

命を守る1分間の訓練 【市民一斉参加型防災訓練】

仙台
防災

仙台市 シェイクアウト 訓練

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。

日時

6/12 午前9時45分

金

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、可能な時間に実施してください。

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。



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

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



郵送・FAX用参加登録用紙

6

12(金)

締切

仙台市役所 危機管理局 減災推進課 あて

郵送:〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1

FAX:022-214-8096

① 参加形態	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 会社・企業 <input type="checkbox"/> 医療・福祉関係機関 <input type="checkbox"/> 行政機関 <input type="checkbox"/> 小・中・高等学校 <input type="checkbox"/> 大学・専門学校 <input type="checkbox"/> 幼稚園・保育所 <input type="checkbox"/> その他	
② 訓練日時	<input type="checkbox"/> 6/12(金) 午前9:45 <input type="checkbox"/> 上記以外【 (訓練した日時をご記入ください) 】	
③ 参加人数	人 (概数でも構いません)	
④ プラスワン 訓練	<input type="checkbox"/> 家具等の転倒防止対策の確認 <input type="checkbox"/> 非常持出品や食料等備蓄物資の確認 <input type="checkbox"/> 避難場所や避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 感震ブレーカー設置状況の確認 <input type="checkbox"/> その他【 】	
以下は、企業・学校・地域団体などで参加される方のみご記入ください。		
⑤ 組織名 (ご担当者様・ご連絡先)	()	例1)株式会社〇〇総務部 (防災太郎 022-000-0000) 例2)仙台市立〇〇小学校 (防災花子 022-000-0000)
⑥ 市ホームページや報告資料に組織名を掲載してよろしいですか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

※訓練後の提出も可能です。

※郵送またはFAXの送付可能な方法で構いません。

※いただいた情報は、本訓練に関する取り組み以外に使用することはありません。



お問い合わせ先:仙台市役所 危機管理局 減災推進課

TEL:022-214-3109 FAX:022-214-8096

防災まさむね君
伊達家伯記念會協力

2026.06.12 am 09:45 START
仙台市シェイクアウト
認定番号 260014 号



The Great Japan

〔日本公式〕シェイクアウト

Shake Out

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)