

●日ごろから、地震が起きたときの行動をイメージしておきましょう。

地震発生

落ち着いて！
まずは自分の身の安全を確保しましょう。

1
～
2分

⚠ **揺れがおさまったら、火元を確認する。**

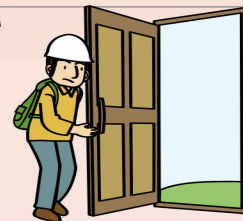
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
火が出ていたら消火する。



3分

⚠ **靴をはき、ガラスの破片などから足を守る。**

⚠ **ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。**



家族の安否確認

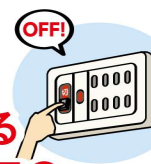
5分

⚠ **ラジオなどで
正しい情報を確認**

間違った情報やうわさなどに
まどわされないように！



**家を出る
前に電気の
ブレーカーを切る。**



土砂災害のおそれ
がある場合は
すぐに避難する

5
～
10分

⚠ **避難途中の注意！**

ブロック塀やガラスに注意する。
車は使用せず、徒歩で避難する。

余震に注意！

崩れる危険性がある建物には近寄らないこと

10分
～
数時間

⚠ **隣近所の安全を確認**

一人暮らしの高齢者には積極的
に声をかけ、安否確認する。必要
であれば避難の補助を行う。

⚠ **消火・救出活動**

隣近所で協力して消火や救出活動を行う。

1
～
3日
くらい

⚠ **生活必需品は
備蓄でまかなう**

災害発生から3日程度は、
外部からの応援は期待できない。



⚠ **災害情報、
被害情報の収集**

市の広報に注意する。

避難生活では

⚠ **自主防災組織を中心に行動する。集団生活のルールを守る。助け合いの心で！**