

# 中津市

訓練時間は **1分**

## シェイクアウト訓練



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

### ○日時

令和7年11月5日(水) 午前10時～

### ○場所

自宅・職場など訓練日時に居る場所

訓練時間はたったの**1分**！「誰でも」「気軽に」  
「簡単に」参加できます。皆様、一緒に命を守る3動作  
を行いましょう！

※シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカ合衆国ではじまり、世界各地に広がっている新しい形の地震防災訓練で、地震発生の際の3つの安全確保行動『1.まず低く、2.頭を守り、3.動かない』を身につける訓練です。

〒871-8501 中津市豊田町14番地3

中津市防災危機管理課 TEL: 0979-22-1113 / FAX: 0979-24-7522

# 当日の訓練の流れについて

## ◆手順（１）

南海トラフ地震が発生したとして、以下の開始合図のいずれかにて、各自で訓練を開始します。

- ①屋外スピーカー及び告知端末からの【緊急地震速報】のアナウンス
- ②なかつメール ※受信登録をされている方のみ
- ③開始時刻になったら ※上記２つの合図が確認できなかった場合

## ◆手順（２）

その場で、以下の**命を守る３動作**を行って下さい。

### 1. まず低く 「DROP！」

強い揺れで倒れることがないようにしましょう。



### 2. 頭を守り 「COVER！」

固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。

屋外などで頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って頭を守り、落下物、塀の倒壊などのおそれがない安全な場所へ移動しましょう。



### 3. 動かない 「HOLD ON！」

揺れが止まるまで 1 分程度動かずじっとしていきましょう。



## なかつメール登録方法

<携帯電話、スマートフォンから登録する場合>

カメラ機能付き携帯電話で右のQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録して下さい。



<事前に確認をお願いします>

<パソコンから登録する場合>

下記のアドレスにアクセスし、手順に従って登録して下さい。

<https://www.city-nakatsu.jp/doc/2016060100114/>

迷惑メール設定をしている場合は、事前に【[sg-p.jp](mailto:sg-p.jp)】のドメインからの受信を許可する設定にしてください。