

2026年
11/15

8:00
ごろ

日

その場で
できる
防災訓練

+シェイクアウト訓練



プラスワン



ついでに防災

中原小学校で校区の
防災訓練をするので、
皆さん来てくださいね！



中原校区防災訓練

自然災害（地震、火災等）の発生に備え、自分の安全は自分で守る「自助」を災害対応の基本とし、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」という、隣保共同の精神と連帯感に基づき、自主防災組織が機能し、迅速・的確な行動がとれるよう、また、地域住民の防災意識の高揚を図るため防災訓練を実施します。

期 日 11月15日（日）
時 間 午前8時00分～正午（予定）
場 所 人吉市立中原小学校
対象校区 中原校区
※気象警報が発表された場合は、中止します。

我が家は
無事です。

人吉市

町内会自主防災組織

★我が家は
無事です。
カードを配布
します。
（活用方法は
カードの裏面）
訓練時等に活用
してください。

※前日午後5時に、**防災行政無線放送（中原校区）**で訓練のお知らせを行います。

シェイクアウト訓練のあとは…



プラスワン



ついでに**防災**の取組みを！

家庭や職場でできる取組みを何か1つ

実践してみましょう！



避難場所・避難経路の確認



防災情報の確認



家具の固定状況の確認



備蓄品・非常持出品の確認

訓練内容・スケジュール

8時00分 **震度6強** 防災行政無線放送（中原校区・防災ラジオ）

8時00分 避難訓練開始

8時10分 安否確認等訓練

（各自主防災組織の役員は、8時15分までに避難所に参集）

8時15分 情報収集伝達訓練

8時30分 開会式

8時40分 救出・救護訓練／水防工法訓練／応急給水訓練

9時40分 消火訓練／煙体験訓練

10時10分 避難所運営訓練開始

11時50分 閉会式



高校生が防災ボランティアとして訓練をお手伝いします。

■ 訓練前日までの準備

- ・人吉市防災ポータルサイトに登録しましょう。
訓練当日に、防災行政無線放送内容も確認できます。
★まだ登録がお済みでない場合は、こちらから
※人吉市総合防災マップ・人吉市避難所一覧など確認できます。



- ・熊本県防災ハンドブックを一読しましょう。
日頃の備えについて学習します。
★ハンドブックのダウンロードはこちらから



■ 訓練当日にすること

1. シェイクアウト訓練

- ・地震を想定した訓練を行います。
- ・11月15日午前8時00分に、防災行政無線で訓練の放送（緊急地震速報）がありますので、その場で**1分間、3つの安全確保行動**※をとってください。



※「姿勢を低くする、しゃがむ」⇒「頭や身体を守る」⇒「揺れが収まるまで動かず待つ」

2. プラスワン ついでに防災の取組み

- ・シェイクアウト訓練といっしょに参加者が自主的に行うプラスアルファの訓練です。
- ・家庭や職場でできる取組みを何か1つ実践してみましょう！

プラスワンの取組み例

- 防災マップなどを見て、避難場所や避難経路を確認



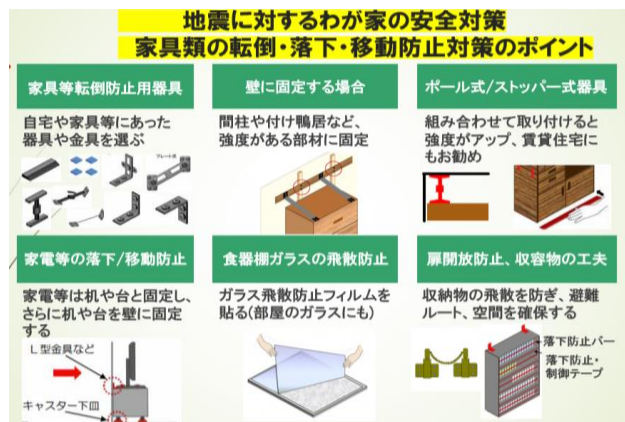
- マイタイムラインの作成



★専用WEB
サイト



●家具の固定状況の確認



- 備蓄品・非常持出品の確認



- ・最後に、家庭や職場などで訓練の振り返りを行いましょう。

■ 訓練を行う際の注意点

- 周囲の状況をよく確認し、訓練を実施してください。
- 任意の日時で訓練を行う場合は、訓練用の音源を事前にダウンロードし合図として使うことができます。

★音源はこちら シェイクアウト提唱会議HP ➡

