

令和3年度河南町総合防災訓練

おうちでできる

# 防災訓練

令和3年11月14日(日)

午前10時00分シェイクアウト訓練スタート!

令和3年度河南町総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、自宅等で防災訓練を実施していただくことになりました。各自、自宅や事業所等で防災行政無線に連動したシェイクアウト訓練や防災動画を視聴いただき、いざというときの対応について一緒に学びましょう!

## ～プログラム～

午前10時00分 **シェイクアウト**訓練

町防災行政無線放送を用いて、地震に関する訓練放送を流します。訓練放送が流れてきたら、各自その場で地震から身を守る行動(姿勢を低く、頭を守り、じっとする)をとりましょう。

午前10時05分 **防災動画**の視聴

防災に関する知識を向上させることを目的に、町で防災動画を作成しましたので、各自自宅や事業所等で視聴しましょう。動画は町ホームページから視聴できます。



河南町のカナちゃん

河南町 おうちでできる防災訓練

検索

問い合わせ 河南町総合政策部危機管理室 TEL 0721-93-2500(内223)

# おうちでできる防災訓練

午前10時00分 プログラム1

## 「シェイクアウト訓練」

シェイクアウトとは、「(地震の)揺れに備えろ!」という意味で、地震が起きたときのかけ声をイメージしてアメリカの地震研究チームが防災訓練のために考えた造語です。この訓練は、地震の揺れから自分の命を守るための「姿勢を低く」「頭を守り」「じっとする」という3つの動きを身につけることが目的です。

午前10時00分に町防災行政無線、安全安心メール、町LINEアカウントで地震に関する訓練放送を流します。訓練放送が流れてきたら、各自その場でシェイクアウト訓練を行ってください。

約1分間「3つの安全行動」をとってください

1 姿勢を低く



しゃがむ

2 頭を守り



かくれる

3 じっとする



まつ

### 「かなん安全安心メール」

町から「犯罪情報」や「緊急防災情報」を配信しています。kanan@emp.ikkr.jpへ空メールを送信して手続きをしてください。



### 「河南町公式LINEアカウント」

防災行政無線の内容やイベント情報などを受け取ることができます。お友達登録をお願いします。



※プログラム1から2への切り替わりについては、放送等はしませんので、各自のタイミングでプログラム2へ移行してください

午前10時05分 プログラム2

## 「防災動画の視聴」

自宅周辺にどのような災害のリスクがあるか、災害に備えてどんなものを用意しておけば良いかなど、防災に関する知識を深めていただくために防災動画を作成しました。各自、自宅や事業所などで視聴してください。動画は河南町のホームページ『おうちでできる防災訓練』から視聴可能です。なお、この動画は11月上旬から公開し、防災訓練終了後も視聴できますので、防災訓練当日に視聴できない方もぜひご覧ください。

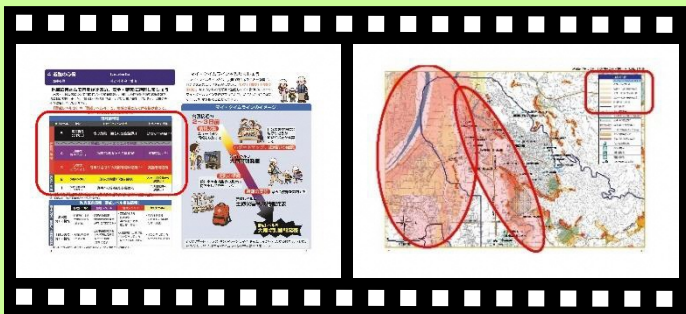
# 防災動画の一部をご紹介します



## 河南町災害ハザードマップの見方

令和3年3月に作成した『河南町災害ハザードマップ』は、防災に関わる平時からの備えなどを記載したページや、浸水想定区域、土砂災害警戒区域、指定避難所等を記載したマップで構成されています。

