

【市民一斉参加型防災訓練】 いつでも どこでも だれでも 1分で完了

仙台市シェイクアウト

シェイクアウト訓練とは、地震が起きたときにまず行うべき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。



令和4年

6

午前9時45分
から
1分間

10

金

家庭・学校・職場など それぞれの場所にて実施してください

○シェイクアウト訓練は、「密閉・密集・密接」の3密を回避し、1人から実施できます。
○指定時刻に訓練ができない場合は、実施可能な時間に行ってください。

参加方法

まずは参加登録！下記いずれかの方法で事前に登録してください

※参加登録はあくまで任意です。

★登録用フォーム(二次元コードまたはURL)

右の二次元コードを読み込んでください▶



<http://www.shakeout.jp/info/sendai-contacts.html>

★郵送またはFAX

仙台市役所危機管理局減災推進課あて

郵送: 〒980-8671

仙台市青葉区国分町3-7-1

FAX: 022-214-8096

▶ 郵送・FAX用参加登録用紙は裏面へ

仙台防災 ナビ



訓練の紹介や家族版・企業版の動画を配信中です。事前学習用としてご活用ください。

訓練手順

6/10(金)午前9時45分 訓練開始 ▶ ①3つの安全行動 ▶ ②プラスα訓練

①地震が発生したと想定し、午前9時45分から1分間3つの安全行動をとってください。



②家具等の転倒防止対策、避難場所・経路、非常持ち出し品や備蓄物資等の確認をしましょう。

地震
防災訓練
アプリ

スマートフォンをご利用の方は、訓練開始の合図としてNTTドコモの「地震防災訓練アプリ」(無料)を活用できます。アプリをダウンロードの後、「仙台市シェイクアウト訓練専用二次元コード」を読み込み、訓練の設定を行ってください。設定すると、6/10(金)午前9時45分に、実際の緊急地震速報と同様のブザー音が再生されます。(NTTドコモの契約者でない方もご利用できます)



アプリの
ダウンロードは
こちらから



訓練
設定



Google play Android用

App Store iPhone用

仙台市
シェイクアウト訓練専用

二次元コードで登録できない場合、手動登録にて右記情報を登録してください。

訓練名: 令和4年度仙台シェイクアウト訓練
訓練日時: 2022年6月10日(金)9時45分 訓練ID: 220004

利用方法の詳細や注意事項についてはNTTドコモのホームページをご確認ください。地震防災訓練

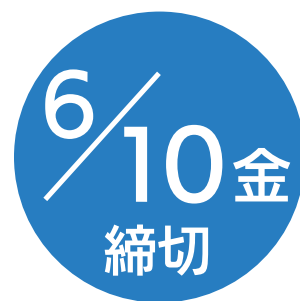
主催: 仙台市

協力: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議
(日本シェイクアウト提唱会議)



郵送・FAX用参加登録用紙

仙台市役所 危機管理局 減災推進課 あて
郵送:〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1
FAX:022-214-8096



① 参加形態	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 会社・企業 <input type="checkbox"/> 医療・福祉関係機関 <input type="checkbox"/> 行政機関 <input type="checkbox"/> 小・中・高等学校 <input type="checkbox"/> 大学・専門学校 <input type="checkbox"/> 幼稚園・保育所 <input type="checkbox"/> その他	
② 実施日時	<input type="checkbox"/> 6/10(金) 9:45 <input type="checkbox"/> 上記以外【 (実施した日時をご記入ください) 】	
③ 参加人数	人 (概数でも構いません)	
④ 所在区	<input type="checkbox"/> 青葉区 <input type="checkbox"/> 宮城野区 <input type="checkbox"/> 若林区 <input type="checkbox"/> 太白区 <input type="checkbox"/> 泉区	
⑤ プラスα 訓練	<input type="checkbox"/> 家具等の転倒防止対策の確認 <input type="checkbox"/> 非常持出品や食料等備蓄物資の確認 <input type="checkbox"/> 避難場所や避難経路の確認 <input type="checkbox"/> その他【 】	
以下は、企業・学校・地域団体などで参加される方のみご記入ください。		
⑥ 組織名 (ご担当者様・ご連絡先)	()	例1)株式会社〇〇総務部 (防災太郎 022-000-0000) 例2)仙台市立〇〇小学校 (防災花子 022-000-0000)
⑦ 市ホームページや報告資料に組織名を掲載してよろしいですか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
⑧ 仙台市シェイクアウト訓練への参加は初めてですか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

※訓練実施後の提出も可能です。

※郵送またはFAXの送付可能な方法で構いません。

※いただいた情報は、本訓練に関する取り組み以外に使用することはありません。

お問い合わせ先:仙台市役所 危機管理局 減災推進課
TEL:022-214-3109 FAX:022-214-8096



防災まさむね君
伊達家伯記念會協力