

マイ・タイムライン 地震・津波

『マイ・タイムライン』は、災害に備えて自分自身がとるべき防災行動をあらかじめ決めたものです。家族や地域の方と相談しながら、家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・避難行動を起こすべきタイミングなどを『マイ・タイムライン』に記入して、避難のタイミングを逃がさないように防災行動をあらかじめ決めておきましょう。



地震や津波は突然起こり、しかも避難に時間的余裕がありません。
行動計画を確認し、しっかり覚えて、いざという時には防災行動をしましょう。

日々のチェックリスト

- 避難先について家族で話し合い決めている
 - ・安全な場所に住んでいる親戚や知人宅、ホテル、市の指定避難場所など。
 - ・自宅等今いる場所が安全であればとどまる

→避難先 ① _____ ② _____ ③ _____

- 避難先まで実際に歩き、経路の安全を確認している

→避難先まで _____ 分

- 連絡手段を確認している災害伝言ダイヤル171・web171 など
- 屋内の「家具の固定」「安全スペースの確保」をしている

- 非常持ち出し品を準備して、玄関など直ぐ取れる場所に置いてある（防災バックなど）

- 津波浸水区域内である（ハザードマップで確認）

→最大 _____ m

- 避難に支援が必要な人がいる

→避難協力者 ① _____ ② _____ ③ _____

-

確認したら、を
入れま
し
よう

家具の固定例



安全スペースの確保

家の中に、物が落ちてこない、倒れてこない、（タイヤ付の家具が）移動しない空間を作っておきましょう

うるま市 HP
防災関連



わたしと家族のマイ・タイムライン

いつ、何をするか、必要な行動を追加し、覚えておきましょう

緊急地震速報

地震発生

津波警報・大津波警報

- 安全スペースに避難
- シェイクアウト（すぐに右の行動）
- 揺れが落ち着いたら火の始末
- ドアや窓を開けて出入口の確保
- あわてて外へ飛び出さない（安全確認後）
- ラジオやテレビ、スマホなどから正しい情報を確認
- 避難する際は、家族の安否や避難先を描いたメモを玄関など目立つ場所に残す
-



- 揺れを感じたり、津波警報を見聞きしたら、すぐに海岸や津波浸水の危険がある地域から離れてより**高台へ避難**、または高いビルや建物へ垂直避難する
- 周りに声をかけつつも、自分自身が率先して逃げる
- 車での避難は交通渋滞を招く恐れがあり、逃げ遅れにつながるので徒歩避難が原則です
- 車での避難は歩行が困難な要配慮者を優先します
- 津波はくり返し襲ってくるので津波警報解除までは安全な場所にとどまる
-
-

