



その場で
できる
防災訓練



©2010熊本県くまモン

熊本県

Yahoo! JAPAN

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！



シェイクアウト訓練のあとは…

+1 プラスワン

の取組みを！

大雨や台風などの災害に備え、**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！



マイタイムラインの作成



避難場所・経路の確認



防災情報の確認



備蓄・非常持出品の確認

当日午前10時に、**Yahoo!防災速報**のプッシュ通知と**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。

お知らせ内のURLから「防災に関するアンケート」にもご協力ください。

★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。
★防災情報メールサービスの登録はこちら →
※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 →



■ 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。
 - ・ **11月2日午前10時**に、Yahoo!防災速報のプッシュ通知と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。
- ・ 大雨や土砂災害に備え、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

●マイタイムラインの作成



★専用WEBサイト



マイタイムラインの作成、シートの保存、作成支援動画の視聴などができます。

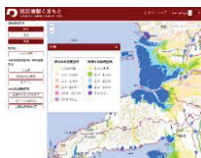
●防災マップなどを見て、避難場所や避難経路を確認



●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



●非常用品の確認



- ・ 訓練のお知らせ配信に記載のURLよりアンケートに回答
- ・ 最後に、家庭や職場などで訓練の振り返りを行きましょう。

■ 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。
- マスクの着用や手指の消毒など、新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底をお願いします。
- 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 →

