



防災訓練の お知らせ



令和 7 年度

市内一斉地震・

津波避難訓練

11月2日(日) 午前9:00～

1. 大津波警報のサイレン（訓練放送）

御坊市全域で、午前9時過ぎに「大津波警報」のサイレンが鳴ります。

※エリアメール・緊急速報メールの配信は行いません。



【放送内容】

こちらは防災御坊市です。
ただいま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。

こちらは防災御坊市です。
これで訓練放送を終わります。

お問い合わせ：御坊市役所 危機管理課（TEL：0738-23-5528）

2. シェイクアウト訓練

自宅で簡単にできるシェイクアウト訓練を実施しましょう。

【実施方法】



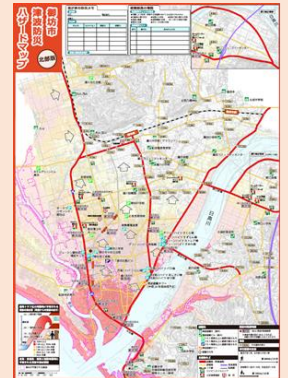
*シェイクアウト訓練とは

アメリカで始まった新しい形の訓練で、同時刻に一齐に参加者全員が、机の下に隠れるなどの身の安全を図る行動を取ることによって、「自分の身は自分で守る」ことを意識するとともに、地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身に付ける訓練です。

3. ハザードマップの確認

御坊市津波防災マップ（ハザードマップ）を見て、緊急避難場所や避難経路、津波想定浸水エリアなどを確認してみましょう。

この機会に家族で話し合い、連絡手段や集合場所を決めておくなどの計画を立ててみましょう。



4. 備蓄品の見直し

自宅にある備蓄品を確認し、必要に応じて入れ替えを行いましょう。

自宅避難することを想定し、飲料水や食料は、最低でも3日分は自宅に備蓄しておくようにしましょう。（ローリングストックが有効です。）

それに合わせて非常用持ち出し袋を準備しておき、必要な備蓄品の整理を行いましょう。

*ローリングストックとは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法をローリングストックと言います。



1日分で必要な備蓄品（1人分）

- | | |
|--|---|
| ☐ 水 3ℓ | ☐ 簡易トイレ 5回分 |
| ☐ レトルトご飯 3食 | ☐ トイレットペーパー 1ロール |
| ☐ レトルト食品 1箱 | ☐ ティッシュペーパー 1箱 |
| ☐ 栄養補助食品 1箱 | ☐ 使い捨てカイロ 2個 |
| ☐ 除菌ウェットティッシュ 10枚 | ☐ 衣類・タオル 1枚 |
| ☐ マスク 1枚 | ☐ 防寒着・雨具 1個 |

※和歌山県防災ナビより一部抜粋

