

市民一斉参加型防災訓練【いつでも・どこでも・だれでも、たった1分間で訓練できます！】

仙台市



仙台防災



シェイクアウト

シェイクアウト(身体保護)訓練とは？

日時 6月12日(水)午前9時45分

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。

場所 家庭・学校・職場など

※ 指定時刻に訓練ができない場合は、可能な時間に訓練してください。

「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！

- ・登録用フォーム (URLまたはQRコード)
<https://www.shakeout.jp/event/sendai/>
- ・郵送やFAX (裏面の用紙)

→登録フォーム



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(身体保護)訓練！

地震が発生したと想定し、机の下など安全な場所で1分間「**地震から身を守る3つの安全行動**」を行ってください。



DROP!



COVER!



HOLD ON!

防災・減災ウェブサイト「**仙台防災ナビ**」では、訓練の内容と家庭版・企業版の訓練の動画を配信中です。

→仙台防災ナビ



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)



The Great Japan
認定番号 240024 号



