

～シェイクアウトえひめに参加しよう～

えひめ防災週間（12月17日～23日）にあわせて、地震発生時の安全確保行動の確認や防災意識の向上を図るために実施します。

この訓練は、その場で

「(1) まず低く＝DROP！」

↓

「(2) 頭を守り＝COVER！」

↓

「(3) 動かない＝HOLDON！」

の安全確保行動を約1分間行うもので、誰でも、どこでも参加することができます。

訓練日時：令和元年12月17日（火）午前11時～（1分程度）

参加費無料（参加登録は愛媛県栄養士会で一括して行うため不要です）

〈お問い合わせ先〉

公益社団法人 愛媛県栄養士会 〒790-0003 松山市三番町4丁目3-9 香川ビル 2F

TEL:089-946-0734 / FAX:089-946-0702 E-mail:e-dietitian@blue.ocn.ne

# シェイクアウト えひめ



令和元年

12月17日(火)  
午前11時~

※ご都合が合わない場合は

11/23~12/23

の期間内で実施できます。

地震が発生したら、まずとるべき行動は3つ



まず低く  
DROP!



頭を守り  
COVER!



動かない  
HOLD ON!

場所

自宅・学校・職場など **どこでも** 参加できます

※時間となりましたら、各自で合図や声掛けを行い、訓練を実施してください。  
県から訓練開始の連絡はありませんので、参加者ごとに訓練開始の方法を決めて実施してください。  
放送音声などホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。

参加

まずは **参加登録** を！

詳しくは裏面をチェック

+ 1

避難訓練や備蓄物資の確認など  
「プラスワン訓練」もしてみませんか

2019.12.17 am 11:00 START  
シェイクアウトえひめ  
認定番号 190051号



HPに訓練音源もあるけん



シェイクアウト訓練ってなに？

地震を想定して、参加者がいっせいに身を守るための安全確保行動をとる、だれでも気軽に参加できる訓練です。近い将来起こるとされている南海トラフ地震が発生した時に、あなたはどこにいるかわかりません。その時どのように行動するかによって、私たちの人生を大きく左右します。学校や職場、ご家庭、町内会などで、プラスワン訓練（避難訓練など）も併せて実施しましょう。

# なぜ「まず低く」「頭を守り」「動かない」

地震のゆれ自体でケガすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガする例がもっとも多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることがとても重要です。



## ① インターネットによる参加登録

- 1 「シェイクアウトえひめ」で検索！
- 2 「シェイクアウトえひめ」専用ページへアクセス！  
<http://www.pref.ehime.jp/bosai/shakeout2019/>
- 3 「シェイクアウトえひめ」参加登録フォームから登録！



## ② FAX・郵送による参加登録 下記欄を記載して、FAXまたは郵送でご提出ください。

- FAX : 089-941-2160
- 郵 送 : 〒790-8570 松山市一番町四丁目4番地2 愛媛県防災危機管理課 あて

① 参加形態 (該当箇所をチェック)	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 町内会・近所のグループ <input type="checkbox"/> 仲間・任意のグループ <input type="checkbox"/> 自主防災組織 <input type="checkbox"/> 小・中学校 <input type="checkbox"/> 高校・大学 <input type="checkbox"/> 保育所・幼稚園 <input type="checkbox"/> その他学校 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> 行政機関 <input type="checkbox"/> 医療・福祉関係機関 <input type="checkbox"/> 協同組合(漁業・農業・林業) <input type="checkbox"/> その他【    】		
② 実施日時 (該当箇所をチェック)	<input type="checkbox"/> 12/17(火) 11:00 に実施します。 <input type="checkbox"/> 上記以外の11/23(土) ~ 12/23(月)の間に訓練を実施します。 → 具体的な実施日時を記載してください。【日時:    】		
③ 参加人数	人	安全確保行動に加えて、 プラスワン訓練も やって欲しいけん!!	
④ 住所地 (市・町まで)	  <small>愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん 愛媛県 ダークみきゃん</small>		
⑤ プラスワン訓練 (※安全確保行動以外の訓練を実施する予定があれば記入ください。)	<input type="checkbox"/> 避難訓練・避難誘導訓練 <input type="checkbox"/> 初期消火訓練 <input type="checkbox"/> 応急救護訓練 <input type="checkbox"/> 情報伝達訓練・安否確認訓練 <input type="checkbox"/> 避難所開設訓練 <input type="checkbox"/> 搬送訓練 <input type="checkbox"/> 備蓄物資の確認 <input type="checkbox"/> 危険箇所の確認 <input type="checkbox"/> その他【    】		
⑥ 申込者氏名・連絡先 (※組織で参加される場合は担当者の氏名を記載してください。)	氏名	電話番号(任意)	
⑦ 組織名(※個人・家族での参加の場合は記載不要です。)			
⑧ メールアドレス(任意) (※アンケートを送らせていただく場合があります。)			
⑨ ホームページまたはその他資料上に、参加者として組織名を掲載してよろしいでしょうか。(※個人・家族での参加者は掲載いたしません。)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
⑩ 「シェイクアウトえひめ」への参加は初めてですか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		

※ お送りいただいた情報は、本訓練に関する取組み以外に使用することはありません。

## お問合せ先 愛媛県 県民環境部 防災局 防災危機管理課

- 電話 089-912-2319 ● FAX 089-941-2160
- Eメール bousaikikikanri@pref.ehime.lg.jp

去年の参加登録人数は326,594人。  
 今年はみんなにも参加して欲しいけん!

