



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



まず、安全確保
次に、動かない！

日曜日と...
はちょっと...
事業所向け

日曜日に参加
できない方へ



訓練当日

- 1 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。

まず低く DROP! 頭を守り COVER! 動かない HOLD ON!
- 2 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
- 3 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)

