

作りましょう！

【命を守るマイタイムライン】

- 1 質問に答えて下さい。
- 2 質問は13コです。
- 3 質問の回答を添付した「マイタイムラインシート」に綺麗に転記したら完成です。
- 4 「マイタイムラインシート」は冷蔵庫等家族みんなが目に触れる所に掲示して下さい。

相良村 総務課

【質問箇所】

くもとマイタイムラインシート

表面

氏名 ()

←一緒に避難するのは (人)

家族構成	避難先の名称	移動時間	自宅の想定災害リスク ○を付ける)				
			土砂	高潮	地震	津波	台風
避難先①		分					
避難先②		分					
緊急避難①		分					
緊急避難②		分					

わたしと家族の避難行動

平時の備え

警戒レベル 1

警戒レベル 2

警戒レベル 3

警戒レベル 4

警戒レベル 5 (発生後)

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

早期注意情報 (警報級の可能性) が出たら行うこと

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

大雨・洪水注意報 / 氾濫注意情報が出たら行うこと

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

大雨・洪水警報 / 氾濫警戒情報

高潮注意報 (警報の可能性)

避難スイッチ

高齢者等避難 (このタイミングでは避難しない人)

①

②

③

④

⑤

土砂災害警戒情報 / 氾濫危険情報

高潮警報・特別警報

避難指示

警戒レベル3記載と同じ

大雨特別警報、氾濫発生情報

緊急安全確保

いない場合は、緊急的に安全を確保できる場所や建物の2階以上に移動

裏面

家族の連絡先や行動

※避難する時に一緒にいないことも想定して書いてください。

名前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在場所 (職場、学校など)、電話番号
Q10		

避難の準備

※あらゆる災害を想定し、日ごろから準備しておきましょう。

①避難する時の服装

避難前に確認すること

- 安全で動きやすい服装を一つにまとめておく (寒い時期は、防寒対策も十分に行う)
- リュックなどの両手が自由に使える持ちやすいバッグを選ぶ
- 大雨で道路や歩道が浸水している場合に備えて運動靴を選ぶ (長靴は水が中に入ると歩きにくくなる)

②避難する時の持ち出し品

※基本的な品目をチェックし、各自で追加 / 削除してください。

持ち出し品	持ち出し品	持ち出し品	持ち出し品
現金、印章	通帳、印鑑	健康保険証	免許証
Q11	乾電池 (バッテリー)	携帯電話充電器	ウェットティッシュ
	食品 (保存食)	下着、衣類	靴
	毛布、寝袋	タオル	服用薬、お薬手帳
	歯磨き粉、歯ブラシ	生理用品	トイレットペーパー
	レインウェア	ペン、ノート	石鹸、ハンドソープ
	帽子、ヘルメット	マイナンバーカード	缶切り

③備蓄品リスト

※基本的な品目をチェックし、各自で追加してください。

備蓄品	備蓄品	備蓄品	備蓄品
保存食	インスタント食品	飲料水	給水ポリタンク、バケツ
Q12	ラップ	割り箸	ビニール袋
	タオル	簡易トイレ	簡易コンロ、固形燃料
	発電機	スコップ、斧、ハンマー	ロープ類
	消火器	懐中電灯、ローソク	乾電池、バッテリー

地震と津波の避難行動

平時の備え	確認・点検日
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	

いつ起きるかわからない

発生後

津波や地震活動に備える

地震発生 (強い揺れ)

★3つの安全確保行動 まず低く 頭を守り 動かない

<自宅が損壊した (損壊するおそれがある) 場合>

◎避難開始

避難先: (分)

(津波洪水想定区域にお住まいの方)

津波警報・大津波警報の発表

◎避難開始 (とにかく安全な場所へ)

※津波到着まで時間がある場合は、避難先: (分)

※津波到着まで猶予がない場合は、緊急避難先: (分)

