

# 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5年 **11**月**2**日(木) 午前**10**時  
※参加者（企業・団体）の都合にあわせて、令和5年10月2日（月）から  
11月30日（木）までの間に実施することもできます。

## 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。各自で訓練開始の合図を検討して  
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

