

# 訓練概要 (令和2年度石巻市総合防災訓練)

9:00  
～  
10:00

ステージ1

New

## シェイクアウト訓練及びプラスワン訓練



日本シェイクアウト  
提唱会議公認



シェイクアウト訓練の  
3つのポーズ



### シェイクアウト訓練とは

世界中で行われている防災訓練で、参加者がそれぞれの場所で、自分の身を守るための「3つの行動」で安全行動を一斉に行うもの。

### プラスワン訓練とは

(シェイクアウト訓練をきっかけとした行動)

- ・避難時における持出品（感染症対策用品含む）の確認
- ・家庭内において、避難場所の確認



New

## 全職員へ通信訓練

### 訓練当日(11/1)

1 9:00

防災無線・災害メールから合図  
シェイクアウト訓練の開始。



2 9:03頃

防災無線・災害メールから合図！  
シェイクアウト訓練は終了。

その後、プラスワン訓練へ  
(備蓄等をチェック)

訓練音源等で実施する場合は  
10月26日～31日でも実施可能

職員参集メールを活用し、職員全員に参集アンケートを実施する。その後、自動集計して参集状況を把握するもの。

### 画面イメージ

#### 参集アンケート

下記の配信確認に入力後、確認を押してください。

- 質問1  
参集状況をお知らせ下さい。
- 参集済み
  - 30分以内
  - 1時間以内
  - 2時間以内
  - すぐには参集不可(2時間以上)
  - 参集不可能
  - 参集対象外

■質問2  
その他状況報告(テキスト入力)

10:00  
～  
12:00

ステージ2

New

## 避難所開設訓練

市民（自主防・防災士）による避難所開設訓練を実施

- ①避難所開設 ②受入れ準備  
③通信訓練 ④職員への引継ぎ

※市内数か所で同時実施。現在、地域の要望により、青葉中、向陽小、渡波中を会場として調整中。

New

## 緊急避難場所開設訓練ほか

閉庁時、担当職員が自宅から直接、緊急避難場所を開設し、避難者の受け入れ体制を整える。（津波注意報発表された場合等）

- ①開設方法や、避難誘導先の確認  
②テレワーク技術（Zoom等）を活用した通信訓練



## 地域による災害応急対策訓練

地域の自主防災組織や町内（区）会を中心とした防災訓練の実施

東日本大震災の教訓を踏まえ、災害想定は地域により違いがある。地域で例年実施している訓練であるが、訓練内容は消火訓練、防災教育、炊き出し訓練、備蓄資機材確認など多岐にわたる。