Q1 家族は何人ですか？（一緒に避難する人は何人ですか？）

人（一緒に避難は 人）

Q2 あなたの自宅周辺地域の災害リスクは何ですか？

自宅周辺地域の災害リスクに○付ける						
洪水	内水氾濫	土砂	高潮	地震	津波	台風

<ポイント>ハザードマップで確認するか、過去の災害履歴から考えて下さい。

【内水氾濫】とは局地的大雨が降り下水道や排水溝から溢れ水びたしにさせること

Q3 自宅が被災した場合、あなたは何処に避難しますか？

徒歩避難（やむを得ない場合は車）でどの程度かかりますか？

避難先	避難先の名称	移動時間
避難先①		分
避難先②		分
緊急避難①		分
緊急避難②		分

<ポイント>了解を得て親戚・友人宅を避難先しておくことも有効

【あなたの避難行動】

Q4 あなたは災害に備え、日頃から何を準備しますか？

定期的点検は大切です。

	平時から心掛けて行うものを下記から選んで下さい			選択欄	点検日
平 時 の 備 え	避難訓練	①	地域の訓練に参加（ 月 日）		
	防災情報	②	防災情報くまもとを登録		
		③	Yahoo!防災速報アプリを登録		
	避難準備	④	タイムラインシート裏面の避難する時の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備		
	その他	⑤	最新のハザードマップの取得（更新有無の確認）		
		⑥	「備蓄品」「持ち出し品」の数量・賞味や使用期限の確認・入替え・追加		
		⑦	家族で避難所確認や避難路を歩く		
		⑧	災害用伝言ダイヤル（171）の練習（8月30日～9月5日の間）		
		⑨			
		⑩			

<ポイント>

- ①備蓄品や持ち出し品には定期的な機能点検、季節・賞味・使用期限等による入替え等が必要な物が含まれるので、それを行う日を決めておくこと。
実施日は月はじめや誕生日等忘れない日を設定することをお勧めします。
- ②備蓄食料品は備蓄→消費→補充（保存）のローリングストックが大切です。
- ③努めて家族みんなで準備や確認をしましょう。

Q5 警戒レベル1が発表されたらあなたは何を行いますか？

警戒レベル1は、災害状況悪化の恐れがあり早期注意情報が出た場合に気象台が発表します。しかし、**警報級発令に至る状況になる迄に2～5日余裕があります。**

警戒レベル1発表	その期間を利用してあなたが行うことを下記から選んで下さい		選択欄
	①	気象予報の確認（警報級に至る迄の予想日数）	
	②	「備蓄品」「持ち出し品」の数量・賞味や使用期限・季節服の再確認・入替えや追加	
	③	自主避難先（親戚・知人）受入れ要請や確認、ホテル予約	
	④	家族間の連絡確保方法の確認	
	⑤	携帯電話の充電（充電器確保）	
	⑥	家屋の補強（雨漏り・浸水・飛散防止）	
	⑦	風に飛ばされやすいものを片付ける	
	⑧	車のガソリンを満タンにする	
	⑨	自治会長や隣保宅等に避難時の所在を予め通報	
	⑩	動物病院などにペットを預ける予約	
⑪			

<ポイント>

警戒レベル1発表後の数日間の猶予を最大限に活用しましょう。しかし何日猶予があるかは絶えず気象予報の確認が必要です。

Q6 警戒レベル2が発表されたらあなたは何を行いますか？

警戒レベル2は、気象状況が悪化してきて大雨・洪水注意情報や氾濫注意情報が出た場合に気象台が発表します。しかし**警報級の発令に至る状況になる迄には数時間の余裕がありません。**

警戒レベル2発表	その時間を利用してあなたが行うことを下記から選んで下さい		選択欄
	①	気象現況と見通しを確認	
	②	ハザードマップで浸水想定区域（土砂警戒区域）、避難経路を確認	
	③	家屋の雨漏り・浸水防災対策（やむ得ない場合に限る）	
	④	家族で連絡体制、避難場所（合流場所）等の確認	
	⑤	自治会長や隣保宅等に避難時の所在を予め通報	
	⑥	携帯電話の充電	
	⑦	窓ガラスに飛散防止テープを貼る（台風）	
	⑧	自宅の裏にある斜面と反対側の部屋で寝る	
	⑨		

<ポイント>

①警戒レベル2発令後の数時間の猶予を最大限に活用しましょう。しかし何時間の猶予があるかは絶えず気象予報の確認が必要です

② 家屋の防災補強はやらないことですが、やむを得ない場合でも最小限にしましょう

Q7 警戒レベル3が発令されたらあなたは何を行いますか？

【避難対象者】①高齢者②要介護者③幼児・乳幼児④小中学生⑤妊産婦です。

警戒レベル3は、大雨警報・洪水警報、氾濫警戒情報等の気象情報が出て災害の恐れがある場合に、高齢者等に対して【高齢者等避難】が発令されます。

(1) このタイミングで避難する人

警戒レベル3発令	あなたが行うことを下記から選んで下さい		選択欄
	①	避難所開設状況の確認（収容の可否確認）	
	②	隣人に警戒レベル3発令連絡・避難を促す	
	③	地区会長に避難時の所在を通知	
	④	家の施錠、「無事です（避難しました）」を掲示して避難	
	⑤	避難完了を家族に電話で連絡	

