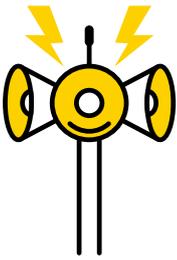


9月1日(金)は、全国「防災の日」で、市や各区の自主防災会は9月3日(日)に総合防災訓練を行います。この訓練のため、8時30分にサイレンを放送します。一人一人が自分自身の身を守るためのシェイクアウトをしましょう(区によっては、別日に訓練を実施する場合があります)。

また、今年(1923年(大正12年))に発生した関東大震災から100年の節目の年になります。関東大震災の記録や教訓を生かし、一人一人の防災意識の向上の機会としましょう。

☎危機管理課 995-1817

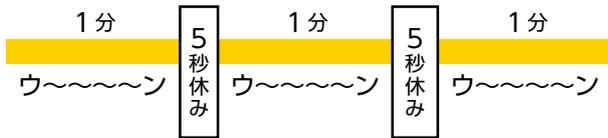
## 9月3日(日)の訓練放送(サイレン)



1分間のサイレンと5秒の休みを繰り返すのは避難を呼びかけるサイレンです。全国共通で避難を呼びかける場合には、1分間の長いサイレンを繰り返し鳴らします。聞こえたらその地域に危険が迫っています。

速やかに安全な場所に避難しましょう。

※都道府県によってサイレンを繰り返す回数は異なります。



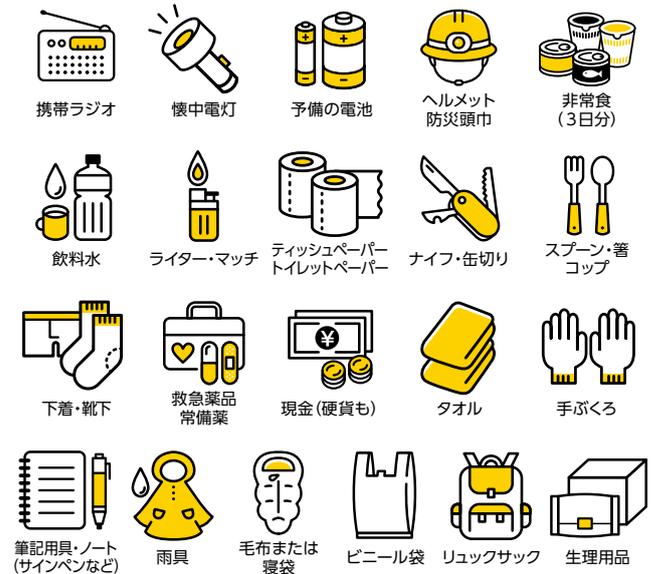
## 訓練で安否確認をしましょう(確認の要領)

- ①隣近所でお互いの安否を確認(班や組、最寄り等)
- ②代表者が区へ安否確認結果を報告(安否確認票の提出)
- ③区の代表者が最寄りの広域避難地に結果を報告  
→広域避難地に市の職員が9時から11時まで待機します。

## 非常持ち出し品や備蓄品の点検をしましょう

非常持ち出し品は、避難時にすぐに取り出せる場所に保管し、家族の人数や構成に合わせて用意しましょう。

備蓄の目標は、食料は非常食3日分を含み7日分、飲料水は7日分以上です。屋外避難を想定して、テントやビニールシートなども用意しましょう。



これらの他に衣類やメガネ、補聴器、紙おむつ、預金通帳や貴重品などの持ち出しを想定して準備しておきましょう。

## 訓練で「シェイクアウト」をしましょう

シェイクアウト/今までの地震の時にとっていた行動に名前が付いたものです(アメリカで付きました)。サイレンの音を聞いたら、次の行動をとりましょう



- ①低い姿勢をとる  
まず低く、しゃがむ  
「ドロップ (Drop)」
- ②頭を防護する  
頭を守る、隠れる  
「カバー (Cover)」
- ③揺れが収まるのを待つ  
動かない、待つ  
「ホールドオン (Hold On)」