

# NARA SHAKE OUT



## 奈良県いっせい 地震行動訓練

◆ナラ・シェイクアウトは、いっせい参加が基本ですが、ご都合に合わせて7月4日から7月12日の間で日時を変更することができます。

### シェイクアウト訓練とは

2008年にアメリカで始まった地震に備える防災訓練で、ホームページなどを通じて防災の普及啓発を図り、決められた時刻に一斉に参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る行動を実践していただき、自宅や地域、職場などでの日頃の防災対策を確認するきっかけづくりにしていただく訓練です。

### ひとつしかない「いのち」を守り生きぬくための行動訓練です

#### ①姿勢を低くする (DROP)

・地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないように、姿勢を低くする。



まず低く  
DROP!



頭を守り  
COVER!



動かない  
HOLD ON!

#### ②体や頭を守る (COVER)

・頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。  
・机など隠れる場所がない場合は、身近なもので頭を守る。

#### ③揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)

・揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場に留まり、動かないようにする。

参加者は、一斉にそれぞれの場所で上記①②③などの安全確保行動を1分間行ってください。

さらにプラスワン

地域・職場・学校で独自に避難訓練  
などを加えて実施してみましょう

### 震災対策 日常の心得

- 家具類の転倒・落下防止対策をし、出入り口や通路に物を置かないようにしましょう。
- 避難場所までの安全な避難方法やルートを確認しましょう。
- 非常持ち出し品を準備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