(2) このタイミングでは避難しない人

警戒レベル3発令	あなたが行うことを下記から選んで下さい		選択欄
	①	気象現況と気象見通しを確認	
	②	避難所開設状況の確認（収容の可否確認）	
	③	家族の所在確認（自宅にいない場合）	
	④	避難する服装に着替える	
	⑤	地区会長に避難時の所在を通知	

<ポイント>

- ①発令を承知したら、【予断なく】【躊躇なく】避難すること
- ②発令が夜に予想される場合は、日没迄に避難所等に行けるよう、警報発令を待たず自主的に避難しましょう。

Q8 警戒レベル4が発令されたらあなたは何を行いますか？

【避難対象者】警戒レベル3避難対象者以外の住民全員です。

警戒レベル4は、土砂災害警戒情報・氾濫危険情報等の気象情報が出て災害の恐れが高い場合に、全員に対し避難指示が発令されます。

ベ 警 レ 4 レ	あなたが行うことは警戒レベル3記載事項と同じです
-----------------------	--------------------------

<ポイント>

- ①発令を承知したら、【予断なく】【躊躇なく】避難すること
- ②発令が夜に予想される場合は、日没迄に避難所等に行けるよう、警報発令を待たず自主的に避難しましょう。

Q9 警戒レベル5が発令されたらあなたは何を行いますか？

警戒レベル5は、災害が発生しているか切迫して命の危険が迫り直ちに安全を確保する必要がある場合に「緊急安全確保」が発令されます。

レ ベ 警 5	あなたが行うことを下記から選んで下さい		選択欄
	①	速やかに避難所に行く	
	②	緊急的に安全を確保出来る場所・建物に避難！	

<ポイント>

発令を承知したら、【予断なく】【躊躇なく】その場で命を守る行動をとる

【家族の連絡先・災害時の家族の合流場所】

Q10 スマホ電池切れでも家族やその勤務先・学校の電話番号は判りますか？災害時一緒に居ない場合に備えて合流場所を予め決めておきましょう。

名前	携帯番号	回線電話（勤務先・学校）	合流場所

【あなたの避難の準備】

避難する際の確認事項（見たらチェック！）

避難前に確認すること！		確認チェック
1	安全で動きやすい服装（寒いときは防寒対策に注意）	
2	携行バックはリュック等両手が自由に使える持ちやすいもの	
3	大雨で道路が浸水している場合に備えて運動靴を選ぶ	

Q11 あなたが避難する時の持ち出し品を下記の中から選んでください。避難所等生活に備えるもので努めてリュックサックに入るものに絞り組んでください。

チェック欄	持ち出し品	チェック欄	持ち出し品	チェック欄	持ち出し品	チェック欄	持ち出し品
	現金		通帳・印鑑		健康保険証		免許証
	懐中電灯		乾電池・バッテリー		携帯電話充電器		(ウェット) ティッシュ
	飲料水		食品(保存食)		下着・衣類		靴
	防寒着		毛布・寝袋		タオル		服用薬・お薬手帳
	体温計		歯磨き粉・歯ブラシ		生理用品		トイレトペーパー
	ラジオ		レインウェア		ペン・ノート		石鹸・ハンドソープ
	軍手手袋		帽子(ヘルメット)		マイナンバーカード		缶切り

<ポイント>

- ① 努めてリュックサックや携行バック1～2コに入る内容に精選してください。
- ② 食料は3日分／1人を基準に、避難者の常用品（日用品・薬）は忘れず又服装は季節にあったものに努めましょう。

Q12 あなたが災害に備えて備蓄するものを下記の中から選んでください。

チェック欄	備蓄品	チェック欄	備蓄品	チェック欄	備蓄品	チェック欄	備蓄品
	保存食		インスタント食品		飲料水		給水ポリタンク・バケツ
	ラップ		紙皿・紙コップ		割り箸		ビニール袋
	タオル		(ウェット) ティッシュ		簡易トイレ		簡易コンロ・固形燃料
	防水シート		発電機		スコップ・斧・ハンマー		ロープ類
	土嚢		消火器		懐中電灯・ローソク		乾電池・バッテリー

