

令和6年 伯耆町防災の日(避難訓練)

～大切な生命・家族・財産を守るために～

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。

●と き/ところ

9月22日(日) 午前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。



●訓練想定

本年度は、地震訓練を実施します。

災害想定(地震)

- ・鳥取県西部地震の再来(震度6強)

●今年の取組

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、まずは各自が机・テーブルの下にもぐり、姿勢を低くして頭部を手で保護するなど状況に応じて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

昨年指定した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、各世帯で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 | ☐ 中身の见えないごみ袋 | |

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