

令和5年度

市原市総合防災訓練

～ 防災で つながる未来 地域の輪 ～

【令和4年度 防災啓発標語作品展】特選 ちはら台南中学校 宮和田緑さんの作品



令和5年 **11月5日** 日
※小雨決行

【中央会場】 八幡小学校

【地区会場】 明神小学校、東海中学校、市西小学校、
市東第一小学校、湿津小学校、辰巳台東小学校、
鶴舞小学校、加茂支所、ちはら台桜小学校、
有秋東小学校、有秋西小学校、有秋南小学校



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



午前9時00分から1分間、
シェイクアウト訓練を実施します。
ご家庭、職場などの普段の生活の
場所から是非ご参加ください。

【主催】 市原市 【お問い合わせ】 総務部 危機管理課 ☎0436-23-9823

令和5年11月5日(日)午前9時00分に、 防災行政無線で大地震発生の訓練放送を行います。

震度6強の地震発生をイメージしながら、自己の身を守る「シェイクアウト訓練」を行い、「チェックリスト：備え10項目」を用いて、家庭の地震対策を自己診断してみてください。

シェイクアウト訓練とは

2008年にアメリカで始まった、地震防災訓練です。指定された日時に、家庭や職場・学校・外出先など、それぞれの場所で地震から身を守るための「3つの安全行動」を約1分間行っていただくのが基本です。

【3つの安全行動】

- ① **DROP! (ドロップ)**
…揺れに倒される前に姿勢を低くする。
- ② **COVER! (カバー)**
…手や腕で頭や首を守る。
- ③ **HOLD ON! (ホールド・オン)**
…揺れが収まるまでじっとする。

【地域で協力しましょう】

災害時には地域での助け合い(=共助)が大切です。自分たちの身の安全を確保し、地域で協力して避難支援を行きましょう！



DROP!



COVER!



HOLD ON!

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



チェックリスト：「備え10項目」

- 家の耐震とタンス、テレビ、食器棚等は、しっかり固定されていますか。
- 懐中電灯・警笛・スリッパ（靴）を、寝室に常備されていますか。
- 非常持ち出し袋（防災リュック）は、各自で準備されていますか。
- ラジオと携帯電話は、予備電池も準備されていますか。
- 最低3日分の非常食・保存水は、自宅に備蓄されていますか。
- 常備薬は、最低1週間分準備されていますか。
- 避難場所と避難所への避難経路（昼・夜）は、事前に自分で歩いて確認されていますか。
- ハザードマップで地域の災害リスクを確認されていますか。
- 家族の連絡方法と合流場所は決めていますか。
- 「情報配信メール」に登録されていますか。



「情報配信メール」への登録方法

右の二次元バーコードから登録するか、t-ichihara@sg-m.jp にメールを送り、メールの案内に沿って登録してください。登録の際は、「気象・災害情報」をご選択ください。
※登録料、情報料は無料ですが、通信料は登録者の負担となります。

