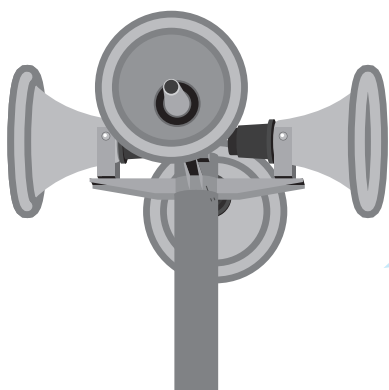


市内一斉地震・津波訓練を実施します。

市では、毎年津波防災の日（11月5日）に合わせて市内放送等による **情報伝達訓練** を実施しています。
（※エリアメール、緊急速報メールの配信は行いません。）

実施内容は、**11月5日（日）の午前9時**に南海トラフ地震が発生したと想定し、大津波警報のサイレンを鳴らします。

地震、津波や風水害等の災害時に適切な行動がとれるよう、避難訓練などの地域の防災活動に参加しましょう。



■放送内容（訓練放送）

～チャイム～

こちらは防災御坊市です。ただ今から訓練放送を行います。

サイレン：3秒吹鳴2秒休止 × 3回

大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。これは、訓練放送です。

※ 3回繰り返します。

こちらは防災御坊市です。これで訓練放送を終わります。

災害時をイメージしよう！ そのとき、あなたは・・・

地震や風水害などの自然災害はいつ、どこで起こるか分かりません。そして、人それぞれ家族構成、住まいの場所、避難の仕方、必要な物資などは違うため、自分や自分の家族にあった備えをすることが大切になります。災害が発生した場合をイメージして、自分にあった必要な備えをしておきましょう。

防災対策課では「ベッドから玄関先まで」を合言葉に、災害が起こった場合をイメージして備えるきっかけづくりを行っています。まずは、自分がベッド（寝室）から玄関先まで逃げることをイメージして、必要な備えを考えてみましょう。

こんなことをイメージしてみよう！

- ・自分で逃げることができるか？
- ・家から出ることができるか？
- ・家族は？
- ・倒れてくる物はないか？
- ・ドアをふさがらないか？ など



防災を意識した 健康・体力づくり！

災害時は避難行動、救助活動、避難所での生活など、普段以上に健康面や体力面への影響が大きいため、日頃からの健康・体力づくりが大切となります。

防災対策課では、健康・体力づくりの取り組みの一つとして、自宅でも簡単にできる「ステキ体操GO!GO!GOBO」の啓発を行っています。

9月に菌会館で行った「ステキ体操GO!GO!GOBO」の講習会には、多くの方にご参加いただき、汗を流しました。

ぜひ、家族や近隣の方々と一緒に健康・体力づくりに取り組んでいきましょう。

「ステキ体操GO!GO!GOBO」及び菌会館の様子は、下の二次元コードから動画で見ることができます。



ステキ体操GO!GO!GOBO
（市ホームページ）



菌会館での様子
（市ホームページ）



ステキ体操GO!GO!GOBO（菌会館）

防災対策課では、防災に関する講座をはじめ、ステキ体操GO!GO!GOBOの講習会などの出前講座を実施しています。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。