



その場で  
できる  
防災訓練

2023年  
**10/21** 土  
8:00  
ごろ

©2010熊本県くまモン

熊本

# シェイクアウト訓練

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！



【提供】「効果的な防災訓練と防災啓発」提唱会議

シェイクアウト訓練のあとは…

**+1 プラスワン**

の取組みを！

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 避難場所・避難経路の確認
- +1 防災情報の確認
- +1 家具の固定状況の確認
- +1 備蓄品・非常持出品の確認

※当日午前8時に、**県防災情報メールサービス**から訓練のお知らせを行います。

★メール登録はこちら ➡



## ■ 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。

★まだ登録がお済みでない場合は、こちらから

※配信カテゴリ選択において「県からの防災等に関するお知らせ」を選択してください

※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から



## ■ 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21日午前8時に、県防災情報メールサービスで訓練のお知らせを配信しますので、その場で**1分間**、**3つの安全確保行動**※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。

・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

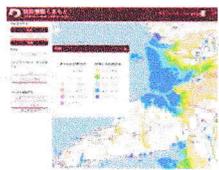
●防災マップなどを見て、避難場所や避難経路を確認



●防災情報や5段階の警戒レベルの確認



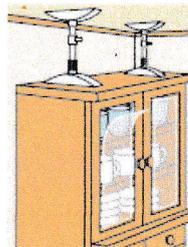
●県HP『防災情報くまもと』の確認



★ご利用はこちら



●家具の固定状況の確認



●備蓄品・非常持出品の確認



・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。

●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

