

各区（町内会）長 様

豊岡市長 門間 雄司

2025年度 市民総参加訓練（地震・津波想定）の実施について（依頼）

市では、2015年度から8月の最終日曜日を統一訓練日と位置づけ、市民総参加訓練を実施しています。

今年度は、地震・津波を想定し、地震から命を守るための取組みとして、全ての市民の皆さんを対象に、「事前対策訓練」、「安全確保行動訓練」及び「安否確認訓練」を実施します。

また、津波浸水想定区域となる津波避難対象地区において、「津波避難訓練」及び「津波避難施設の鍵解錠訓練」を実施します。

ぜひ、この機会に自主防災組織等と連携し、訓練を実施していただきますようお願いいたします。

なお、各区（町内会）の取組みを把握するため、大変お手数ですが、別紙3のオンライン回答フォームより「訓練参加計画」のご提出をお願いします。

記

1 訓練日時

2025年8月31日（日）午前8時から

2 訓練内容

「別紙1 2025年度市民総参加訓練 実施要項」のとおり

3 訓練参加計画

「別紙3 オンライン回答の方法」のとおり

提出締切り 7月31日（木）

※オンラインでの回答が難しい場合は、

市ホームページ（市政情報 > 組織 > 豊岡市の行政区（行政区等宛 依頼事項 危機管理課））より、様式をダウンロードしメール等にてご提出ください。

4 提出方法

オンライン回答、もしくは、メール、FAX、郵送、最寄りの庁舎へご持参

【メール：bousai@city.toyooka.lg.jp、FAX：24-5932】

【問合せ先】〒668-8666 豊岡市中央町2-4
豊岡市役所 危機管理課 危機管理係
坂本、袖長

2025年度 市民総参加訓練（地震・津波想定）の実施に係るお願い

1 市民総参加訓練に参加できない場合は、別の日に訓練を実施してください。

市では、8月の最終日曜日を市民総参加訓練の日としていますが、都合により参加できない場合は、別の日に訓練を実施してください。

風水害想定でも構いませんので、年に1度は、必ず防災訓練の実施をお願いします。

2 各区（町内会）や地域コミュニティで独自の訓練を実施してください。

一斉訓練は、全市共通の訓練内容になっています。この機会を活用して、ぜひ区独自の訓練や課題の検討をお願いします。

また、各地域コミュニティとご相談の上、地域コミュニティを単位とした訓練の実施もぜひご検討ください。

<訓練の例として、次のようなものがあります>

| | |
|-----------------|---|
| 避難行動要支援者の避難誘導訓練 | 区（町内会）におられる避難行動要支援者を、普段使われている車いすなどを使い、実際に避難誘導する。 <u>※平日の昼間に地震が発生した場合に、誰が避難行動要支援者を避難場所へ連れて行くか 検討をお願いします。</u> |
| 区（町内会）内の危険箇所の確認 | 地震、風水害、土砂災害などの危険箇所を確認する。 避難経路についても、危険なところがないか確認する。 |
| 炊き出し訓練 | 非常食として、おにぎりやα化米、みそ汁等の炊き出しなど。 ※実施される区には、賞味期限の近いα化米の提供も可能です。危機管理課までご相談ください。 |
| その他の取組み | <ul style="list-style-type: none">・区（町内会）災害対策本部の設置ルールや、災害時の情報収集、伝達方法の検討・避難行動要支援者の避難支援のあり方の検討・避難所等の自主運営方法の検討 |

2025年度 市民総参加訓練 実施要項

1 目的

【地震】

地震から命を守るには、家屋の耐震化、家具の転倒防止対策、防災リュック（非常時持出袋）の準備などの、事前の備えが重要である。

また、緊急地震速報後すぐに自分の命を守る安全確保行動をとること、その後に隣保単位等で安否確認を行うこと、すぐに動けない高齢者をはじめとする避難行動要支援者（※）の安全を確保し、円滑な避難の補助を行うことも重要となる。

