

強い揺れが始まるまでのわずかな時間

可能であれば

- 危険なものから離れる。
- 出入口を開けて逃げ道を確保。
- スリッパを履く など

緊急地震速報

地震発生



自分の命を守る

1～2分

揺れがおさまったら

- 火の元を確認し、出火していたら消火活動をする。
- 靴を履き、ガラスの破片等から足を守る。
- 家族の安全を確認する。
- 自分がいる建物が危険な場合は離れる。
- 津波や土砂災害の危険が予想される場所からすぐに離れる。

出火防止

- ガスの元栓を閉める。
- 電気のブレーカーを切る。

3分

状況を確認しよう

情報収集

- テレビやラジオなどで正しい情報を確認する。



自分たちのまちを守る

5分

周囲の安全を確認できたなら

隣近所の安否を確認

- 特にひとり暮らしの高齢者や要配慮者のいる家には積極的に声をかけて確認を行う。
- 余震に注意する。



10分～数時間



- 壊れた家には入らない。
- 生活必需品は自己備蓄でまかなう。
- 引き続き余震に注意する。

～3日ぐらい



避難所が開設された場合、自主防災組織のみなさんによる避難所運営に協力する。

ポイント

勤務先などで被災した場合
その建物が安全ならば、
その場にとどまることも
「避難」です。

地震直後は、道路が混雑するほか、火災の発生や家屋の倒壊など二次災害に巻き込まれる恐れがあります。すぐに帰宅せずに、その場にとどまって様子をみることも安全行動のひとつです。