

# 地震だ、津波だ、すぐ避難!

## 避難訓練は10月26日(土)

今年の防災訓練は、10月26日(土)に行います。実際に地震が発生した時、あなたがどこにいても対応できるように避難行動の確認をしましょう。

地震発生直後の安全確保行動にシェイクアウトというものがあります。『①まず低く、②頭を守り、③動かない』をこの機会にしっかり身につけましょう。

●問い合わせ/危機対策係

### シェイクアウトとは

シェイクアウト(安全確保行動)とは米国カリフォルニア州で始まった訓練です。家庭や職場、外出先などにおいて、地震による揺れや落下物から身を守るための3つの行動(まず低く、頭を守り、動かない)を1分間行います。



①まず低く  
強い揺れで自分が倒れる前に、まず体勢を低くして、地面に近づきましょう。



②頭を守り  
テーブルなどの下に入り、頭を守りましょう。守るものがない場合は腕や荷物を使いましょう。



③動かない  
揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。

### 【第1部】

#### 避難訓練のスケジュール

#### ●7時29分 地震予測

防災行政無線で緊急地震速報を放送します。

#### 7時30分 訓練開始

#### ●地震発生

防災行政無線で地震発生の注意喚起を放送します。

#### ●安全確保行動(シェイクアウト)

その場で1分間、安全確保行動を行きましょう。

#### ●大津波警報発表

北海道太平洋沿岸東部に大津波警報が発表されます。

#### ●避難指示発令

防災行政無線、IP告知情報端末、緊急速報メールで避難指示を発令します。

声かけをして隣近所の人と協力し、危険箇所がないか確認しながら、近くの避難場所まで避難してください。

※『厚岸町津波ハザードマップ』を避難訓練前に改めて確認しましょう

※非常用持ち出し袋を持っている人は、実際に持って避難しましょう

#### ●避難指示解除

防災行政無線で避難指示解除を周知します。

#### 8時20分 訓練終了

※訓練に参加できない場合は、家具の転倒防止の確認や、非常持ち出し袋の確認を行ってください。