

みんなで参加しよう！

とちぎシェイクアウト

「シェイクアウト訓練」ってなに？

地震は、いつ、どこで起きるかわかりません。

地震の揺れから身を守るには、その場所や状況に合わせて慌てずに行動する必要があります。

シェイクアウト訓練は、参加者が一箇所に集まって行う従来の訓練と異なり、参加者それぞれが好きな場所・時間で取り組む訓練です。ぜひ訓練を実施し、地震が起きた場合の行動を再確認しましょう。

「とちぎシェイクアウト訓練」の実施方法

1. 栃木県ホームページにアクセス

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/c08/tochigishakeout.html>

(右記QRコードを参照または「とちぎシェイクアウト」で検索)



2. 音源をダウンロード (約2分半の音声です。)

3. 訓練時刻になったら、音源の音に合わせて身を守る行動を取る

※栃木県では3月11日午後2時をとちぎシェイクアウト訓練の統一実施日としています。

予定が合わない場合は、都合の良い日時に実施してください。

<地震から身を守る時のポイント>

「まず低く」… 姿勢を低く保ちます。

「頭を守り」… テーブルの下に隠れたり、座布団で覆うなど、身近にあるもので頭を守ります。

「動かない」… 揺れが収まるまでそのまま動かずじっとしていきましょう。



しゃがむ



かくれる



まつ

クアウト訓練



「シェイクアウト訓練」を実施した後は…

訓練を実施した後は、以下のような振り返りを実施してみましょう。

- ▶ 身の回りに地震が起きたときに危険な箇所はないか？
- ▶ 避難経路に物が置かれて通行しにくくなっていないか？
- ▶ 頭を守るものが身の回りにあるか？
- ▶ そのほか、気付いたことを話し合ってみましょう。

外出先での行動

人が大勢いる施設にいるとき

- あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。
- 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- つり下がっている照明などの下から退避する。
- あわてて出口や階段に殺到しない。

屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。

自動車を運転しているとき

- 後続の運転手が緊急地震速報を聞いているとは限らないため、自動車運転中は、あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。

エレベーターの中にいるとき

- すべての階のボタンを押し、一番近い階で止まったらすぐに降りる。
- 停電などでドアが開かなくなったら、緊急連絡ボタンを押し、指示を待つ。

防災行政無線テレホンサービス（自動音声応答装置）

0180(99)2121

上記の番号にお電話いただくと、防災行政無線の放送内容を音声メッセージで確認できます。