

地震発生!!

その時、あなたは生き残れる?

巨大地震が発生。その時、あなたは生き残れると確信できますか? それぞれの場面で生き残るための方法や必要な備えを確認し、自分自身、家族、そして地域の住民同士で助け合える準備をしましょう。

もしものときの備えが十分か、確認してみてね!
備えあれば、憂いなし! みんなで、そなエール!



地震発生時 (地震発生～2分)

詳しく確認 ▶P.21



強烈な地震の揺れ。
家具も倒れて家の中はめちゃくちゃ。
無事でいられる確信はありますか?

サバイバル
チェック

- ☐ 家は地震に耐えられるか
- ☐ 家具や物が落ちてきてケガをしないか

火災発生時 (地震発生2分～5分)

詳しく確認 ▶P.28



地震発生後、最も恐れるべきは火災の発生。
火災から身を守る用意はありますか?

サバイバル
チェック

- ☐ 地震とセットで襲ってくる、火事の対策はできているか

情報集め・避難準備 (地震発生5分～10分) / 水害発生時

詳しく確認 ▶P.33



自分の安全を確保できたら、情報集め。
正しい情報を得られる手段はありますか?
すぐに逃げられる準備はありますか?

サバイバル
チェック

- ☐ 寝ている時でもすぐに動けるか
- ☐ 非常時に、正しい情報を得られるか
- ☐ すぐに避難する準備はできているか

安否確認・助け合い (地震発生10分～半日)

詳しく確認 ▶P.47



災害時には住民同士の助け合いが重要。自分以外を救える準備はできていますか? 帰宅困難や家族と連絡がとれなくなることを想定できていますか?

サバイバル
チェック

- ☐ 近所の人を救えるか
- ☐ 家族の無事を確認できるか
- ☐ 家に帰れないことも想像できているか

在宅避難・日常備蓄 (地震発生半日～3日) / 水害発生時

詳しく確認 ▶P.53



大規模災害発生後、数日間は、電気・ガス・水道が途絶えます。スーパーの棚から食料・水が消えます。そんな状況をしのぐ準備はできていますか?

サバイバル
チェック

- ☐ 物資やライフラインの供給が止まって3日間生きられる備えがあるか

避難所生活

詳しく確認 ▶P.79



避難所での生活を余儀なくされる場合もあります。避難所は集団生活です。そんな生活への備えはできていますか?

サバイバル
チェック

- ☐ 避難生活を乗り越えられるか
- ☐ ペットと一緒に避難生活を送れるか