地震に備えて【一人ひとりの防災行動計画】

時間（時系列）	地震の状況	災害情報など （気象庁・宮城県が発表）	警戒レベル ※地震のみでは発表しない	避難情報 （塩竈市が発令） ※地震のみでは発令しない	**住民の方がとるべき避難行動** **※【】内は揺れが大きい時**	**【自助】** **自分や家族の身を守るための行動** **□にチェックをつけましょう！** **※＿＿は揺れが大きい時**	**【共助】** **地域で身を守るための行動** **□にチェックをつけましょう！**
平常時					災害への心構えを高めましょう。 防災ガイドブックによる避難所・避難経路・避難方法・危険箇所の確認	□テレビ・ラジオ・インターネット等により、気象情報等を確認 □総合防災マップ（ハザードマップ）による避難所・避難経路・避難方法・危険箇所の確認 □家族等との連絡方法の確認 □地区避難所および広域避難所の場所確認 □家の外、窓等の点検 □非常持ち出し品の準備 【防災ガイドブックｐ.3参照】 □持病薬の確認 □停電や断水に備える □防災ラジオの電池交換	□近所の人と顔の見える関係を作っておく □近所の人と協力体制を話し合っておく
1～3分	地震発生直後	緊急地震速報配信			物が落ちてくる場所や倒れる場所から離れ、揺れている間は、動かないようしましょう。	**まずは自分の身を守る** 【防災ガイドブックｐ.10～11参照】 □まず低く、頭を守り、動かない □倒れてくる家具や落下物に注意 □丈夫な机の下に避難	
3～10分	地震発生後 初動				揺れが落ち着いたら、安全な場所に移動しましょう。 【揺れが大きく、危険な時は、地域の避難先や指定避難所へ避難しましょう。】	【防災ガイドブックｐ.10～11参照】 □落ち着いて状況を把握 □火事防止のための火の始末 □ドアや窓を開けて逃げ道を確保	
10分～30分	避難準備				余震に注意しながら、身の回りの安全を確保しましょう。 揺れが大きくなく、安全な時は余震に注意しましょう。 【揺れが大きい時は、非常持出品などを持参して避難しましょう。】	□余震に注意する □非常持出品（備蓄品など）を確認 □家族の安全を確認 □テレビ・インターネット・メール等により、気象情報等の情報を確認 □地域の集合場所に集まる □家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める □移動の際には、ブロック塀などには近寄らない	□近所の人の安否を確認 □火事を見つけたら大声で知らせる
30分以降	避難				速やかに避難先へ避難しましょう 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。	□テレビ・インターネット・メール等により、気象情報等の情報を確認 □地域でまとまって避難所に避難する □自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する	□協力して、消火・救出活動を行う
避難完了～3日間	避難生活				余震に注意し、危険な場所へ近寄らないようにしましょう。	□テレビ・インターネット・メール等により、気象情報等の情報を確認 □災害用伝言ダイヤル（171）やSNS等を活用し、無事を知らせる □集団生活のルールを知らせる	□避難所の運営に積極的に協力する

・一番近い避難場所は、（　　）です。
・最寄りの指定避難所は、（　　）です。
・家族と決めている最寄りの避難場所は、（　学校　・　公園　・　集会所　・　その他【　　】　）です。
・家族の連絡先は、（　　）
（　　）