

令和3年度

～緊急事態宣言下でも自宅でできる防災対策～

京丹後市防災訓練

実施日：令和3年8月29日(日)

自宅でできる防災訓練として、防災行政無線を使用して下記のとおり訓練を実施します。市民のみなさんも是非、訓練に取り組みましょう。

① 防災行政無線でお知らせ「避難情報伝達訓練」

●1回目 午前8時00分～警戒レベル3 高齢者等避難

●2回目 午前8時30分～警戒レベル4 避難指示



警戒レベル	避難情報 市民の皆さんが取るべき行動
5	緊急安全確保 命を守る最善の行動
4	避難指示 危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難 高齢者等とその支援者は避難

豪雨を想定して避難情報の伝達訓練を実施します。訓練当日は、防災行政無線で避難情報（訓練）を発信しますので、この機会に、避難情報の意味を改めて確認したり、情報を受け取ったあとにどう行動するかを確認しましょう。（広報京丹後7月号、市ホームページ参照）

防災行政無線の戸別受信機について



市では1世帯に1台を無償貸与していますので、まだ設置をされていない方や、正常に作動していない方は、お近くの市民局までご連絡ください。

② 地震の揺れから身を守る「シェイクアウト訓練」

●実施時間 午前8時40分から（1分間程度）

●訓練場所 それぞれの自宅・職場など

「姿勢を低く、頭を守り、動かない」
身の安全確保訓練

訓練の流れ

① 訓練スタート！



午前8時40分地震発生！
防災行政無線から緊急地震速報（訓練放送）が流れます。



② シェイクアウト！

まず低く

頭を守り

動かない



自分の身を守る！

・机の下に隠れる、危ない場所から離れる など

③ 今年はシェイクアウト+1訓練！

今年のシェイクアウト訓練は、プラスワン訓練としてそれぞれの避難経路、避難場所の確認、備蓄品、非常食の確認を行うなど、様々な場面での「もしも」を考えてみましょう。






- 避難場所や避難経路の確認
- 家具の固定など自宅の安全確認 など




家族で確認しよう!



災害時の持ち出しチェックリスト

非常用持ち出し袋

- 水 
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん 
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしの靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利) 
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器 
- マッチ・ろうそく
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ 
- ブランケット
- その他、生活用品
(ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど)

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉 
- タオル
- ペン・ノート


感染症対策にも有効です!!

- マスク 
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計 

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプ)
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴 
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー/ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 入れ歯
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯用洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 男性用吸水パッド
- お薬手帳のコピー

備蓄をするなら「ローリングストック」がオススメ!

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。
備蓄の目安・・・食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分

※同日に予定されていた京都府総合防災訓練については中止、市防災訓練の一部(自治会・自主防災組織の訓練など)については延期したのでお知らせします。

