

地震発生時のタイムライン



地震発生 身の安全を確保する時期

注意 揺れが収まってから行動

注意 常に余震に注意

注意 むやみに動かない

緊急地震速報



注意 糸魚川-静岡構造線断層帯の地震の場合、緊急地震速報が間に合わないこともあります。地震の揺れを感じたら、まず、身の安全の確保を!

身の安全を確保

身近にあるもので頭を保護し、倒れてくるものなどから身を守る



火元を確認!

- ▶ 火を使用している場合は、あわてずに火の始末
- ▶ 出火したら、落ち着いて初期消火

燃え広がりに注意!
炎が天井に届くほど燃え広がった場合は避難し、消防署(119)に通報する

逃げ道の確保!

- ▶ 窓や戸・玄関を開ける
- ▶ 閉じ込めに注意!
建物が傾くと、出口が開かなくなり閉じ込められる可能性がある。火災が起こると命に係わるおそれもある



靴・スリッパを履き、非常持出袋を用意!

- ▶ 靴または底の厚いスリッパを履く
- ▶ 非常持出袋を用意



家族の安否確認!

- ▶ 事前に集合場所・役割分担を決めておく
- ▶ 安否確認(災害用伝言ダイヤル171等の利用)

隣近所の安否確認!

- ▶ 単身の高齢者や要配慮者のいる世帯には積極的に声掛けを



正しい情報を収集!

- ▶ テレビ・ラジオ・行政などから正確な情報を得る

「災害デマ」に注意!
災害時は、間違った情報や根拠のないうわさが広がりやすくなるので、自分で正しい情報を得る

協力して救出・救護!

- ▶ 建物や家具の下敷きになった人がいた場合は周囲と協力して救出



ガス漏れ・漏電に注意!
二次災害に十分注意して作業する
※ロープ、スコップ、バールやハンマー、のこぎり、車のジャッキがあると便利

- ▶ けが人がいた場合は応急手当を

- ▶ 火災が発生していたら協力し消火活動

周囲の状況を確認!

- ▶ 直接被害がなくても隣近所で火災などのリスクの有無を確認

声をかけ合って避難!

- ▶ 家屋の倒壊や火災等で自宅にいられなくなった場合、できるだけ集団で避難所へ

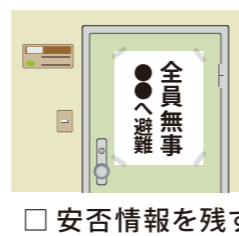
余震に注意!
自宅に被害がなく、周辺地域に火災の危険性がない場合でも、より強い余震が発生する可能性があるため、耐震性が確保されている避難所などへ避難する

一人ひとりの状況に応じた安全行動を!!

地震時のわが家の避難場所
指定緊急避難場所
指定避難所

メモ

チェック 避難時の注意点



危険から身をまもろう! 避難時は動きやすい服装で

- ヘルメットまたは防災ずきん
- 軍手または皮手袋
- マスク
- 非常持出袋 非常持出品 裏表紙
- 長袖、長ズボン
- 安全靴または底の堅い靴
- 釘・ガラス片に注意! サンドルは避ける

