

# 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。



さがみはら  
1分間行動訓練

地震発生!



令和7年8月31日(日)午後0時15分  
市内で一斉に実施いたします。  
ひばり放送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。



机がないときは・・・



災害時に防御に効果的といわれる姿勢の例です

## 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分間行動に関するお問い合わせ先

相模原市危機管理局危機管理統括部 電話 042-707-7044