

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。防災の日は、大正12年（1923年）9月1日に発生した「関東大震災」を教訓に、また、この時期に多く発生する台風への心構えの意味も込めて、昭和35年（1960年）に制定されました。今年4月、熊本県と大分県で大地震が相次いで発生し、たくさんの被害がありました。

また、平成23年の東日本大震災では、本市も震度6強を観測し、甚大な被害を受けました。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時、大切な命や財産を地震などから守るためには、日頃から災害に備えておく必要があります。

<災害時の心得>

早めの避難を	避難勧告が出た時や危険を感じた時は、隣近所の人と連絡を取りながら早めに避難しましょう。避難する前に、忘れずに電気・ガスなどの火元を消しましょう。	火の元もチェック!!
最新情報を入手	テレビやラジオを利用し、最新情報を入手しましょう。避難の呼びかけに注意してください。	ラジオやテレビで情報確認
避難は徒歩で	車で避難すると渋滞に巻き込まれるおそれがありますので、なるべく徒歩で避難しましょう。	
避難に適した服装	ヘルメットまたは帽子、長そでシャツ、長ズボン、軍手、底の厚い靴で避難しましょう。持ち出し品は、リュックサックなどに入れて両手を使えるようにしましょう。	
避難場所の確認	お住まいの地域の避難場所を、市のホームページなどで事前に確認しておきましょう。一次避難所は公民館や集会所、二次避難所は公園、学校などが指定されています。	避難所もチェック!!
家族で話し合いを	家族が離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを、あらかじめ決めておきましょう。	

常陸大宮市ホームページ ⇒ <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp>
(くらし → 避難所情報をクリック)

QRコードはこちら →



～シェイクアウト訓練を実施しましょう～

シェイクアウト訓練 (ShakeOut) は、米国カリフォルニア州で2008年に始まった新しい地震防災訓練で、日本では一斉防災訓練ともよばれています。

この訓練は、大勢の人が自宅・学校・職場・外出先などで一斉に訓練を行うものです。あらかじめ決められた日時に大地震が発生したと想定し、各自が「Drop（まず低く、しゃがむ）」「Cover（頭を守る、かくれる）」「Hold On（動かない、待つ）」の3段階の「安全確保行動」を取るのが特徴です。

茨城県内では、高萩市、日立市、東海村、水戸市、桜川市、つくばみらい市が実施しています。水戸市では、ラジオ放送を利用した大規模な訓練に、14万人以上の人が事前にインターネットやFAXなどで参加登録をし、その日に防災無線やラジオ放送などで流れた開始の合図で机やテーブルの下に入り、揺れが収まるまで（約1分間）動かないという安全行動を取りました。

地震発生時、激しい揺れに襲われ何かが落下してくる時、あなたが安全行動を取れるまでの時間はたった数秒かもしれませんが、この訓練自体は、あらかじめ決められた時間に1分間安全行動を取るというシンプルなものですが、みんなで一斉に実施することで、参加者同士が一丸となって防災について考え、行動しているという実感がわき、結果として自分の身を守ることに繋がります。

防災の日を機会に、学校や職場、地域で、ぜひシェイクアウト訓練を実施してみてください。



備えておきたいもの



ヘルメット

家族の人数分



携帯ラジオ

FM・AM 両方
聴けるもの



予備電池

多めに
用意



懐中電灯

一人1本ずつ



飲料水

ペットボトルで一人 1 日2～3ℓ
を目安に保存



非常食

そのまま食べられるものが、簡単な調理で食べられるもの（乾パン・缶詰・レトルト食品・インスタントラーメン・チョコレートなど）



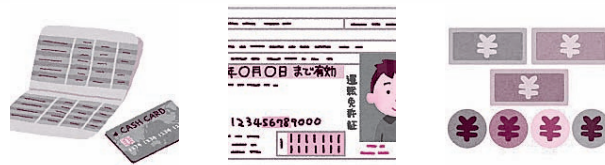
救急医療品

常備薬・絆創膏・風邪薬・胃腸薬・目薬など



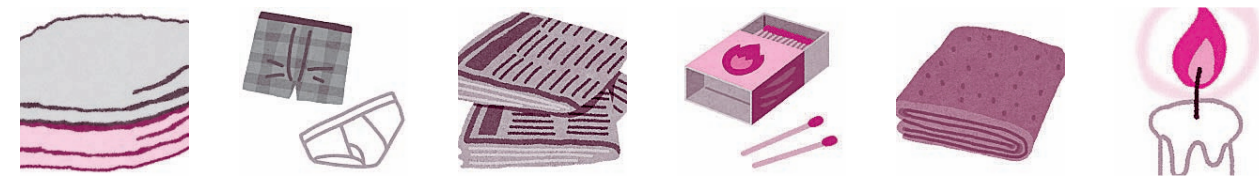
貴重品

預貯金通帳・健康保険証・免許証・現金など



生活用品

タオル・下着・衣類・毛布・ビニール袋・ティッシュペーパー・洗面用具・マスク・使い捨てカイロ・新聞紙・生理用品・軍手・ライター（マッチ）・ろうそく・携帯充電器など



乳幼児がいる場合

粉ミルク・ほ乳瓶・おむつ・離乳食など



生活用水

プラスチックのタンクなどに入れて保存



防災の日を機会に、もう一度、緊急時の連絡手段や帰宅経路の確認、停電時の備え、食料品の確保などを家族で確認して、災害に備えましょう。