津波避難マイ・タイムライン

津波はいつ発生するか分かりません。いざというときに津波から身を守るため、平時のうちに、各家庭で「津波避難マイ・タイムライン」を作成しておきましょう。
このマイ・タイムラインは、避難場所や避難経路、避難するときの行動などを、あらかじめ家庭で確認しておくものです。
マイタイムラインを作成し、自分の避難ルートを確認してみましょう。

避難場所		避難に要する時間	分

事前の備え 避難ルートを確認しておきましょう

- ☐ 自宅から避難先までのルートを、裏面の地図で確認する
- ☐ 実際に歩いて、危険な場所・通行しにくい場所・避難階段などを確認する

自宅の災害リスクチェック

- ☐ 最大震度 _____
- ☐ 津波浸水想定区域
- ☐ 最大津波 _____ mの浸水
- ※津波ハザードマップで確認！！

時間 マイ・タイムライン 記入欄

地震発生

地震が発生したら、まず自分の身を守る

- ☐ シェイクアウト（まず低く、頭を守り、動かない）
- ☐ あわてて飛び出さない
- ☐ ドアを開けて避難経路を確保する
- ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意する
- ☐ ブロック塀などから離れる

地震速報や大津波警報等

約2～3分

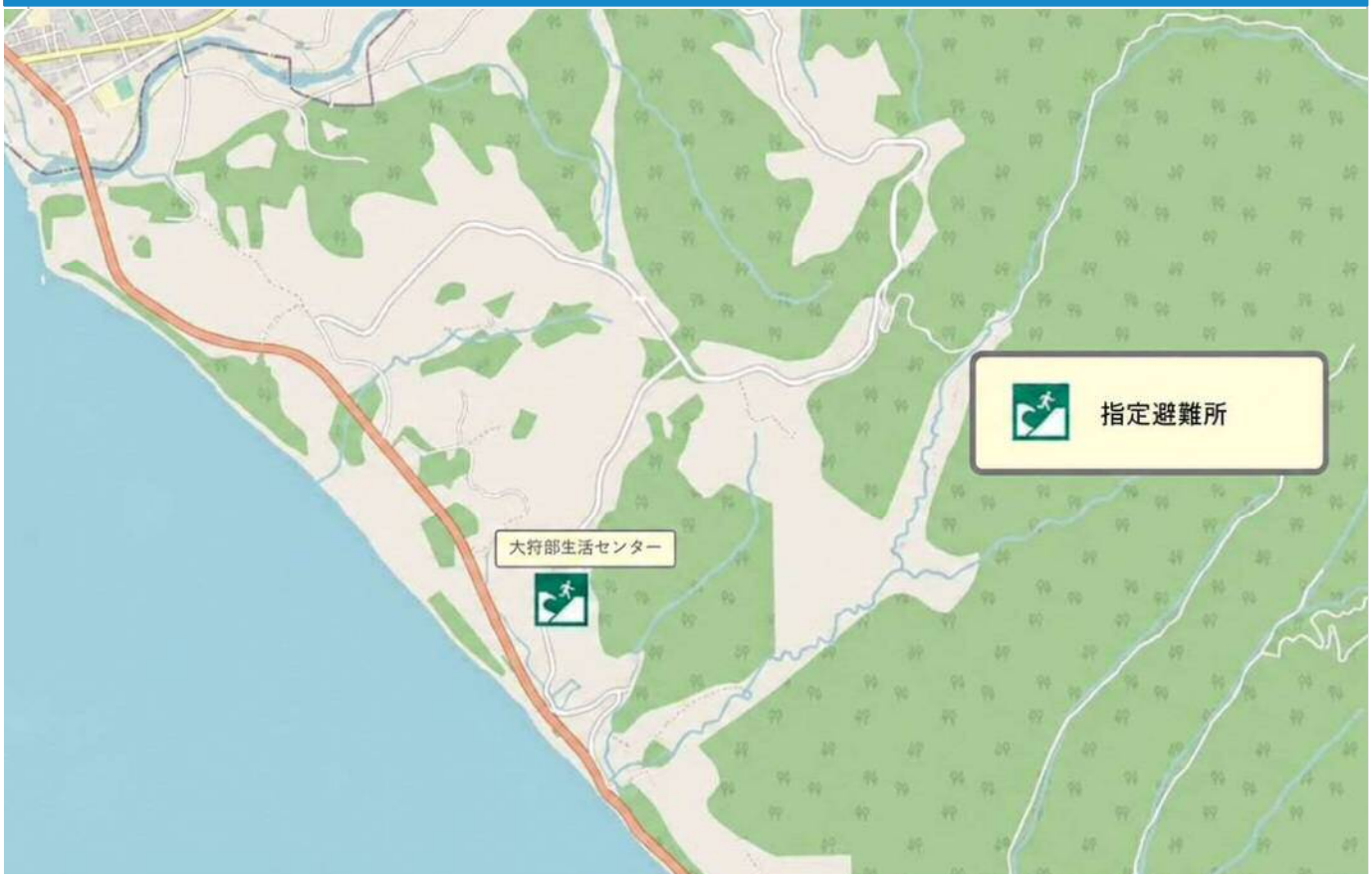
津波から命を守るため、すぐに避難

- ● 津波浸水想定区域にいる場合
  → **ためらわず、裏面の地図で確認した避難先へ避難**
- ● 強い揺れ・長い揺れを感じた場合
  → **津波警報等や避難指示の発令を待たず、直ちに高い場所へ避難**
- ●落ち着いて下記の事項を行うこと
  - ☐ 周りの状況を把握する
  - ☐ 家族の安全を確認
  - ☐ 火元を確認する
  - ☐ ブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める
  - ☐ ペットをキャリーなどに入れる

地震発生前にできる備え

- ☐ 食料・飲料水を最低3日分、できれば1週間分備蓄する
- ☐ 非常持出品を準備し、すぐ持ち出せる場所に置く
- ☐ 家具の転倒・落下防止対策をする
- ☐ 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて対策する
- ☐ 家族で安否確認の方法・集合場所を決めておく
- ☐ 防災情報の入手方法（新冠町公式LINE等）を確認する

自分の避難ルートを記入してください



津波避難時の自動車利用ルール

下記の方は、自動車利用を検討してください

- 高齢者、障がいのある方、乳幼児、妊産婦など、徒歩避難が困難な方とその支援者の方
- 訓練で、徒歩では20分以内に安全な場所へ避難できなかった方

運転中の注意事項

- 道路の損壊、停電した信号、倒木、落下物に注意
- 歩行者を最優先し、交差点などでは必ず徐行
- 海岸や川沿いを避け、高台へ向かう

ただし

渋滞で動かない、道路が通れない、津波が迫っている場合は、
車を置いて直ちに徒歩で高い場所へ避難してください。

車を道路上に置くときのルール（必ず守ってください）

左側に寄せて停車	キーを残す	ドアはロックしない
エンジンを停止	車内の分かりやすい場所に	窓は閉めてドアロックしない

車だから安全とは限りません　早めの避難が命を守ります　　連絡先：新冠町総務課防災係　電話　47－2111