中津市

訓練時間は１分

シェイクアウト訓練



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

○日時

令和８年１１月５日（木）　午前１０時～

○場所

自宅・職場など訓練日時に居る場所

訓練時間はたったの**１分**！**「誰でも」「気軽に」「簡単に」**参加できます。皆様、一緒に命を守る３動作を行いましょう！

※シェイクアウト訓練とは、2008 年にアメリカ合衆国ではじまり、世界各地に広がっている新しい形の地震防災訓練で、地震発生の際の３つの安全確保行動『1.まず低く、2.頭を守り、3.動かない』を身につける訓練です。

〒８７１―８５０１　中津市豊田町１４番地３
中津市防災危機管理課　TEL：０９７９－２２－１１１３／FAX：０９７９－２４－７５２２

当日の訓練の流れについて

◆手順（１）
　南海トラフ地震が発生したとして、以下の開始合図のいずれかにて、各自で訓練を開始します。

①屋外スピーカー及び告知端末からの【緊急地震速報】のアナウンス
②なかつメール　※受信登録をされている方のみ
③開始時刻になったら　※上記２つの合図が確認できなかった場合

◆手順（２）
　その場で、以下の命を守る３動作を行って下さい。

1．まず低く　「DROP！」
　強い揺れで倒れることがないようにしましょう。



2．頭を守り　「COVER！」
　固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。
　屋外などで頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って頭を守り、
　落下物、塀の倒壊などのおそれがない安全な場所に移動しましょう。



3．動かない　「HOLD　ON！」
　揺れが止まるまで１分程度動かずじっとしていましょう。



なかつメール登録方法

＜携帯電話、スマートフォンから登録する場合＞

カメラ機能付き携帯電話で右のＱＲコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録して下さい。

＜事前に確認をお願いします＞

＜パソコンから登録する場合＞

下記のアドレスにアクセスし、手順に従って登録して下さい。

https://www.city-nakatsu.jp/doc/2016060100114/

迷惑メール設定をしている場合は、事前に【sg-p.jp】のドメインからの受信を許可する設定にして下さい。