このため、区・自主防災組織等が連携を図りながら、市民自らが自宅内で実践する「事前対策訓練」及び「安全確保行動訓練」や、ご近所での「安否確認訓練」を実施し、地震発生時に的確な避難行動ができるようにすると同時に、訓練を通して「地域が協力して、住民の命を守る」という防災意識を持ち、区民が一体となって防災活動を行えるようにすることを目的とする。

【津波】

津波浸水想定区域となる津波避難対象地区で、「津波避難訓練」及び「津波避難施設の鍵解錠訓練」を実施し、大津波（津波）警報による避難指示発令時の避難行動の確認を行う。

※避難行動要支援者＝高齢者、障害者、乳幼児等（要配慮者）のうち、災害発生時の避難等に特に支援を要する方

2 訓練日時

2025年8月31日（日） 午前8時から

3 対象

全豊岡市民（※世帯主のみが参加対象ではありません。）

※共助の取り組み・防災意識の向上を図る機会として小学生・中学生の参加、また、地域の防災活動において「女性の視点」が大変重要になるため、女性の積極的な参加の呼びかけもお願いします。

4 訓練の内容

(1) 「事前対策訓練」 ※訓練日までに各世帯で実施

家屋の耐震化、家具の転倒防止対策、防災リュック（非常時持出袋）の準備、
電気ブレーカーの落とし方確認、いつとき避難場所確認など

※広報8月号（7/24配布）に、地震対策の説明、訓練案内等を掲載します。

(2) 「安全確保行動訓練」(地震発生直後に自らの身を守る) ※訓練当日

(屋内) 体を低くし、頭を守り、揺れが治まるまで動かない(シェイクアウト行動)



(屋外) 鞆などで頭を守り、建物、ブロック塀、自動販売機等から離れる。

(3) 「火災防止対策訓練」 ※訓練当日

電気ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。

(4) 「安否確認訓練」 ※訓練当日

「いっとき避難場所(※)」に集まり、隣保単位等での安否確認を行う。

※地震が発生した場合に、近隣住民がお互いに安否確認するために一時的に集まる広場などの場所

(注) 風水害時での指定はありません。風水害時に集まることはかえって危険です。

(5) 「津波避難訓練」及び「津波避難施設の鍵解錠訓練」 ※訓練当日

津波避難対象地区のみ実施 (※別紙2：津波避難対象地区のみ添付)

5 訓練に関する報告

- (1) 訓練に参加されるかどうかを把握するため、事前にオンライン回答フォーム(別紙3)により「訓練参加計画」の回答をお願いします。

提出締切り 7月31日(木)

- (2) 訓練当日の電話による報告について

※訓練当日の電話による訓練参加者数の報告は不要です。

- (3) 訓練終了後、1週間以内にオンラインにより「訓練実施報告」の回答をお願いします。

※オンライン回答フォームについては、7月区長便(7/24)でお知らせします。

(訓練参加者数(総数、男女別数、小中学生数)と、独自訓練の内容を報告いただく予定です))

