

みやぎ一斉シェイクアウト訓練

みやぎ県民防災の日

それぞれの
家庭・学校・職場で

日時

6/12



(金)午前9時45分開始!

DROP!

COVER!

HOLD ON!

※指定時刻に訓練ができない場合は、ご都合の良い時間におこなっても大丈夫です。

時間になったら、まずは1分間!地震が起きた!と想像して、
その場で「3つのポーズ」をしてみましょう。

○まず低く! (姿勢を低くします)

○頭を守り! (机の下などへ、なければ手で頭をガード)

○動かない! (揺れが収まるまで1分ほどじっとします)

シェイクアウト訓練が終わったら・・・

プラスワン

+ 1 訓練

この訓練をきっかけに

「避難できる道は通れるかな?」

「非常食の期限は大丈夫?」

この機会にぜひ一緒にやってみよう!



県のホームページには訓練用の音声データや訓練で役に立つ資料も
載せてるよ。見てみてね!

URL:<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/bousai/shakeout-miyagi.html>

<https://www.city.sendai.jp/gensaisuishin/event/r8shiminbousainohi.html>

仙台市にお住いの方はこちら



宮城県

復興・危機管理部防災推進課

仙台市青葉区本町三丁目8番1号

022-211-2375

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)