

回覧



宇佐市HP

# 市内一斉 地震速報訓練

日時：令和8年3月8日（日）  
午前10時00分～

※防災行政無線で、地震速報訓練（訓練放送）を吹鳴しますので、各地域や各家庭で身を守る行動（下部掲載のシェイクアウト訓練）などを行ってください。



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

自分たちの地域は  
自分たちで守ろう！



（参照：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議）

地震の揺れにより、身の回りの物が落ちたり倒れたりすることで、自分や家族が負傷する恐れがあります。実際に揺れを感じたら、机の下などの安全な場所に身を隠し、頭を守ることで落下物からの被害を回避しましょう。また、裏面を参考に事前にできる備えに努めましょう。

お問い合わせ先

宇佐市危機管理課防災係 連絡先0978-27-8111

～もしもに備えて今できること～

## ①非常食や非常用持出バッグを準備しましょう

食料の備蓄、非常用持出品など災害から命を守るために準備を始めましょう。



首相官邸HP

### 【非常用持出品（一例）】

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水、食料（乾パンや缶詰など）       | <input type="checkbox"/> 貴重品（現金、通帳、健康保険証、印鑑など） |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（絆創膏、お薬手帳、常備薬など） | <input type="checkbox"/> 衛生用品（口腔ケア用品、生理用品など）   |
| <input type="checkbox"/> 衣服（夏用、冬用で入れ替える）      | <input type="checkbox"/> ミルク、紙オムツ、おしりふき        |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー            | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                 |

※必要なものは各家庭で異なるので、話し合って準備しましょう。



## ②家の中でできる地震対策



内閣府  
(防災情報)

家具や家電の転倒を防ぐためにL型金具等で固定したり、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るなどの対策に努めましょう。

## ③危険な場所や避難経路を確認しましょう

土砂災害警戒区域や津波浸水想定区域等をハザードマップを使って自宅周辺や学校、職場などの危険箇所を確認したり、避難方法について家族と事前に話し合いましょう。



宇佐市Web版  
ハザードマップ



## ④発災時は正確な情報を確認しましょう



おおいた  
防災アプリ

テレビやラジオ、防災無線、おおいた防災アプリなどから最新の災害情報を確認しましょう。また、ネットニュースやSNSの誤った情報に注意しましょう。

