

防災コラム

◆問合せ先／総務課危機管理室
☎(52)3744

地震に備えてやってみよう！

シェイクアウト訓練

「シェイクアウト訓練」とは、「そのときにいる場所」で地震が発生したと想定し、とっさに身を守る訓練です。いつでも、誰でも、どこでも、実施することができます。

地震では落下物や転倒した家具にぶつかり、被害に遭われたケースが数多くあります。自分の身を守ることができるかどうかは、地震発生からの数秒間にかかっています。いざという時にすばやく反応するためには、頻繁に練習を重ねておく必要があります。



緊急地震速報の訓練放送に合わせて実践してみましょう

防災行政無線による「緊急地震速報」の訓練放送を行います。シェイクアウト訓練実施の機会としてご活用ください。

【放送日時】

11月2日(木) 10時から1分程度

【訓練方法】 ※所要時間1～3分

家庭や職場で、訓練の開始合図とともに、身を守る行動を1分間とってください。

【プラスワン訓練】

シェイクアウト訓練と併せて備蓄品や避難場所・避難経路を再確認しましょう。

大きな揺れだ！自分の身をどう守る！？

- STEP 1 揺れで倒される前に姿勢を「まず低く」
- STEP 2 机などに潜り、落下物から「頭を守り」
- STEP 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」



DROP!



COVER!



HOLD ON!

(画像提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

屋外にいる場合

建物やブロック塀等から離れ、姿勢を低くし、頭を守りながらじっとする。

【放送内容】

上り4音チャイム



こちらは、防災たかはたです。
ただいまから訓練放送を行います。



緊急地震速報
チャイム



緊急地震速報。大地震です。
大地震です。これは訓練放送です。
※3回繰り返し



下り4音チャイム



こちらは、防災たかはたです。
これで訓練放送を終わります。