

# 京都市シェイクアウト訓練

(京都市一斉防災行動訓練)

日時：令和4年 **3** 月 **11** 日 (金) 午前 **9** 時 **30** 分  
場所：ご家庭・学校・職場などのそれぞれの場所

地震の怖さは揺れ自体ではなく、揺れによる家具の転倒やガラスの飛散、落下物等によってケガをしたりすることです。緊急地震速報が発表されてから、強い揺れが到着するまでの時間は極めて短く、短時間で身を守る行動をとるためには、普段からの備えと訓練が重要です。

9時30分になったら、身を守る

**3つの安全行動** を『その場』で行うだけ



9時35分に訓練用の **緊急速報メール** が



**⚠️ ご注意!!** 【緊急速報メールの受信について】

- ① マナーモードでも着信音が鳴る場合があります。
  - ② 受信できない機種もあります。
  - ③ 通話中など受信できない場合があります。
- ※詳しくは、通信事業者にお問い合わせください。



## 訓練参加事前登録 募集中

訓練への積極的な参加表明として、ぜひ、事前の参加登録をお願いいたします。  
(登録の有無に関わらず、お持ちの携帯電話などに緊急速報メールが届きます。)  
参加登録人数をカウントして、ホームページで公表させていただきます。

登録は



詳細は



ご登録は、**1** 京都市 シェイクアウト **検索**

**2** FAX 075 - 212 - 6790 **3** 電話 075 - 222 - 3210 のいずれかで。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために ~基本的な感染防止対策の徹底をお願いします~

- ・ 正しいマスクの着用、こまめな手洗い外出先での手指消毒の活用、密の回避 (一密にも留意) の徹底
- ・ 人と人との距離を 1 m以上確保 し、大声での会話を控えて
- ・ 室内では適切な温度と湿度を保ち、こまめな換気を



## シェイクアウト訓練とは？

2008年にアメリカで始まった防災訓練で、「3つの安全行動」を行うだけの、どこでも、だれでも気軽に参加できる、1分間の一斉防災訓練です。

### 訓練参加事前登録票（FAX専用）

① 参加予定単位

※ ご都合に合わせて日時を変更される場合も  
参加登録をお願いします。

☐ 個人 ☐ 団体【団体名： \_\_\_\_\_】

② 参加予定形態

☐ 団体全員で参加 ☐ 一部の部署などで参加

③ 参加予定人数 【 \_\_\_\_\_ 人】

④ ホームページ、その他資料上に、参加団体名を掲載してよろしいですか？

☐ はい（掲載してもかまわない） ☐ いいえ（掲載を希望しません）



ご家庭、学校、職場で  
この訓練にあわせて  
個別訓練等を実施しましょう。

#### **+** 家具、棚、ロッカーなどの転倒を防止する対策をとりましょう

ホームセンターなどで突っ張り棒などが販売されています。

また、高いところに重たいものを置いていないか確認しましょう。

#### **+** 非常食、飲料水を備蓄しましょう

京都市では、3日以上（7日以上が望ましい）の食料と飲料水（一日1人3ℓ）と生活必需品の備蓄を推進しています。

また、備蓄品の賞味期限が切れていないか確認しましょう。

#### **+** 近くの避難場所を確認しましょう

実際に歩いて、避難経路の確認とあわせて危険箇所がないか確認しましょう。

#### **+** 地震が発生した時の連絡体制を確認しましょう

事前に集合する場所などを決めておきましょう。

職場では、従業員の安否情報を確認する方法を決めておきましょう。

また、災害用伝言ダイヤル（171）では、互いに通話できなくても、メッセージを残したり、聞いたりすることができます。

#### **+** 従業員やお客様等の避難誘導訓練を行いましょう

実際に歩いて、社屋やオフィス等から屋外への避難経路を確認しましょう。

#### **+** 住宅用火災警報器の作動確認を行いましょう

「ボタンを押す」又は「ひもを引く」。地震後の火災など、いざというときに

正常に作動するよう、定期的に点検し、異常があった場合には本体を交換しましょう。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/gyozai/page/0000195347.html>

