

2020年

11/5

木

10:00

ごろ

津波防災の日

その場で  
できる  
防災訓練



©2010熊本県くまモン

くまもと

# シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練は、地震を想定したその場でできる防災訓練です。

1分間の訓練で3つの安全確保行動を身につけましょう！



まず低く



頭を守り



動かない

シェイクアウト訓練のあとは…

Check!



プラスワン

の取組みを！



防災情報の確認



避難場所・経路の確認



安否確認のテスト



持ち出し品の確認

：

大雨や台風などの災害に備え、家庭や職場で  
できる取組みを何か1つ実践してみましよう！

当日午前10時に、県防災情報メールサービスから訓練メールを配信します。

★ メール登録はこちら 



# ■ 訓練前日までの準備

・訓練メールを受信するため、県防災情報メールサービスに登録しましょう。

★ 防災情報メールサービスの登録はこちら



・日頃の備えについて学ぶため、防災ハンドブックを一読しましょう。

★ ハンドブックのダウンロードはこちら



# ■ 訓練当日にすること

## 1. シェイクアウト訓練

・地震を想定した訓練を行います。

・午前10時に、県防災情報メールサービスで訓練メールを配信しますので、その場で1分間、3つの安全確保行動<sup>\*</sup>をとってください。

※「姿勢を低くする、しゃがむ」⇒「頭や身体を守る」⇒「揺れがおさまるまで動かず待つ」

## 2. プラスワンの取組み

・シェイクアウト訓練の後に参加者が自主的に行うプラスアルファの訓練です。

・大雨や土砂災害に備え、家庭や職場でできる取組みを何か1つ実践してみましょう！

### プラスワンの取組み例

防災情報や  
5段階の警戒レベルの確認



家族や友人と  
安否確認のテスト



防災マップなどを見て、  
避難場所や避難経路を確認



持ち出し品の確認



県HP『防災情報くまもと』の確認



★ご利用はこちら



・最後に、家庭や職場などで訓練の振り返りを行いましょう。

## 訓練を行う際の注意点

★ 周囲の状況をよく確認し、訓練を実施してください。

★ マスクの着用や手指の消毒など、新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底をお願いします。

★ 実施日時以外のタイミングで訓練を行う場合は、

訓練用の音源を事前にダウンロードし合図として使うことができます。

★ 音源はこちら シェイクアウト提唱会議HP

