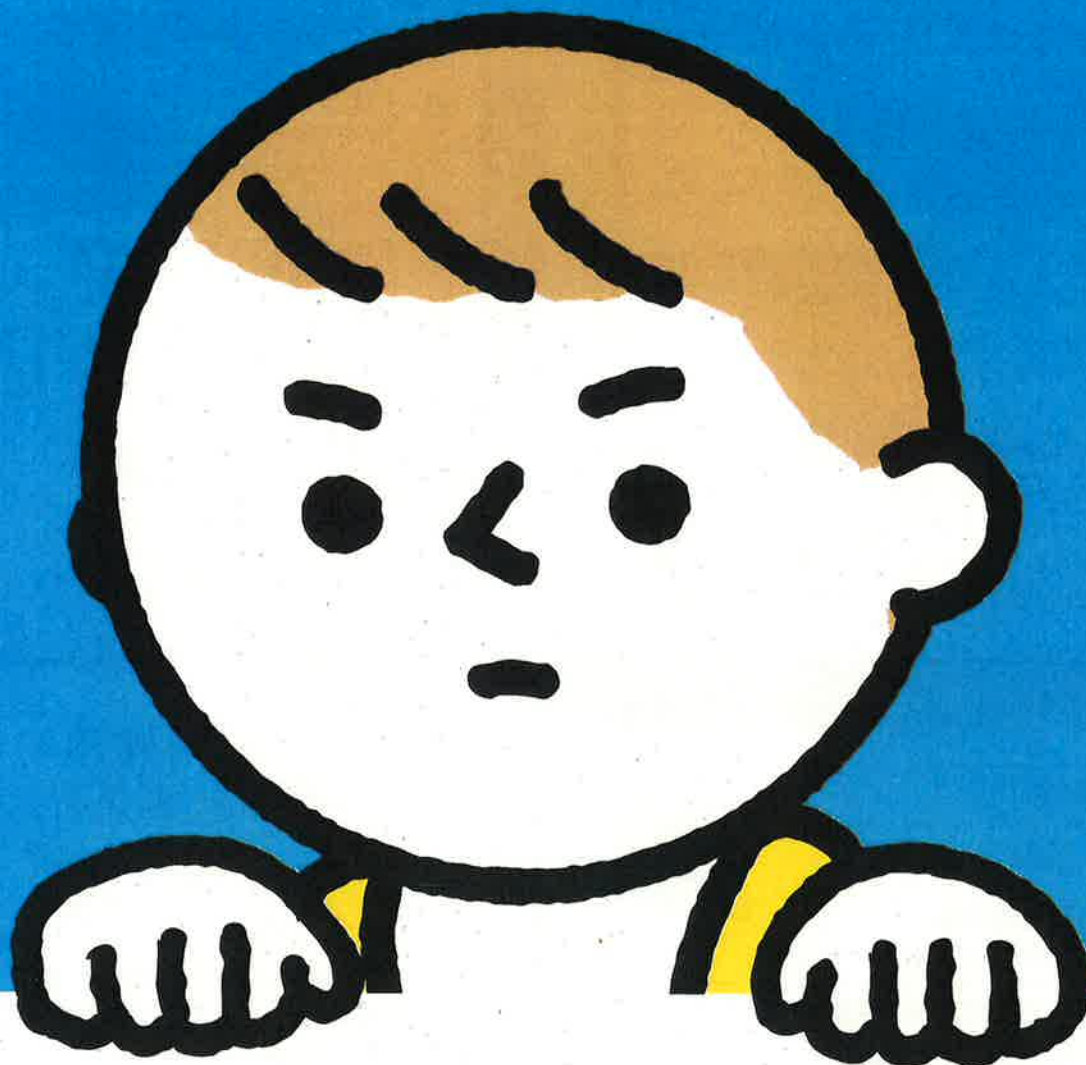


# 1・17神戸市 シェイクアウト訓練



地震の時に  
あなたを守る  
「3つの安全行動」  
トレーニング

しせいを低く



頭を守って



動かない



日時 **2019年1月17日 木**  
**10時から1分間** ※ご都合が合わない場合でも、前後2週間での実施であれば参加登録が可能です。

10:03頃に緊急速報メール(エリアメール)により、携帯電話が鳴ります。  
マナーモードにしている場合でも音が鳴ります。

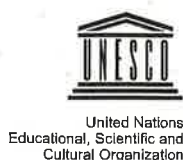
場所 **あなたの学校、職場、ご家庭など**

当日は、防災行政無線・Yahoo!防災速報などで訓練開始の合図を放送・配信します。(詳細についてはホームページをご覧ください。)確認できない場合でも、時間になったら各自で合図や声かけ等を行い、訓練を実施してください。また、訓練の約3分後に訓練緊急速報メール(エリアメール)を送信します。携帯電話が鳴動しますので、ご注意ください。(一部の機種で受信できない場合があります。)

