

地震発生時のタイムライン



揺れがおさまってから行動

常に余震に注意

× むやみに動かない

緊急地震速報

すぐに身を守る行動をとる

身の安全を確保!

身近にあるもので頭を保護し、倒れてくるものから身を守る。その場で一番丈夫な物の下に



- ・落ちてこない場所
- ・倒れてこない場所
- ・移動してこない場所

▶ 日ごろからの地震対策 P.5

数分

初期消火▶



火元の確認!

火を使っているときは、あわてずに火の始末をする。

脱出口の確保!

地震の揺れで扉が変形し、開かなくなることもあるため、扉や窓を開けて、出口を確保する。



5分



靴・スリッパを履く

ガラスの破片や散乱物から足を守る。

非常用持出袋を用意!



非常用持出袋はすぐに持ち出せる場所に置いておく。

▶ 非常用持出品 P.47

家族の安全確認!

家庭内で事前に集合場所や役割分担等を決めておく。

10分



高齢者世帯など隣近所の安否確認!

高齢者の世帯、要配慮者のいる世帯などには、積極的に声をかけるようにする。

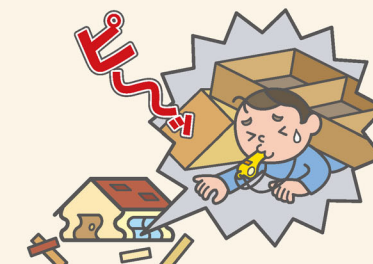


数十分



協力して初期消火や応急・救護活動!

周囲に応援を呼びかけて、できるだけ複数で初期消火・応急・救護活動を行う。



数時間~

自宅と周辺の被害状況を確認!

自宅には被害がない場合でも、火災などの危険がないか、周りの状況も確認する。

自宅で避難生活

家屋が無事であれば、環境変化が比較的少ない自宅での避難生活をする。

集団で避難所へ!

自宅にいられなくなった場合は、できるだけ集団で避難所へ避難する。

避難時の注意点

電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて、戸締りを!

安否情報を残していく!

忘れ物などを取りに家に帰らない!

屋外では落下物に注意!

倒壊の危険があるものから離れる!

がけや急傾斜地に近づかない!

電気のブレーカーを切りましょう

ガス・ボンベの元栓を閉めましょう

戸締りを確認しましょう



避難時は動きやすい服装で!



軍手

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護

マスク

非常用持出品はリュックサックに入れて背負う

長袖・長ズボン

履きなれた靴

家族やご近所などで助け合って、二人以上で避難しましょう

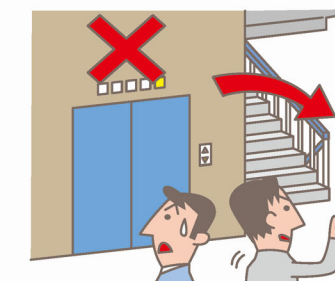
なるべく徒歩で避難!

徒歩

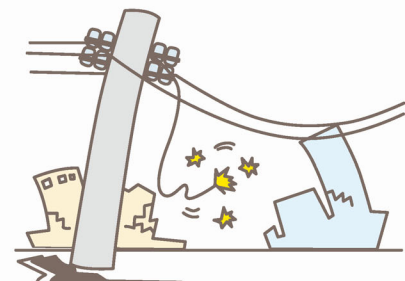


緊急車両優先!

エレベーターは使わず階段で避難!



切れてたれ下がった電線には近づかない!



車の運転中は緩やかに減速し道路左側に寄せて停車!



※ 避難の際には、感染症対策として、マスクの着用・3密の回避・ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。