

# 地震発生！ さあどうする？

## 時間経過ごとのポイント

**地震発生** 最初の大きな揺れは約1分間

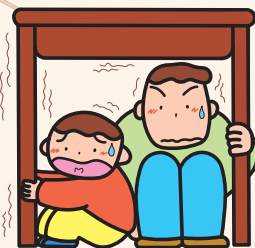


- 1.身の安全を守る ——— 机の下などへ
- 2.火の始末をする ——— ガスの元栓・コンセント
- 3.脱出口を確保する ——— ドア・窓を開ける

揺れがおさまったら



- 4.みんなの安全を確認  
隣近所で声をかけ助け合う  
特に一人暮らしの高齢者などの安否を確認
- 5.出火防止 火が出たら初期消火  
大声で知らせる ——— 消火器・バケツリレー



### 自助

自分のことは  
自分で守る



- 6.危険な場合は避難 ——— みんなで・歩いて

ラジオなどで正しい情報を確認



### 共助

自分たちの町は  
自分たちで守る



- 7.避難後は協力して消火、救出・救護活動  
助け合いの心が大切 壊れた家には入らない  
しばらくの間は余震に注意

**大事なものは  
日頃の備え**

3日分の飲料水と食料の家庭内備蓄  
自分にしか合わないものをチェック

※「めがね」「入れ歯」「処方箋」等

避難場所地図