この動画では、警戒レベルや自治体が発令する避難指示などの説明をしているほか、自宅周辺にどのような災害リスクがあるのかを確認する方法などを詳しく説明しています。



## こんなのあって良かった！高齢者バージョン

災害時に必要な非常時持ち出し品の中で、特に高齢者の方が用意しておいた方が良いものを、河南町消防団女性分団が紹介してくれます。

「飲料水」や「保存食」といった絶対必要なものから、「体拭きシート」や「使い捨てパンツ」など、不自由な避難生活において、「あって良かった！」と思えるものを学ぶことができます。



## 段ボールベッドの作り方

大規模災害が発生した場合は、避難所は避難者が主体となって運営していく必要があります。町では避難生活用の「段ボールベッド」などの資機材を備蓄しています。この動画では、実際に町が備蓄している段ボールベッドの組み立て方を説明しています。実際に災害が発生したときに悩むことがないよう、あらかじめ組み立て方を学んでおきましょう。また、段ボールベッドの他にも、テントやパーティションの組み立て方の動画もあります。



## 地震に備えて家具を固定しよう！

阪神淡路大震災では、亡くなられた方の約8割が家屋や家具の下敷きによる「圧死」や「窒息死」でした。そして次に多い死因は、家具の転倒などにより、避難経路が塞がれて家の外に出られなかったことによる「焼死」でした。

建物を耐震化しても、家具の下敷きになってしまっただけでは意味がありません。自分自身と家族の安全を守るためにも家具の転倒防止対策はとても大切です。寝室にタンスや背の高い家具がないか確認しましょう。



※各自、自由に動画を視聴してください。視聴後、家族等で防災について話し合いましょう。



# 「ご家族等で防災について話し合ってみましょう」

災害のとき、家族があわてずに行動できるように、実際に災害が発生したときのことを想定して、下記のテーマで家族等で防災について話し合ってみましょう。

## 話し合いのテーマ



### 1 一人ひとりの役割分担を決めましょう

- 日常的な防災の役割と、災害が起こったときの役割を決めておきましょう。
- 高齢者や乳幼児がいる家族では、誰が誰を助けるかも決めておきましょう。

### 2 家の危険箇所をチェックしましょう

- 家の内外に危険な箇所がないかどうかをチェックしましょう。
- 危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。



### 3 非常持出品・備蓄品をチェックしましょう

- 家族構成を考えながら、必要なものがそろっているか確認しましょう。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要なら交換しましょう。

※河南町消防団女性分団が作成した「非常時持ち出し袋(1人分)チェックリスト」もぜひご活用ください

チェックリストの様式は、役場1階町民ホールの非常時持ち出し品の見本展示付近に設置しているほか、町ホームページ「おうちでできる防災訓練」のページからもダウンロードできます。

### 4 災害時の連絡方法や避難場所を確認しましょう

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法や地域の避難場所を確認しましょう。
- 避難経路の危険箇所について話し合い、休日などを利用して、みんなで下見をしておきましょう。

### 5 隣近所で声を掛け合しましょう

- いざというときは、隣近所でお互いに声を掛け合って助け合うことが大切です。
- 日ごろから隣近所で声を掛け合って、災害に備えましょう。



## わが家の緊急メモを作きましょう！

ひとは慌ててパニックになると、普段当たり前前にできていることが出来なくなることから、いざという時に慌てないよう河南町消防団女性分団が作成した『わが家の緊急メモ』を使って日ごろから家族で緊急時の対応を決めておきましょう！

様式は、役場1階町民ホールの非常時持ち出し品の見本展示付近に設置しているほか、町ホームページ「おうちでできる防災訓練」のページからもダウンロードできます。

わが家の緊急メモ	
119	
自宅 河南町	
☎	-
連絡したい人	
①	☎
②	☎
家族の持ち合わせ場所(避難場所)	家の後扉をハザードマップで確認してください！

救急安心センター	災害伝言ダイヤル
#7119	171
<small>救急車が心臓の停止した時は、医師、看護師などが現場に到着して治療します。</small>	<small>災害発生時の非常電話は、通話料がかかります。</small>
*避難する時は、顔を覆って ガスの元栓をしめましょう。	
*震災時はブレーカーを落としましょう。	