

# 地震への備えは大丈夫？ 在宅地震対応訓練 実施要領



1

**地震だ！**  
まず低く守って!! 動かない!

<p><b>① DROP</b> まず低く</p> <p>姿勢を低くして腹もつく</p>	<p><b>② COVER</b> 頭を守る</p> <p>机の下に隠れる</p>	<p><b>③ HOLD ON</b> 動かない</p> <p>机の脚をしっかりつかむ</p>
--	---	---

2

**2次被害防止<ブレーカー・ガス栓の元栓の点検>**

停電や火災などの2次被害防止のため、揺れが収まったらまず電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を開めましょう!

<p><b>① まずはブレーカーをOFFに!</b></p> <p>揺れが収まったら、まず分電盤の主ブレーカーをOFF</p> <p>停電後に避難火災の恐れあり!</p>	<p><b>② ガス栓も忘れずに開める!</b></p> <p>避難する際には、揺れが続く間は無理しない</p> <p>揺れている最中に、無理して確認に行かない!</p>
---	---



3

地域で決められた  
**安否確認札・タオル**  
を掲出しましょう!

無事を知らせるために! 被災時は、早期の安否確認に向けて...

<p><b>「安否確認札」例</b></p> <p>無事です ご住所の皆さん 家族全員無事ですので ご安心ください。</p>	<p><b>「安否確認タオル」例</b></p> <p>無事です</p>
--	--------------------------------------

安否確認に役立つ「札」や「タオル」を自立した場所に掲出して、安否を伝え合おう!



4

家庭で備蓄されている  
**非常食・飲料水の確認**

万が一の時に備え、家に備蓄している非常食・飲料水の確認をしておきましょう!

- ✓ **賞味期限をチェック**  
古いものは新しいものに入れ替える
  - ✓ **備蓄量を確認**  
必要な量が備蓄されているか?
  - ✓ **足りないものを再確認**  
ローリングストックで常に備える
- その他 カセットコンロ、乾電池、簡易トイレなどもあわせて確認!
- 一週間程度(最低でも3日分)の準備はしておきましょう



5

防災マップ等にて  
**避難所までの経路を確認**

いざという時に備えて防災マップ等を使って、避難場所までの経路、場所や所要時間などを確認しておきましょう!

- ✓ **避難所の場所**
- ✓ **避難経路の確認**
- ✓ **安全かつ近道のルート探し**
- ✓ **障害物等の確認**
- ✓ **複数の経路を把握**
- ✓ **家族との避難計画の共有**



我が家は無事です!

# 安否確認訓練 実施要領



午前7時30分から8時

1



地域で決められた  
**安否確認札・タオル**  
を掲げましょう!

無事を知らせるために!被災時は、早期の  
安否確認に向けて...

「安否確認札」例  
無事です  
ご近所のおさん  
家族全員無事ですので  
ご安心ください。

「安否確認タオル」例  
無事です

安否確認に役立つ「札」や「タオル」を  
目立つ場所に掲出して、安否を伝え合おう!

午前8時開始

2

地域の代表者が  
点検しに行く

安否確認の掲示物を確認

無事です

自治会

家庭ごとの安否確認



午前9時30分

3

地域の代表者は**区長**に報告

自治会

区長

区長

防災マップ

午前9時30分~10時

4

区長は報告を受けて**状況を把握**

無事です

無事です

無事です

区長

区長

午前10時~11時30分

5

地区の点検されていない家の**要援護者**に向けて  
点検要領の確認

点検要領

- 要援護者リストの確認
- 未確認の家を確認
- 要援護者の安否確認

自治防炎会

区長

区長

民生委員

民生委員

民生委員

防災マップ



避難所の備えは大丈夫？

# 避難所開設 運営訓練

実施日 令和8年12月5日(土)



自主防災組織を主体として拠点避難所(体育館)へ

午前8時30分



2

方面担当職員(市職員)から運営本部係は「避難所開設セット」受領



3

運営本部係から「避難所開設セット」受領



4

運営本部係リーダーから開設運営の指示受け



各係リーダーは運営本部係リーダーから避難所開設・運営に関する事項を指示を受ける

5

避難所開設

各係はリーダーの指示により避難所の開設



6

避難者受入れ

午前9時30分



運営本部係リーダーの指示により避難者の受入開始

7

訓練終了・撤収

午前11時00分



運営本部係リーダーの指示により撤収開始

お疲れさまでした!