

【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

# シェイクアウト訓練

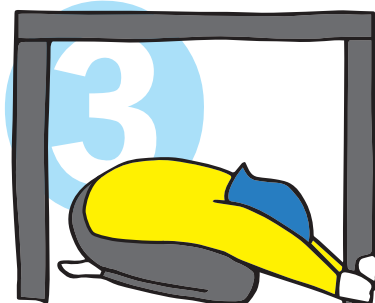
令和5年  
6月12日



まず低く



頭を守り



動かない

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。

午前  
9時45分  
から1分間

## 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、いつでも・どこでも・だれでも、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▶



★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

<http://www.shakeout.jp/event/sendai/>

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利用ください。

郵送・FAX用参加登録用紙は裏面へ

### 訓練手順

 6/12(月)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。



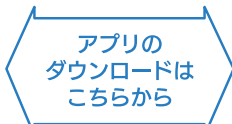
②家具等の転倒防止対策、避難場所・経路、非常持ち出し品や備蓄物資等の確認をしましょう。

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、6/12(月)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)



Google play Android用



アプリの  
ダウンロードは  
こちらから



App Store iPhone用



訓練  
設定



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5年度仙台シェイクアウト訓練  
訓練日時: 2023年6月12日(月)9時45分 訓練ID: 230013

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  
[https://www.docomo.ne.jp/service/safety/areamail/earthquake\\_warning/disaster\\_prevention/](https://www.docomo.ne.jp/service/safety/areamail/earthquake_warning/disaster_prevention/)

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)



