

その場でできる

1分間の防災訓練



京都市  
CITY OF KYOTO

京都市一斉防災行動訓練

The Great  
Kyoto

Shake  
Out™

# 京都市シェイクアウト訓練

日時：令和3年3月11日（木）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分になったら地震の時に、あなたの身を守る

3つの安全行動を『その場』で行うだけ



※ 9時35分に京都市から  
訓練用の緊急速報メールを送信します。

緊急速報メールが

鳴る



⚠️ 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、携帯電話等に緊急速報メールは届きます。)

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。  
(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。)

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。



登録は



詳細は

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のために

### 3密回避！手洗い、うがいの徹底！

### 飲食時は「会話」と「食事」を分け、「ノーマスクでの会話」は控える！

### 感染拡大予防ガイドラインの遵守・徹底

など 感染防止策の徹底をお願いします。

## 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）** ※ 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。

- ① 参加予定単位  
 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）

# プラス1訓練

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日分以上（7日分以上が望ましい）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

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

「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。

京都市 シェイクアウト 検索

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

