

パターン1 市民向け（市報10月1日号と同時に配布・WEB・SNS）

! 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

みんなで参加しよう

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

日時 **11月1日(日) 9:00**

場所 **あなたのご家庭、職場など**

シェイクアウト訓練とは？

→ 自分自身の安全確保の訓練

「3つの安全行動」を実行する、どこでも、だれでも気軽に参加できる防災訓練です。

シェイクアウト訓練の
3つのポーズ



訓練当日

- 9:00 ステージ1**
防災無線・災害メールから開始の合図！
シェイクアウト訓練開始。
- 9:03頃**
防災無線・災害メールから終了の合図！
シェイクアウト訓練終了。
プラスワン訓練（裏面参照）
■備蓄品の確認（食糧、保存水、乾電池）
■避難所への持出し品（常備薬・メガネ・マスク・歯ブラシ・スリッパなど）
■家族の連絡先や集合場所を確認
- 10:00 ステージ2**
地域の防災訓練に参加しましょう！

シェイクアウト訓練に参加する際は、
参加者数の登録をお願いします！

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)

備蓄チェックシート（プラスワン訓練にご活用ください）

プラスワン訓練とは？

備蓄確認・緊急連絡先の確認など・
シェイクアウト訓練をきっかけとして行う行動のこと。
ぜひ、プラスワン訓練を行いましょう！



すぐに取り出せる場所に
置いておきましょう！

わが家の避難場所		家族の集合場所	
品名	チェック欄	品名	チェック欄
飲料水・非常食（缶詰など）	<input type="checkbox"/>	携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/>
くつ・スリッパ	<input type="checkbox"/>	消毒液・マスク	<input type="checkbox"/>
常備薬・お薬手帳	<input type="checkbox"/>	懐中電灯・ランタン	<input type="checkbox"/>
メガネ・コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/>	衛生用品（ウェットティッシュ・歯ブラシ）	<input type="checkbox"/>

参加登録方法 **!** 既に、学校や自治会で参加する報告をしている場合は、
本紙での登録は不要です。※重複登録になるため

1. インターネット 石巻市シェイクアウト訓練のページへアクセス

登録ページへアクセス (注) その他、検索エンジンにて「石巻市訓練」で検索し、アクセスできます。

参加者数報告ページにアクセス

2. FAX 下記を明記して、お送りください。 FAX 0225-25-6835

①参加形態	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> その他【 】
②組織・団体名	【 】 例) 株式会社〇〇〇、 <input type="checkbox"/> 組織全体で登録 <input type="checkbox"/> 担当部署等のみで登録 〇〇〇協議会、 〇〇〇愛好会など
③氏名（代表者）	
④参加人数	人 ※参加見込み人数で構いません
⑤地区	<input type="checkbox"/> 本庁 <input type="checkbox"/> 河北 <input type="checkbox"/> 雄勝 <input type="checkbox"/> 河南 <input type="checkbox"/> 桃生 <input type="checkbox"/> 北上 <input type="checkbox"/> 牡鹿
⑥実施予定の プラスワン訓練	<input type="checkbox"/> 備蓄確認 <input type="checkbox"/> 避難ルート確認 <input type="checkbox"/> 安否確認方法 <input type="checkbox"/> 緊急連絡先 <input type="checkbox"/> 防災学習 <input type="checkbox"/> その他【 】
⑦ホームページや報告資料等に組織名を掲載してよろしいですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

パターン3 学校向け（通知に添付）

! 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

学校版 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 **ご都合のいい場所・教室で**




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、安全確保
次に、動かない!

日本シェイクアウト
提唱会議

この訓練の詳細は




シェイクアウト訓練に参加する際は、
参加者数の報告をお願いします！

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)

参加方法 以下の2つの方法で参加できます

Case 1 訓練用音源を使用して、
参加する場合（学校向け）

10月26日～10月31日

1 開始 都合のいい時間
訓練用音源に従い開始します
シェイクアウト訓練開始



2 終了 開始から約2分後
訓練用音源に従い終了します
シェイクアウト訓練終了

Case 2 11月1日の防災無線に合わせて、
参加する場合（学校・市民向け）

11月1日

1 開始 9:00 ステージ1
防災無線・災害メールから開始の合図！
シェイクアウト訓練開始



2 終了 9:03頃
防災無線・災害メールから終了の合図！
シェイクアウト訓練終了

参加者数の報告方法 **!** 報告期限：11月2日 17:00まで

FAX 下記を明記して、お送りください **FAX 0225-25-6835**

①参加形態	<input checked="" type="checkbox"/> 学校・幼稚園	<input type="checkbox"/> 記入不要
②組織名		
③氏名（報告者）	※記載例 防災主任 ○○○○	
④参加者数	人 ※参加見込み人数で構いません	
⑤地区	<input type="checkbox"/> 本庁 <input type="checkbox"/> 河北 <input type="checkbox"/> 雄勝 <input type="checkbox"/> 河南 <input type="checkbox"/> 桃生 <input type="checkbox"/> 北上 <input type="checkbox"/> 牡鹿	
⑥実施予定の プラスワン訓練	<input type="checkbox"/> 備蓄確認 <input type="checkbox"/> 避難 <input type="checkbox"/> その他【	<input type="checkbox"/> 記入不要 否認方法 <input type="checkbox"/> 緊急連絡先 <input type="checkbox"/> 防災学習 ※記入不要
⑦ホームページや報告資料等に学校名を	<input type="checkbox"/> 記入不要	<input type="checkbox"/> ですか？ <input type="checkbox"/> はい ※記入不要