

地震タイムライン

地震発生

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報が発表された場合

あわてずに、まず身の安全を確保する

まず低く、頭を守り、動かない（シェイクアウト）
倒れてくる家具や落下物に注意する



屋内



頭を守り、丈夫な机の下などで安全を確保する

屋外



ブロック塀、自動販売機などから離れる

公共施設



人が多い場所では出口に殺到せず、集団パニックに注意する

屋内



落下物に当たる危険があるので、屋外に飛び出さない

屋外



看板や割れたガラスの落下に注意し、鞆などで頭を守る

鉄道・バス



つり革、手すりなどにしっかりつかまり、係員の指示に従う

屋内



無理にコンロの火を消そうとしない

エレベーター



すべてのボタンを押して、止まった階で降りる

自動車



ハザードランプを点滅させて徐行し、道路の左側に停車する

落ち着いて身の回りを確認し、二次災害を防ぐ

ただし、危険が迫っている場合は一刻も早く避難！！

火の元を確認



調理器具や暖房器具のスイッチを切り、ガスや灯油漏れを確認する

落ち着いて初期消火



出火した場合は速やかに消火し、危険を感じたら無理せず避難する

家族の安全を確認



離れている場合は災害用伝言板やSNSなどで安否を確認する

スリッパや靴を履く

ガラス破片などが足元に散乱している場合がある



出口を確保

部屋の窓や玄関のドアを開ける



正しい情報を入手

テレビ、ラジオなどで正しい情報を確認する



近所の人たちの安否を確認

お互いに声を掛け合って安否を確認し、高齢者や体の不自由な人たちを安全な場所へ誘導する



協力して救護・初期消火

けが人の救護や消火活動は近隣住民や自主防災組織など、地域で協力で行う



\\ 防ごう！通電火災 //

「通電火災」は、地震の影響で配線が損傷するなどの状態のまま通電することで発生します

- ① 避難時には、ブレーカーを落とす
- ② 通電前に室内外の電線や配線の損傷などを確認する
- ③ 通電前に電化製品のスイッチ（切）などを確認する

大きな揺れを感じたら

揺れがおさまったら

身の回りの安全が確認できたなら



災害への備え



地震



洪水・土砂災害



避難所一覧