

その時、その場で、1分間 !!

回覧

亀岡市一斉防災行動訓練

2024.10.06 am 10:00 START
亀岡市シェイクアウト
認定番号 240066 号



(亀岡市シェイクアウト訓練)

日時：令和6年10月6日(日) 午前10時00分

場所：家庭・学校・職場などそれぞれの場所

10時になったら、その場で
地震のときに、あなたの身を守る
3つの安全行動を!!



DROP!



COVER!



HOLD ON!

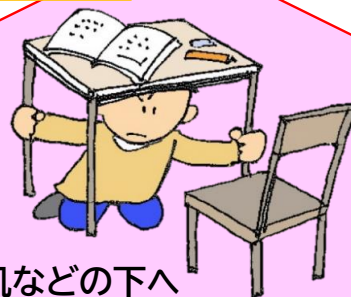
※地震の強い揺れから短時間で身を守るには、普段からの心構えと訓練がとても重要です。

屋外などでは



ダンゴ虫のポーズ

建物内では



机などの下へ

★10時頃に、亀岡市から
緊急速報メール(訓練用)
を送信します。

※事前登録の有無にかかわらず、携帯電話等に届きます



ご注意!

【緊急速報メール(エリアメール)の
受信について】

- ① マナーモード設定中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。



亀岡市
ホームページ



亀岡市

FAX 0771-24-5501

訓練参加事前登録票（FAX専用）

- 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ホームページ他に参加団体として団体名を掲載してよろしいでしょうか？

訓練参加事前登録 募集中!!（令和6年10月5日24:00まで）

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。

※登録の有無にかかわらず、携帯電話等に緊急速報メールは届きます。

《登録方法》

- ①申請フォーム（右記QRコードからアクセスできます。）
- ②「FAX」（0771-24-5501）
- のどちらかでご登録ください。



申請フォーム

【シェイクアウト +1（プラスワン） 訓練】

シェイクアウトは、あくまでも「地震の揺れ」から身を守る行動です。
シェイクアウト訓練をきっかけとして、避難訓練や消火訓練、備蓄物資の確認など、身の回りの防災対策に取り組んでみましょう！

+1 家具、棚、ロッカーなどの転倒を防止する対策をとみましょう。

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。

+1 非常食、飲料水を備蓄しましょう

3日分以上の食糧と飲料水（一日一人3ℓ）と生活必需品の備蓄を推進しています。
また、賞味期限の近いものは食べて入替える等、無駄のないようにしましょう。

+1 近くの避難場所を確認しましょう

ハザードマップ等で最寄りの避難場所を確認しておきましょう。
また、実際に歩いて避難経路を確認し、経路の途中に危険箇所がないか点検しましょう。

+1 地震が発生した時の連絡体制を確認しましょう

家族で集合する場所や連絡方法などを決めておきましょう。
また、災害用伝言ダイヤル（171）の利用方法を確認しておきましょう。

+1 住宅用火災警報器を必ず設置し、作動確認を行いましょう

「ボタンを押す」または「ひもを引く」。地震後の火災など、万一のときに