

四万十市シェイクアウト訓練  
 ～市民一斉地震対応行動訓練～

11月4日(金)

今年もやります!

午前10時

学校で!

会社で!

みんな一緒にシェイクアウト!!

自宅で!

病院で!

スーパーで!

保育所で!

昨年度は  
 約200団体  
 約10,000人  
 が参加しました。

シェイクアウト(Shake out)とは「地震をやっつける」という意味の造語です。



市役所からの訓練開始の合図(防災行政無線・IP告知端末から大規模地震発生時に実際に流れる緊急地震速報を放送します。・別途緊急速報メール(エリアメール)でもお伝えします。)に基づいて、大規模地震が発生した想定で、皆さんがその時にいるその場所で地震発生時の基本行動を行ってください。

 まずひくく DROP!	 あたまをまもり COVER!	 うごかない HOLD ON!
--	--	--

地震発生時の基本行動  
 ①まず体勢を低くして地面に近づきましょう。  
 ②固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。  
 ③揺れが止むまで動かずじっとしていきましょう。

誰でも、どこでも、一人でもできる訓練です