





# 個人での防災訓練

(ポイント)いざ発災した際に、「自分(家族)の身を守る行動と備え」について実践いただく場として「大阪880万人訓練」の機会を活用いただければいかがでしょうか！

以下、実際にある家庭で大阪880万人訓練当日に実施した訓練の一例です。

## 防災訓練計画(概要)

場 所	自宅	
訓練内容	<b>1. 事前の備え①</b> 非常時の連絡手段、避難場所等について、あらかじめ家族間で話し合い、決めておく。	
	<b>2. 事前の備え②</b> 家族構成に見合った非常用持ち出し品を準備する。 備蓄食については、最低3日分、できれば1週間をストック。 水については、1人当たり1日3リットル分用意する。※1	
	<b>3. 身を守る行動 … 発災直後</b> <b>緊急速報メール(地震発生)を受信すれば</b> 、机等の頑丈な物の下に隠れ、身を守る。 近くに机等がなければ、クッションや本などで頭を守る。	
	<b>4. いざ避難！</b> <b>2回目の緊急速報メール(津波警報発表)を合図に</b> 実際の避難所までルート確認を兼ねて避難してみる。 自宅が津波浸水区域内にあれば、近くの津波避難ビル又は3階建て以上の堅固な建物場所を確認しておく。※2	

※1 定期的に非常用持ち出し品の確認を行い、  
備蓄食については期限が切れる前に  
『食べる→補充する→蓄える』のローリングストックを行う。



※2 令和6年1月にリリースされた大阪防災アプリでは、  
津波避難ビルや近くの避難所、津波浸水区域を簡単に  
調べることができ、安否確認ツールとしても活用できます。

【登録はこちら】

↳ [大阪府／大阪防災アプリの提供を開始します \(osaka.lg.jp\)](https://osaka.lg.jp)

