
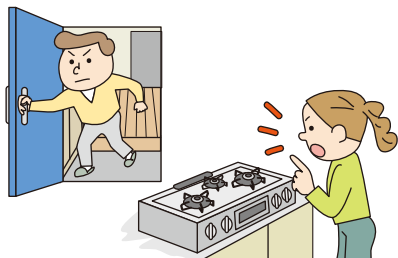

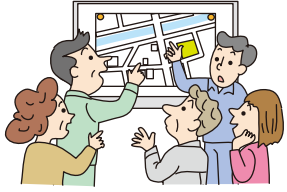
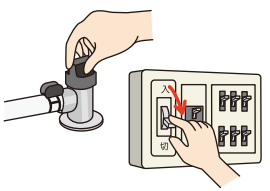


# 地震時のタイムライン いつ、何をするか

大きな地震が発生したときは、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき、あわてず冷静な行動をするために、地震発生後時、発生直後、発生後の基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

<p><b>緊急地震速報 地震発生時</b></p>	<p>緊急地震速報が来たら、大声で周囲に知らせながら自分の安全を確保します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●窓や本棚から離れ、机の下などで、揺れがおさまるまでじっとする</li> <li>●屋外はブロック塀や自販機、建物の下から離れる</li> </ul> 
<p><b>揺れがおさまったら</b></p>	<p>余震に注意し、2次被害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●スリッパを履いてけが防止</li> <li>●火元確認、初期消火</li> <li>●出口確保</li> <li>●家族の安否確認</li> <li>●屋外に<b>退避</b>、建物の被害を確認</li> <li>●動けない人は救助を求める</li> </ul> 
<p><b>屋外に退避したら</b></p>	<p>津波浸水想定区域は、高いところに<b>避難</b>開始 大きな火災が発生していたら避難</p> <p>※車による避難は、本当に必要な人のために控える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●隣近所の安否確認、避難の声がけ</li> <li>●隣近所で救助や初期消火</li> <li>●正しい情報を集める</li> </ul> 
<p><b>被害拡大の防止</b></p>	<p>地域で集まって助け合う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の集合場所に集合する</li> <li>●地域で安否確認や被害状況を確認</li> <li>●必要に応じて初期消火や救助、けが人の自主搬送</li> </ul> 
<p><b>被害拡大が落ち着いたら</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅の被害を確認、記録し、避難するか検討する</li> <li>●立退き避難するときは、ガスの元栓を締め、ブレーカーを切ります</li> <li>●隣近所等に避難することを伝えて<b>避難</b>します。支援が必要であれば頼みます。</li> </ul> 
<p><b>避難生活 復旧・復興</b></p>	<p>余震に注意しながら避難生活、地域で被災者、避難者を支援し、助け合う</p>

## 大地震時には分散避難を考える

感染症による2次被害を防止するため、できるだけ分散して避難することを考えましょう。

避難所以外に避難しても、避難所で避難者登録をしておきましょう。

**分散避難** 自宅敷地内で在宅避難、親戚・知人宅へ避難、ホテル・旅館へ避難、車中泊・テント泊の避難

