

シェイクアウトいしかわ

県民一斉防災訓練

令和5年

短時間で、どこでも、誰でも、
気軽に参加できる訓練です。

7月11日 **火** 午前11時

地震を想定した身の安全を守る 「3つの安全行動」 を実践！

① しゃがむ



揺れで転倒する前に
姿勢を低く！

② 隠れる



机の下などに入って
頭や首を守って！

③ じっとする



揺れが収まるまで
じっとして！

シェイクアウトの基本行動は、

① 指定された日時に

② 地震の揺れから身を守る安全行動を

③ 各人がいる場所で1分程度一斉に行う

さらに
プラスワン

避難場所・
経路の確認



AED体験



持ち出し品
の確認



防災知識を
身に付けて
おこう



お知らせ

【事前参加登録と訓練開始の合図メール配信の廃止について】

これまで、事前に参加登録をいただいた方々に、訓練開始の合図メールを配信していましたが、「事前参加登録」と「合図メールの配信」は、今年の訓練から廃止いたします。

訓練を実施する皆様は、それぞれの場所で自主的に安全行動を実施していただきますようお願いいたします。



シェイクアウトいしかわ



お問い合わせ

〒920-8580 金沢市鞍月 1-1 石川県危機対策課
TEL:076-225-1483 FAX:076-225-1484 Eメール:e170700@pref.ishikawa.lg.jp



家庭などで実施できる防災対策

家具の固定や備蓄品、非常持出品を確認しましょう

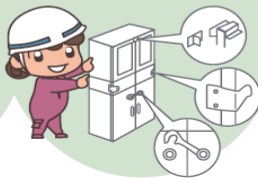
① 家の中の安全対策をしておく

おちる ものの固定



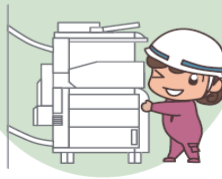
・チェーン+ヒートン
(天井固定)

とぶ ものの固定



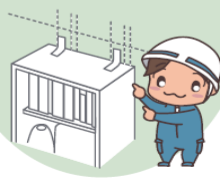
・ラッチ(開き戸や
引き出し等に付ける)

うごく ものの固定



・耐震粘着マット
・チェーンベルト

たおれる ものの固定



・L字金具
・平金具

われる ものの対策



・飛散防止フィルム

② 備蓄品、非常持出品を準備する

ローリングストックのイメージ



備蓄品

支援物資が届くまでに時間を要するため 最低3日分(できれば一週間分)の水や食料などを備えておきましょう。

※ローリングストック法

普段からちょっと多めに食材を買い置きし、食べた分を買い足す。

※在宅避難の場合は、7日以上分の水や食料に加え、簡易トイレ、カセットコンロなどを準備

非常持出品

・家族構成や健康状態に配慮したものを準備(乳幼児のいる方はおむつ、持病のある方は薬など)

・マスク、消毒液など感染症対策用品を準備

日頃から様々な場面を想定して 身を守る行動を考えよう

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具類の転倒や落下物による負傷とされています。日常生活のなかで、大地震が発生した時、自分の身を守るためには、どうすればよいでしょうか?

出典:消防庁HP「地震防災マニュアル」

そのほかの場面についても考えてみてね! 詳しくは「シェイクアウトいしかわ」で検索!



自宅にいるとき

- ・丈夫な机やテーブルなどの下に隠れ、机などの脚をしっかりと握る
- ・近くに隠れる場所がないときは、座布団など身の回りにあるもので頭部を守り、揺れが収まるのを待つ
- ・棚に乗せてあるものやテレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待つ



職場にいるとき

- ・キャビネットや棚、ロッカー、コピー機などから離れ、頭部を守り、机の下に隠れるなど身を守る
- ・窓ガラスが割れることがあるので、窓際から離れる
- ・外へ避難するときは、落下物などに注意して、階段を使う
- ・エレベーターは余震や停電で停止するおそれがあるので、使わないようにする



確認!ホームページ・アプリで防災対策!

石川県地震の心得

地震への備えを確認!

石川県地震の心得

検索

https://www.pref.ishikawa.lg.jp/bousai/bousai_g/jishin_sonae/index.html



気象庁 キキクル(危険度分布)

迫る災害を一目で確認!

キキクル

検索



石川県防災ポータル

今いるところやお住まいの地域の防災情報を確認!

石川県防災ポータル

検索

<https://pref-ishikawa.secure.force.com/>



Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報などをいち早くお知らせ。

