

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

1~2分

3分

5分

10分
数時間

3日

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保 シェイクアウト(低い姿勢・頭を守る・動かない)体制をとる
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する

揺れがおさまったら

- すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント
- 火元を確認 火が出たら、落ちていて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱、普段から布団の近くに厚い靴底の靴を準備してそれをはく
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- 津波などの危険が予想される地域はすぐ避難

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声をかけよう

- 避難行動要配慮者の安全確保
- ケガ人はいないか

出火防止 初期消火

- 初期消火 消火器を使う パケツリレー※風呂の水はため置きをしておく
- 漏電・ガス漏れに注意 ●電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める ●余震に注意

●隣近所で助け合う ●行方不明者はいないか

●避難する際、玄関に避難場所・連絡先を書いて貼っておく

ラジオなどで正しい情報を得る

- 救出・救護を依頼する
- 町や防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●電話は緊急連絡を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動

- 水、食料は蓄えているものでまかなう ※3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集 ●無理はやめよう
- 助け合いの心が大切 ●壊れた家に入らない

屋内にいた場合

家中	集合住宅	デパート・スーパー	劇場・ホール
<ul style="list-style-type: none"> ●揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。 ●火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。 ●高齢者等の避難行動要配慮者の安全を確保する。 ●裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをしないため)。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ドアや窓を開けて避難口を確保する。避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●カバンなどで頭を保護しショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。 ●あわてずに冷静な行動をとる。

屋外にいた場合

路上	車を運転中	海岸付近	電車などの車内
<ul style="list-style-type: none"> ●その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。 ●近くに空き地がないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。 ●ブロック塀や自動販売機などには近づかない。 ●倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。 ●揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。 ●避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●高台へ避難し津波情報をよく聞く。 ●注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。 ●途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。 ●乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。災害時に必要なものは、一人ひとり、異なるので、自分用の持ち出し袋を準備しましょう。

非常時持ち出し品(例)

携帯ラジオ	救急医療品	貴重品	その他
<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池 (多めに用意)	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 権利証書 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 衣類 (下着・上着など) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ラップフィ (止血や食器にかぶせて使う) <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクト(保存液)
懐中電灯	非常用食品等	その他	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (できれば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 電池 (多めに用意)	<input type="checkbox"/> 非常用食品 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 栓抜き <input type="checkbox"/> 紙コップ	<input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器) <input type="checkbox"/> 防災マップ(本書) <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> スリッパ	

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。※南海トラフ地震においては、1週間分(7日分)を準備するよう推奨しています。

飲料水	燃料
<input type="checkbox"/> 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に) <input type="checkbox"/> 貯水した防災タンクなど	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料
非常用食品	その他
<input type="checkbox"/> お米 (缶詰・レトルト・アルファ米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など <input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)	<input type="checkbox"/> 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水) <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど <input type="checkbox"/> 調理器具 (なべ・やかんなど) <input type="checkbox"/> パケツ・各種アウトドア用品など

普段から少し多めに食材や加工品をストックしておく

日常生活で備蓄品を使用し、常に新しいものに入れ替える

ローリングストック

いざという時の賞味期限切れを防いだり、災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。

使った分だけ買い足す

日常生活で備蓄を使う

非常時持ち出し品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品の不備を定期的に点検しましょう。

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに非常用食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。



避難生活が長引くときに便利なもの

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 裁縫セット
<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> さらし
<input type="checkbox"/> 筆記用具 (マジックなど)
<input type="checkbox"/> スコップなど |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

熊本地震で役に立ったもの

- ポリタンク
 - 非常用ホイッスル
 - 予備の眼鏡・補聴器
 - ブルーシート
 - 新聞紙
- 補助用具として
- ロープ
 - スコップ
 - のこぎり
 - パールやハンマー
 - 車のジャッキなど

非常時持ち出し品の準備&チェック

非常時持ち出し品の準備&チェック