルを使う

小学生でも作れるマイ・タイムライン
国土交通省「逃げキッド」

手順に沿って、簡単にマイ・タイムラインが作れます。
作り方に困った時は、使い方ガイド動画を活用しましょう。



緊急情報メモ

非常時・緊急時に、警察・救急隊・医療機関・市に情報を提供します。

警察 110

パトカーを呼んでもいいのかわからないときは #9110

火災・救急 119

救急車を呼んでもいいのかわからないときは #7119

氏名(フリガナ)	生年月日	血液型	持病・アレルギー	かかりつけ医
(例) 奥州一郎 (イチロウ)	(例) 昭和 45・10・1	(例) AB	(例) 高血圧・たまごアレルギー	(例) ○○内科・○○小児科

非常時持ち出し品・備蓄品の準備リスト 定期的な点検を!

- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 懐中電灯
- 薬や包帯・絆創膏
- 飲料水
- カンパンなどの非常食・離乳食
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 衣類
-
-
-
-
-
-
- 生理用品・紙おむつ
- ウェットティッシュ・消毒液
- マスク
- ヘルメット・防災ずきん
- 雨具
- タオル
- 通帳などの貴重品
- ラップフィルム
-
-
-
-
- ライター
- 携帯トイレ
- 筆記用具
- カイロ・冷却シート
- 歯ブラシ
- モバイルバッテリー
- ビニール袋
- 新聞紙
-
-
-
-

食品の賞味・消費期限に注意
3日分の備蓄を!



災害に対する
ご家庭での備え
首相官邸 HP ▶

