

宮園防災ニュースター

第11回
一次保存版

発行
宮園自治会自主防災会

宮園総合防災訓練における自宅での訓練について

2018年11月10日(土)に実施する「宮園総合防災訓練」では、自宅で行う訓練は次の3つです。自宅での訓練の要領を説明しますので、積極的な参加をお願いします。なお、このニュースターは、訓練当日まで保存しておいて下さい。

- A. シェイクアウト訓練
- B. タオル出し訓練
- C. 近隣どうしでの安否確認訓練

A. シェイクアウト訓練について

- (1) この訓練の目的は、想定されている首都直下型地震では、今まで経験したことのない大きな揺れに遭遇しますが、一番大切なことは、あわてずに自分自身や家族の身を守る行動をとることです。しかし、頭では分かっているつもりでもいざとなると判断力が極端に低下して適切な行動がとれませんので、大地震発生しても条件反射的に身を守る行動がとれるように訓練しておくものです。
- (2) 「シェイクアウト訓練」とは：地震発生時に身を守るため次の3つの行動を行います。「9時に大地震が発生した」と想定して、1分間下記の訓練を実施して下さい。

安全行動1 姿勢を低くする(しゃがむ)

- ・地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため、まず姿勢を低くして(しゃがんで)下さい。

安全行動2 体や頭を守る(かくれる)

- ・次に、落下して来るものや倒れてくる家具などから、身体や頭を保護するため、丈夫な机の下など安全な場所に避難して下さい。
- ・机など隠れる場所がない場合は、手や腕、カバン、本、座布団など、身近なもので頭を守って下さい。

安全行動3 揺れが収まるまで動かない(動かない)

- ・揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場にとどまり、椅子の足を持つなどして動かないようにして下さい。



-1-

- (3) 昨年2月に実施したアンケート調査結果では、一昨年11月の防災訓練で、「シェイクアウト訓練」を実施した方は半数以下でした。この「シェイクアウト訓練」は、市や県での防災訓練にも取り入れられ、学校でも実施し、参加者が年々増加しております。

B. タオル出し訓練について

- (1) この訓練の目的は、実際に大地震が発生した時、近隣同士で安否確認し、火災が発生していないか、救助や救護を必要とする人がいないかを見つけ出して、皆で協力して初期消火活動や救助・救護活動を行うことが大切なことです。
- (2) このため、自宅内にいる家族全員が無事な事を外部に知らせるため、タオルを出す訓練を行うものです。シェイクアウト訓練の後、タオルを玄関ドアのノブに通すとか、門扉に結び付ける等して下さい。
- (3) なお、タオルが出ているかどうかを班長が全戸調査しますので、訓練日に、タオルが出せない場合や留守をする場合は、班長さんに事前に連絡しておいて下さい。

C. 近隣どうしでの安否確認について要領

- (1) この訓練の目的は、実際に大地震が発生した直後、自分自身や家族の安全が確認できた後は、近隣において、火災発生がないか、被害者や要救助者(建物の下敷き、閉じ込め、ケガ、急病)がないかをお互いに確認しあい、そのような事象が発生している場合は、近隣の方々と協力して対応するとともに災害対策本部へ連絡して頂く必要があります。このため、近隣同士での安否確認訓練を実施します。
- (2) 訓練当日は、タオル出しを行った後、外に出て可能な範囲で近隣の人達とお互いに声をかけて安否を確認して下さい。
- (3) これで自宅内での訓練を終了しますが、引き続いて宮園1号公園にて防災訓練を行いますので、是非ご家族で参加して下さい。なお、出掛ける前に、電気、ガスをチェックして施錠してから会場へ向かって下さい。これも訓練の一部です。

【問い合わせ先】 本件について、お問い合わせ等ありましたら、下記までお願いします。

よこすか 横須賀(電話: 7150-1176) 又は かしき 檜木(電話 7159-1721)

以上