

防災訓練

たった1分間でできる！

シェイクアウト つちうらに 参加しよう！



問防災危機管理課（☎内線2271）

そもそも

シェイクアウト訓練って何??

アメリカから始まった、世界最大規模の一斉防災訓練です。地震による負傷例の多くは、家屋の倒壊やガラスの破片や落下物によるものです。その対策として、地震が起きたときに右の3つの安全確保行動を取れるように訓練することで、自分自身の安全を自分で守れるようになることが目的です。

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から今年で30年が経ちました。近年では南海トラフ巨大地震や首都直下型地震の発生が懸念されており、誰もが大地震に遭う可能性があります。自分の身を守るためには日頃からの備えや訓練が大切です。

市では新たに、防災訓練「シェイクアウトつちうら」を実施します。シェイクアウト訓練は、たった1分間でできる地震から身を守るための行動トレーニングです。この機会に、ぜひご参加ください。



3つの安全確保行動



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

「シェイクアウトつちうら」一斉訓練日



日時

3月10日(月)午前9時46分から約1分間

※この日に限らず、3月1日(土)～17日(月)の都合のよい日に自主訓練を実施しても構いません。

場所

参加する方の自宅、学校、職場 など

訓練の流れ

AM 9:46



約1分間



訓練開始合図

防災行政無線や市のSNSで地震発生・訓練開始の合図を放送・配信します。

いざ！3つの安全行動

その場で身を低くし、頭を守って机の下に隠れるなど、「まず低く」「頭を守り」「動かない」の3つの安全確保行動を約1分間とってください。

！参加登録をお願いします

参加人数などの確認のため、登録をお願いします。参加者は個人・団体を問いません。また、登録をせずに自主的に訓練に参加することもできます。

登録方法 ホームページにある参加登録書を防災危機管理課へ直接、ファクス、郵送または右のQRコードから
ファクス…☎822-9252
郵送…〒300-8686 大和町9-1 防災危機管理課



この機会に
プラスワン訓練も
しませんか？

非常時の対策や身の回りの安全対策について見直しましょう。次のページも参考にしてください。



2025.03.10 am 09:46 START
シェイクアウトつちうら
認定番号 250016 号



The Great Japan
Shake Out
[日本公式]シェイクアウト

身の回りの安全対策を見直そう

自助 — 自分の身は自分で守る —

食料や日用品などを備蓄

ローリングストックなどで備蓄を心がけ、非常時にはすぐ持ち出せるよう準備する。

東京備蓄ナビ

何をどのくらい備蓄をすればよいかわからない方向けに、備蓄のイロハなどを紹介しています。



ハザードマップを確認

土砂災害や洪水が発生したときに想定される被害の範囲、避難所の位置などを確認する。

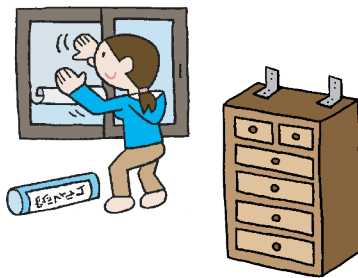


土浦市のハザードマップはこちら ▶



家の中の安全対策

家具を固定する、窓ガラスの破片飛散防止フィルムを貼るなど、自宅内の危険箇所の対策しておく。



共助 — 地域で互いに助け合う —

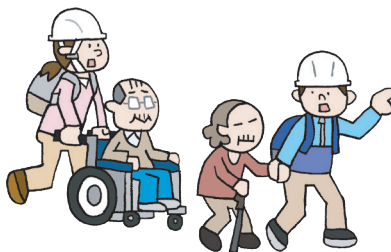
近所とのお付き合いを大切に

日頃から近所の人と顔の見える関係をつくり、地域の防災訓練などに参加する。



高齢者や障害のある方を支援

災害情報を伝えたり、避難の手助けをする。



市では地域での防災訓練や出前講座の実施、防災活動に関する相談受付などを行っています。

詳しくは防災危機管理課までお問い合わせください。



防災訓練の様子

防災に役立つ情報

災害発生時、最新の災害情報を入手して冷静に行動できるよう、災害情報関連のホームページやアプリを登録しておくなど事前準備をしておきましょう。

土浦市の防災情報ホームページ

防災行政無線や避難所情報など、土浦市の防災に関する情報を掲載しています。



Yahoo! JAPAN 防災手帳

地震や台風などの災害別に、避難行動や備えに役立つ情報がまとめられています。



政府広報「防災・減災」情報

防災・減災のお役立ち情報が、記事や動画などでテーマ別・災害別にまとめられています。



いざというときに慌てないよう、日頃から防災情報をチェックしましょう。
スマートフォンの充電器の備えも忘れずに！

