

# 地震が起きてしまったら！

## ■地震発生時にとるべき行動ポイント

地震の発生は、「もしも」ではなく「いつも」あると考えましょう。

### 地震発生

0分～2分

…まず自分の身を守る。

激しい揺れは数十秒程度でおさまります。倒れてくるものなどから、身を守ってください。



2分～5分

…火の元の確認、火の始末。

揺れを感じた時にすぐ火の始末をすると、揺れによって火傷を負う可能性があります。あわてず激しい揺れが収まってから消火しましょう。



5分～10分

…家族の安否確認。

家族の無事を確認しましょう。家族内で事前に決まり事を作っておくとよいでしょう。

**避難経路の確保。**

揺れによって入り口がゆがんで、ドアや窓が開かなくなっている事が考えられます。割れたガラスなどに注意し、厚手のスリッパやスニーカーを履きましょう。



10分～

…近所の安全確認。

近所で家屋が倒壊して埋もれている人はいないか、火災は起きていないか確認しましょう。

