

# 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 (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

職員参集メールを活用し、職員全員に災害想定した勤務場所への参集状況などを把握するアンケートを実施する。

### 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)

## 訓練当日(例)

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

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

※会場：向陽小、青葉中、渡波中。

## New 緊急避難場所開錠訓練ほか

閉庁時、担当職員が自宅から直接、緊急避難場所を開錠し、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開錠方法や、避難誘導先の確認
- ②備蓄品の確認等

※会場：向陽小、青葉中、渡波中。

## 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

地域で例年実施している訓練であり、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。

※会場は地域の自主防災組織等が、各自決定する。