

# 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

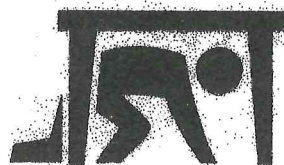
落下物から

揺れが  
収まるまで



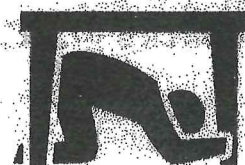
まず低く

**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」