

ステップ 1

最初の大きな揺れはおおよそ1分

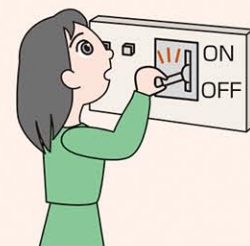
- まず身を守る
頭を守り、テーブルや机の下などに隠れる



ステップ 2

揺れがおさまったら行動開始

- 火元を確認
ストーブやコンロなどの火を落ち着いて消す
- 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声をかけ合う
- 靴やスリッパを履く、扉を開ける
ガラスの破片から足を守る、出口を確保
- 必要なときは、すぐに避難
建物が崩れる心配がある場合は、すぐに避難する



ステップ 3

近所の人たちと安全確認

- 近所の人たちに声をかける
ケガ人がいないか、助けが必要な人がいないか確認する
 - 火が出ていたら、小さいうちに消す
協力して火事を防ぐ
- ※無理はしない(二次被害を防止する)



ステップ 4

正しい情報を手に入れる

- 市・消防署などの情報を確認
エリアメールや防災行政無線などから情報を得る
- テレビやラジオをつける
緊急速報などを確認する
- 大声で知らせる
すぐ逃げないと危ないときは、近所の人にも伝える
- できるだけ電話は使わない
電話回線の混雑を防ぎ、救助のために使えるようにする



ステップ 5

避難やその後の生活

- 歩いて避難する、車は使わない
緊急車両の出動をスムーズに行えるようにする
- 余震や二次災害に注意
災害情報などの確認を続ける
- 家で生活できる場合、水・食料は蓄えているものでまかなう
最低3日分(できれば7日分)の飲料水と食料を備蓄しておく



※余震が続くなど、危険な状態が続く場合は、その都度、状況に合わせて身を守るようにしてください。