<ポイント>

- ①食料は1週間分／1人基準 消費→追加→消費のローリングストックで備蓄
- ②発電機・コンロ等は時々点検

【地震と津波の避難行動】 【豪雨・台風災害への備えとの違い】

Q13 日頃から、あなたは地震や津波災害に備え、何を行いますか？

	選択欄	地震や津波災害に備え、あなたが行うこと	確認・点検日
平時の備え	①	家具の転倒防災策の一斉点検	9月1日
	②	熊本シェイクアウト訓練に参加	10月に県ホームページ確認
地震発生後	①	最優先で自分の身を守る（低く・頭を守り、動かない）	
	②	すばやく火を消す、ガス栓を止める、電気ブレーカを落とす	
	③	靴・スリッパに履き替え、足を守る	
	④	戸を開け出口を確保	
	⑤	家族の安全確認（避難場所・行動の共有）	
	⑥	非常持ち出し品の確認（数量・着替え等）・追加	
	⑦	津波想定高の把握（それ以上の高台の選定）	
	⑧	戸締り・玄関に「無事です」の旗を掲示	
	⑨	災害用伝言ダイヤル（171）で状況を知らせる	

メモ欄

くまもとマイタイムラインシート

氏名 ()

家族構成 人 (一緒に避難するのは) 人)

	避難先の名称	移動時間	自宅の想定災害リスク (○を付ける)						
			洪水	内水氾濫	土砂	高潮	地震	津波	台風
避難先①		分							
避難先②		分							
緊急避難①		分							
緊急避難②		分							

わたしと家族の避難行動

平時の
備え

警戒レベル

1

早期注意情報 (警報級の可能性) が出たら行うこと

①		⑥	
②		⑦	
③		⑧	
④		⑨	
⑤		⑩	

警戒レベル

2

大雨・洪水注意報 / 氾濫注意情報が出たら行うこと



①		⑥	
②		⑦	
③		⑧	
④		⑨	
⑤		⑩	

警戒レベル

3

大雨・洪水警報 / 氾濫警戒情報

高潮注意報 (警報の可能性)

避難スイッチ

高齢者等避難

(このタイミングで避難する人)

(このタイミングでは避難しない人)



①		①	
②		②	
③		③	
④		④	
⑤		⑤	

警戒レベル

4

土砂災害警戒情報 / 氾濫危険情報

高潮警報・特別警報

避難スイッチ

避難指示

警戒レベル3記載と同じ

警戒レベル

5

(災害発生又は切迫)

大雨特別警報、氾濫発生情報

緊急安全確保

(発生後)

★もし、避難できていない場合は、緊急的に安全を確保できる場所や建物の2階以上に移動

【家族の連絡先や行動】

※避難する時に一緒にいないことも想定して書いてください。

名前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在场所 (職場・学校など)、電話番号	もしものときの 合流場所・連絡方法など

【避難の準備】

※あらゆる災害を想定し、日ごろから準備しておきましょう。

①避難する時の服装

✓	避難前に確認すること
	安全で動きやすい服装を一つにまとめておく(寒い時期は、防寒対策も十分に行う)
	リュックなどの両手が自由に使える持ちやすいバッグを選ぶ
	大雨で道路や歩道が浸水している場合に備えて運動靴を選ぶ(長靴は水が中に入ると歩きにくくなる)

②避難する時の持ち出し品

※基本的な品目をチェックし、各自で追加・削除してください。

✓	持ち出し品	✓	持ち出し品	✓	持ち出し品	✓	持ち出し品
	現金		通帳・印鑑		健康保険証		免許証
	懐中電灯		乾電池・バッテリー		携帯電話充電器		ウェットティッシュ
	飲料水		食品(保存食)		下着・衣類		靴
	防寒着		毛布・寝袋		タオル		服用薬・お薬手帳
	体温計		歯磨き粉・歯ブラシ		生理用品		トイレットペーパー
	ラジオ		レインウェア		ペン・ノート		石鹸・ハンドソープ
	軍手手袋		帽子(ヘルメット)		マイナンバーカード		缶切り