6 実施スケジュール（予定）

（※時間はあくまで目安です。確定版は、7月区長便でお届けします）

| 想定 | 目安時間 | 防災無線放送 | 市民のみなさんの行動 |
|------|-------------|--|---|
| | 7：30 | 訓練実施告知 | 《地震》 防災リュックの準備、電気ブレーカーの落とし方確認、いっとき避難場所確認 《津波》 津波避難場所の確認 |
| 【地震】 | 8：00 | 地震発生の訓練放送 (屋内・屋外市内一斉) | 市民のみなさんは、各自の自宅等において「安全確保行動訓練」を行ってください。 ①まず体勢を低くし、 ②落下物等から頭を守りつつ机等の下に避難し、 ③1分間はじっと動かない。 |
| 【地震】 | 8：03頃～ | 揺れが収まったことを知らせる訓練放送 (屋内・屋外市内一斉) <u>※実際の災害では、揺れが収まったことを知らせる放送はありません。</u> | 市民の皆さんは、家族の安全を確認した後、電気ブレーカーを落としガスの元栓を閉め、あらかじめ区や隣保等できり決めている「いっとき避難場所（近くの空き地など）」への避難を開始してください。 隣保内に「いっとき避難場所」が確保できない場合は、まずは家の外に出て、安全を確保してください。 <u>例えば、玄関先に既に避難したことを示す「ハンカチ」などをつり下げれば、円滑に安否を確認できます。予め区（町内会）内で決めておくことが大切です。</u> |
| 【地震】 | 8：03頃～8：30頃 | — | ①隣保長さん等により、「いっとき避難場所」において「安否確認」を行ってください。 ②集合されていない方のお宅を回って実際に安否を確認してください。 ③隣保長さん等は、安否を確認した人数（「いっとき避難場所」に集合された人数＋お宅で安否確認した人数）を、区長さんに報告してください。 |

| | | | |
|------|--------|------------------------------------|---|
| 【津波】 | 8：15頃 | 大津波警報による避難指示の訓練放送 ※津波避難対象地区のみ放送 | ※ <u>津波避難対象地区のみ</u> ※ <u>別紙2参照</u> |
| | 8：30頃 | 市民総参加訓練の終了のお知らせ 「訓練を終了します」 | 区長さんの指示にしたがい、訓練を終了してください。 |
| 【地震】 | 8：30頃～ | — | 区で独自訓練を実施される場合は、区長さんの指示にしたがってください。 |
| 【津波】 | 8：30頃～ | — | 津波避難施設の鍵解錠訓練 ※ <u>津波避難対象地区のみ</u> ※ <u>別紙2参照</u> |

別紙 2

津波避難対象地区
区（町内会）長 様

「津波避難訓練」及び「津波避難施設の鍵解錠訓練」の実施について（依頼）

今年度は、地震想定訓練に引き続き、津波避難対象地区を対象に、「津波避難訓練」及び「津波避難施設の鍵解錠訓練」を実施します。

ぜひ、この機会に、津波ハザードマップで津波浸水想定区域、津波避難場所等をご確認いただくとともに、自主防災組織等と連携し、訓練に取り組んでいただきますようお願いいたします。

記

1 対象

港地区、城崎地域及び竹野地区にお住まいで、津波ハザードマップで浸水深の着色された区域（津波浸水想定区域）やその付近におられる方

津波ハザードマップページ



2 訓練日時

2025年8月31日（日）8時15分頃～

3 訓練想定

最大震度6強の地震が発生し、大津波避難警報が発表された災害を想定

4 訓練内容（2ページ参照）

- ・パターン①（地震訓練＋津波訓練を実施）
- ・パターン②（津波訓練のみ実施）

※訓練パターンは、各区の実情に合わせてご選択ください。

※鍵解錠訓練を行う施設については、7月区長便（7/24）でお届けします。

パターン①（地震訓練＋津波訓練を実施）

| 想定 | 目安時間 | 防災無線放送 | 市民のみなさんの行動 |
|------|-----------------|--|--------------------|
| | 7：30 | 訓練実施告知 | 訓練準備 |
| 【地震】 | 8：00 | 地震発生 of 訓練放送 (屋内・屋外市内一斉) | 安全確保行動（シェイクアウト） |
| 【地震】 | 8：03頃～ | 揺れが収まったことを 知らせる訓練放送 (屋内・屋外市内一斉) | 「いつとき避難場所」への避難を開始 |
| 【地震】 | 8：03頃～ 8：15頃 | — | 「いつとき避難場所」において安否確認 |
| 【津波】 | 8：15頃～ | 大津波警報による避難 指示の訓練放送 ※津波避難対象地区のみ 放送 | 「津波避難場所」への避難を開始 |
| 【津波】 | 8：30頃 | — | 「津波避難場所」において安否確認 |
| 【津波】 | 8：30頃～ | — | 津波避難施設の鍵解錠訓練 |

