

中津市

訓練時間は **1分**

防災訓練

～シェイクアウト訓練～



DROP!



COVER!



HOLD ON!

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

○日時

11月24日(土) 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！ ※詳細は裏面参照

〒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

シェイクアウト訓練について

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。

当日の訓練の流れについて

◆手順（1）

周防灘沖で震度6強の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（登録方法は下記参照）
- 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分程度動かさずじっとしていきましょう。



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。



<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://service.sugumail.com/nakatsu/member>

<事前に確認をお願いします>

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