

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	1. 事前の備え① 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。	
	2. 事前の備え② 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	
	3. 身を守る行動 … 発災直後 緊急速報メール(地震発生)を受信すれば 、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。	
	4. いざ避難！ 2回目の緊急速報メール(津波警報発表)を合図に 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)

