

## もしもこんなときに地震が起こったら…

屋外では



買い物中のときは



運転中のときは



職場では



イベント中のときは

地震はいつ起こるか分かりません。身の安全を守るためにはどうしたらいいか考えてみましょう。

## なぜこんな訓練をするの？

地震による人的被害の多くは、地震の揺れで倒れてきた家具や落下物などによるものです。家のなかでは、家具を固定するなど事前の対策をすることが大切ですが、それと同時に普段から、どこにいても、その場で身の安全を守る行動をとれるようにしておくことも重要です。机やテーブルが近くにない場合は、座布団やカバンなどをつかって頭を守るなど、その場の状況に応じてそれぞれが身の安全を守る行動がとれるようにしましょう。

## プラスワン訓練を実施しましょう！

プラスワン訓練とは、避難訓練・消火訓練・備蓄物資の確認など、シェイクアウト訓練をきっかけとして行う行動のこと。

シェイクアウト訓練後は、学校や職場、ご家庭・町内会などでプラスワン訓練に参加しましょう。

避難訓練



消火訓練

備蓄物資の確認



お問い合わせ  
お申し込み

柏崎市防災・原子力課 〒945-8511 柏崎市中央町5-50  
TEL:0257-21-2316 FAX: 0257-21-5980 Eメール:bosai@city.kashiwazaki.lg.jp

7. 16あの日を忘れない…

かしわざき

# 市民一斉地震対応訓練

柏崎市内で大地震が発生した想定で、「自分の身を守る」「家族の身を守る」ための地震対応訓練を行います。



令和元年(2019年)7月16日(火)

午前10時00分開始

地震の揺れから身を守るための安全行動訓練(シェイクアウト訓練)を全市一斉に実施します。防災行政無線での放送を合図に、3つの安全確保行動(①まず姿勢を低くし、②頭を守り、③揺れがおさまるまで動かない)を、今いる場所でそれぞれが行う約1分間の訓練です。ご家庭や職場、町内会などでぜひ参加してください。

**訓練は3つの安全行動を“その場”で行うだけ**



イラスト提供: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

主催

柏崎市防災会議

事務局: 柏崎市防災・原子力課

〒945-8511 柏崎市中央町5-50

TEL:0257-21-2316 FAX: 0257-21-5980 Eメール: bosai@city.kashiwazaki.lg.jp