



その場で
できる
防災訓練



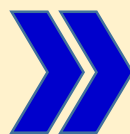
©2010熊本県くまモン

熊本

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！



【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のあとは…
+1 プラスワン

の取組みを！

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！

- +1 避難場所・避難経路の確認
- +1 防災情報の確認
- +1 家具の固定状況の確認
- +1 備蓄品・非常持出品の確認

※当日午前8時に、**県防災情報メールサービス**から訓練のお知らせを行います。

★メール登録はこちら ➡



■ 訓練前日までの準備

・**県防災情報メールサービスに登録しましょう。**

訓練当日に、訓練メールが届きます。

★まだ登録がお済みでない場合は、こちらから

※配信カテゴリ選択において「県からの防災等に関するお知らせ」を選択してください

※システムメンテナンスにより登録ができない期間があります

・**防災ハンドブックを一読しましょう。**

日頃の備えについて学習します。

★ハンドブックのダウンロードはこちらから



■ 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。

・**10月5日午前8時に、県防災情報メールサービスで訓練のお知らせを配信しますので、その場で1分間、3つの安全確保行動**※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」⇒「揺れが収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といっしょに**参加者が自主的に行うプラスアルファの訓練**です。

・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！

+1 プラスワンの取組み例

●防災マップなどを見て、避難場所や避難経路を確認



●防災情報や5段階の警戒レベルの確認



●県HP『防災情報くまもと』の確認



★ご利用はこちら



●家具の固定状況の確認



●備蓄品・非常持出品の確認



・最後に、家庭や職場などで**訓練の振り返り**を行きましょう。

■ 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。

●任意の日時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

