

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



まず低く

DROP!

落下物から



頭を守り

COVER!

揺れが
収まるまで



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**」で一斉に行く、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**」

お問い合わせ先 小千谷市役所 危機管理課 電話番号 0258-83-3515

地震が発生した時、どう行動すればいいの！？

緊急地震速報が鳴ったら

強い揺れが予想される地域に、テレビ、ラジオ、携帯電話などで緊急地震速報が発表されます。緊急地震速報が鳴ってから、揺れが来るまでに時間は**数秒から数十秒**しかありません。「**周囲の状況に応じて、あわてずに、身の安全を確保する**」ことが大切です。

○家にいる時

- ・ 頭を保護し、揺れが収まるまで机の下などに隠れる
- ・ 無理に火を消そうとしない
- ・ あわてて外に飛び出さない



○屋外にいる時

- ・ ブロック塀や自動販売機の倒壊、転倒に気を付ける
- ・ 看板や割れたガラスの落下に注意する



○車を運転している時

- ・ 急ブレーキをかけない
- ・ ハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落とす
- ・ 大きな揺れを感じたら道路の左側に停止する

