

命を守る  
ために

# マイタイムラインを つくろう

津波が発生したとき

災害時には様々な情報が発信されます。いざというときにすぐ行動できるよう、掲載している情報や、書き込み式のマイタイムラインを活用し、日頃から備えておきましょう。



記入例

## わが家の避難計画 津波が発生したとき

**1 避難先** 避難先を確認してメモしておきましょう。

※原則:

できるだけ早く、高いところへ

- 自宅・親戚宅・知人宅・職場など（最寄りの浸水しない安全な階）
- 最寄りの避難所（浸水しない安全な階）
- 最寄りの広域避難場所・一時避難場所（浸水しない場所）
- 浸水しない区域のできるだけ高いところ

〇〇公園

※逃げ遅れたら・・・

高い建物、高い場所へ駆け上がる

- 最寄りの水害時（津波）避難ビル（浸水しない安全な階）
- 最寄りの高い建物や高い場所（浸水しない安全な階）

隣の高いビル

**2 津波発生時をイメージし、いつ何をするか** を記入しましょう。

### 平時

#### 揺れへの備え

- 住宅の耐震診断・耐震補強
- 家具の固定
- 家具の配置換え、転倒防止
- ガラスの飛散防止（フィルム等）
- 家の周りの点検
- 消火器の設置
- ブロック塀の補強や生け垣化

#### 避難の準備

- 非常持ち出し品の準備
- 情報取得方法の確認（防災メールへの登録）
- 避難先までの避難路の確認（危険箇所等）
- 声をかける人、一緒に避難する人の確認
- 自力では避難が困難な人の支援方法の確認
- 外出先（勤務先、学校）等からの避難先の確認
- 備蓄品の準備（自宅が鉄筋コンクリート造の3階以上の場合）

### 地震発生時

- ✓ **すぐ、身を守る！**
- ✓ **火元に近づかない！**
- ✓ **窓やドアをあけ、出口を確保！**

### 揺れがおさまったら

- 家族の安否確認
- 情報収集
- 火元の確認（元栓を閉めるなど）
- 自宅の被害確認
- 隣近所の安否確認
- けが人の救出、手当

※地震の揺れがなくても、大津波警報や津波警報が発表される場合があります

### 大津波警報

- 非常持ち出し品を確認
- 安全な服装、歩きやすい靴に着替える
- 避難の声掛け
- 避難の支援

- 電気のブレーカーを切る
- ガスの元栓の確認
- 家の前などの避難先、連絡先を表示

### 津波警報

## 避難！ より早く、より高く

南海トラフの地震発生後1時間50分で、1mを超える津波が大阪市に到達すると想定されています

### 避難完了後

避難後には、家族や大切な人に無事避難したことを伝えましょう

#### 連絡方法

携帯電話・災害用伝言ダイヤル等

#### 家族の集合場所

祖父母宅

避難情報や津波情報が解除されるまでは、避難先からの外出や移動は極めて危険です。