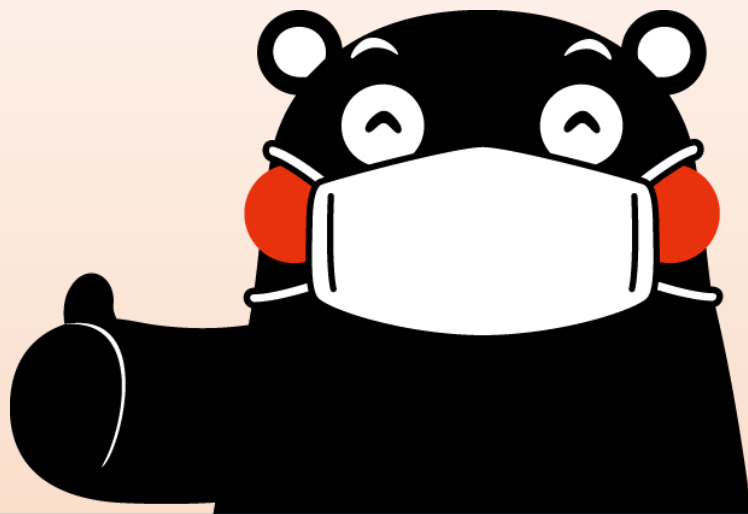


くまもと

# シェイクアウト訓練



©2010熊本県くまモン

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！



シェイクアウト訓練といっしょに…

**+1 プラスワン**  
の取組みを！

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つ実践してみましょう！

**+1** マイタイムラインの作成

**+1** 避難場所・経路の確認

**+1** 防災情報の確認

**+1** 非常用品の確認

など

実施日 2021年10月30日(土) 8:00ごろ

※任意の日時で実施することも可能です

◎10月30日午前8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、システムメンテナンスによりご利用ができない期間があります


メール登録



## ■ 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。

★防災情報メールサービスの登録はこちら 

※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 



## ■ 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30日午前8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。
- ・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！

### +1 プラスワンの取組み例

- マイタイムラインの作成



★シートはこちら



- 非常用品の確認



- 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



- ・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。
- 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 