

# 霧島市

市全体で取り組む地震訓練

# シェイクアウト訓練

地震発生時の身の安全を確保する行動訓練

本年8月に日向灘で地震が発生し、本市でも最大震度5弱の大きな揺れを観測しました。突然発生する地震に慌てず身を守る安全確保が出来るよう「市全体で取り組む地震訓練（シェイクアウト訓練）」を実施します。「誰でも」「その場」で出来る防災訓練にご参加ください。

一斉  
訓練日

令和6年 **11月5日** (火)

午前**10時**から約**5分間**

※ご都合に合わせて、10/29~11/10の間で実施日時を変更することができます。

場所

あなたの  
自宅・学校・職場など

参加  
無料



1

## 参加登録・事前学習

事前にインターネットやFAXなどから参加登録をお願いします。また、災害時にとるべき行動などを事前に学習し、防災知識を習得しましょう。

シェイクアウト訓練  
詳細ページ



参加登録締切

**11月4日** 17時まで

参加方法など詳しくはこちらから！

2

## 訓練当日

※当日、参加できない訓練対象者は、10月29日(火)から11月10日(日)までに訓練を実施してください。

午前10時にFMきりしま (FM76.9MHz) から放送される訓練音源、もしくは、任意でダウンロードした訓練音源を使用し、地震の際の3つの安全行動 (①まず低く ②頭を守り ③動かない) をその場で実践します。

こちらから訓練音源を  
ダウンロードできます



### ステップ①

訓練開始の合図 (午前10時)



FMきりしま (FM76.9MHz) 放送  
もしくは 訓練音源を再生

地震発生を大きな声で周囲に伝える

### ステップ②

その場で身を守る **3つの安全行動** (1分間)

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



まず低く

**DROP!**

頭を守り

**COVER!**

動かない

**HOLD ON!**

大事なのは「頭を守る」こと

## やってみよう / プラスワン訓練!

- 家具・家電の固定
- 避難訓練
- 防災学習
- 備蓄品の確認
- 自宅・施設内の危険箇所の確認
- 集合・避難場所の確認 など  
この機会に実施しましょう!

3

## アンケート記入・提出

アンケート実施期間

**11月17日(日)まで**

今後の参考とするため、アンケートにご協力をお願いします。

霧島市ホームページ (<https://www.city-kirishima.jp/an shin/syeikuautokunren.html>)

霧島市  
ホームページ



主催/霧島市  
協力/効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議 (シェイクアウト提唱会議) FM きりしま

2024.11.05 am 10:00 START  
霧島市シェイクアウト  
認定番号 240065号



The Great Japan  
**Shake Out**  
[日本公式]シェイクアウト

お問い合わせ

## 霧島市役所

市長公室 安心安全課 防災グループ

〒899-4394 鹿児島県霧島市国分中央三丁目45番1号  
TEL.0995-64-0997 FAX.0995-64-0957  
E-mail anshin@city-kirishima.jp