

富山が揺れても、心は動じない！

# 県民一斉防災訓練

## シェイクアウトとやま

### 参加者募集

実施日時

**〔防災週間〕** 令和5年**9月1日(金)** 午前10:00

※防災週間の8月30日(水)～9月5日(火)で変更も可能

訓練場所

それぞれの**自宅・学校・職場**など

実施内容

自分の身を守る「**シェイクアウト訓練**」  
それぞれの場所で合図をとって実施してください。

### シェイクアウト訓練

#### 身を守る3つの動作！

まず低く／頭を守り／動かない(1分程度)



まず低く

**DROP!**



頭を守り

**COVER!**



動かない

**HOLD ON!**

#### シェイクアウト訓練とは？

2008年にアメリカ・カリフォルニア州で始まり、地震を想定して参加者が一斉に身を守るための安全確保行動を実施するという新しい形の訓練です。

日本では「日本シェイクアウト提唱会議」が訓練の普及、啓発に取り組んでおり、自治体を中心に全国的に訓練参加者が広がっています。

### さらに「プラス1」訓練

それぞれの自宅・学校・職場などで、  
自主的に避難訓練なども合わせて実施してみましょう！

#### 訓練開始の合図に

スマートフォンをお持ちの方は「地震防災訓練アプリ」をご活用ください。  
AppStore、Googleplayでダウンロードしアプリ（無料）をインストール後、右のQRコードで訓練の予定を登録すると、訓練の日時に緊急地震速報のブザー音が鳴り、訓練メッセージが表示されます。

「地震防災訓練アプリ」

■ Android版 (OS 5.1以上) <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nttdocomo.android.bousaikunren2>

■ iPhone版 <https://itunes.apple.com/jp/app/id892289370?mt=8>





