

地震発生時のタイムライン

時間軸	行動基準	行動の内容
平常時	日頃から⑩の備え	・家具類の転倒防止対策をしよう
		・けが防止の対策をしておこう(スリッパ・懐中電灯)
		・家屋や塀の強度を確認しておこう
		・消化の備えをしておこう
		・火災発生早期と防止対策をしておこう
		・非常用品を備えておこう(非常持ち出し・備蓄品)
		・家族で避難先、連絡など話し合っておこう
		・地域の危険個所を把握しておこう
		・防災知識を身につけておこう
		・災害行動をたかめておこう
地震発生	まずは自分の身を守る	・机の下に入る ・家具やガラス面から離れる ・クッションや雑誌などで頭を保護する
	緊急地震速報	地震発生→地震計→気象庁→皆さん→ テレビ・ラジオ 携帯電話・防災無線
	こんなときは	・人が大勢いる施設では むやみに移動せず、係員の指示に従い落ち着いた行動
		・山やがけ付近では 落石やがけ崩れに注意
		・路上にいた 瓦など落下物から身をまもり、公園など安全な場所に避難
		・車を運転していた スピードを落とし、左側によりエンジンを止め収まるのを待つ
		・エレベータの中にいた すべての階段を押し、止まった階で降りる
		揺れがおさまったら ・脱出口を確保・電気のブレーカーを落とす
		近所の安全確認 ・家族の安全を確保・ガスの元栓をしめる・靴を履く
		ラジオなどの情報入手 ・近所に声をかける・近所で火が出ていたら初期消火
発生から10分～	協力して消火 救出救護活動	・正しい情報入手・緊急連絡先を優先（回線が混雑する） ・家屋倒壊などの危険があれば避難 ⇒避難場所に避難 震度予想図をチェック ・助け合いの心が大切 ・水、食料は備えているもので ・壊れた家には入らない ・災害情報、被害情報の収集を行いデマ情報に惑わされない