

「市民総合防災訓練を実施します」

日 時：令和7年 **8月31日(日)**午前9時00分～正午まで
訓練会場：自宅周辺、各避難場所周辺及び塩尻中学校

想 定：震度6強の地震が発生
地区内のいたる所で建物が全半壊し、多数の負傷者が生じている
訓練概要：住民参加型の訓練とし、地域住民の自助・共助を中心とした訓練を実施する

午前9時00分 震度6強の地震発生

★★自宅周辺での訓練(午前9時00分から午前9時15分頃まで)★★

◆ 自助の行動 ◆

- ・身を守る動作の実施(1分間) (注1)
- ・揺れがおさまったら
火の始末をする(火を消す動作をする)
自宅にいる家族の安否を確認する
避難経路を確保する
- ・余震に備え、落ち着いて行動する
- ・自宅外にいる家族の安否確認方法を確認する
- ・電気のブレーカーを切る(切り方を確認する)
- ・戸締りをし、靴を履いて、非常持ち出し物品を持ち、周りに注意しながら、外に避難する

(注1)

身を守る動作とは？

- ①姿勢を低くして
- ②体や頭を守って
- ③揺れが収まるまでじっとする



隠れるものがない
場合の姿勢



◆ 共助の行動 (一例) ◆ (安否確認、救助・救護)

- ・隣近所の安否確認、負傷者等の救助・救援を要請する
- ・組長は負傷者の情報を収集する
- ・負傷者や自力で避難できない方を救助・救護しながら、組でまとまって各常会の避難場所に避難する



各家庭または組ごとに、
各避難場所に避難

★★各区での訓練等(午前9時15分頃から午前10時頃まで)★★

- ・各区の計画時間です
- ・区計画での訓練の実施(安否確認、避難行動要支援者の避難支援、消火訓練等)または、塩尻中学校での炊き出し訓練の見学や緊急車両展示の見学を行う

★★塩尻中学校への避難(午前10時頃から午前10時20分まで)★★

各避難場所から塩尻中学校に避難して、中学校校庭で、区ごとに待機する
(塩尻中学校から離れている方は自家用車での避難もできます。)

★★塩尻中学校での訓練(午前10時30分から午前11時40分まで)★★

◆ 災害時に必要な知識を学ぶ ◆

- ・避難所開設資材使用訓練
- ・AED取扱い訓練

◆ 炊き出しの配布 ◆

自衛隊及び赤十字奉仕団が炊き出しを実施
して、災害ボランティアが配布

塩尻中学校昇降口前には、警察、消防、自衛隊等の緊急車両展示コーナー
体育館には、備蓄食料展示コーナーがあります！
校庭の防災倉庫内も見学できます。

★ お願い ★

- 交通事故等に遭わないよう、十分ご注意ください
- 動きやすい服装とし、はき物は、運動靴又は長靴としてください
- 暑い時期の開催ですので、帽子の着用、飲料水の用意、タオル等の準備などの熱中症対策をお願いします

非常持ち出し品について

準備していない場合は、何を準備するか決めておきましょう
最低でも3日分の水と食料の備蓄をしておきましょう

非常持ち出し品の例

食料、医薬品(救急医療品、常備薬の予備)、生活用品
携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池、現金、下着、タオル、雨具
軍手、ロープ、マッチやライター、使い捨てカイロ、筆記用具
メモ帳、厚手のゴミ袋、赤ちゃんのミルクなど



問い合わせ先

塩尻市危機管理課 電話: (0263) 52-0280 内線 2253