

市民一斉参加型防災訓練【いつでも・どこでも・だれでも、たった1分間で訓練できます！】

仙台市

まず低く 頭を守り 動かない

仙台防災

シ エ イ ク ア ウ ト



日時 6月11日 金 午前9時45分

場所 家庭・学校・職場など
それぞれ実施してください。

※シェイクアウト訓練は、「密閉・密集・密接」の3密を回避し、1人から実施できる訓練です。

※指定時刻に訓練ができない場合は、実施可能な時間に行ってください。

シェイクアウト訓練とは？

地震が起きた際に**まず行うべき3つの安全行動**（①まず低く ②頭を守り ③動かない）を習慣づけるための訓練です。

まず低く DROP!

頭を守り COVER!

動かない HOLD ON!

「地震への備え」を確認する日 -地震から命を守る3つの安全行動-

参加方法

まずは参加登録！

- 登録用フォーム (URLまたはQRコード)
<http://www.shakeout.jp/info/sendai-contacts.html>
- 郵送やFAX (裏面をご覧ください。)

※防災・減災ウェブサイト「**仙台防災ナビ**」では、訓練の紹介や家庭版・企業版の動画を配信中です。事前の学習用としてご活用ください。

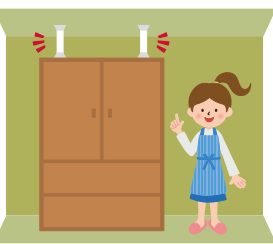


訓練方法

訓練開始時刻にシェイクアウト訓練！

地震が発生した想定で、机の下など安全な場所で「**地震から身を守る3つの安全行動**」を1分間実践してください。シェイクアウト訓練終了後は、以下の項目を合わせて確認しましょう。

- 家具等の転倒防止対策の確認
- 避難場所や避難経路の確認
- 非常持ち出し品や備蓄物資の確認 など



主催：仙台市

協力：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議 (日本シェイクアウト提唱会議)

