

地震発生から3日目までの地震の時間割

命を守る 時間帯	地震発生	0～2分	自分の身を守る	<ul style="list-style-type: none"> ○落下物等から頭を守る。 ○固定していない家具から離れる。 ○調理中であれば台所から離れる。 ○外にいる時はカバンなどで頭を守る。
二次災害を防ぐ	地震直後	2～5分	火の始末	<ul style="list-style-type: none"> ○揺れがおさまったら、日の始末。 ○出火していたら小さい火のうちに消火。 ○引き続き地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怪我をしないように靴を履く
		5～10分	我が家の安全確認	<ul style="list-style-type: none"> ○家族の安否確認。 ○家屋の被害状況を点検 ○引き続き地震で被害拡大のおそれがあれば非難の準備 ○沿岸部では津波に備え、すぐに高い所へ避難。 ○ラジオ等で情報収集
まちを守る 時間帯		10～半日	隣近所の安否確認と助け合い	<ul style="list-style-type: none"> ○隣近所で生き埋めになっている人はいないか、火災が起きていないか、声を掛け合って確認。 ○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・安全な場所への避難誘導。
生活を守る 時間帯		半日～3日	2～3日は自分でしのぐ	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○隣近所で食料を持ち寄って炊き出しをする。
復興へ 復興		3日以降	本格的な復興開始	<ul style="list-style-type: none"> ○防災機関の応急・復興活動が本格化。 ○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興・復興への歩み始める。