

製作「我的時間線」

「我的時間線」是指每個人的防災行動計劃。請按時間序列整理需要怎樣的避難行動、防災行動。

請預先寫好基本資訊

○附近的避難場所？

○家人和鄰居的聯繫方式(手機號碼)？

○家人的工作單位、學校？

警戒級別 請具體填寫該時間點必須做的事情。

大雨洪水・土砂災害

5

(例) 如果逃生晚了就爬到公寓的3樓

4

(例) 完成逃生到公民館

3

(例) 去接奶奶

2

(例) 事先與奶奶聯繫

1

(例) 事先透過氣象廳kikikuru(危險度分佈)瞭解最新資訊

地震

(例) 在3月11日與9月1日一定檢查緊急帶出物品

(例) 地震來了使用災害用留言電話

小學生也能製作的「我的時間線」
國土交通省「避難套裝」

按照步驟，能夠簡單地製作「我的時間線」。
不知道製作方法時，請查看使用方法指南視頻。



緊急資訊備忘錄

在非常時及緊急時，將資訊提供給警察、救急隊、醫療機構、市裡。

警察 110

不知道可否報警時，
撥打 #9110

火災・急救 119

不知道可否叫救護車時，
撥打 #7119

姓名(注音假名)	出生日期	血型	老毛病、過敏	常看的醫生
(例) 奥州一郎(イチロウ)	(例) 1970・10・1	(例) AB	(例) 高血壓、雞蛋過敏	(例) ○○內科・○○兒科

定期檢查非常時帶出物品與儲備物品的準備清單！

- | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 便攜式收音機 | ☐ 生理用品、紙尿片 | ☐ 打火機 |
| ☐ 乾電池 | ☐ 濕紙巾、消毒液 | ☐ 便攜式廁所 |
| ☐ 手電筒 | ☐ 口罩 | ☐ 文具 |
| ☐ 藥物、繃帶、創可貼 | ☐ 安全帽、防災兜帽 | ☐ 暖貼、退熱貼 |
| ☐ 飲用水 | ☐ 雨具 | ☐ 牙刷 |
| ☐ 壓縮餅乾等應急食品、離乳食 | ☐ 毛巾 | ☐ 手機電池 |
| ☐ 紙盤子、紙杯、一次性筷子 | ☐ 存折等貴重物品 | ☐ 塑料袋 |
| ☐ 衣服 | ☐ 保鮮膜 | ☐ 報紙 |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |

注意食品的賞味及消費期限
儲備3天量！



家庭
防災準備
首相官邸網站 ▶

