

いつ、どこで起きるかわからない地震。いざその時、あなたはどうする？



地震からあなたの身を守る防災タイムライン

どこにいても身を守る行動ができるように、地震発生から日常生活に戻るまでの流れをイメージしましょう。

状況が落ち着いたら

～避難生活から日常へ～



揺れが収まったら

～一時避難～

地震
発生!

地震前

● 日頃からやっておきたいこと

【家族や親しい人と相談】

- 集合場所
- 避難経路と場所
- 連絡方法
- 防災マップやハザードマップの確認
- 非常持出品（食品・生活用品・衣類・衛生用品・救急用品・貴重品などの）用意
- 緊急時連絡先書類の確認
- 家族で共有

- 子ども
- 妊産婦
- 高齢者
- 外国人

※ペットのことも考え方

【サポートが必要な人のことを考える】

- 【子どもの引き渡しルールを知る】
 - 耐震診断と補強
 - 家具の固定
 - 家具移動など住まい方を再考
 - 簡易トイレ
 - 水
 - 共同備蓄
 - エレベーター
 - 食品
 - 生活用品
 - ごみ出し
- 【住まいの耐震化を行う】
 - 乗り物で移動中（電車・バス、駅構内、自動車、自転車）
 - 屋内にいる（地下街、百貨店、スーパー、コンビニ、オフィスビル、エレベーター）
 - 外を歩いている（繁華街、住宅街、工場街）
 - 学校や施設にいる
 - 自宅にいる
- 【日常備蓄を点検する】
 - 家族の安否確認
 - 子どもの引き取り
 - 被害の状況把握
 - 体力にはつながらない
 - 何をするにも時間がかかる
 - 每回筋肉痛はさすがに多い

【安全を確保する】

- 状況に応じて判断が必要
- その時あなたはどこにいるのか？



【安全を確保する】

- その場にとどまる
- 屋外の安全な場所へ
- 一時避難場所
- 乗用車で移動中（電車・バス、駅構内、自動車、自転車）
- 屋内にいる（地下街、百貨店、スーパー、コンビニ、オフィスビル、エレベーター）
- 外を歩いている（繁華街、住宅街、工場街）
- 学校や施設にいる
- 自宅にいる

【安否確認と情報収集を行う】

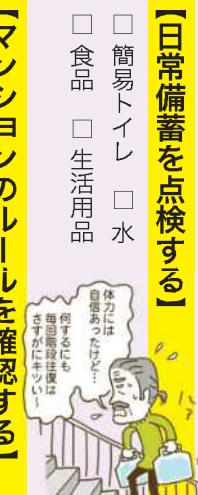


【どこにいてもまずは身を守る】

【津波避難ビルまたは3階以上へ（津波発生時）】

- 乗り物で移動中（電車・バス、駅構内、自動車、自転車）
- 屋内にいる（地下街、百貨店、スーパー、コンビニ、オフィスビル、エレベーター）
- 外を歩いている（繁華街、住宅街、工場街）
- 学校や施設にいる
- 自宅にいる

【マンションのルールを確認する】



- 避難生活の場所を決める
- 避難生活＝「避難所」だけじゃない！
- 【生活再建に向けて動く】
- 【避難所で情報と物資を得る】

- 在宅避難
- テントや車中泊避難
- 地区外への避難（ホテル、親戚・知人の家）
- 災害時避難所
- 支援物資
- 給水車
- 救護所
- 被害状況の写真撮影（被災証明の申請などに）
- 近隣と助け合いながら片付け

※日常が戻ったら、地震前の「日頃からやっておきたいこと」をもう一度