

# 総社市



1分間



# シェイクアウト訓練

日時

令和5年

2月5日(日) 午前9時30分～

場所

家庭・職場 など

それぞれ実施してください。

※訓練は、1人で行うことも可能です。  
可能な時間に行ってください。

## シェイクアウト訓練とは？

地震が起きた際に**まず行うべき3つの安全行動**(①**まず低く** ②**頭を守り** ③**動かない**)を習慣づけるための訓練です。



まず低く  
DROP!



頭を守り  
COVER!



動かない  
HOLD ON!

提供：日本シェイクアウト提唱会議

## 「地震への備え」を確認する日 — 地震から命を守る3つの安全行動 —

参加方法

まずは参加登録！

- ・ホームページから  
[http://www.city.soja.okayama.jp/kikikanri/kurashi/bousai/shakeout\\_kunren.html](http://www.city.soja.okayama.jp/kikikanri/kurashi/bousai/shakeout_kunren.html)
- ・郵送やFAX(裏面をご覧ください。)
- ・電話による申し込みも可



市ホームページ

郵送・FAX用紙は裏面へ

訓練方法

訓練開始時刻にシェイクアウト訓練！

地震が発生した想定で、机の下など安全な場所で「地震から身を守る3つの安全行動」を1分間実施してください。



開始合図

公式LINEが訓練の手助け！（必要な方）

当日、訓練開始の通知・音声ガイダンスを送ります。  
あとは、音声ガイドに従って訓練を実施するだけ！



総社市公式LINE



総社市 危機管理室

TEL:0866-92-8599  
FAX:0866-93-9479

# FAX・郵送による参加登録用紙

「参加登録」は、以下の項目を記入のうえ、**2月5日(日)**までに提出してください。

総社市役所危機管理室 へ

FAX番号：0866-93-9479

郵送：〒719-1192 総社市中央1-1-1



① 参加人数	人(概数でも構いません)	
② 参加単位	<input type="checkbox"/> 個人・家族・友人 <input type="checkbox"/> 町内会・自主防災組織 <input type="checkbox"/> 企業・法人 <input type="checkbox"/> その他	
③ 所在地区	<input type="checkbox"/> 総社 <input type="checkbox"/> 常盤 <input type="checkbox"/> 三須 <input type="checkbox"/> 服部 <input type="checkbox"/> 阿曾 <input type="checkbox"/> 秦 <input type="checkbox"/> 神在 <input type="checkbox"/> 池田 <input type="checkbox"/> 久代 <input type="checkbox"/> 山田 <input type="checkbox"/> 新本 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 山手 <input type="checkbox"/> 清音 <input type="checkbox"/> 市外	
④ 実施(予定)日時	<input type="checkbox"/> 2月5日(日)9時30分～ <input type="checkbox"/> 上記以外【 (実施(予定)日時を記入ください)	
⑤ 組織名等がある場合、差し支えなければ記入してください。	(	)
⑥ 市ホームページや報告資料に組織名等を掲載してよろしいですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

シェイクアウト訓練の安全行動の後は・・・

## プラスワン訓練 ～より実践的なものにするために～



- +1** 家具等の転倒防止対策
- +1** 避難場所や避難経路の確認
- +1** 安否情報連絡訓練
- +1** 備蓄品などの確認
- +1** 非常階段・扉の確認

家具やテレビなどの固定状況や配置の再確認

避難所まで歩いてみる 避難経路の危険個所を再確認

災害用伝言サービス(171)の利用

非常持ち出し袋や備蓄物資の確認

避難経路に物を置いていないか確認



総社市 危機管理室

TEL:0866-92-8599  
FAX:0866-93-9479