

令和7年度 八街市総合防災訓練

日時：令和8年2月15日（日） 8：50～12：30 場所：八街中央中学校

13：00～13：30 場所：八街市役所

市では、当日の午前9時00分に、防災行政無線で大地震発生をお知らせします。

震度6強の地震発生をイメージしながら、自己の身の安全確保行動（シェイクアウト訓練）を行って下さい。また、事前に「チェックリスト：備え10項目」を用いて、御家庭の地震対策を自己診断してみてください。

シェイクアウト訓練とは

地震の際の安全確保行動「1-2-3」を身につける訓練です。

1 - 2 - 3

シェイクアウト訓練のやり方

地震が発生したら、その場で、

【まずひくく（DROP）・あたまをまもり



DROP! COVER! HOLD ON!

「イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」

【（COVER）・うごかない（HOLD ON）】を、1分間とてください。イラストを参考に、自分の身を守る行動をしましょう。

□ 室内にいる場合

体勢を低くし、机やテーブルの下に入り、頭を守ります。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守り、揺れが止まるまで動かずじっとしていましょう。

□ 屋外にいる場合

ビル、木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで体勢を低くし、頭を守るなどの安全を確保しましょう。揺れが止まるまでそこに留まりましょう。

家庭の地震対策自己診断

まずは、家族の命を守る備え！ 被災者（避難者）にならない備えを！

「備え10項目」チェックリスト

- 家の耐震とタンス、テレビ、食器棚等は、しっかりと固定されていますか。
- ガラス飛散防止フィルムを貼付されていますか。
- 懐中電灯・警笛・スリッパ（靴）を寝室に常備されていますか。
- 感染予防品を含む非常持ち出し袋（防災リュック）は各自で準備されていますか。
- ラジオと携帯電話は予備電池も準備されていますか。
- 最低3日分の非常食・保存水は自宅に備蓄されていますか。
- 常備薬は最低1週間分準備されていますか。
- 分散避難場所は決めていますか。避難経路（昼・夜）は事前に自分で歩いて確認されていますか。
- 家族との連絡方法や合流場所は決めていますか。
- 「やちまたメール配信サービス」に登録されていますか。

