

やってみよう！

白石市シェイクアウト訓練

地震のときあなたの身を守る“1分間”の防災訓練



DROP!



COVER!



HOLD ON!

日時：2026年6月7日（日）

午前8時00分から1分間程度

《シェイクアウトって？》

2008年にアメリカで始まった新しい形の訓練で、同時刻に一斉に参加者全員が身の安全を図る行動を取ることによって、「自分自身の安全は自分で守る」ことを身につけ、「災害があってもケガをしないこと」を基本に、地域防災力の強化を目的としています。

《シェイクアウト訓練のやり方》

①『Drop（まず姿勢を低く）』

シェイクアウトの合図（地震だ!）とともに「そのときにいる場所」で地震が発生したと想定し、まずはその場で姿勢を低くします。

②『Cover（頭を守り）』

落下物から頭を守るために、机やテーブルの下に潜り込みます。屋外で潜り込む場所がない場合は、カバンなどで頭を守ります。

③『Hold on（動かない）』

姿勢を低くして頭を守った状態で、揺れが収まるまでじっと動かないようにします。