

地震発生

1~2分

3分

5分

10分
数時間
3日

最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確保する

揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱、靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦の落下・ブロック塀の倒壊・自動販売機などの転倒に注意



みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声をかけよう

- 要配慮者の安全確保 隣近所で助け合う
- 行方不明者はいないかを確認
- ケガ人はいないか

出火防止 初期消火

- 消火器を使う
- 余震に注意
- 漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーをおろす・ガスの元栓を閉める



ラジオなどで正しい情報を

- 行政や関係機関等から発信される情報を確認
- デマにまどわされないように
- 電話は緊急連絡を優先する



協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食糧は蓄えているものでまかなう 最低限3日間(推奨7日間)の飲料水と食糧の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集
- 壊れた家に入らない
- 近くの人救出・救護



屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、戸を開けて出入口の確保をしましょう。
- 火の確認はすみやかにする。(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)
- 乳幼児や病人、高齢者など災害弱者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らないようにする。(ガラスの破片などでケガをする)



屋外にいた場合

路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護する。
- 建物から離れ、安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

山沿い・谷沿い

- 地震により土砂災害が発生するおそれがあるため、安全な場所へ避難する。