パターン②（津波訓練のみ実施）

| 想定 | 目安時間 | 防災無線放送 | 市民のみなさんの行動 |
|-----------------|-----------------------------|--|-------------------------------|
| | 7：30 | 訓練実施告知 | 訓練準備 |
| 【地震】 | 8：00 | 地震発生 of 訓練放送 (屋内・屋外市内一斉) | 安全確保行動（シェイクアウト） |
| 【地震】 | 8：03頃～ | 揺れが収まったことを 知らせる訓練放送 (屋内・屋外市内一斉) | 「いつとき避難場所」への避難を開始 |
| 【地震】 | 8：03頃～ 8：15頃 | — | 「いつとき避難場所」において安否確認 |
| 【津波】 | 8：15頃～ | 大津波警報による避難 指示の訓練放送 ※津波避難対象地区のみ 放送 | 「津波避難場所」への避難を開始 |
| 【津波】 | 8：30頃 | — | 「津波避難場所」において安否確認 |
| 【津波】 | 8：30頃～ | — | 津波避難施設の鍵解錠訓練 |

2025年度 市民総参加訓練（地震・津波想定） 「オンライン回答の方法」



「2025年度市民総参加訓練 参加計画」
オンライン回答フォーム二次元コード

スマートフォン等で、上記の二次元コードを読み取るか、
次のURLより回答をお願いします。

<https://toyooka-city.form.kintoneapp.com/public/shiminsosankakunren-sankakeikaku>

年度 *

2025年度

災害想定 *

地震・津波

※入力不要です

※検索ボックスに区名を入力し、虫眼鏡ボタンをクリックして選択してください⇒自動反映されます

検索 ①行政区名を入力



本戸牧

②クリック

※検索ボックスに区名を入力し、虫眼鏡ボタンをクリックして選択してください⇒自動反映されます



地域 (旧町名) *

地域コミュニティ *

行政区 *

← ※検索ボックスに区名を入力し、虫眼鏡ボタンをクリックして選択してください⇒自動反映されます

本戸牧

地区

地域コミュニティ

五荘地区

行政区名

本戸牧

③クリック

地域 (旧町名) *

地域コミュニティ *

行政区 *

④自動反映されます

豊岡

五荘地区

本戸牧

報告者（役職名・氏名）*

※入力してください

連絡先（電話番号）*

※入力してください

連絡先（メールアドレス） ※回答内容の自動返信を希望される場合は、ご入力ください。

※入力いただいたメールアドレスに、回答内容が送信されます。

訓練参加意向*

☒ 参加する☐ 参加しない

訓練参加意向*

☐ 参加する☒ 参加しない

参加予定人数*

※数値のみを入力してください

※クリックして回答完了

区独自訓練実施予定

☒ 実施予定あり

☐ 実施予定なし

区独自訓練内容

※区独自訓練内容（予定）を入力

※クリックして回答完了

✓ 回答

区独自訓練実施予定

☐ 実施予定あり

☒ 実施予定なし

区独自訓練内容

※クリックして回答完了

✓ 回答

2025年度 市民総参加訓練(地震資料)

地震から命を守るには、家屋の耐震化、家具の転倒防止対策、防災リュック(非常時持ち出し袋)の準備などの、事前の備えが重要です。

地震が発生したら、まずは自分と家族の安全確保が必要で、次に行うのが火災予防や隣近所の安否確認です。速やかな行動が多くの命を救います。

日時 2025年8月31日(日)午前8時～

場所 各区(町内会)において実施

対象 全市民

内容 ① 事前対策訓練(訓練1)

家屋の耐震化、家具の転倒防止対策、防災リュック準備、電気ブレーカーの落とし方確認、いっとき避難場所確認など

② 安全確保行動訓練(訓練2)

