

発災後の行動の参考

タイムライン			行動の一例	
1	命を守る時間帯	発生0～2分	自分の身を守る	テーブルの下にもぐるなど、落下物から頭を守る。固定していない家具から離れる。調理中は台所から離れる。外にいるときはカバンなどで頭を守る。家族の安否は。
			①グラツときたら、まず「身の安全」	以前は「地震＝火を消せ！」しかし現在は、ガスは震度5弱で自動的にガス供給遮断する。あわてて火を消そうとすると熱湯や高温の油が飛び散るなど、けがする危険が高まる。実際大きな揺れでは「何もできない」ため、自身の安全に専念しよう。
2	二次災害を防ぐ時間帯	2～5分	火の始末／出口の確認	揺れがおさまったら、火の始末。もし出火していたら小さい火のうちに消化。余震に備えてドアを開けるなど出口の確保。ガラスの破片などでけがをしないように、靴を履く。
			②揺れが収まったら火の始末	揺れがおさまったら、火の始末を忘れない。出火しても炎が大きく燃え上がるまでに2～3分の余裕、小さい火のうちに消し止められる。地震の拡大防止のためにも延焼火災を防ぐことが重要。
		5～10分	我が家の安全確認	家族の安否確認。家屋の被害状況を点検し、余震で被害拡大のおそれがあれば避難の準備。ネット、TV、ラジオなどで情報収集。
			③家族や同僚、隣人の安否確認	揺れがおさまったら大きな声でお互いに確認、万一家具やロッカーの下敷きになってるときは助け出す。そして、自分の「無事」情報を発信、①メール、②災害伝言ダイヤル171、③三角通信＝遠方の親戚・知人等を通じた確認連絡など事前に検討しておく。
			④出口の確保	揺れが大きいとドアが変形して開かなくなり、閉じ込められることがある。身の安全が確保できたら、ドアを開けて出口を確保する。マンションで玄関が変形し開かなく時はバルコニー側の避難路から脱出する。
3	まちを守る時間帯	10分～半日	隣近所の安否確認と助け合い	隣近所で生き埋めになっている人はいないか、火災は起きていないか、声をかけ合って確認。生き埋めやけが人がいれば協力し合って救出救護。災害時要配慮者の安否確認、安全な場所へ避難誘導。 10分後 避難路を確保 20分～ 救助・救護
			⑤余震や津波には注意	大地震の後は必ず余震が起きる。余震が倒れたり、落下する可能性があるものは、危険を取り除いたり、近寄らないようにする。
			⑥避難の準備	必要なものを取り出して避難の準備をする。家族が離ればなれとのきや知人らが安否確認に訪れた時のために、玄関に避難先・連絡先を張り出すとよい。このとき雨に耐えるように油性マジックで書く。避難する時は電力復旧による通電災害防止のため、必ずブレーカーを切る。ただし、建物の倒壊や津波避難のときは、とにかく「避難」が優先。
4	生活を守る時間帯	半日～3日	2～3日は自分でしのぐ	電気・水道などのライフラインをはじめ食料の流通が途絶えるため、3日間程度は自宅にある飲料水・食料などでしのぐ。隣近所で食材を持ち寄って炊き出しも検討。
5	復旧・復興へ	3日以降	本格的な復旧開始	防災機関の応急・復旧活動が本格化。ボランティアが被災地に来るなど被災地外から支援が来る。住民、ボランティア、行政などが一体となり復旧・復興へのスタート。