③備蓄品リスト

※基本的な品目をチェックし、各自で追加してください。

✓	備蓄品	✓	備蓄品	✓	備蓄品	✓	備蓄品
	保存食		インスタント食品		飲料水		給水ポリタンク・バケツ
	紙皿・紙コップ		ラップ		割り箸		ビニール袋
	(ウェット)ティッシュ		タオル		簡易トイレ		簡易コンロ・固形燃料
	防水シート		発電機		スコップ・斧・ハンマー		ロープ類
	土嚢		消火器		懐中電灯・ローソク		乾電池・バッテリー

【地震と津波の避難行動】

		確認・点検日
平時の 備え	①	
	②	
	③	
地震発生(強い揺れ)		
★3つの安全確保行動(まず低く・頭を守り・動かない)		
いつ起きるか わからない 発生後 津波や 地震活動 に備える	①	<自宅が損壊した(損壊するおそれがある)場合> ◎避難開始
	②	
	③	
	④	(津波浸水想定区域にお住まいの方) 津波警報・大津波警報の発表 ◎避難開始(とにかく安全な場所へ)
	⑤	※津波到着まで時間がある場合は、 避難先: _____ へ(分)
	⑥	※津波到着まで猶予がない場合は、
	⑦	
	⑧	
	⑨	

くまもとマイタイムラインシート

家族構成 4人（一緒に避難するのは 3人）

避難先	避難先の名称	移動時間	自宅の想定災害リスク（○を付ける）						
			洪水	内水氾濫	土砂	高潮	地震	津波	台風
避難先①	〇〇コミュニティセンター	徒歩15分							
避難先②	〇〇体育館	車7分/徒歩20分							
緊急避難①	いとこの家	徒歩2分	○	○		○	○	○	○
緊急避難②	自宅裏の小高い丘	徒歩1分							

わたしと家族の避難行動

平時的
備え

警戒レベル

1

① 地域の訓練に参加（ 月 日）	⑥ 「備蓄品」「持ち出し品」の数量・賞味や使用期限の確認・入替え・追加
② 防災情報くまもとを登録	⑦ 家族で避難所確認や避難路を歩く
③ Yahoo!防災速報アプリを登録	⑧ 災害用伝言ダイヤル（171）の練習
④ タイムラインシート裏面の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備	⑨
⑤ 最新のハザードマップの取得（更新有無確認）	⑩

早期注意情報（警報級の可能性）が出たら行うこと

① 気象予報の確認	⑥ 家屋の雨漏り・浸水・飛散防止
② 備蓄品・持ち出し品の数量・賞味や使用期限の再確認・入替えや追加	⑦ 風に飛ばされやすいものを片付ける
③ 自主避難先（親戚・知人）受入れ要請や確認、ホテル予約	⑧ 車のガソリンを満タンにする
④ 家族間の連絡確保方法の確認	⑨ 隣保に避難時の所在を予め伝える
⑤ 携帯電話の充電（充電器確保）	⑩

警戒レベル

2



大雨・洪水注意報／氾濫注意情報が出たら行うこと

① 気象現況と見通しを確認	⑥ 窓ガラスに飛散防止テープを貼る（台風）
② ハザードマップで浸水想定区域（土砂警戒区域）、避難経路の確認	⑦
③ 家屋の雨漏り・浸水防災対策（必要により補強）	⑧
④ 家族で連絡体制、避難場所（合流場所）等の確認	⑨
⑤ 携帯電話の充電	⑩

警戒レベル

3



大雨・洪水警報／氾濫警戒情報

高潮注意報（警報の可能性）

避難スイッチ		高齢者等避難	
（このタイミングで避難する人）		（このタイミングでは避難しない人）	
① 避難所開設状況の確認（避難可否確認）	① 今後の気象情報を確認	① 今後の気象情報を確認	① 今後の気象情報を確認
② 隣人に警戒レベル3発令連絡・避難を促す	② 避難所開設状況の確認	② 避難所開設状況の確認	② 避難所開設状況の確認
③ 地区会長に避難時の所在を通知	③ 家族の所在確認（自宅にいない場合）	③ 家族の所在確認（自宅にいない場合）	③ 家族の所在確認（自宅にいない場合）
④ 家の施錠、「無事です（避難しました）」を掲示して避難	④ 避難する服装に着替える	④ 避難する服装に着替える	④ 避難する服装に着替える
⑤ 避難完了を家族に連絡	⑤	⑤	⑤

