

保存版

津南町 シェイクアウト訓練

～やってみよう！命を守る安全行動～

令和3年11月5日（金）
午前10時00分頃 町内一斉実施



【シェイクアウト訓練とは】

地震の揺れから身を守る安全行動（まず低く、頭を守り、動かない）を身に付ける訓練です。
訓練開始時間に、防災行政無線から緊急地震速報（訓練）の放送が流れますので、その場で訓練に参加してください。

津南町・新潟県立津南中等教育学校
新潟地方气象台・新潟県

地震

チェックシート
in つなん

シェイクアウト訓練

以下を参考に災害時の対応を確認して下さい。
自分の身は自分で守り、余裕があれば困っている人を助けて下さい。避難の最中は二次災害や余震の発生に留意し、行動しましょう。

※訓練日：停車が禁止されている道路で停車しないでください。

SDGs11

住み続けられるまちづくりを



場所

緊急地震速報・地震発生

揺れがおさまったら



家・事務所

- 頭を守る（机に隠れるなど）
- 窓や家具のそばから離れる



- ラジオ等で情報を集める
- （火災時）消火



飲食店など

- 動く物、落ちてくる物、倒れてくる物から離れる
- お客さんへの呼びかけ
- 安全な場所で身を守る

- 状況確認
- 避難誘導
- （火災時）消火



街中で

- 動く物、落ちてくる物、倒れてくる物から離れる
- 姿勢を低くし、頭を守る（買い物かごや鞆で頭をカバー）

- 警備員や店員がいる場合はその指示に従う
- 火災時はハンカチで口を押さえる



電車 バス内

- つり革、手すりなどに掴まる
→強い揺れに備える
- 落下物に注意する



- 乗務員の指示に従う



運転中

- 急ブレーキをかけずに路肩に停止
- ハザードランプを点灯し、周囲に危険を知らせる
- 揺れが収まるまで車内で待機

- ラジオ等で情報確認
- 情報や周囲の状況に応じて行動

地震

チェックシート
in つなん 

非常時のために 今できること。

地震をはじめとする自然災害が多く発生する日本。いつどこで起こるかわからない災害に対して「今」できることがあります。地震への正しい対処方法や、雪国津南町で用意しておく災害時便利な物をまとめました。ぜひ、ご活用ください。

▶ かくにん 確認しておくこと

- 貴重品や非常用持ち出し品の場所
- 家具は固定してあるか
- 避難する時の家族内の役割分担
- ハザードマップの確認



▶ さいがいじ 災害時にあると便利な物 べんり もの

も だ ふくる 持ち出し袋

- 使い捨てカイロ
- ラジオ ■ 毛布
- 防寒着 ■ 長靴
- 上履き ■ 寝袋
- 懐中電灯

びちくひん 備蓄品

- ポータブルストーブ
- ダンボール ■ 発電機
- 保温シート ■ 新聞紙
- 簡易トイレ ■ 飲用水
- 非常用食品

かんせんしょうたいさく 感染症対策

- マスク
- 消毒液
- 体温計



▶ み 身を守るために大切なこと たいせつ

1. しせい ひく
姿勢を低く



2. あたま まも
頭を守る



3. ゆ おさ
揺れが収まる
まで待つ。



自分の身は自分で守る。自分の判断で行動することが大切です。

この『地震チェックシートinつなん』は、 津南中等教育学校の生徒が 探究学習の一環として作成したものです!



津南中等教育学校では、探究学習の一環として、東日本大震災の被災地への訪問や地震の揺れから身を守る安全行動など、防災について学んでいます。

また、生徒自らが小学生に対し、わかりやすく伝える取組もしています。

このチラシは各ご家庭で保存いただき、発災時に是非お役立てください!

 新潟県立津南中等教育学校

【緊急地震速報とは】

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。情報を見聞きしてから地震の強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。今回はその場で自分の身を守るための訓練を試みましょう!

非常時のために
今できること。



プッシュ通知で、現地の災害情報を受け取ることができます

県公式アプリ「**新潟県防災ナビ**」
をダウンロード!!



ハザードマップも簡単に
確認できます



このQRコードを読みとるか、
新潟県防災ナビで検索!

新潟県防災ナビ

検索