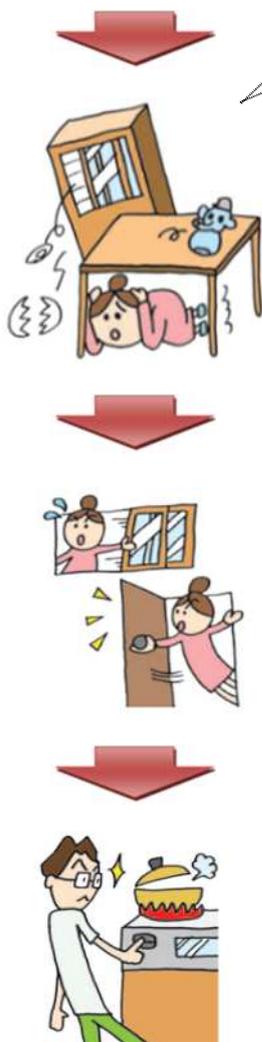


さがみはら1分間行動訓練

- 大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
- 地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。

地震発生！



地震災害時に防ぎよに効果的と言われる姿勢の例です

令和6年9月1日（日）午前9時
市内で一斉に実施します。
ひばり放送やFM HOT 839（エフエムさがみ）
の放送等を合図に実施しましょう！

1 その場に合った身の安全の確保

- 机やテーブル等がある場合は、その下に入る。
- 家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。
- その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

2 出口・避難路の確保

- 地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- 早めにドアや窓などを開けて、出口（避難路）を確保しておきましょう。

3 火の始末

- 自分の家から火事を出さないようにしましょう。
- ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることも危険です。
- まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

さがみはら1分間行動訓練に関するお問い合わせ先

相模原市危機管理局危機管理課 電話 042-707-7044