



地震に備えて！命を守るトレーニング

令和7年度

和歌山市 一斉安全行動 訓練

11月5日は「世界津波の日」です！

誰でも、どこでも、参加できる 安全行動訓練 にぜひご参加ください！

11月**5**日（水）午前**10**時頃

～訓練当日の流れ～

- ① 10時頃、防災行政無線から訓練用緊急地震速報が放送されます。

緊急地震速報チャイム音

- ▶「緊急地震速報。大地震です。大地震です。」
- ▶「これは訓練放送です。」

3回
繰り返し

- ② 家庭や職場で、以下の安全行動を**1分間**行ってください。

安全な場所に移動し、3つの安全行動



まずひくく



あたまをまもり



うごかない

【イラスト提供】効果的な防災訓練と防災啓発提唱会

※防災行政無線が近くに無く、放送が聞こえない場合は10時頃3つの安全行動を開始してください。

大きな地震が起こったその時、あなたは自分自身の身を守れますか？

大きな地震が起こった時、家具等の下敷きになっていては、避難行動が取れません。地震の揺れから身を守る行動をとりましょう。また、普段から地震への備えをしましょう。

自分の身を守る3つの安全行動

- 1 震度が6弱を超えると立っていらなくなります。地震の揺れで自分が倒れて怪我をしないようにまず姿勢を低くしましょう。
- 2 頭に物が当たって意識をなくしてしまうと、避難できなくなります。それを避けるために、机の下などに入って頭を守りましょう。机など下に入れるものがない場合は、腕や荷物を使って頭を守りましょう。
- 3 揺れている間は移動することが出来ません。揺れが収まるまでその場を動かずに留まりましょう。

危険個所の確認

家庭内にある危険個所

- ・タンスや書棚等の転倒
- ・窓ガラスや食器棚のガラスの散乱
- ・タンスの上にある物や照明器具の落下

事業所等の危険個所

- ・エレベーターでの移動
- ・固定していないロッカー等の転倒
- ・並べている書類等の落下

屋外での危険個所

- ・自動販売機、ブロック塀、電信柱等の転倒
- ・看板やガラス等の落下物
- ・垂れ下っている電線、陥没している道路
- ・交通量の多い道路の横断
- ・地震・津波による火災



普段の対策

・非常持出品

避難した先に水や食料があるとは限りません。最低1日間をしのぐための物品を用意しておきましょう。(1人分の例：缶入り乾パン、水(500ml×2本)、懐中電灯、携帯ラジオ、軍手、マスク、消毒液、体温計等)

・家具の固定及び感震ブレーカーの設置

家具の転倒や落下による怪我を防ぐために、転倒・落下防止用の金具を家具に取り付けましょう。また、地震の時、自動で電気を止める感震ブレーカーをつけましょう。家具固定及び感震ブレーカーの設置には補助制度があります。

詳しくは、和歌山市地域安全課、Tel435-1005 まで

・家屋の耐震化

昭和56年以前に建てられた建物の多くが、阪神淡路大震災・東日本大震災で倒壊しています。和歌山市では、「地震災害に強い安全なまちづくり」を推進するため、各種支援制度を設けています。詳しくは、和歌山市耐震・空家対策課、Tel435-1091 まで