

シェイクアウト訓練とは？

シェイクアウト = 発案者の造語
直訳すれば「地震をぶっとばせ」
日本語では「一斉防災訓練」と意訳

平成20年に米国ロサンゼルスを中心として始まった新しい形の地震防災訓練です。

特徴

短時間で、どこでも、誰でも、気軽に参加できます。

普段いる場所での訓練であり、身の回りの危険箇所を確認するきっかけになります。

訓練内容が単純で体得が容易なことから、実効性の高いものになります。

※日本シェイクアウト提唱会議の協力を得て、石川県では平成25年度に初めて訓練を実施しました。

何をすればいいの？

シェイクアウトの基本行動は、

1. 指定された日時に
2. 地震から身を守る安全行動 1-2-3 を
3. 各人がいる場所で 1 分程度一斉に行うことです。

安全行動 1-2-3



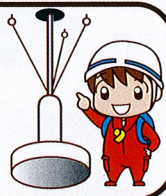
※机がない場合は、荷物や腕などを使って頭を守りましょう。

安全行動とともに

地震の揺れから身を守るためには、とっさの安全行動1-2-3だけでなく、建物の耐震補強や家具の固定等を行うとより効果的です。

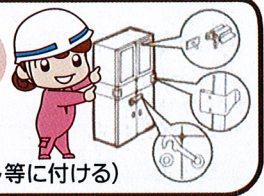
「おちる」ものの固定

- ・チェーン+ヒートン
(天井固定)



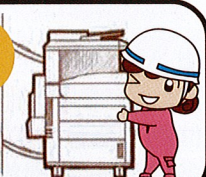
「とぶ」ものの固定

- ・ラッチ
(開き戸や引出し等に付ける)



「うごく」ものの固定

- ・耐震粘着マット
- ・チェーンベルト



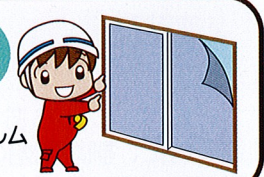
「たおれる」ものの固定

- ・L字金具
- ・平金具



「われる」ものの固定

- ・飛散防止フィルム



自主的な取組みを加えて
実施すると、より効果的に！

さらに プラスワン

避難訓練



AED体験



消火訓練



防災学習

