

「市民防災の日」市民参加型訓練

■日時＝6月12日(月)9:00～
■会場＝あなたの家庭、職場、学校など

6月12日(月)午前9時に長町－利府線断層帯を震源とする都市直下型地震が発生した、という想定で地震対応訓練を行います。

参加登録をお願いします！

訓練を実施する方、実施した方は、6月12日(月)17:00までに参加登録をお願いします。個人でも団体でも登録できます。

登録方法

◆インターネットによる登録

ホームページhttp://www.shakeout.jp/info/sendai_shousai.htmlにアクセスし、参加登録をお願いします

◆ファクスによる登録

インターネットからの申し込みができない方で訓練を実施した場合は、ファクスに住所、氏名(団体名)、参加人数、訓練実施内容を記入して、減災推進課へ

訓練に参加した方の感想やご意見を、ハッシュタグをつけてツイッターなどのSNSで発信してください

#仙台市シェイクアウト訓練

非常持ち出し品チェック表(例)

◆非常食

食料品 飲料水

◆衣類等

衣類 下着 軍手 毛布 タオル

◆貴重品等

現金 預金通帳 印鑑
健康保険証 証書類

◆医薬品等

服用中の薬 お薬手帳 常備薬
包帯 ガーゼ 消毒液
ばんそうこう マスク 生理用品
粉ミルク・離乳食 紙おむつ

◆日常生活用品

眼鏡 補聴器 入れ歯

◆その他

携帯ラジオ 懐中電灯 乾電池
ヘルメット(なければクッション等)
ビニール袋 マッチ・ライター
ウェットティッシュペーパー
ティッシュペーパー 筆記用具

■訓練当日の流れ

9:00になったら、それぞれ訓練を開始してください。

①身体保護訓練(仙台市シェイクアウト訓練)

地震発生時刻に合わせて、地震による揺れを感じたという想定で訓練します。机の下などの安全な場所で「まず低く」、「頭を守り」、「動かない」の3つの姿勢をとってください(1分程度)。



(提供：日本シェイクアウト提唱会議)

②食料品等備蓄物資・家具の転倒防止対策の確認等の実施

シェイクアウト訓練の後には、家庭や事業所における災害への備えとして、食料品等の備蓄物資、非常持ち出し品の確認、家具の転倒防止対策の確認等(5ページ参照)を行いましょう。

●杜の都防災メール、危機管理室ツイッター(http://twitter.com/sendai_kiki)では訓練開始をお知らせします

●スマートフォンをご利用の方は、訓練開始の合図に、緊急地震速報と同様のブザー音が再生される「地震防災訓練アプリ」が活用できます。「地震防災訓練アプリ」については市ホームページをご覧ください

登録しよう!「杜の都防災メール」

火災などの災害発生情報、避難勧告などの避難を呼び掛ける情報、注意報や警報などの気象情報をメールで配信します。

◆登録方法

ホームページ<http://sendaicity.bosai.info/sendacity/bosaimail/>から登録できます。2次元コードを読み取り可能な携帯電話をお使いの方は、右記のコードをご利用ください。



この特集に関するお問い合わせは、減災推進課 ☎214・3109、FAX214・8096



みんなが参加しよう 108万市民の防災訓練



今年の6月12日「市民防災の日」には、全市民が一緒に参加できる市民参加型訓練を実施します。この機会に、いざという時の行動を確認しましょう。

東日本大震災の教訓―自助と共助を忘れずに

災害時には「自助」と「共助」が大きな力になります。市ではこれまで地区ごとに総合防災訓練を実施し、「共助」の取り組みを行ってきました。今年の「市民防災の日」は「自助」の取り組みを確認する日とし、市民参加型の新たな身体保護訓練(仙台市シェイクアウト訓練)を取り入れます。これまでの防災訓練も別途開催しますので、それぞれご参加ください。

新しい訓練はシェイクアウト(身体保護)訓練

シェイクアウト訓練とは、アメリカで考案された、地震災害のた

めの大規模な訓練方法。これまでの防災訓練とは異なり、特定の場所には集合せず、各家庭や職場などで地震から身を守るための動作を行います。

今回は6月12日の午前9時から一斉に「まず低く」「頭を守り」「動かない」を実践します。いざというときに素早く行動するためには訓練が必要です。地震が発生したときには、どこにいるかわかりません。激しい揺れや落下物から身を守るためにも、実際に行動してみましよう。

また、訓練参加の意思を確認する手段として、参加団体や参加者の登録を行っています。訓練は登録しなくても参加できますが、自発的な参加意識を持ち、防災対策の取り組みを表明するためにも6月12日午後5時までに参加登録をお願いします(3ページ参照)。

備蓄物資等も確認を

災害時には物流が止まり、食料品や生活用品が不足することがあります。シェイクアウト訓練を実施した後は、各家庭で備蓄物資や非常持ち出し品の確認をしましょう。年に一度は備蓄や非常持ち出し品の点検が必要です。また、家具の転倒防止対策がされているか、改めて確認をしてみましょう。

家庭での備蓄は1週間分を目安に

家庭の備蓄品は、普段食べているものなどを多めに購入して期限を意識しながら消費し、使った分だけ買い足す「循環型の備蓄」が有効です。



▲家族4人分の1週間分の備蓄の例

避難を呼び掛ける情報の名称を変更しました

市では4月から、津波や大雨などの災害時に避難を呼び掛ける情報の名称を分かりやすく変更しました。避難に備えて、意味を確認しておきましょう。

変更前	変更後	意味
避難準備情報	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者や体の不自由な方は避難
	避難勧告 ※変更なし	災害の状況に応じて避難
避難指示	避難指示(緊急)	直ちに避難