



3秒 地震だ！

- **落ち着け！**
あわてて外に飛び出したり、ただ呆然としていたのでは適切な対処はできません。落ち着いた行動をとりましょう。
- **身を守れ！**
地震発生直後は、我が身の安全確保を最優先します。机の下に潜り込む、布団や座布団、クッション等で頭部を保護！
- **意識しよう！**
火元と脱出口確保

地震からあなたと家族を守る
命のライセンス
2008
加古川グリーンシティ防災会

1~2分

揺れがおさまった

- **火元を確認！**
小さな火ならすぐに消火！初期消火に努めましょう。ガスの元栓も締めましょう。
- **家族は大丈夫か！**
揺れがおさまり自分が無事なら家族の安全を確認します。
- **靴を履く！**
家の中が安全とは限りません。靴を履いて割れたガラスなどから足を守りましょう。
- **出口の確保！**
玄関のドアや窓ガラスを少し開けて閉まらないようにします。

3分

● 余震に注意！

大きな地震があった後には必ず繰り返し余震が発生します。

● みんな無事か？

家族の安全が確認できたら、隣近所の安全を確認しましょう。

● 近くに火は？

近所で火が出ていませんか。火が出ていたら隣近所に大声で知らせ、協力して消火します。

● 電話機の確認！

受話器が外れていると、通話状態になり混み合う原因になるので、受話器を元に戻しましょう。

5~10分

● ラジオをつけろ！

デマにまどわされるな！行政や自主防災組織からの正しい情報を入手しましょう。

● 電話はなるべく使わない！

人命にかかわるような緊急連絡以外、極力電話は使わないようにしましょう。

● 避難のときは！

- ・ ガスの元栓を閉めろ！
- ・ ブレーカーを切れ！
- ・ 化学繊維の服装は避けろ！
- ・ 車で逃げるな！
- ・ 行き先メモを玄関に！
- ・ 看板やガラスの落下に注意！

10分~数時間

● みんなで消火活動！

消火器は日頃から用意点検を！天井に燃え移れば初期消火の限界！大声で隣近所に知らせましょう。

● みんなで救出活動！

助け合いの精神で、自ら初期救助にあたるのが大切です。消火や救出は隣近所で協力して行いましょう。消防署等へ連絡しても期待通りに来てくれるとは限りません。転倒したタンスの下敷きになっている場合は裏側から解体して救出します。簡単な手当では自分で！

「大丈夫」と手を握ってあげることも命を救う一助となります。声掛けも大切な応急処置！

~3日

● 我慢が大切！

最低3日間は自力で生活しなければなりません。

水・食料・ラジオ・ライト・常備薬など日頃から用意し点検しておく。

● 行政の広報に注意！

電気、水道、ガスなどライフラインの情報に注意しましょう

● こわれた家に入るな！

● 無理はやめよう！

● 緊急連絡！

親戚や知人に安否の連絡は、伝言ダイヤル「171」を使用！

● 避難する場合

長袖が望ましく、引火しやすい化学繊維のものは避けましょう。

● 非常持出し品を確認

飲料水、食料（飴、クラッカー、チョコレート等）、現金、通帳、印鑑、カード類、携帯ラジオ、携帯電話（充電器）、タオル、ウィンドブレーカ、軍手（木綿）、下着、常備薬（救急キット）、懐中電灯、腕時計、多機能ナイフ、ビニール袋、家族の集合場所や連絡方法を決めておく！

● 避難生活になったら

- ・ 防災会を中心に！
- ・ ルールを守ろう！
- ・ ゆずり合いと助け合いの心！
- ・ 災害弱者に心づかい！