



みんなで参加しよう!!

とちぎシェイクアウト訓練

野木町の 防災

Vol. 60

問総務課

☎(57)4112

「シェイクアウト訓練」ってなに？

地震は、いつ、どこで起きるかわかりません。地震の揺れから身を守るには、その場所や状況に合わせて慌てずに行動する必要があります。

シェイクアウト訓練は、参加者が一箇所に集まって行う従来の訓練と異なり、参加者それぞれが好きな場所・時間で取り組む訓練です。ぜひ訓練を実施し、地震が起きた場合の行動を再確認しましょう。

「とちぎシェイクアウト訓練」の実施方法

1. 栃木県ホームページにアクセス

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/l01/tochigishakeout.html>

(右記QRを参照または「とちぎシェイクアウト」で検索)



栃木県ホームページ

2. 音源をダウンロード（約2分半の音声です）

3. 訓練時刻になったら、音源の音に合わせて身を守る行動を取る

栃木県では3月11日をとちぎシェイクアウト訓練の統一実施日としています。

予定が合わない場合は、都合の良い日時に実施してください。

野木町役場では、3月11日(月)14時に、庁舎内においてシェイクアウト訓練を実施する予定です。

地震から身を守る時のポイント

- ①「**まず低く**」… 姿勢を低く保ちます。
- ②「**頭を守り**」… テーブルの下に隠れたり、座布団で覆うなど、身近にあるもので頭を守ります。
- ③「**動かない**」… 揺れが収まるまでそのまま動かずじっとしていきましょう。



外出先での行動

人が大勢いる施設にいるとき

- ▶ あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。
- ▶ 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- ▶ つり下がっている照明などの下から退避する。
- ▶ あわてて出口や階段に殺到しない。

屋外にいるとき

- ▶ ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ▶ ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。

自動車を運転しているとき

- ▶ 後続の運転手が緊急地震速報を聞いているとは限らないため、自動車運転中は、あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ▶ ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。

エレベーターの中にいるとき

- ▶ すべての階のボタンを押し、一番近い階で止まったらすぐに降りる。
- ▶ 停車などでドアが開かなくなったら、緊急連絡ボタンを押し、指示を待つ。

指定避難所一覧（地震災害）

友沼小学校	町公民館・ 体育センター	野木第二中学校	野木小学校	南赤塚小学校
佐川野小学校	新橋小学校	野木中学校	エニスホール (野木町文化会館)	ホープ館 (老人福祉センター)

指定避難所とは、避難した方が災害の危険がなくなるまで滞在でき、また災害により家に戻れなくなった方が一定期間滞在できる施設です。非常持ち出し袋を持参し、避難するようにしてください。

※上記指定避難所は、地震災害を想定したものです。

水害時の避難施設等は、「野木町洪水ハザードマップ」をご確認ください。

(右記QRを参照)



野木町
洪水ハザードマップ

「シェイクアウト訓練」を実施した後は…

訓練を実施した後は、以下のような振り返りを実施してみましょう。

- ▶ 身の回りに地震が起きたときに危険な箇所はないか？
- ▶ 避難経路に物が置かれて通行しにくくなっていないか？
- ▶ 頭を守るものが身の回りにあるか？
- ▶ そのほか、気付いたことを話し合ってみましょう。



防災行政無線テレホンサービス (自動音声応答装置)

0120-263208

上記の番号にお電話いただくと、防災行政無線の放送内容を音声メッセージで確認できます。

※通話料はかかりません。



健康タウンのぎを目指して 95 問健康福祉課 ☎(57)4171

こころの健康づくり ～3月は自殺対策強化月間です～

こころが健康でいるためには、ストレスと上手につきあうことが大切です。

ではストレスとは何でしょうか？

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になるのです。

たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、ストレスの原因になることもあります。

こうしたストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けていると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

そうならないためにも、自分自身がストレスに気づき、休養や気分転換等の「セルフケア」が早めにとれるようになることが大切です。



ストレスサインの例(その人特有のサインもあります)

- ・こころのサイン：活気の低下、イライラ、不安 など
- ・からだのサイン：体のふしふしの痛み、頭痛、食欲低下、不眠、目の疲れ など
- ・行動のサイン：仕事でのミス、ヒヤリハットの増加、飲酒量や喫煙量の増加 など

自分にあった「セルフケア」を見つけましょう！

- ・ストレッチをする ・趣味を楽しむ ・ゆったりお風呂に入る ・楽しく食べる ・歌う ・ウォーキングをする
- ・十分な睡眠をとる ・誰かに話を聞いてもらう など

セルフケアの例であげた「誰かに話を聞いてもらう」ことで、気持ちが楽になり、自分の中で解決策が見つかることもあります。その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や心理士などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体など、相談できる場所はたくさんあります。

野木町では、保健センターで実施している「こころの相談」や、健康・福祉・介護・子育て・障がい・生活困窮などの総合相談窓口である野木町総合サポートセンター(ひまわり館)があります。ひとりで抱えこまずにご相談ください。

【こころの情報サイト kokoro.ncnp.go.jp より一部抜粋】