

# 北海道シェイクアウト訓練

を実施しませんか？



まず低く

**DROP!**



頭を守り

**COVER!**



動かない

**HOLD ON!**

**シェイクアウト**とは、2008年に米国カリフォルニア州で始まった、地震を想定して参加者が一斉に行動するという新しい形の訓練です。

道では、2012年から実施しており、昨年度は、約12万人の多くの方々に参加いただきました。

この機会に「災害時には自らの身の安全は自ら守る」という防災の基本をご理解いただき、「まさか」の災害時に備えましょう。

**日時** 令和6年**9月6日（金）** 午前**10時00分**

**場所** 勤務先や教育施設など任意の場所にて実施

**訓練内容**

開始合図にもとづき、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**」をいっせいに実施（1～2分程度）

**+1 訓練**

訓練後は、プラスワン訓練として、**避難訓練、消火訓練、ハザードマップの確認**なども行いましょう

**参加方法**

北海道のウェブサイトをご確認ください

北海道シェイクアウト訓練



QRコード  
はこちら▶



The Great  
Hokkaido

Shake  
Out™

