

一斉防災訓練

2023

シェイクアウトみま

シェイクアウトとは、地震の際、机などの下に入り約1分間動かないで身を守る対応行動のことで、「誰でも」「その場」でできる防災訓練です

一斉訓練日
令和5年 **11月2日(木)**

午前10時から約1分間
音声告知放送端末・屋外スピーカーより放送

訓練期間 令和5年
10月23日(月)～11月5日(日)

ご都合のいい日と時刻にあわせて約1分間
音源データダウンロード・音源CD配布中(裏面)

参加登録をお願いします!
裏面も見てね!



ステップ
1

まずは参加登録!

パターン
1

インターネット登録



パターン
2

FAX登録(裏面)



ステップ
2

シェイクアウト!!(安全確保行動 1 → 2 → 3)



1 DROP!



2 COVER!



3 HOLD ON!

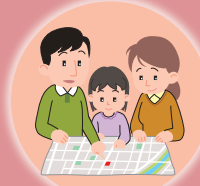
※屋外に居るときは → まずその場で姿勢を低くし、頭を手やかばんで守り、動かない
※車を運転中のときは → 慌てず安全な方法で道路の左側に車を停止させ、車内で待機

ステップ
3

『プラスワン』訓練にチャレンジ!



避難訓練



ハザードマップの確認



避難経路・
避難場所の確認



情報収集・伝達訓練



備蓄品の確認

主催/美馬市
協力/効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議
お問い合わせ先/企画総務部危機管理課 ☎0883-52-1677

2023.11.02 am 10:00 START
シェイクアウトみま
認定番号 230066号



参加登録の方法は2パターン!!

パターン
1

インターネット
での参加登録



シェイクアウトみま

検索



パターン
2

FAXでの参加登録

下記に必要事項を記入し、
美馬市危機管理課まで送ってください

FAX 0883-52-5758

①参加形態	<input type="checkbox"/> 個人・家族(消防団含む) <input type="checkbox"/> 自主防災組織・自治会 <input type="checkbox"/> 学校(こども園含む) <input type="checkbox"/> 官公署 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> 医療機関・福祉施設 <input type="checkbox"/> その他()		
②参加方法	<input type="checkbox"/> 11月2日(木)10時からシェイクアウトをします <input type="checkbox"/> 上記以外の日時にシェイクアウトをします(日時: 月 日 時)		
③参加人数	④所在地	<input type="checkbox"/> 脇町 <input type="checkbox"/> 美馬町 <input type="checkbox"/> 穴吹町 <input type="checkbox"/> 木屋平	
⑤プラスワン訓練 (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 避難訓練 <input type="checkbox"/> 安否確認訓練 <input type="checkbox"/> 備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 情報収集・伝達訓練 <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 避難経路・避難場所の確認 <input type="checkbox"/> 家具等の転倒防止措置 <input type="checkbox"/> 消火器の位置確認・初期消火訓練 <input type="checkbox"/> 事業所における防災訓練 <input type="checkbox"/> その他()		
⑥FAX番号(任意)	※訓練後にアンケートを送付しますのでご協力ください		

以下は個人・家族以外の方はこちらもご記入ください

⑦企業・組織名	⑧電話番号
⑨担当者名(所属)	⑩FAX番号
⑪ホームページや報告書等に参加者として企業・組織名を記載してよろしいですか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

※お預かりした個人情報はこの訓練の目的以外には一切使用しません(美馬市)

「プラスワン」

訓練をやってみよう!



ハザードマップ
の確認



避難経路・
避難場所の確認



避難訓練

いざという時のために

「シェイクアウトみま」をきっかけに災害への備えを考え行動してみましょう!

- 避難訓練 ● 安否確認訓練(災害伝言ダイヤル「171」等)
- 備蓄品の確認(ローリングストック) ● 情報収集・伝達訓練(キキクル・市HP等)
- ハザードマップの確認 ● 避難経路・避難場所の確認
- 家具等の転倒防止措置(家具や什器の固定及び点検、セーフティスペースの確保)
- 消火器の位置確認・初期消火訓練 ● 事業所における防災訓練 など



音源データ配信中

訓練放送の音源データ

← 訓練用音源をダウンロードできます

音源CDを配布しますので危機管理課までご連絡ください



音源CD配布中

【お問い合わせ先】 企画総務部危機管理課 ☎ 0883-52-1677