

# みやざきシェイクアウト

県民一斉防災行動訓練に参加しよう！



まず低く

**DROP!**



頭を守り

**COVER!**



動かない

**HOLD ON!**

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 一斉訓練日

令和3年 **11**月**5**日(金) 午前**10**時

## 訓練期間

令和3年 **10**月**4**日(月) ~ **11**月**30**日(火)

※一斉訓練日を設定していますが、都合にあわせて訓練期間に行うこともできます。

## 訓練場所

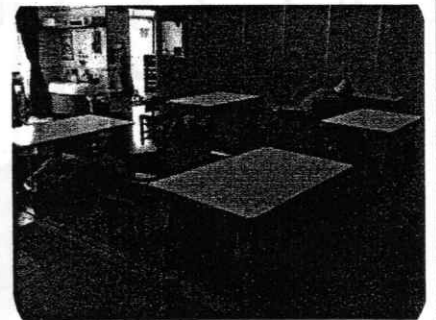
それぞれの自宅・学校・職場など

※県から訓練開始の連絡はありません。訓練開始の合図を各自で検討してください。

## シェイクアウトとは？

地震に備える防災訓練です。

1 事前登録、2 事前学習、3 訓練（それぞれの場所で机の下に隠れるなど地震から身を守る行動を約1分間実践）、4 ふりかえり、の4つの段階を踏まえた訓練の総称です。



## 従来の訓練との違いは？

「参加の意思」さえあれば、「どこでも」「誰でも」参加できる点です。

## 訓練内容は？

大規模地震の発生を想定して、参加者それぞれで計画して訓練を実施します。

**まずは参加登録を！詳しくは裏面をチェック！**



お問い合わせ先

宮崎県総務部危機管理局危機管理課  
〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号

TEL

0985-26-7066

FAX

0985-26-7304

mail

kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

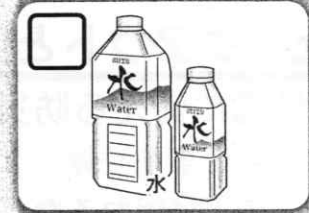
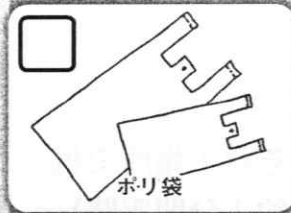
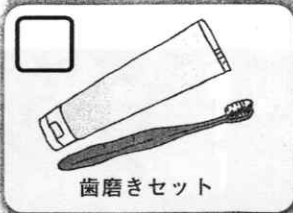
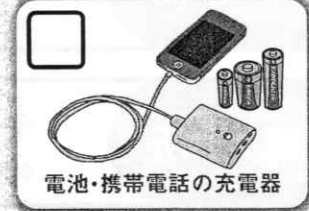
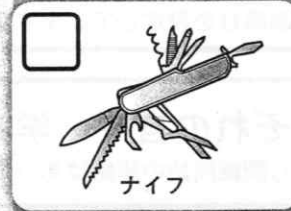
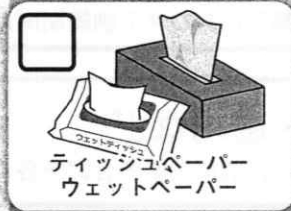
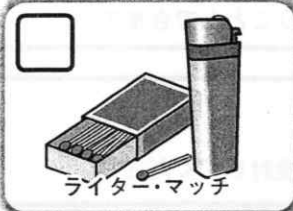
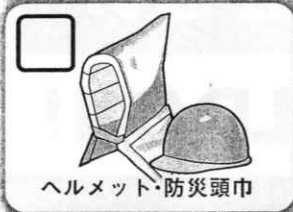
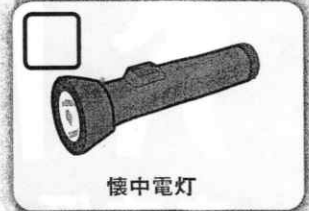
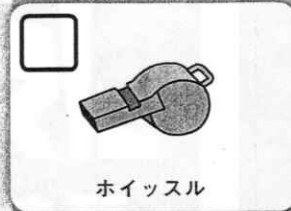
家族みんなで  
確認しよう!

災害後1週間は備蓄で乗り切る準備を行いましょう!

# わが家の「防災チェックシート」

大規模災害では、道路の損壊による物流のストップや工場等の被災により、スーパーやコンビニなどから一斉に商品が無くなります。さらに電気、ガス、水道のライフラインが被災し、長期間の日常生活に支障が出ることとなります。南海トラフ巨大地震の想定では、避難者は全国で約900万人、宮崎県でも約40万人が避難生活を送ることが予想されることから、災害後の生活物資の調達は非常に困難になります。災害の規模が大きくなればなるほど「備蓄」をはじめとした家庭や個人の日頃の備えが重要です。

## 《非常持出品の例》



家庭状況により、災害時の必需品は変わります。あなたの家に合った防災チェックシートを完成させてください。

上記の「防災チェックシート」の非常持出品以外にも、カセットコンロなどの「燃料」、スコップ、ロープなどの「工具類」、テント、寝袋などの「アウトドア用品」、生理用品、多用途に使える新聞紙、段ボール、布製ガムテープ、さらに乳幼児、高齢者や要介護者、ペット等の必需品の用意も行ってください。

さらに、  
必ずチェック

## 自宅の「耐震化」や部屋の「耐震化」もチェックしてみてください!

南海トラフ巨大地震のような巨大地震では、津波よりも先に強い揺れがあなたを襲います。特に古い家に住まいの方は、耐震診断や耐震改修工事を行い、自宅の「耐震化」を行いましょう。さらに室内でも家具や家電などの転倒・落下防止対策を行い、室内の「耐震化」も同時に図っていきましょう。

