

山梨市・笛吹市・甲州市 シェイクアウト訓練



その場でできる！
1分間の防災訓練！

地震の際、あなたの身を守るシェイクアウト訓練に参加しよう！

山梨市、笛吹市、甲州市に甚大な被害を及ぼすと想定される「藤の木愛川断層地震」などは、4月の熊本地震と同じ内陸型地震です。私たちは、熊本地震を教訓とし、日頃から防災対策を行っていくことが重要です。

特に、地震発生時に大切なことは自分の身を守ることです。そこで、県と3市が連携し、「シェイクアウト訓練」を実施します。

シェイクアウト訓練は、参加者がいっせいに身を守るための安全行動をとる、誰でも気軽にできる訓練です。

皆さんの積極的な参加をお願いします！

実施日時

- ・ 11月4日(金)午前10時から1分間

訓練場所

- ・ 自宅や職場など、どこでも参加できます

訓練内容

- ・ 防災無線で緊急地震速報の訓練報を放送しますので、その場で、**安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」**を

地震の際、まずすることは安全確保行動



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

- ①ドロップ (姿勢を低く)
- ②カバー (体・頭を守って)
- ③ホールドオン! (揺れが収まるまでじっとして)

こんなとき地震が起きたら

- 屋内にいたら
その場で安全確保行動を！
- 屋外にいたら
ビル、木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで安全確保行動を！
- 車を運転していたら
周りに何も無い場所に停車し、地震が収まるまで停止！

訓練の参加登録にご協力願います

- ☑ 登録方法
インターネットで登録
「山梨市・笛吹市・甲州市シェイクアウト訓練」で検索
FAX・郵送で登録
「参加登録用紙」に必要事項を記入して提出
携帯電話・スマートフォンで登録
こちらのQRコードから

- ☑ 登録期間
10月3日(月)から31日(月)



訓練に合わせて

- ☑ 家庭や地域、職場などで避難経路の確認や安否確認の方法を話し合ったり、備蓄品・非常食の確認を行うなど、身の回りの防災対策を確認しましょう！

問い合わせ先

- 県峡東地域県民センター Tel.0553-20-2704
- 山梨市総務課危機管理対策担当 Tel.0553-22-1111(代)
- 笛吹市防災危機管理課 Tel.055-262-4111(代)
- 甲州市総務課行政・防災担当 Tel.0553-32-2111(代)

協力：峡東地域防災連絡会議、シェイクアウト提唱会議

山梨市・笛吹市・甲州市シェイクアウト訓練 参加登録用紙

シェイクアウト訓練に参加登録します。

送信先 県峡東地域県民センター「山梨市・笛吹市・甲州市シェイクアウト訓練」担当あて

FAX：0553-20-2705

郵送先：〒404-8601 甲州市塩山上塩後1239-1

ご自宅・職場等の 所在地	山梨市	笛吹市	甲州市
参加予定人数と 参加単位	人	個人・家庭 自治会（自主防災組織） 学校 保育園、幼稚園、認定こども園 職場(会社、事業所、お店など) その他	
お名前（任意）			
団体名・代表者名 （任意） 個人・家庭の方は 記入不要です	団体名	_____	
	代表者名	_____	
	団体名をホームページや資料等に掲載してよろしいですか？ はい いいえ		
訓練後に簡単なアンケートにご協力いただける方は、メールアドレスかFAX番号をご記入ください	メールアドレス	_____	
	FAX番号	_____	

ご登録いただいた情報は、本訓練の目的以外には使用しません。

【シェイクアウト訓練についてのお問い合わせについて】

山梨県 峡東地域県民センター 電話 0553-20-2704

山梨市 総務課危機管理対策担当 電話 0553-22-1111(代)

笛吹市 防災危機管理課 電話 055-262-4111(代)

甲州市 総務課行政・防災担当 電話 0553-32-2111(代)