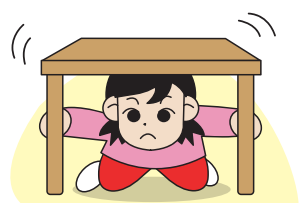


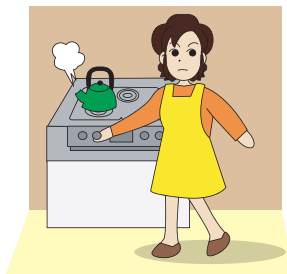
## 地震発生

1~2分

●**落ち着いて、自分の身を守る**  
机の下などに急いでもぐり込み、身の安全を確保しましょう。激しい揺れで動けない場合は、火の元などには無理をせず、ふとんや座布団で頭を保護します。また、ドアや窓を開けて逃げ道を確保しましょう。



●**津波や土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難する**



●**揺れがおさまったら、火の元を確認**  
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。  
●**家族の安全を確認**  
●**靴をはく**  
ガラスの破片などから足を守る。

出火が確認された場合は  
**初期消火!**

3分

●**非常持ち出し品の準備をする**  
●**余震に注意**



5分

●**隣近所の安全を確認**  
特に一人暮らしの高齢者など要配慮者には積極的に声をかけ、安否を確認する。  
●**家を出る前に出火防止を**  
ガスの元栓をしめ、電気のブレーカーを切る。

5分~10分

●**ラジオなどで正しい情報を確認**  
●**家屋倒壊などの恐れがあれば避難する**  
ブロック塀やガラスに注意する。できるだけ車は使用せず、徒歩で避難する(山間部など一部地域は除く)。

●**生活必需品は備蓄でまかなう** ●**余震を警戒する**  
●**災害情報、被害情報の収集**  
●**壊れた家には入らない** 以降、復旧まで

10分~数時間

●**消火・救助活動**  
隣近所で協力して消火や救出活動をする。あわせて消防署等へ通報する。

~3日  
くらい

●**自主防災組織や行政区を中心に行動する**  
●**集団生活のルールを守る**  
●**助け合いの心で行動する**

## 避難生活

### 避難時に注意すること

#### 余震に備える

倒れそうな家具、落ちかけたものや照明がないか注意し、危険を感じるものには近づかない。



#### 土砂災害に注意

長時間雨が降り続けている場合には土砂災害に注意し、がけ地には近づかないように避難する。



#### 車の利用はなるべく控える

災害時に車で避難すると、かえって避難が遅れたり、避難場所やその周辺が渋滞し、救援活動の妨げとなる。

避難時の車利用については、地域ごとに、ルールを作って避難する。

