



県民一斉防災行動訓練 とくしまシェイクアウト

どこでもできる
シェイクアウトに
参加して身を守る
訓練をしよう!!



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

その場でできる
1分間の防災訓練

9/1 防災の日

AM 10:00 START!

シェイクアウトとは？

2008年に米カリフォルニア州で始まった地震防災訓練です。地震発生を想定し、指定された日時にそれぞれの場所で机の下に入るなど約1分間身を守り、安全を確保する訓練です。

プラス1 訓練

さらに、この訓練をきっかけに

ご家庭・地域・学校・職場

で自主的に避難訓練や備蓄品の確認なども実施してみましょう！（詳しくは裏面をご覧ください。）

主催／徳島県・とくしま地震防災県民会議

2025 TOKUSHIMA
09.01 am10:00

9月1日(月)午前10時頃に
「県公式LINE」と「すだちくんメール」
で地震発生の訓練情報を配信します。
この機会にぜひ、「県公式LINE」及び
「すだちくんメール」のご登録を！

「QRコード」から登録

徳島県公式
LINE



徳島県災害時の安否確認サービス

すだちくんメール

すだちくんメールの利用には
登録が必要です。

右記のQRコードをスマホ等
で読み込み「新規登録」から
登録をお願いします。



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



お問い合わせ先

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地
徳島県 危機管理部 防災対策推進課

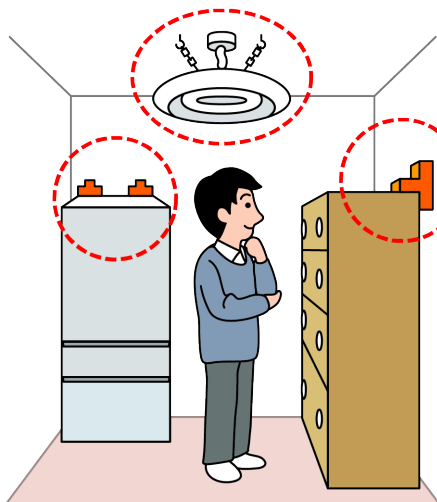
TEL.088-621-2699



新時代へ
躍り出そう

+1 訓練を実施しましょう!

転倒防止対策



家具、棚、ロッカーなどの転倒を防止する対策を撮りましょう。ホームセンターなどで突っ張り棒や家具を固定する器具などが販売されています。また、高いところに重たいものを置いていないか確認しましょう。

飲料水等の備蓄



非常食や飲料水を備蓄しましょう。3日分以上(7日分以上が望ましい)の食料と飲料水(一日1人3ℓ)と生活必需品を推進しています。また、備蓄品の賞味期限が切れていないか確認しましょう。

避難場所の確認



近くの避難場所を確認しましょう。実際に歩いて、避難経路の確認とあわせて危険な箇所がないか確認しましょう。また、ご家族等で避難場所や、連絡方法を決めておくのも大切です。

連絡体制の確認



事前に集合する場所などを決めておきましょう。職場では、従業員の安否情報を確認する方法を決めておきましょう。また、災害用伝言ダイヤル(171)では、互いに通話できなくても、メッセージを残したり、聞いたりすることができます。

その時に備えて 日頃から 訓練しましょう



避難誘導訓練



従業員やお客様等の避難誘導訓練を行いましょう。実際に歩いて、社屋やオフィス等から屋外への避難経路を確認しましょう。

さらに詳しく「防災」について学びたい方は、
徳島県立防災センターホームページをご覧ください。
<https://www.pref.tokushima.lg.jp/bousai-center/workOn>

