

安曇野市危機管理課行

FAX 72-6739 締切9月3日（水）

安曇野市防災訓練（シェイクアウト訓練）参加登録申込書

申込日（必須）	月 日	
住所（必須）	☐ 市内在住・在勤	☐ 市外在住・在勤
参加予定単位 （必須）	☐ 個人 ☐ 団体（団体名： ）	
	※団体でご参加の場合は、以下の該当箇所にチェックしてください。 ☐ 家族 ☐ 区、自主防災組織等の地域団体 ☐ 企業 ☐ 医療・福祉関係 ☐ 学校関係者（保育園・幼稚園を含む） ☐ 任意のグループ（友人等） ☐ その他（ ）	
参加予定人数	人	
団体名の記載 （団体の場合は必須）	ホームページ、その他の資料上に、参加者として団体名を記載してもよろしいでしょうか？ ☐ はい（掲載しても構わない） ☐ いいえ（掲載を希望しない）	
シェイクアウト訓練終了後、 どのような防災対策を行いますか？ （任意） ※複数回答可	☐ 家具などの転倒防止措置の確認 ☐ 備蓄している物資（非常持ち出し袋等）の確認 ☐ 避難所の確認 ☐ 家族会議の開催 ☐ 災害時連絡方法の確認 ☐ 避難訓練、消火訓練等の実施 ☐ その他 （ ）	
アンケートの送付について （任意） ※登録いただいた情報に関しては本訓練の目的以外には使用しません。	訓練終了後に行うアンケート調査にご協力いただける場合はファクス番号またはメールアドレスのご記入をお願いします。 ※ファクスまたはメールでの回答ができない場合は氏名、住所をご記入ください。	
	ファクス番号	— —
	メールアドレス	
	氏名	
	住所	〒 —

※参加登録申込書は市ホームページからも入手できます。

問い合わせ・送付先

〒 399 - 8211 安曇野市堀金烏川 2750 番地 1 安曇野市役所堀金支所内危機管理課
TEL 72・6769 FAX 72・6739 ✉ kikikanri@city.azumino.nagano.jp

◎災害に備えて

一斉防災訓練への参加で
災害に備える「心構え」づくり

市では、本年度の防災訓練で全市民参加型の一斉防災訓練（※シェイクアウト訓練）を初めて行います。この訓練では、9月7日の午前8時30分に、参加者がその場で自主的に地震から身を守る「3つの安全行動」を行います。多くの人が参加し、実際に行動することで、自らの命を自分で守る「自助」の意識を持ち、防災意識を高めます。訓練には、区や自主防災会、企業単位のほか、個人でも参加申し込みできますので、ぜひご参加ください。

シェイクアウト訓練
2008年（平成20年）にアメリカで考案された、地震災害のための大規模な防災訓練方法。3つの安全行動は「Drop（ドロップ）」「Cover（カバー）」「Hold on（ホールドオン）」と呼ばれ、子どもから大人までできる基本的な安全行動とされている。日本では、平成24年に東京都千代田区で初めて行われ、約2万5000人が参加した。訓練は「日本シェイクアウト提唱会議」の訓練基準に基づき行われる。

安曇野市シェイクアウト訓練



日 時 9月7日（日）午前8時30分

対 象 者 どなたでも参加できます（要事前登録）

訓練内容

市内でマグニチュード8.0 震度6強の地震が発生したと想定し行います。

- ①午前8時30分に防災行政無線を通じて訓練開始の合図をします。
- ②合図に従い下記の3つの安全行動を1分間程度行います。
- ③訓練と合わせ、防災対策の再点検や他の防災訓練をします。

申し込み方法等

参加者数把握のため、次ページの申込書に必要事項を記入の上、メール、ファクスまたは郵送で危機管理課まで送付してください。また、訓練後にアンケートへの協力をお願いします。

【訓練登録締め切り】9月3日（水）【アンケート締め切り】9月12日（金）

3つの安全行動



DROP!

- ①その場でしゃがみ、姿勢を低くします



COVER!

- ②机の下などに潜り、頭を守ります



HOLD ON!

- ③揺れが収まるまで待ちます



シェイクアウト訓練の例

シェイクアウト訓練と合わせて

- ・隣近所や職場、家族で災害発生時の避難経路や、連絡の取り方などを話し合っておきましょう。
- ・地震の際の転倒を未然に防ぐため、家具などを点検し、金具などで固定しておきましょう。
- ・各自で非常持ち出し袋の確認などをしましょう。

安全行動図提供「日本シェイクアウト提唱会議（効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議）」