マイ・タイムライン（地震）

令和８年度版
習志野市

● まず、初めに（STEP1）

家族構成	人	大人　　人	子供　　人
高齢者⇒	人	歩ける・杖必要・車いす	
生活環境	自宅は被害想定区域内に　有・無		
	自宅は周りと比較し　低い・高い		

● つぎに（STEP2）想定：千葉県北西部M7．3

あなたの住んでいる地域は？

予想される震度は			
液状化の危険度	有・無	色は	
土砂災害警戒区域		自然がけ・擁壁	

● 取るべき行動は（STEP3）

家族と災害時の連絡方法や集合場所を決める		方法		場所	
どこに避難する？			避難の途中で注意する場所？		
候補１		歩いて 約　　分／高齢者 約　　分		⇒	
候補２		歩いて 約　　分／高齢者 約　　分		⇒	

● 家族の連絡先と緊急連絡先

父	TEL	子供	TEL
母	TEL	子供	TEL

経　過	行動プラン		
	わたし	家族	地域
日頃の備え	◆備蓄品：電気・ガス・水道などが止まった場合や、公的な支援物資がすぐに届かない場合に備えて用意しておくもの（最低3日分、できれば1週間分） □携帯トイレ、□飲料水、□食料、□ □、□、□、□ □、□、□、□ ◆非常持出品：安全に避難するために、最低限持ち出すもの （重さは男性15kg、女性10kgが目安） □携帯トイレ、□飲料水、□食料、□現金 □、□、□、□ □、□、□、□ ※備蓄品・非常持出品は、人によって必要なものが異なります。家庭の状況に合ったものを準備しましょう。		
地震発生！ まずは自分の身を守る。	□頭を守り、姿勢を低く、 □揺れがおさまるまで動かない、 □丈夫な机などの下に退避！！、 □、 □、 □、	□頭を守り、姿勢を低く、 □揺れがおさまるまで動かない、 □丈夫な机などの下に退避！！、 □、 □、 □、	
揺れが収まったら 落ち着いて状況確認！	□、 □、 □、 □、	□、 □、 □、 □、	
避難準備 同程度の地震に注意	□今、いる場所が安全であれば動かない、 □、 □、 □、	□、 □、 □、 □、	
避難行動 安全な場所へ避難！！	□今、いる場所が安全であれば動かない、 □、 □、 □、	□自宅が安全であれば在宅避難、 □、 □、 □、	
避難生活 協力し合って過ごしましょう。	□、 □、 □、 □、	□、 □、 □、 □、	

マイ・タイムラインとは？

令和８年度版
習志野市

①地震は事前に予測できませんが「日頃の備え」・「地震発生」・「避難 準備」・「避難行動」・「避難生活」などの各段階での防災行動を整理しておくことで、いざというときに慌てずに身を守る行動をとることにつながります。
②自宅周辺の特性や年齢などにより、避難する前の行動はそれぞれ異なります。
③災害時や災害の発生リスクが高まっているときに、自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を時系列に整理してまとめたものです。いざという時に慌てずに行動できるように準備しましょう！！

≪作成してみましょう！！≫

● まず、初めに（STEP１）
【家族構成と自宅の状況を確認しよう！！】

1）習志野市Web版防災ハザードマップで自宅の想定震度や液状化の危険度が確認しましょう。
2）地図に色が塗られている場合はこれらの区域に該当し、災害への備えが必要となります。
※避難に支援が必要な人がいる場合やペットがいる場合は、日頃何をやっておくべきか、予め考えておくことが必要です。

● 次に（STEP２）
【避難先・避難経路を決めましょう】

1）習志野市Web版防災ハザードマップと習志野市道路冠水等警戒マップを使って、自宅近くの避難場所や避難所の位置を確認し、どの経路が安全か避難経路を考えます。
2）避難経路を考えるときは、土砂災害警戒区域やがけ地、その他液状化する場所などの危険な場所は避けましょう。
3）避難先・避難経路が決まったら、避難先及び必要な時間と注意する場所を記載します。
4）家族との連絡方法や避難先（場所）も確認しましょう。

