

# 地震だ！ そのときどうする

周囲の状況にあわせて、自分自身で身を守りましょう。

自宅にいる場合	
1～3分	<p>①落ち着いて、自分の身を守る。 （急いでテーブル、机などの下にもぐりましょう。）</p> <p>②火元を確認。 （コンロの火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。）</p>
3～5分	<p>③脱出口の確保。 （ドアなどが変形して開かなくなることがあるので、揺れの合間をみて、逃げ道を確保しましょう。）</p> <p>④家族の安全を確認。</p> <p>⑤ラジオなどで情報を確認。</p> <p>⑥非常持出品を確認。</p>
5分～	<p>⑦すぐに避難！！ （津波や山・崖崩れの危険が予想される地域は、すぐに避難！！） （避難先はあらかじめ決めておきましょう。）</p>



緊急連絡先	電話番号	備考
下田市役所	0558(22)2211	
下田市防災安全課防災係	0558(36)4145	
火事・救急	119	
事件・事故	110	
ガス		ご自身で記入してください。
電気		ご自身で記入してください。
病院		ご自身で記入してください。
		ご自身で記入してください。
		ご自身で記入してください。