

# 万一来て備えて事前準備は万全に!

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間です」

全国各地で毎年のように災害が発生しています。

自然災害による被害をゼロにすることはできませんが、一人ひとりの準備や心構えで被害を減らすことは可能です。

万一来て備えて、日頃から防災・減災に対する意識を高めましょう。

## ◎日頃からの準備

- ・最低3日分の食料・衣類や懐中電灯、ラジオ等の非常持出品を準備し、すぐ持ち出せる場所に保管しておく。
- ・家族と連絡手段や避難場所の確認をしておく。
- ・テレビやタンス、食器棚等、家具類の転倒防止措置をとる。



## ◎台風が接近

- ・風でとばされそうな物は屋内へ収納する。
- ・被害に遭わないために不要な外出を控える。

## ◎集中豪雨

- ・テレビやスマホなどで気象情報や自治体の防災情報を確認する。
- ・避難な土地では、いつでも避難できる準備準備をしておく。
- ・避難する場合は、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにする。
- ・冠水した道路では、路面が見えない中、濁流や水圧により側溝やマンホールの蓋が外れていることがあるので足を取られないように注意する。

# 盛東だより



発行

盛岡東警察署  
おおみや交番  
仙北町交番

## とっていませんか? 疲れる前の休憩

帰省シーズン、行き先にもよりますが、長時間の運転になることが多くなります。

特に高速道路では信号などもないので、止まることがなく、つい漫然と運転しがちです。

**疲れたと感じる前に、休憩、とってますか?**

**人は、自分自身のことには鈍感な生き物です。**

**す。**

**自覚症状を感じた時には、すでに相当な疲れが溜まっています。**

**れが溜まっています。**

道の駅やサービスエリアなど、レジャーを兼ねてこまめに休憩をとりながら向かうのはどうでしょうか。

**おすすめは、水分をたくさん摂ること!**

水分補給することで疲労回復にもつながりますし、トイレの回数が増え、自然と休憩をとることもつながります。



## 暴力団排除活動の推進

**住みよい岩手のため、力を合わせて暴力団を排除しよう!**

暴力団等からの不当要求は断固拒否しましょう。

警察は皆様の活動を支援します。

・暴力団追放「三ない運動+1」を実践しましょう。

◎暴力団を恐れない

◎暴力団に金を出さない

◎+1暴力団と交際しない

・暴力団のことでお困りの方は、最寄りの警察または公益財団法人岩手県暴力団追放推進センターにご相談下さい。

**「早めの相談、早めの解決を」**