

## シェイクアウト訓練

# 参加しよう「1分間の安全確保」

市では、地震発生時に安全確保の行動を身に付けるシェイクアウト訓練を実施します。

訓練に参加して、家庭や職場での防災意識を高めましょう。



机の下で頭を守る

## シェイクアウト訓練とは

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカで始まった、地震を想定して、誰でも・どこでも・気軽に・簡単に行うことができる自主参加型の訓練です。訓練日時を設定し、参加者全員がそれぞれの場所(自宅・学校・職場など)で、3つの安全確保動作「①姿勢を低くする」「②頭・体を守る」「③揺れが収まるまで動かない」を一齐に約1分間行います。

市では、下記の通り訓練を実施します。



まずひくく

**DROP!**

あたまをまもり

**COVER!**

うごかない

**HOLD ON!**

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 訓練内容

**日時**＝9月1日(水) 午前10時30分から

**訓練方法**＝当日の午前10時30分に震度6強の地震の発生を想定した訓練地震情報を、防災行政無線、なりたメール配信サービスで放送・配信します。これを合図に、それぞれの場所で地震から身を守るための3つの安全行動「ドロップ(まず低く)」「カバー(頭を守り)」「ホールド・オン(動かない)」を1分間行ってください

**参加方法**＝訓練に参加する場合は事前に参加登録をしてください。8月30日(月)(必着)までに、危機管理課(☎20-1523)へ連絡するか、市ホームページ([https://www.city.narita.chiba.jp/anshin/page1110\\_00026.html](https://www.city.narita.chiba.jp/anshin/page1110_00026.html))にある参加登録票を郵送・FAX・Eメールのいずれかで同課(〒286-8585 花崎町760 FAX20-1687 Eメールkikikanri@city.narita.chiba.jp)へ

※くわしくは危機管理課(☎20-1523)へ。