

”地震の揺れから身を守る訓練”

(シェイクアウト訓練)

地震から生き残るためには、まずは自分の身を守る!!

1 分間の行動訓練



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

グラッと来た時、正しい行動がとれますか？

地震による死傷者の主な原因は、家具等の下敷きによるものです。

多くの人が、揺れが起きた時、その場で動けなくなる「凍りつき症候群」になったり、揺れがおさまっていないのにテレビなどをつけようとしたりします。

小さな揺れの時や訓練の時に正しい行動がとれないと、大地震が発生した時にも行動することはできません。この機会に、一斉に地震から身を守る安全行動をとりましょう。

揺れから身を守る訓練をシェイクアウト訓練といいます。この訓練の大きな特長は、ほんの1分間、その場で簡単な安全行動をとるという点で、子供から高齢者まで多くの人が手軽に参加することです。

また、自主的に参加することにより、自助の大切さを再認識し、人的被害を減らすことにつながります。

池田町役場危機管理対策室