

仙 台 市

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
防 災

シェイクアウト訓練

日時

午前
6月12日(木) 9時45分

シェイクアウト(身体保護)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。

場所

それぞれの
家庭・学校・職場など

※ 指定時刻に訓練ができない場合は、可能な時間に訓練してください。

「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または二次元コード)
<https://www.shakeout.jp/event/sendai/>
- ・ 郵送やFAX (裏面の用紙)

→登録フォーム



郵送・
FAX用紙は
裏面へ

訓練
方法

訓練開始時刻にシェイクアウト(身体保護)訓練！

地震が発生したと想定し、机の下など安全な場所で1分間
「**地震から身を守る3つの安全行動**」を行ってください。



DROP!



COVER!



HOLD ON!

※防災・減災ウェブサイト「**仙台防災ナビ**」
では、訓練の内容と家庭版・企業版の訓練の
動画を配信中です。

→仙台防災ナビ



FAX:022-214-8096

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)