

共催：内閣府・徳島県・徳島市

# 令和4年度 地震・津波防災訓練 徳島市シェイクアウト訓練

## (徳島市一斉防災行動訓練)



シェイクアウト（発災直後の安全確保行動）

- ①まず低く（ドロップ）
- ②頭を守り（カバー）
- ③動かない（ホールドオン）

11/4 金

11月5日は  
津波防災の日

### ①目的

- 地域住民の津波防災力の向上
- 津波災害時における避難の実効性の確保による人的被害の軽減

### ②訓練時間・場所

9:30

シェイクアウト訓練  
(1分間程度)

自宅  
学校  
事業所等

お問合せ先  
徳島市 危機管理局 防災対策課  
TEL:088-621-5527

松並香葉

# シェイクアウト訓練

①揺れから身を守るシェイクアウト

その場で机などの下に入り

約**1分間**身を守る防災訓練です



まずひくく

**DROP!**



あたまをまもり

**COVER!**



うごかない

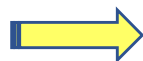
**HOLD ON!**



# プラスワン訓練

②自分がどんな状況に置かれているか（場所や時間、状況）を想定して、そこからの防災行動を考えよう

(実施例)



隣のおばあちゃんが気になる。  
5分以内に迎えに行って一緒に避難!  
おばあちゃんのご家族に連絡!



通学途中に地震が起きた。  
念のため学校まで避難! 親にはLINE



子どもだけで留守番中に地震が起きた。  
親を待たずに高台へ避難!  
高台に着いたら地域の人と一緒にいる!



会社にいる時に地震が起きた。  
津波の心配はない。  
同僚と避難者の受入準備!