



—地震から身を守るための行動を学ぶ—
「シェイクアウトふくしま」
県下一斉安全確保行動訓練へ参加します

令和元年8月16日
郡山市総務部
防災危機管理課
担当：中村 賢治
TEL：924-2161

福島県は、県民の防災意識の高揚及び自助・共助の取組推進を図り、県民一体となった地域防災力の向上を推進する機会として、「シェイクアウトふくしま」（県下一斉安全確保行動訓練）を実施します。

本市においても、地震発生時に真っ先に行うべき安全確保行動を学び、身に付ける機会として訓練に参加します。

- 1 実施日 8月30日(金)
- 2 訓練場所 市庁舎、行政センター、公民館、保育所、小中学校等
- 3 実施時間 (1) 市庁舎、行政センター、公民館等は、午後0時50分に実施します。
(2) 学校等は、授業等に支障のない時間帯にそれぞれ実施します。
- 4 対象 市職員、市立小中学校児童・生徒、市立保育所幼児等（約30,000人）
※ 市職員は、市民サービス等に支障のない職員が参加します。
- 5 内容 (1) 共通訓練
地震発生に伴い、3つの安全確保行動（①まず低く、②頭を守り、③動かない）を1分間実践する。
(2) プラスワン訓練
共通訓練に併せ、「プラスワン訓練」（書棚等の転倒防止対策など）を実施し、訓練参加者の防災意識を高める。
- 6 報道対応について
場所、時間については、次によりご協力をお願いします。
 - (1) 取材場所
防災危機管理課（本庁舎1階防災危機管理課執務室内）のみ対応します。
 - (2) 取材時間
8月30日(金) 午後0時45分から午後0時55分まで

シェイクアウト ふくしま

参加者
募集

みんなで
やるべー!



この「シェイクアウトふくしま」は、誰でも、どこでも、時間をかけず、気軽に参加できます。
防災について考え、話し合い、実践するきっかけとして、ぜひ、ご家庭や学校、職場など多くの皆さんで参加してください!

身を守る行動を確認しよう!

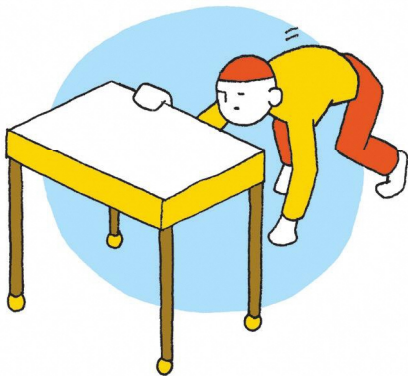
訓練時刻(地震発生想定)になったら、
その場で約1分間、
身を守るための3つの行動をとりましょう。



シェイクアウトって何?
「地震のゆれに備える!」という
安全行動のかけ声を
イメージした言葉です。

STEP

1 まず低く



STEP

2 頭を守り



STEP

3 動かない



この1,2,3は、
動作の合い言葉です。

さらに

プラスワン訓練

シェイクアウト訓練に合わせて、
防災対策にチャレンジ!!
(備蓄品の確認や避難経路の確認でもOK!)

まず、
カンタンな
動作から。

開催日時

令和元年8月30日(金) 午前11時

訓練場所

それぞれの自宅・学校・職場など

対象者 県内在住、在勤、在学の方、県内の学校・企業・団体(町内会)など、個人・団体を問わず参加できます。

「シェイクアウトふくしま」に参加を希望する方は、事前の参加申込みが必要です。
まずは**参加登録**を! 詳しくは裏面をチェック!



