

わが家の防災、大丈夫！？

～災害への備え～

大規模な災害が発生したとき、ライフラインが復旧するまで数日間かかる可能性があります。公的備蓄や救助物資がすべての家庭に行き渡るには「数日～1週間」がかかります。「自分の命と生活は自分で守る（自助）」ため、ご家庭での備蓄は今すぐ始めなければ間に合いません！

【自宅備蓄品チェックリスト】

※電気・ガス・水道などのライフラインがストップした際に、在宅避難を続けるための基本アイテムです。

- ☐ 飲料水（1人1日3リットル×最低3日分～1週間分）
※ペットボトルのほか、生活用水（トイレ用など）も浴槽にためる等の備えを。
- ☐ 非常用食料※（最低3日分～1週間分）
※アルファ米、カップ麺、レトルト食品、缶詰、栄養補助食品、お菓子など。
※アレルギーや離乳食など個人や家庭の事情に合わせた準備を行いましょう
- ☐ 簡易トイレ・トイレトーパー（目安：1人1日5回分×数日分）
※断水時は水栓トイレが使えなくなります。携帯トイレは必須です。
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
※調理や温かい飲み物のために、予備のガスボンベも含めて準備を。
- ☐ 生活必需品・衛生用品
※消毒液、ウェットティッシュ、マスク、ごみ袋、生理用品など。

【非常持出品チェックリスト】

※避難所へ向かう際や、自宅が被災して急遽外へ出るためのリュック等に入れておく品目です。

- ☐ 貴重品（現金、預金通帳、マイナンバーカード、身分証明書のコピーなど）
- ☐ 救急用品・常備薬・お薬手帳
- ☐ 懐中電灯・ランタン（予備電池も）
- ☐ 携帯ラジオ（手回し充電付きなど）
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブル
- ☐ 衣類、タオル、防寒着、雨具
- ☐ ヘルメット、軍手
- ☐ 非常用持出袋

丹後大震災の歴史 に学び、命を守る 「地域の力」を育む

訓練に参加しよう！

与謝野町「防災訓練」

日時

令和8年

10月18日(日) 9:00～12:00

【問合せ先】

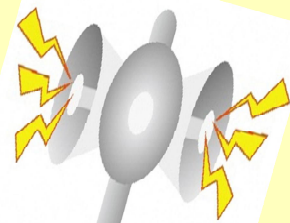
与謝野町 防災危機管理対策課 TEL:0772-43-9011

令和8年10月18日（日）

与謝野町「防災訓練」を行います。

今回は「地震」を想定した訓練を実施します

「サイレン吹鳴」もしくは「緊急地震速報」
震度6弱の地震発生により訓練開始！



【訓練の流れ】 自分の命は自分で守ることのできる地域へ

9:00 地震発生（震度6弱）
▼サイレン吹鳴（訓練開始放送）
▼住民各自で基本行動訓練+1を実践
▼住民各自が一次避難場所へ避難
（隣組ごとの集合場所に参集）
▼避難完了後は各隣組から区へ避難者数
（参集者数）報告

9:45 ▼区が個別に訓練実施される場合は参加してください
（※開始時間や内容は区からお知らせがあります）
▼区から町に避難者数（参集者数）を報告
▼元気館を会場に消防防災体験ブースを開設します
（※9:45～11:30まで、どなたでも参加できます）

12:00 ▼町から訓練終了の放送

【訓練の目的】

- ・安全に避難するための行動を理解する
- ・想定外の事態への対応力を養う
- ・備蓄品の「いざという時に使えない」を防ぐ

※住民及び区、防災関係機関が一体となった訓練を実施することにより、住民の防災意識の高揚と防災関係機関の連携強化、防災体制の強化を図ることを目的として実施します。

巨大地震などに備えて

実践してみよう！

地震発生時の基本行動訓練

基本行動訓練について

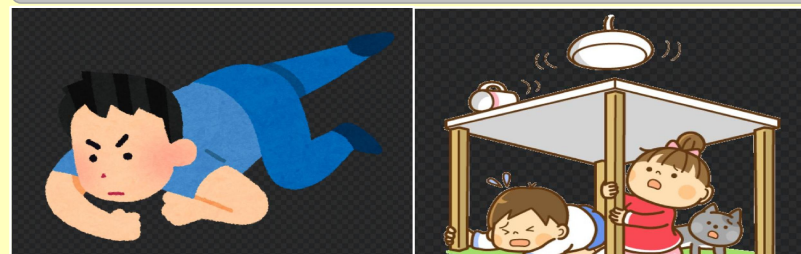
基本行動訓練とは、「低くなる（カエルのポーズ※）」「何かにつかまる（頭を守る）」「周りを見る（避難経路の確認）」という3つの動きを身につけ、地震の揺れから自分の命を守るための行動のことです。

基本行動訓練は、地震が起こった時に住民の皆様が家庭、学校、職場、お店など、その場に応じて自分の身の安全を確保することができるよう実施しています。

■地震の揺れから身を守る「基本行動訓練」+1

＜サイレン吹鳴または緊急地震速報を合図に、ご自宅・職場などで自分の身を守る「3つの安全行動」+1を開始してください＞

サイレン吹鳴または緊急地震速報に合わせて基本行動（1分間）



大きな揺れがおさまったら・・・

【※カエルのポーズ】



実情に合わせてプラスワン訓練

- 火元の確認
- 備蓄品・家具固定の確認
- 避難経路の確認
- 安全な場所へ避難
- 家族・近所の方への声かけ
- ハザードマップの確認 など



与謝野町 ハザードマップ

検索



※ハザードマップの無い方は、スマートフォン等で左の二次元コードを読み取るか「与謝野町 ハザードマップ」で検索してください。