

自宅で！学校で！職場で！簡単にできる訓練です！



～みんなで参加しよう～

# とちぎシエイクアウト訓練



とちぎシエイクアウト訓練は、誰でも、どこでも、都合のいい日時に自主的に取り組める訓練です。防災について考え、話し合い、実践するきっかけとして、ぜひ自宅や学校、職場など、多くの皆さんでシエイクアウト訓練を実施してください。

**統一実施日時** 3月11日 午後2時

3月11日「とちぎ防災の日」はとちぎシエイクアウト訓練の統一実施日です。ぜひ、ご参加ください。

統一実施日時に合わせられない場合は、都合のよい日時に実施してください。

3月11日は  
とちぎ  
防災の日

**訓練場所** それぞれの自宅・学校・職場など

## 実施方法は簡単！！



① 栃木県ホームページにアクセス！    
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/c08/tochigishakeout.html>

② 音源をダウンロード。  
約2分半の音声で、訓練をサポートします。

③ 訓練時刻になったら、音源の音声に合わせて  
身を守る行動をとろう！ **身を守る行動は裏面！**

## シェイクアウト訓練とは？

地震はいつ起きるか分からないことから、どのような場所で強い揺れにあうか分かりません。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、あわてずに行動する必要があります。

そのためには、どのような行動をとるべきかをあらかじめ知り、行動している自分を想像しておくことが大切です。

また、その想像をもとに実際に行動をとり、経験することが重要です。基本は、「あわてず、まず身の安全を守る」ことです。実際に体を動かして、行動を経験してみましょう。

## 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、身を守るための行動をとりましょう。



■参考:シェイクアウト提唱会議事務局ホームページ( <http://www.shakeout.jp/> )

## 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。