

（防災一斉行動訓練）を

令和５年度 京田辺市シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練とは？

大地震が発生したという想定で、あらかじめ決められた時刻に、各家庭や学校、会社などそれぞれの場所で、参加者の皆さんが地震から身を守る安全行動**「①まず低く」、「②頭を守り」、「③動かない」**をとる簡単な訓練です。

日時：令和５年11月２日（木）午前１０時００分

場所：家庭・学校・職場などそれぞれの場所

＜訓練方法＞

1. １０時００分　訓練開始

その場で1分間、身を守る**３つの安全行動**の姿勢を

とりましょう

1. １０時００分頃

京田辺市防災情報メールの受信確認

訓練用の防災情報メールを送信しますので、各個人の携帯電話等で情報を確認してください。

**※注意：防災情報メールはシェイクアウト訓練開始の合図ではありません**

※市から訓練開始の合図はありません

時間になったら、訓練を開始してください





**(防災情報メールを登録している方のみ)**

**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。

**（京田辺市防災情報メールに登録している場合は、訓練の登録の有無に関わらず**

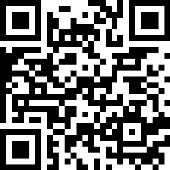
**登録されている携帯電話等にメールが届きます。）**

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。

**申し込み方法：右のＱＲコードより登録ができます！**

**その他「ＦＡＸ」**（0774－64－1305）**「電話」**（0774－64－1307）のいずれかでも可能です。

(Web登録フォーム)



**訓練参加事前登録票（FAX専用：０７７４－６４－１３０５）**

①　参加予定単位　　□ 個人　　□ 団体【団体名：　　　　　　　　　　　　】

②　参加予定形態　　□ 団体で参加　　　□ 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しょうか？

　　□ はい（掲載してもかまわない）　　□ いいえ（掲載を希望しません）

**訓練**

**１**

プラス

自宅、学校、職場で

この訓練に合わせて

個別訓練や確認を実施しましょう

ワン

**□ 各家庭・事業所で、家具、棚、ロッカーなどの転倒防止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**

　　→ 京田辺市では、３日分程度（できれば１０日分）の食料と飲料水と

生活必需品の備蓄を推奨しています。

　　 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。

**□ 非常用持ち出し袋を準備しましょう**

　　→ 非常用持ち出し袋は、避難の時に持ち出すものをまとめた袋です。

各家庭で準備しましょう。

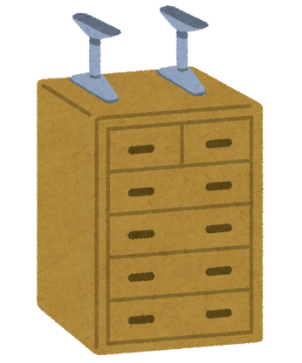
**□ 地震が発生した時、各家庭で、連絡する体制を確認しましょう**

→ 事前に連絡する場所や集合する場所などを決めておきましょう。

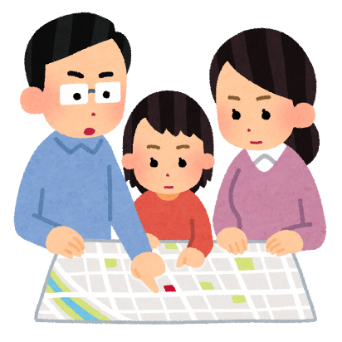
**□　災害時の避難場所を確認しましょう**

→ 災害が発生したときの避難場所まで、実際に歩いて、

経路の確認と合わせて危険箇所がないか確認しましょう。







（市HP）

**今回の訓練では、「地震防災訓練アプリ」を使用することができます。**

**事前にアプリをダウンロードして登録しておくことで、訓練時刻に緊急地震速報の**

**ブザー音が端末から流れるため、より実践的に訓練を行うことが可能です。**

**アプリについて、詳細は市HPをご覧ください。（右のQRコードから閲覧できます。）**

**詳しくは・・・京田辺市安心まちづくり室　電話：０７７４－６４－１３０７　FAX：０７７４－６４－１３０５**