

# 地震から身を守る

## 地震発生時のタイムライン



地震発生

- ！ 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

#### 身の安全の確保！

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かけられる。

#### → 家の中の安全対策 P9

- ・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



#### 火元の確認！ 初期消火

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！

揺れでドアが変形し開かなくなることもあるため、扉を開け、出口を確保する。

#### 靴・スリッパを履き、非常持出袋を用意！

ガラスの破片や散乱物から足を守る。非常持出袋はすぐに取り出せる場所に置いておく。

#### → 非常持出品・備蓄品 P57

#### 家族の安全確認！

家庭内で事前に集合場所や役割分担等、決まり事を作っておく。

#### → わが家の防災メモ P53-59

#### → 災害用伝言サービス P56

#### 隣近所の安否確認！

一人暮らしの高齢者世帯・要配慮者のいる世帯等には、積極的に声をかけるようにする。



#### 協力して救出・救護！

周囲に応援を呼びかけ、できるだけ複数で救出する。



#### 自宅の被害状況確認！

自宅に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。

#### 声をかけ合って避難！

家屋の倒壊や火災等で自宅にいらなくなった場合は、できるだけ集団で避難所へ避難する。

## 避難時(共通)の注意点

なるべく  
徒歩で避難！



安否情報を近所に  
知らせる！



避難時は  
動きやすい服装で！

危険から  
身を守るために  
服装に気をつけよう

- ・軍手や皮手袋
- ・長袖、長ズボン
- ・履きなれた運動靴

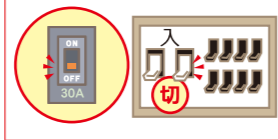


ヘルメットや  
防災ずきんをかぶる

非常持出品は  
リュックサックに  
入れて背負う

電気・ブレーカーを切り、  
ガスの元栓を閉めて、戸締り！

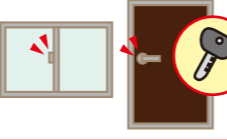
分電盤のブレーカー  
を落としましょう



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

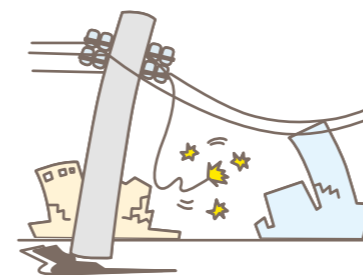


## 避難時(地震)の注意点

倒壊の危険があるものには  
近寄らない！



たれ下がった電線には  
触らない！



屋外では  
落下物に注意！



忘れ物などを  
取りに帰らない！



車の運転中は緩やかに減速し  
道路左側に寄せて停車！



エレベーターの使用は避ける！

