



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

登録方法

詳しくは裏面を
チェック

石巻市 シェイクアウト訓練 2021



期間：Case1 10月31日（市民の方）

：Case2 10月31日～11月7日（学校・企業等）

場所：ご都合のいい場所（ご家庭・教室等）

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！



訓練のイメージ①



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

日本シェイクアウト
提唱会議

は訓練
この
ち詳細



訓練のイメージ②

参加方法

Case
1

10月31日の**防災無線**に合わせて、
参加する場合（市民の方向け）

Case
2

訓練用音源を使用して、参加する
場合（学校・企業向け）

10月31日

10月31日～11月7日

1

開始 9:30 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

終了 9:33頃

2

防災無線・災害メールから終了の合図！
訓練後 確認訓練等へ移行



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3分後

訓練用音源に従い終了します
訓練後 確認訓練等へ移行

訓練用音源は
こちら



