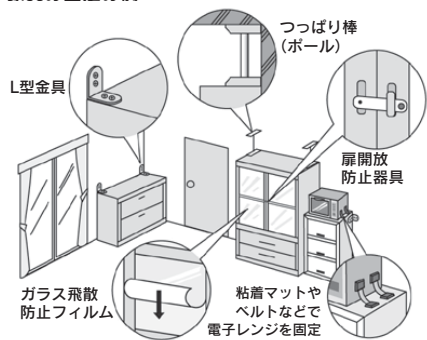


備蓄品や非常時持出品は、病
気や妊娠中の方、乳幼児や高齢
者、障がいのある方は、それぞ
れの状態に応じたものを備えて
おくことが必要です。服用する
医薬品や病状メモ、介護する補
装具、おむつなどの衛生用品や
消化しやすい非常食など、必要
なものを用意しておきましょう。
「防災の日」を利用して、賞味
期限や電池の残量などを点検し
ましょう。

●地震から身を守る

普段から家屋の耐震性能を確
認し、家具の転倒を防ぐため、
あらかじめ固定する。配置換え
をして安全なスペースを確保す
る。食器や本などは、重いもの
を下に置く等を心がけましょう。

家具の固定の例



また、災害時には、まず、自
分の身を守る行動をとることが
必要です。地震の揺れを感じた

ら、身を守る安全行動(シェイ
クアウト)を行いましょ。



●津波から身を守る

津波は地震発生後、すぐに
やってきます。海岸、河口付近
標高の低い土地では、地震が発
生したら、警報が発表されなく
ても、直ちに安全な高台に避難
しましょう。

直ちに安全な高台に避難!!



いざというときに備えて、住
まいや働く場所、学校など、自
分がいることが多い場所の海抜
や津波浸水想定、避難先や避難
経路を調べておきましょう。

●風水害から身を守る

夏から秋にかけて台風や大雨
による災害が多くなります。
また最近では、ごく狭い範囲
に短時間で強い雨が降る「ゲリ
ラ豪雨」の発生も多くなつてき
ました。気象情報に注意し、早
めに安全な場所へ避難するよう
心がけましょう。普段から天気
予報の「大気の状態が不安定」
キーワードにも注意しましょう。



晴れていても上流で雨が降つ
たときは急激に河川の水位が上
昇することがあるので、注意が
必要です。
台風や大雨のときに河川や海
に様子を見に行くのは危険です。
また、不要不急の外出を控える
ことはもちろんですが、これら
の災害が過ぎ去った後も切れた
電線への接触、高い波などに注
意が必要です。

●土砂災害から身を守る

台風や大雨などは、水害のほ
か土砂災害も引き起こします。
大雨により土砂災害の危険度が
高まったときには「土砂災害警
戒情報」が発表されます。雨が
降り出したら雨雲の動きや降り
始めからの雨量、土砂災害警戒
情報に注意しましょう。
斜面地や崖、溪流の近くでは、
気象警報や注意報のほか、土砂災
害の前兆現象にも注意し、早めに
安全な場所に避難しましょう。
また夜間に大雨が予想される
場合は、暗くなる前に避難する
ことが大切です。

土砂災害の予兆・前兆現象の例

- ・がけに割れ目(亀裂)が見える。
- ・がけから小石がばらばらと落ちてくる。
- ・がけからの水が濁ったり、がけから水がふき出す。
- ・擁壁が膨らんだり、ひび割れが生じる。
- ・がけから音がする。



かながわシェイクアウト

~参加しよう! いっせい防災行動訓練~

9月1日(月) 午前11時

シェイクアウト訓練とは

シェイクアウトとは、アメリカで始まった訓練で、地震を想定して、参加者が一斉に行動するという新しい形の訓練です。県内全域の自宅や学校、職場などで、同じ時間にそれぞれの場所で、1分間を目安に下の「安全行動の①-②-③」を行います。

皆さんもご一緒に身を守る安全行動をお願いします。

安全行動の①-②-③



- ①ドロップ: まず低く! ②カバー: 頭を守り!
③ホールド・オン: 動かない!