

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～

地震前



津波避難のタイミングはココ!

- 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

【避難生活の場所を決める】

● 避難生活〓「避難所」だけじゃない!

【避難所で情報と物資を得る】

- 支援物資
- 給水車
- 救護所

【生活再建に向けて動く】

- 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

※日常に戻ったら、地震前の「日頃からやっておきたいこと」をもう一度



【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
- 津波避難ビルまたは3階以上へ(津波発生時)

● 状況に応じて判断が必要

【安否確認と情報収集を行う】

- 家族の安否確認
- 子どもの引き取り
- 被害の状況把握

【どこにいてもまずは身を守る】

- 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

● その時あなたはどこにいるのか?



地震発生!

- 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

【住まいの耐震化を行う】

- 共同備蓄
- エレベーターごみ出し

【マンションのルールを確認する】

- 緊急時連絡先書類の確認
- 家族で共有

- 簡易トイレ
- 水
- 食品
- 生活用品



【子どもの引き渡しルールを知る】

- 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)

【日常備蓄を点検する】

- 子ども
- 妊産婦
- 高齢者
- 外国人
- ※ペットのことも考えよう

【家族や親しい人と相談】

【サポートが必要な人のことを考える】

● 日頃からやっておきたいこと