③ 火災防止対策訓練(訓練3)

④ 安否確認訓練(訓練4)

訓練当日までの準備

(1) 「いつとき避難場所」の申し合わせ

まず、各区で地震発生後に集合する「いつとき避難場所」を決めましょう。
「いつとき避難場所」とは、お互いの安否確認や被害情報を確認するとともに、一緒に指定緊急避難場所等に避難するために、地域住民が集まる場所です。

【いつとき避難場所の目安】

- ① 隣保程度（10軒～20軒）の単位で集まれる身近な場所
- ② 瓦やブロック塀など、落下物や倒壊物の影響を受けない場所
- ③ 基本的に屋外

(2) 安否情報の確認方法の取決め

地震発生後、必ずしも全ての住民がいつとき避難場所に集まれる訳ではありません。しかし、集合しない（できない）住民を一軒一軒訪ねて安否確認を行うことは時間的にロスを伴います。人的被害がない場合は、玄関先にタオルをぶら下げるなどのその地区のルールを取決めておくと、速やかに安否を確認することができます。

訓練 1 地震で「死なない」ために、事前の備えを

○「地震」によって人が亡くなるのではなく
「家の倒壊」によって亡くなる



○耐震診断の実施と耐震改修工事の実施

まずは簡易耐震診断を受けましょう

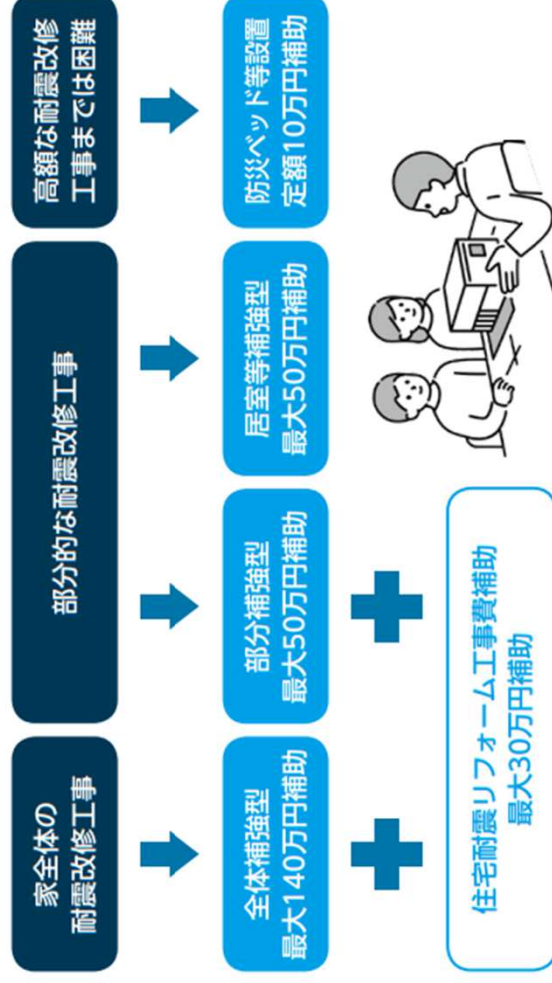
1981(昭和56)年5月31日以前着工の戸建住宅、共同住宅(アパート等)、賃貸住宅および店舗等併用住宅を対象に無料で簡易耐震診断を実施しています。

診断費用
無料



耐震診断の結果「危険」「やや危険」と判断されたら…

耐震診断の結果、自宅が「危険」「やや危険」と判断されたら、「住まいの耐震化」を検討してください。
耐震改修工事とリフォーム工事に係る工事費用の一部をセットで最大170万円補助します。



※無料耐震診断や補助制度を活用するためには、条件がありますので、詳しくは市ホームページを確認していただくか、建築住宅課(☎21-9018)に問い合わせてください。

