

#そなえる防災

■ 問い合わせ先
交通防災課 交通防災担当
☎ 0556-42-4809

その6 ～地震から身を守ろう！～

突然発生する自然災害、そのなかでも『地震』は最たる例です。地震が発生した時の行動をいくつか紹介します。

3つのポーズでみをまもろう！



○ カメのポーズ

机がないときには、首の後ろを守りつつ手足をひっこめる。

○ ウサギのポーズ

両手を床につき、顔を上げてキョロキョロする。



○ コアラのポーズ

揺れが激しい時は、何かにしがみついてしのぐ。

特性に応じた行動をとろう！

地震が発生したら
8秒以内
に姿勢をとろう！



【家にいるとき】



【外にいるとき】



シェイクアウト訓練を実践しよう！

地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練が必要不可欠です。【シェイクアウト訓練（一斉防災行動訓練）】は、地震の被害から身を守る有効な手段である『3つの安全行動（**姿勢を低くし、身体や頭を守り、揺れが収まるまでじっとする**）』を身につけるための訓練です。自宅や職場など、いつでもどこでも訓練ができるといった特徴を持っています。防災訓練やJアラート試験放送の時などに併せて実践してみましよう！