

Shake Out 訓練 について

シェイクアウト訓練 とは？

とても簡単な訓練なんです！ 全員で決まった時間に 机の下などにもぐるだけの訓練なんです。

それだけ?? そうなんです 人間は、その簡単な行動が いざと言う緊急時に出来ないんです！

2008年 アメリカのカリフォルニア州で始まった 地震防災訓練の名称で、日本語訳では 一斉防災行動訓練 とされています。

日本では{日本シェイクアウト提唱会議}が発足して、2012年3月に東京の千代田区が主体となって本格的に実施されました。

この時には25,000人あまりが参加したようです。

全国では、2012年度は13万人、2013年度は28万人が参加登録をし、年々その範囲が広がっているようです。

発祥の地のアメリカでは1000万人近くが参加すると言われ、その規模は大変大きなものです。

弊社の神戸市では 平成27年1月15日に実施されました。



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 

Shake Out

訓練

について

安全確保行動

これら3つの行動があなたを、そしてあなたの大切なだれかを 守ります！

1 しゃがむ Drop



低い姿勢をとって

2 頭を守る Cover



頭を守って

3 動かない Hold on



動かない



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 

Shake Out

訓練

について

大地震発生時に室内にいた場合

しっかりした机や固定されたテーブルの下にもぐり込んで、揺れが収まるのを待ってください。**安全確保行動**

大地震発生時に屋外にいた場合

なるべく高いビルや電線を避けた場所を探して、カバンなどで頭部を守り、周囲を確認しながらうずくまってください。

地震発生時の被害として想定されるビルからの落下物は、発生後数秒以内に起る可能性が高いと考えられます。

ですからこのような **安全確保行動** を直ちに起こせることがとても大切なこととなります。



街を歩いている時など、今大地震がきたら！ と想像して 「今だったら こうするべきだな！」 とか 考えながら歩いてみてください。

いつも歩きなれた街でも 少し違った見え方があるかもしれませんよ！

日頃行っている **消防訓練**や**防災訓練**と併せて実施してみるのも とても良いかもわかりません！



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 