

【令和5年度 防災啓発標語作品展】

～決めてるよ 家族と会う場所 にげる場所～

特選 牧園小学校 東島大悟さんの作品



令和6年度 市原市総合防災訓練



午前9時00分に、
防災行政無線で
大地震発生の訓練放送
を行います

【中央会場】 若葉小学校

【地区会場】 青葉台小学校、市原小学校、海上小学校、市東第一小学校、
湿津小学校、辰巳台西小学校、牛久小学校、加茂支所、有秋東小学校、
有秋西小学校、有秋南小学校、清水谷小学校

令和6年11月3日（日）※小雨決行

※主催者が撮影した写真などについては、主催者等が発行する印刷物やホームページに掲載する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



午前9時00分から1分間、
シェイクアウト訓練を実施します。
ご家庭、職場などの普段の生活の
場所から是非ご参加ください。

【主催】 市原市 【お問い合わせ】 総務部 危機管理課 ☎0436-23-9823

令和6年11月3日(日)午前9時00分に、 防災行政無線で大地震発生の際の訓練放送を行います

震度6強の地震発生をイメージしながら、自己の身を守る「シェイクアウト訓練」を行い、「チェックリスト：備え10項目」を用いて、家庭の地震対策を自己診断してみてください。



シェイクアウト訓練とは

2008年にアメリカで始まった、地震防災訓練です。

指定された日時に、家庭や職場・学校・外出先など、それぞれの場所で地震から身を守るための「3つの安全行動」を約1分間行っていただくのが基本です。

- ① **DROP!** (ドロップ) …揺れに倒される前に姿勢を低くする。
- ② **COVER!** (カバー) …手や腕で頭や首を守る。
- ③ **HOLD ON!** (ホールド・オン) …揺れが収まるまでじっとする。



【地域で協力しましょう】

災害時には地域での助け合い(=共助)が大切です。
自分たちの身の安全を確保し、
地域で協力して避難支援を行いましょ！

チェックリスト：備え10項目

- 家の耐震とタンス、テレビ、食器棚等は、しっかり固定されていますか。
- ガラス飛散防止フィルムを貼付されていますか。
- 懐中電灯・警笛・スリッパ(靴)を寝室に常備されていますか。
- 非常持ち出し袋(防災リュック)は各自で準備されていますか。
- ラジオと携帯電話は予備電池も準備されていますか。
- 最低3日分の非常食・保存水は自宅に備蓄されていますか。
- 常備薬は最低1週間分準備されていますか。
- 避難場所と避難所への避難経路(昼・夜)は事前に自分で歩いて確認されていますか。
- 家族の連絡方法と合流場所は決めていますか。
- 「情報配信メール」に登録されていますか。



「情報配信メール」への登録方法

右の二次元コードから登録するか、t-ichihara@sg-p.jp にメールを送り、メールの案内に沿って登録してください。登録の際は、「気象・災害情報」をご選択ください。
※登録料、情報料は無料ですが、通信料は登録者の負担となります。