**阪神・淡路大震災の日**  
**に取り組む防災訓練です。**



1・17神戸市シェイクアウト訓練には、宝くじの収益金が役立てられています。



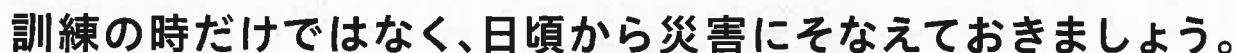
City of Design  
**KOBE**  
Member of the UNESCO  
Creative Cities Network  
since 2008

お問い合わせ

神戸市危機管理室 防災体制整備担当  
Tel:078-322-6482  
kikikanri@office.city.kobe.lg.jp

参加無料

まずは事前登録を!  
詳しくは  
裏面を  
チェック!



シェイクアウト訓練は、「3つの安全行動」を実行する、どこでも、だれでも気軽に参加できる、いっせい防災訓練。

いつか必ず起こるとされている巨大地震にそなえて学校や職場、ご家庭のほか、防災福祉コミュニティ(防コミ)などで避難訓練などとあわせて実施しましょう。

※訓練をおこなう時は、周囲の安全を確認してから！

なぜ「しせいを低く、頭を守って、動かない」?

地震の揺れそのものでケガをすることは、めったにありません。原因の多くは家屋の倒壊、ガラスの破片など落下物によるものです。

安全な場所へ逃げようと長距離を移動することでケガをする例が最も多く、まずは、避難の際の移動距離を最小限にとどめることが重要です。

## 訓練当日の流れ

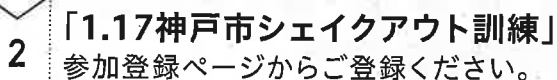
- ① 10:00  
防災行政無線などから地震の合図！  
↓  
シェイクアウト訓練の開始！
  - ② 10:03頃  
緊急速報メール(エリアメール)が着信！  
↓  
(大津波警報発表による避難指示の発令)
  - ③ プラスワン訓練  
避難訓練や備蓄物資の確認など、  
自主的にプラスワン訓練を実施しましょう。



## 参加登録方法

「シェイクアウト訓練」で検索！

- 1 「日本シェイクアウト提唱会議」  
<http://www.shakeout.jp> へアクセス!



プラスワン訓練を  
やってみましょう！

プラスワン訓練とは、避難訓練・消火訓練・  
備蓄物資の確認など、シェイクアウト訓練を  
きっかけとして行う行動のこと。

シェイクアウト訓練後は、学校や職場、ご家庭、防災福祉コミュニティ(防コミ)などでプラスワン訓練に取り組んでみよう！

**FAX** 下記を明記して、お送りください。

**FAX 078-322-6031**

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 参加形態                          | <input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 自治会・婦人会・防コミ等<br><input type="checkbox"/> その他【                                          】                                                                              |
| ② 組織・団体名                        | 【                                          】<br><input type="checkbox"/> 組織全体で登録 <input type="checkbox"/> 担当部署等のみで登録<br><small>例)株式会社〇〇〇、<br/>神戸市立〇〇〇〇小学校、<br/>〇〇〇〇地区自治会など</small>                                                                                                    |
| ③ 氏名(代表者名)                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ④ 参加人数                          | 人                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ⑤ 所在区                           | <input type="checkbox"/> 東灘区 <input type="checkbox"/> 灘区 <input type="checkbox"/> 中央区 <input type="checkbox"/> 兵庫区 <input type="checkbox"/> 北区<br><input type="checkbox"/> 長田区 <input type="checkbox"/> 須磨区 <input type="checkbox"/> 垂水区 <input type="checkbox"/> 西区                  |
| ⑥ 実施予定の<br>プラスワン訓練              | <input type="checkbox"/> 避難訓練 <input type="checkbox"/> 備蓄物資の確認 <input type="checkbox"/> 防災学習 <input type="checkbox"/> 初期消火訓練<br><input type="checkbox"/> 避難所確認 <input type="checkbox"/> 家具などの転倒防止策・配置等の確認<br><input type="checkbox"/> その他【                                          】 |
| ⑦ ホームページや報告資料等に組織名を掲載してよろしいですか？ | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                                                                                                                                                                                                                              |