警戒レベル

4

土砂災害警戒情報／氾濫危険情報

高潮警報・特別警報

避難スイッチ		避難指示	
--------	--	------	--

警戒レベル3記載と同じ

警戒レベル

5

（発生後）

大雨特別警報、氾濫発生情報

緊急安全確保

（災害発生又は切迫）

★もし、避難できていない場合は、緊急的に安全を確保できる場所や建物の2階以上に移動

【家族の連絡先や行動】

※避難する時に一緒にいないことも想定して書いてください。

名前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞り場所 (職場・学校など)、電話番号	もしものときの 合流場所・連絡方法など
父 ○○○	000-0000-0000	○○工務店 (×××-×××-×××1)	避難先②に集合
母 ◆◆◆	000-0000-0001	□□市役所市民課 (×××-×××-×××2)	避難先①で避難所運営
兄 ☆☆☆	000-0000-0002	☆☆高校 (×××-×××-×××3)	避難先②に集合
私 □□□	000-0000-0003	☆☆中学校 (×××-×××-×××4)	避難先②に集合

【避難の準備】

※あらゆる災害を想定し、日ごろから準備しておきましょう。

①避難する時の服装

✓	避難前に確認すること
✓	安全で動きやすい服装を一つにまとめておく (寒い時期は、防寒対策も十分に行う)
✓	リュックなどの両手が自由に使える持ちやすいバッグを選ぶ
✓	大雨で道路や歩道が浸水している場合に備えて運動靴を選ぶ (長靴は水が中に入ると歩きにくくなる)

②避難する時の持ち出し品

※基本的な品目をチェックし、各自で追加・削除してください。

✓	持ち出し品	✓	持ち出し品	✓	持ち出し品	✓	持ち出し品
✓	現金	✓	通帳・印鑑	✓	健康保険証	✓	免許証
✓	懐中電灯	✓	乾電池・バッテリー	✓	携帯電話充電器	✓	ウェットティッシュ
✓	飲料水	✓	食品 (保存食)	✓	下着・衣類	✓	靴
✓	防寒着	✓	毛布・寝袋		タオル	✓	服用薬・お薬手帳
	体温計	✓	歯磨き粉・歯ブラシ	✓	生理用品	✓	トイレトペーパー
✓	ラジオ	✓	レインウェア		ペン・ノート	✓	石鹸・ハンドソープ
	軍手手袋	✓	帽子 (ヘルメット)	✓	マイナンバーカード		缶切り

③備蓄品リスト

※基本的な品目をチェックし、各自で追加してください。

✓	備蓄品	✓	備蓄品	✓	備蓄品	✓	備蓄品
✓	保存食	✓	インスタント食品	✓	飲料水	✓	給水ポリタンク・バケツ
✓	紙皿・紙コップ		ラップ	✓	割り箸	✓	ビニール袋
✓	(ウェット) ティッシュ	✓	タオル	✓	簡易トイレ	✓	簡易コンロ・固形燃料
	防水シート	✓	発電機		スコップ・斧・ハンマー		ロープ類
	土嚢	✓	消火器	✓	懐中電灯・ローソク	✓	乾電池・バッテリー

【地震と津波の避難行動】

		確認・点検日
平時の 備え	① 家具の転倒防災策の点検	9月1日
	② 熊本シェイクアウト訓練に参加	10月県ホームページ確認
	③	

いつ起きるか わからない	地震発生 (強い揺れ)	
発生後	★3つの安全確保行動 (まず低く・頭を守り・動かない)	
	① 使用中の火を消して、ガス栓を止める	<自宅が損壊した (損壊するおそれがある) 場合> ◎避難開始 避難先: ○○コミュニティセンターへ (徒歩15分)
	② 電気ブレーカーを落とす	
	③ 靴・スリッパに履き替え、足を守る	(津波浸水想定区域にお住まいの方) 津波警報・大津波警報の発表 ◎避難開始 (とにかく安全な場所へ) ※津波到着まで時間がある場合は、 避難先: ○○体育館 へ (徒歩20分) ※津波到着まで猶予がない場合は、
	④ 次の揺れに備え、窓や扉を開け、避難路を確保する	
	⑤ 家族の安全確認 (避難場所・行動の共有)	
	⑥ 非常持ち出し品の確認 (数量・着替え服)・追加	
	⑦ 津波想定高の把握 (それ以上の高台の選定)	
	⑧ 戸締り・玄関に「無事です」の貼り紙を掲示	
⑨ 災害用伝言ダイヤル (171) で状況を知らせる		
津波や 地震活動 に備える		