訓練 1 地震で「死なない」ために、事前の備えを

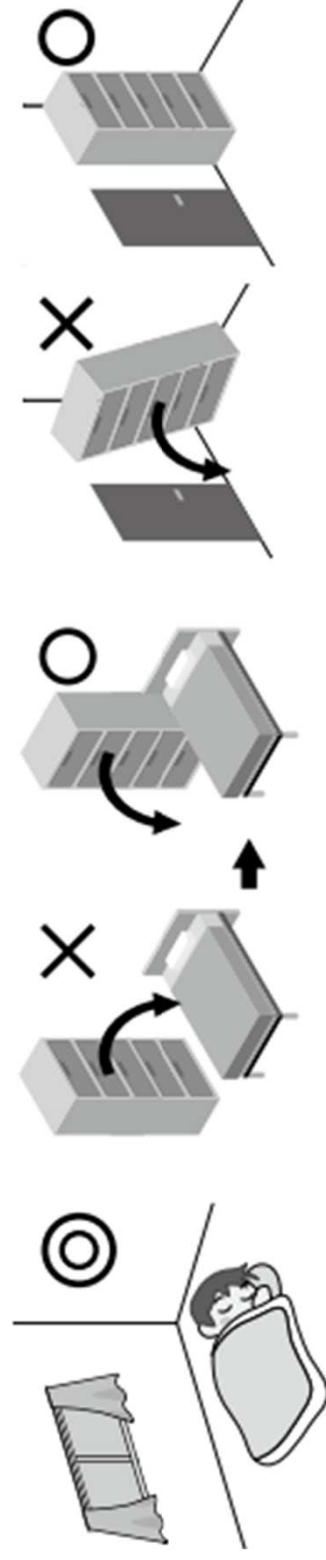
○耐震性が高い住宅に住んでいる人も

「家具が揺れで転倒しないように固定する」ことは必須



○家具の転倒防止対策

自宅の家具の転倒防止対策を実施してください。特に寝室の家具のレイアウト等について、次の対策を参考に見直しましょう。また、家具の転倒を防ぐため「家具転倒防止器具」を活用しましょう。



寝る位置に家具が倒れてこないよう配置。また、背の高い家具は置かない
家具が転倒したときに、出入口をふさがないように向きを変える

訓練1 防災リュック（非常時持ち出し袋）の準備を

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

※リュックは、両手が空いた状態での避難が可能のため、子どもがいる場合も抱きかかえて避難することができると、より安全に避難することができます。

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク (キューブタイプ)
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子供の靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

訓練 2 グラツと揺れたら、まず安全確保

防災行政無線の地震放送を合図に、各家庭において地震の揺れに伴う落下物や飛来物から、頭や身体を守る行動をとります。

普段から家の中で、どこが最も安全かを考えておくことが、いざという時の速やかな行動に繋がります。

- ①**まず低く** 上からの落下物を避けられる場所で低い姿勢をとります。
- ②**頭を守り** 落下物や飛来物から頭を守れるよう、机の下に避難したり腕で頭を守ります。
- ③**動かない** 1分間はじっと動かないでいます。



訓練3 火災を防ぐための対応を

① ブレーカー落とす & コンセントからプラグを引き抜く

地震が起きたら、通電火災を防ぐため、安全が確保できるまでは、ブレーカーを落とし、コンセントからプラグを抜くなど、器具に電気を通さないようにしましょう。

② ガスの元栓を閉める



訓練4 揺れが収まったら隣近所の安否確認

揺れが治まり、本人・家族が無事であれば、事前に定めた「**いつとき避難場所(※)**」に集合して隣近所の情報交換を行い、不明者があれば安否確認を行います。それらを区(自主防災組織)が集約し、訓練終了後一週間以内に市役所に「訓練実施報告」を提出します。

※地震が発生した場合に、近隣住民がお互いに安否確認するために
一時的に集まる広場などの場所。区・町内会で指定。
(注)風水害時での指定はありません。風水害時に集まることは
かえって危険です。

