

市防災訓練に
あわせて実施

シェイクアウト訓練

10月18日(日) 午前8時30分



地震から命を守る3つの行動



『シェイクアウト訓練』とは

地震発生を想定した、その場でできる1分間の防災訓練です。

訓練の内容

・訓練開始の合図を聞く

防災無線、市公式LINE、市公式メールからお知らせします。

※緊急速報メール、エリアメールの配信はありません



▲市公式LINE



▲市防災情報
お知らせメール
(登録案内サイト)

・身を守る行動をとる

- | | |
|------------|---|
| 1 その場でまず低く | 地震発生時、姿勢を低くし、床に体をつけ、転倒を防止する |
| 2 頭を守り | 机の下などに入るか、近くにある物(クッション、厚手の服など)や手を使い頭を守る |
| 3 動かない | 揺れが完全に収まるまで、約1分間そのままじっと動かずに待つ |

訓練後、防災訓練を実施する自治会があります。お住まいの自治会の防災訓練に積極的に参加しましょう。

この機会に、次のことを確認しましょう

- | | |
|---|---|
| ☐ 家具、棚などの転倒防止の対策をしているか | ☐ 高い場所に重い物を置いていないか |
| ☐ 備蓄品の賞味期限が切れていないか | ☐ 近くの避難場所や経路を把握しているか |
| ☐ 緊急時の連絡要領(家族や職場など)を決めているか | |