

塚崎 2 丁目自治会の住民の皆さまへ

11 月 6 日（日曜日）の午前 9 時 00 分からの 1 分間、各家庭でシェイクアウト訓練を実施しましょう。家の中の安全な場所を予め決めておき、下記の「安全行動 1-2-3」を実践してください。

訓練開始の合図が来たら、命を守る **安全行動 1-2-3** を

1 姿勢を低くして (しゃがむ) → **2** 体や頭を守って (かくれる) → **3** 揺れが収まるまでじっとする (まつ)



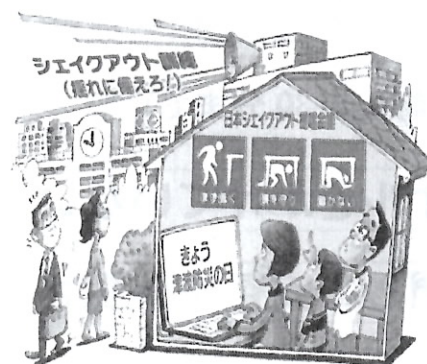
それぞれのご家庭、学校、職場で実践しよう！

「あっ！地震だ。大きいぞ」その時あなたは自分の身の安全を確保できていますか？ 訓練していないと、災害の場面で大変な目にあうかも。その対策として「シェイクアウト訓練」を日頃から体験しておきましょう。

シェイクアウト訓練とは？

とっさの大きな揺れの際に自分の命を守る行動です

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカ合衆国で始まった地震防災訓練です。地震が発生した時に、だれもがただちに身の安全を守る行動がとれるように行われます。皆さんが一斉に、それぞれの場所で「安全行動 1-2-3」を行います。



☆やり方は至って簡単