



日時
9/1
 (日)
 9:00-12:30
 小雨決行

令和元年度

市原市総合防災訓練

さいがい時“自分は平気”が命とり

特選 京葉小学校 小荷田 栄之さんの作品
 [平成30年度防災啓発標語作品展]



中央会場

養老小学校

■地震防災対応型訓練 ■体験型の防災啓発

地区会場

■地域の実情(災害)に応じた訓練

姉崎	明神小学校
市原	五所小学校
五井	千種中学校
市津	湊津小学校 市東第一小学校
辰巳台	辰巳台東小学校…辰巳台地区 辰巳台西小学校…メイン会場 白幡小学校 辰巳台中学校
南総	旧平三小学校
加茂	加茂公民館
有秋	有秋南小学校…有秋地区 有秋西小学校…メイン会場 有秋東小学校
ちはら台	牧園小学校

各地区の会場で
 参加しましょう!

主催 市原市 お問い合わせ 総務部 危機管理課 ☎0436-23-9823

今回の防災訓練では、 シェイクアウト訓練を実施します。

地震発生時に自己の身の安全を確保するための対応訓練

地震が発生したら
その場で、

1



まず低く

Drop!

2



頭を守り

Cover!

3



動かない

Hold on!

この行動を
1分間とって
ください!

イラスト提供：
効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

シェイクアウトとは、地震の際の安全確保行動**1-2-3**を身につける訓練です。

□ 室内にいる場合

体勢を低くし、机やテーブルの下に入り、頭を守ります。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守り、揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。

□ 屋外にいる場合

ビル、木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで体勢を低くし、頭を守るなどの安全を確保しましょう。揺れが止まるまでそこに留まりましょう。

自分の身を守る行動をしましょう。

市では、令和元年9月1日(日)午前9時00分に、
防災行政無線で大地震発生をお知らせします。

チェックリスト [備え10項目]

震度6強の地震発生をイメージしながら、自己の身の安全確保行動(シェイクアウト訓練)を行い、こちらの「チェックリスト:備え10項目」を用いて、御家庭の地震対策を自己診断してみてください。

- 家の耐震とタンス、テレビ、食器棚等は、しっかり固定されていますか。
- ガラス飛散防止フィルムを貼付されていますか。
- 懐中電灯・警笛・スリッパ(靴)を寝室に常備されていますか。
- 非常持ち出し袋(防災リュック)は各自で準備されていますか。
- ラジオと携帯電話は予備電池も準備されていますか。
- 最低3日分の非常食・保存水は自宅に備蓄されていますか。
- 常備薬は最低1週間分準備されていますか。
- 避難場所と避難所への避難経路(昼・夜)は事前に自分で歩いて確認されていますか。
- 家族の連絡方法と合流場所は決めていますか。
- 「情報配信メール」に登録されていますか。「防災ラジオ」は持っていますか。



情報配信メールへの登録方法

検索ワードからも
登録が可能です。

市原市情報配信メール

検索

右のQRコードから登録するか、t-ichihara@sg-m.jp にメールを送り、メールの案内に沿って登録してください。
登録の際は、「気象・災害情報」をご選択ください。※登録料、情報料は無料ですが、通信料は登録者の負担となります。

