

一斉安全確保訓練(シェイクアウト)

(地震の揺れから身を守る「安全行動1-2-3」)

1 日 時 令和8年11月21日(土)
午前9時30分から約1分間

※ 当日、災害発生又は災害が発生しそうな場合は中止とします。

2 対 象 全市民

3 訓練方法

午前9時30分に防災行政無線から緊急地震速報の訓練放送を行います。また、緊急速報メール等を配信します。放送が流れましたら、下図のとおり、その場で地震の揺れから身を守る「安全行動1-2-3」を1分程度で行ってください。



※ イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

一斉安全確保訓練(シェイクアウト)とは・・・

『一斉安全確保訓練(シェイクアウト)』とは、指定された日時に、指定された地域の人がその時にいる場所で一斉に、地震の揺れから身を守る「安全行動1-2-3」

『①姿勢を低く ②頭・体を守って ③揺れが収まるまでじっとする』を行う訓練です。近くに机やテーブルがない場合、その場で姿勢を低くし、自分の手や持ち物等で首から頭を守ります。

※ 緊急速報メール（NTT ドコモはエリアメール）の配信について

訓練当日午前9時30分に、坂戸市内全域に緊急速報メールの訓練配信（高齢者等避難）をします。その際、緊急速報メールの受信機能を持つ携帯電話、スマートフォン、タブレット端末等が一斉に鳴動（着信）します。マナーモードでも携帯電話等が鳴動する可能性がありますので、不都合がある方は、午前9時30分前に携帯電話等の電源をお切りいただき「一斉安全確保訓練(シェイクアウト)」終了後、電源を入れるようお願いいたします。

市民初動対応訓練に参加しましょう！

一斉安全確保訓練(シェイクアウト)に続き、下記により火元の確認などの初動対応訓練を行います。自宅内で一斉安全確保訓練(シェイクアウト)に参加される方は、一斉安全確保訓練終了後、引き続き、下記①～④までの初動対応訓練を行ってください。

地震発生

まず
落ち着いて
身の安全を

一斉安全確保訓練（シェイクアウト）

(1)姿勢を低く (2)頭・体を守って (3)揺れが収まるまでじっとする

約1分程度で揺れがおさまったとして一斉安全確保訓練終了

※詳細は、表面の『一斉安全確保訓練（地震の揺れから身を守る「安全行動1-2-3」）に参加しましょう！』を参照してください。

初動対応訓練開始

①火元を確認する

火が出たと想定し、家庭に備えてある消火器の位置やバケツの位置を確認する。

②家族の安全を確認する

家族が倒れた家具の下敷きになっていないか確認する。

③靴や厚手のスリッパを履く

散乱したガラスの破片などから足を守る。

④漏電・ガス漏れに注意する

（ガスの元栓を閉める。）

（電気ブレーカーを切る。）以上で終了です。

外へ逃げる時は
あわてずに