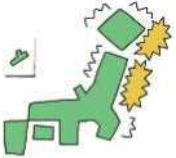


災害が発生したとき、自分や家族が「いつ」「何をするのか」を時系列でまとめたものが「マイ・タイムライン（防災行動計画）」です。

地震は突然やってきます。いざというときに家族と離れていても1人でもあわてずに対応できるよう、あらかじめマイ・タイムラインを作成し自分の行動を確認しましょう。

ステップ1 現在の状況を確認しよう

どのくらい揺れる？	どこに避難する？	配慮は必要？
自宅近くの想定震度は →震度〔 〕 	・家族の集合場所は？ 〔 〕に集合 →在宅避難ができる場合は自宅に戻る ・避難場所は？ 〔 〕に避難 ・避難経路に危険な箇所はある？ どこに？〔 〕 どんな危険？〔 〕	・避難に支援が必要？ → 〔○・×〕 ・支援してくれる人は 〔 〕さん ・ペットは？ → 〔○・×〕 ☐ ペット用備蓄品の確保 ☐ 避難経路の確認 ☐ しつけ・健康管理

現在の状況の確認が終わったらステップ2へ

北海道・三陸沖後発地震注意情報

今年8月、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が初めて発表され、地震発生から1週間、日頃からの地震への備えの再確認などが呼びかけられました。

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されると、大河原町を含む宮城県の全市町村で同様の呼びかけが行われます。皆さんも、日頃から地震への備えをしっかりとしたうえで、情報が発表されたら、地震への備えの再確認や地震発生時にすぐ避難できる準備などの防災対応をとりましょう。

北海道・三陸沖後発地震注意情報
(内閣府ホームページ)



出典：仙台管区気象台

消防団員募集中！

あなたの力が必要です。ともにまちを守るヒーローになりませんか！

特別な資格や試験はありません！

入団資格▶①年齢18歳以上のかた
②町内に居住または勤務しているかた

報酬等▶報酬:年額36,500円(団員)
出勤手当:1回につき2,200円
災害活動に従事した場合最大で8,000円



問合せ 総務課 消防防災係（2階③番窓口） ☎ 0224-53-2111

ステップ2 マイ・タイムラインをつくってみよう！

経過	私と家族の行動										
地震発生前	☐ 水・食料品などの備蓄品の確保→最低3日（できれば1週間）分を準備 <table><thead><tr><th>備蓄品</th><th>非常持出品</th><th>在宅避難への備え</th><th>乳幼児のいる家庭</th><th>ペットのいる家庭</th></tr></thead><tbody><tr><td>☐ 飲料水 ☐ 食料品 ☐ 簡易トイレ</td><td>☐ 貴重品 ☐ 常備薬 ☐ 携帯・スマホ充電器 ☐ マスク</td><td>☐ ランタン ☐ カセットコンロ ☐ ボンベ</td><td>☐ ミルク ☐ おむつ ☐ 離乳食</td><td>☐ フード ☐ キャリーケース ☐ 飼育手帳</td></tr></tbody></table> ※必要なものは人によって異なります。ご自身の状況にあったものを準備しましょう。 重さの目安は、男性15kg、女性10kgです。 ☐ 非常持出品をあらかじめリュックに入れる ☐ 家族間の災害時の連絡方法を確認する ☐ 自宅の耐震性を確認する ☐ 例 家族の集合場所を決めておく ☐ 家具の転倒・落下対策を実施する ☐ 地震保険に加入する ☐ 地域の防災訓練に参加する 確認したらチェック✓ 自分に必要な行動を書き足してみよう	備蓄品	非常持出品	在宅避難への備え	乳幼児のいる家庭	ペットのいる家庭	☐ 飲料水 ☐ 食料品 ☐ 簡易トイレ	☐ 貴重品 ☐ 常備薬 ☐ 携帯・スマホ充電器 ☐ マスク	☐ ランタン ☐ カセットコンロ ☐ ボンベ	☐ ミルク ☐ おむつ ☐ 離乳食	☐ フード ☐ キャリーケース ☐ 飼育手帳
備蓄品	非常持出品	在宅避難への備え	乳幼児のいる家庭	ペットのいる家庭							
☐ 飲料水 ☐ 食料品 ☐ 簡易トイレ	☐ 貴重品 ☐ 常備薬 ☐ 携帯・スマホ充電器 ☐ マスク	☐ ランタン ☐ カセットコンロ ☐ ボンベ	☐ ミルク ☐ おむつ ☐ 離乳食	☐ フード ☐ キャリーケース ☐ 飼育手帳							
地震発生！ まずは自分の身を守る	☐ 姿勢を低くし、頭を守り、揺れが収まるまで動かない ☐ 丈夫な机の下に身を隠す ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意する										
揺れが収まったら ～3分 落ち着いて状況を確認	☐ 無理のない範囲で火の始末 ☐ 落ち着いて状況を把握 ☐ 家族の安全を確認 ☐ 窓やドアを開けて逃げ道を確保										
避難準備 ～30分 自宅を離れる場合はもう一度自宅を確認	☐ 非常持出品の確認 ☐ 動きやすい服装・靴の用意 ☐ ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める ☐ 最新情報の収集										
避難行動 ～3時間 安全な場所へ避難する	☐ 自宅が安全なら在宅避難 ☐ ブロック塀やガラスの破片などに注意 ☐ 隣近所の安否確認										
避難生活 協力して運営しましょう	☐ 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSで家族や知人に無事を知らせる ☐ 避難所の運営に積極的に参加										

書き終わったら、点線で切り取り、見やすい場所に貼っておきましょう。

危険が迫ったらすぐに避難！

外出先では・・・

▶旅行先など不慣れな場所に滞在するときは、事前にその場所のリスクや近隣の避難場所を確認しておきましょう。

海の近くでは・・・

▶津波注意報・津波警報が発令されたときは、すぐにその場から離れ、高台に避難してください。

ローリングストックのススメ

▶食料品や日用品を普段から多めに買い置きし、使った分を補充する備蓄方法を「ローリングストック」といいます。