

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4年 **11**月**4**日(金) 午前**10**時

訓練期間

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

※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 宮崎市橋通東2丁目10番1号

TEL

0985-26-7066

mail

kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

FAX

0985-26-7304

