

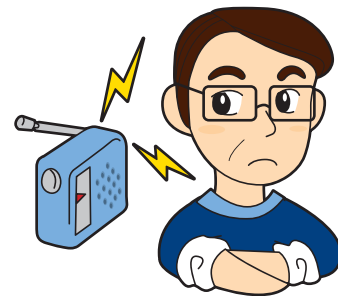
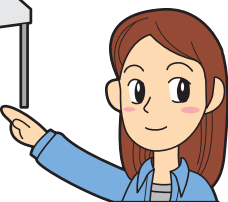
## 7 突然地震が起きたら？

- 激しい揺れは2~3分程続きます。あわてて外に飛び出さない。落ちついて冷静に。  
● 地震発生直後は、**わが身の安全確保が最優先!** (大きな家具の側から離れる)  
● 本震のあとは余震が続けて発生します。  
● 小さなケガなら家族で手当て。



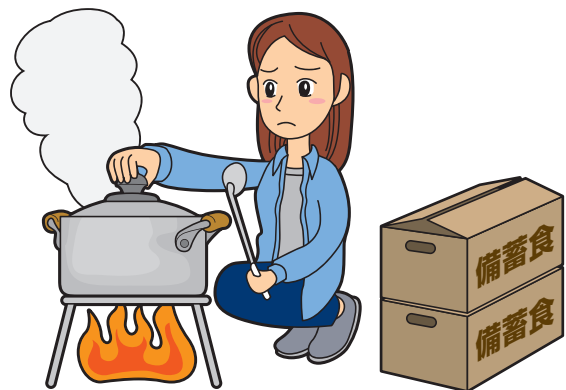
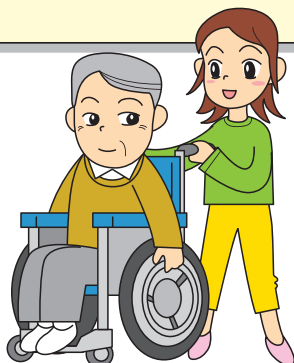
- 火元の周辺にものを置かない。  
● 火災が発生しても、あわてずに初期消火。火元の安全確認。  
● 近所に火の手は？消火活動は隣近所みんなに呼びかけ、協力を!

- 自宅を離れるときは、安否確認の黄色旗を掲示。  
● 隣組同士での声掛けを。  
● ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。  
● ヘルメット、防災リュックを忘れずに。  
● 戸締まりを忘れずに。



- デマに注意。最新の正確な情報入手しよう。  
● 電話の使用は極力控える。安否情報は、「伝言ダイヤル171」(携帯電話は「災害用伝言板」)を利用。

- 避難所は共同生活の場。決められたルールを守り、協力と助け合い。  
● 体の不自由な方や負傷者などに心遣いを。



- 発災後数日は、物資の援助は期待できない。日頃の備えの大切さが分かる時。しばらくは非常持出し品や備蓄食で生活を。