



シェイクアウト訓練



シェイクアウト訓練とは、アメリカ合衆国で考案された訓練の1つで、「シェイク」は地震、「アウト」は脱出を意味します。地震が起きたそのとき、どのような行動をとるかによって、私たちひとりひとりの人生を左右します。ぜひ体験してみてください。

地震が発生したら…		3つの安全行動を
一斉行動しましょう！！		1分間！
地震が発生したら 「3つの安全行動」を行きましょう。		

3つの安全行動



姿勢を低く！	体・頭を守って！	揺れが収まるまでじっとして！
--------	----------	----------------

実施しよう！3つの行動を1分間！

- 地震、その時あなたは…10のポイント
- 1 ぐらっときたら、身の安全
 - 2 すばやい消火、火の始末
 - 3 窓や戸を開け、出口の確保
 - 4 ガラスのけがに注意する
 - 5 落下物、あわてて外に飛び出さな
 - 6 自動販売機・ブロック塀に近づくな
 - 7 確かめ合おう、わが家の安全・隣の安全
 - 8 協力し合って救出・救護
 - 9 避難の前に安全確認、電気・ガス
 - 10 正しい情報・確かな行動

沼津市危機管理課 防災地震係
 TEL 055-934-4803
 FAX 055-934-0027
 e-mail : kikikanri@city.numazu.lg.jp