

シェイクアウト訓練

子供から大人まで家族みんなでの参加をお願いします
災害時の行動や備えの再確認をしましょう

倒れない
ように

落下物から

揺れが
収まるまで



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

※画像提供
「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」

シェイクアウト訓練とは

参加者それぞれが「その時にいる場所」で一斉に行う、新しい防災訓練です。誰でも、どこでも、気軽に参加できます。訓練の開始合図とともに、3つの安全確保行動を1分間とって下さい。

- ①揺れで倒される前に姿勢を「まず低く」
- ②机などに潜り、落下物から「頭を守り」
- ③低い姿勢、頭を守った状態で、揺れが収まるまで「動かない」

地震が発生した時、どう行動すればいいの！？

緊急地震速報が鳴ったら

強い揺れが予想される地域に、テレビ、ラジオ、携帯電話などで緊急地震速報が発表されます。緊急地震速報が鳴ってから、揺れが来るまでに時間は数秒から数十秒しかありません。「周囲の状況に応じて、あわてずに、身の安全を確保する」ことが大切です。

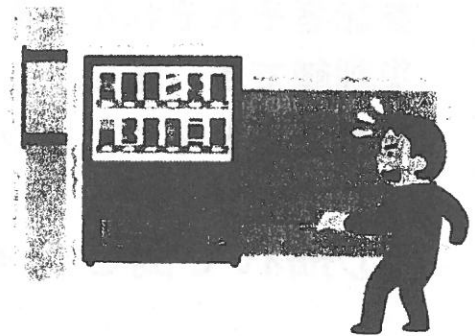
○家にいる時

- ・ 頭を保護し、揺れが収まるまで机の下などに隠れる
- ・ 無理に火を消そうとしない
- ・ あわてて外に飛び出さない



○屋外にいる時

- ・ ブロック塀や自動販売機の倒壊、転倒に気を付ける
- ・ 看板や割れたガラスの落下に注意する



○車を運転している時

- ・ 急ブレーキをかけない
- ・ ハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落とす
- ・ 大きな揺れを感じたら道路の左側に停止する

