地震に備えて　地震発生!そんなときどうする?

地震発生時の時間経過別行動マニュアル（室内にいた場合）

地震発生

最初の大きな揺れは約1分間

- **まず、自分の身を守る**（机の下に隠れたり、手近な座布団などで頭を保護する。）
- **すばやく火の確認**（揺れが激しいときは無理をしない。）
- **ドアや窓を開けて逃げ道を確保**
- **室内にいることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する**

1～2分

揺れがおさまったら

- **火元を確認**（火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。）
- **家族の安全を確認**（倒れた家具の下敷きになっていないかを確認する。）
- **靴などをはく**（ガラスの破片の散乱から足を守るため、靴や厚手のスリッパをはく。）
- **避難するときは、屋根瓦の落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意**

3分

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声を掛けよう

- **隣近所で助け合う**（要配慮者の安全確保をする。）
- **行方不明者はいないか**
- **ケガ人はいないか**

5分

出火防止・初期消火

- **初期消火**
- **消火器を使う**
- **座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用**
- **漏電・ガス漏れに注意**（ガスの元栓・電気のブレーカーを切る。）
- **余震に注意**

ラジオなどで正しい情報を

- **大声で知らせる**
- **救出・救護**
- **防災機関、自主防災組織の情報を確認**
- **デマにまどわされないように**
- **避難時に車は原則として使用しない**
- **電話の使用は控える**

10分

数時間

3日

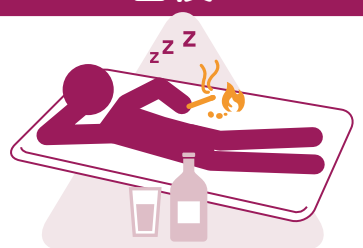
協力して消火活動、救出・救護活動を

- **水、食料は蓄えているものでまかなう**（最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく。）
- **災害情報・被害情報の収集**
- **無理はしない**
- **風呂水を貯めおきしておく**（ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう。）
- **助け合いの心が大切**
- **こわれた家には入らない**
- **引き続き余震に注意**

住宅火災　いのちを守る10のポイント

一部消防庁ホームページから引用

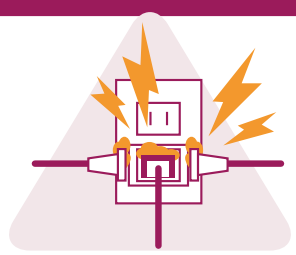
4つの習慣



1. **寝たばこ**は絶対にしない、させない

2. **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない

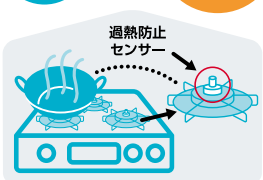
3. **コンロ**を使うときは火のそばを離れない



4. **コンセント**はほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

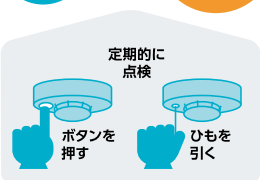
6つの対策

1. **出火防止**



火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は**安全装置**の付いた機器を使用する

2. **早期覚知**



火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する

3. **延焼拡大防止**

火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、**防炎品**を使用する

4. **初期消火**

火災を小さいうちに消すために、**消火器等**を設置し、使い方を確認しておく

5. **早期避難**

お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく

6. **地域の助け合い**

防火防災訓練への参加、個別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う