



感染症対策の観点から、市内一斉の避難訓練は行わず、
シェイクアウト訓練を実施します

事業所
向け

石巻市 シェイクアウト訓練 2020



地震の時に、あなたを守る
「3つの行動」トレーニング

期間 10月26日(月) ~ 11月1日(日)

場所 あなたの職場やご家庭など



シェイクアウト訓練とは？

→ 自分自身の安全確保の訓練

シェイクアウト訓練の
3つのポーズ



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

まず、安全確保
次に、動かない！



日本シェイクアウト
提 唱 会 議

こ
訓
練
の
詳
細
は



訓練イメージ
①

屋外でも



訓練イメージ
②

外出先でも



訓練イメージ
③

教室(家庭)でも

シェイクアウト訓練に参加する際は、
参加者数の報告にご協力ください！

参加方法

詳しくは
裏面を
チェック

お問合せ 石巻市総務部危機対策課 Tel: 0225-95-1111 (内線4156,4312)

