

9/28日

場所

時間

8時〜

各実施集落

この避難訓練は、集落ごとに実施されます。
実施の有無については、集落にご確認ください。



伯耆町防災の日 避難訓練

訓練想定

本年度は、地震訓練を実施します。

【災害想定（地震）】

鳥取県西部地震（震度6強）



今年の取組

○避難訓練は、避難経路を覚え、災害時のパニック状態を抑制し、いざという時の手順を覚えるために行われる訓練です。

1. まずは各自が身の安全を確保すること（災害想定が地震の場合）

訓練開始の放送により、まずは身の安全を確保しましょう。

2. 避難場所を集落で確認する

地震指定緊急避難場所又は、いったん集合する集落の安全な場所などを、集落の皆さんで話し合って設定してください。

3. 避難場所までのルートを各自が確認する

マンホールや崖の下、川の近くは危険なことがあります。避難場所までの安全なルートを確認しておきましょう。

4. 避難する時は、近所の人と声をかけあって避難する

お年寄りや子ども、病気の人などは、早めの避難が必要です。互いに声をかけあって、避難に協力しましょう。

要援護者の対応を話し合っておきましょう。

5. 避難の際の持ち出し品を各自が確認する

災害が発生した時に、すぐに持ち出すものについて、各自で準備・確認しておきましょう。

6. 要支援者の安否を確認する

各集落の要支援者台帳で該当者の所在を確認し、支援を必要とする方への避難方法について検討しましょう。

伯耆町区長協議会

災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 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
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 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

- ☐ 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
- ☐ 石けん・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 | ☐ 介護食 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 入れ歯・洗浄剤 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 吸水パッド | ☐ お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、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

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう