

# シェイクアウト訓練に参加してみませんか？

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカ合衆国で始まった地震防災訓練です。決められた時刻に、一斉に参加者全員が地震の際の安全確保行動である「命を守る3動作」を行います。



## 命を守る3動作



- ✓ 約1分程度で終了し、誰でも、どこでも、気軽に、簡単に行えます
- ✓ 自宅や地域の集まり、職場などで実践してみましょう

**日時:3月11日(金)11時** ※開始の合図はありません。  
※動画は3月1日から公開しています。

- 港区ホームページの「港区シェイクアウト訓練動画」を視聴し、シェイクアウト訓練に参加しましょう

港区シェイクアウト訓練

検索

- ✓ 3月11日(金)に動画を視聴し、訓練に参加しましょう。

- 動画を視聴し、ホームページ上のアンケートに必要事項を記載のうえ、防災課(区役所5階)もしくは各総合支所協働推進課にお持ちいただくと、啓発品をお渡しします ※啓発品のお渡しは1人1回限りです。

(啓発品の配布は、3月14日(月)～3月18日(金)まで、なくなり次第配布は終了します)

- ✓ アンケート用紙は、防災課または各総合支所協働推進課で配布しています。
- ✓ また、町会・自治会などの地域団代からなる**各地域防災協議会の訓練の様子を紹介する動画**もホームページから視聴できます。あわせてご視聴ください

問合せ

港区 防災危機管理室防災課 地域防災支援係



03-3578-2516