● 更に（STEP３）
【日頃の備えを確認しょう】

1）大地震はいつ襲ってくるか分かりません。日頃からの備えはできているか、確認してみましょう。
2）災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物の流れがストップすることがあります。そのような場面に備えて、最低3日分、できれば1週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。
3）備蓄には、「 ローリングストック 」という方法があります。

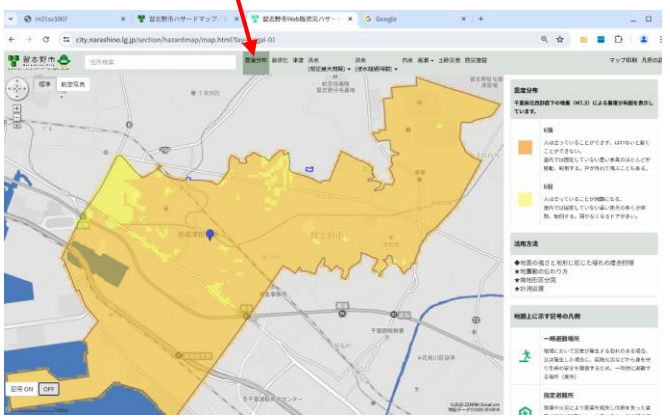
● 最後に（STEP４）
【地震発生からの行動を記載して、完成！】

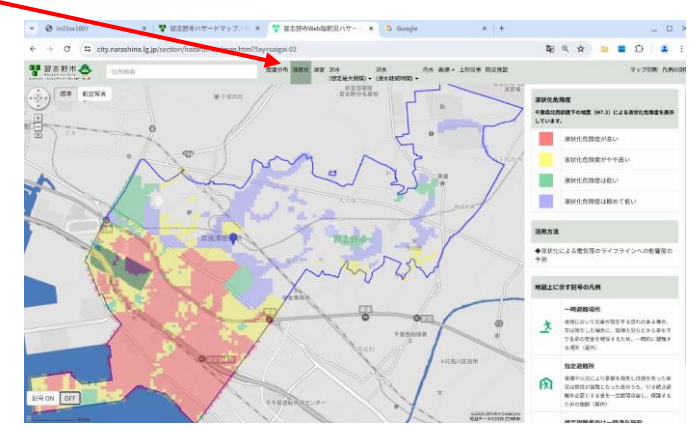
1）まずは自分の身を守る内容を整理しましょう。
2）揺れがおさまったら何をするか、家の点検し、自宅の安全を確認しましょう。
3）自宅が倒壊等のおそれが無いと確認できた場合は、非常用持ち出し品・備蓄品の確認及び携帯電話の充電や貴重品を安全な場所に移動させ、自宅の体制を整えましょう。
4）自宅で安全を確保できる場合、「在宅避難」を追求する。

≪ハザードマップの見方！≫



【その１】⇒市ホームページの「防災情報」から
「習志野市ハザードマップ」を選択、
「習志野市Web版防災ハザードマップ」を
クリックすると左画面になります。
【その２】⇒確認されたい災害を選んでクリックして
「同意する」を押すとマップの画面になります。
左上の「＋、－」で拡大と「▼、▲、▶、◀」で画面を
移動できます。
【その３】⇒マップに着色されているところが、「浸水」や
「がけの崩壊等の危険のおそれがある」区域となります。





≪備蓄品と持ち出し品の準備！≫

◆携帯トイレ、飲料水、食料及び眼鏡やコンタクトレンズの洗浄液、子どもの大切なもの（ぬいぐるみ等の心のよりどころになるもの）など、自分に必要なものがないか考えきましょう。
◆ いざというときのために、備蓄品や持ち出し品はあらかじめまとめておきましょう。



ローリングストック



食料品や日用品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄の方法です。比較的無理なく長期の備蓄ができ、災害時に日ごろから食べ慣れたものを食べることができます。