

南郷里地域のみなさまへ

南郷里一斉防災行動訓練にご参加ください  
コロナ禍でもできる、ご家庭でできる訓練です

# シェイクアウトで身を守り… 白いタオルで無事を知らせる

大地震が起きた時、自分の身を守り、ご近所の安否確認が素早くできるか否かが、その後の救助活動や避難行動に大きく影響します。いずれも全国でも広く行われている訓練です。体験参加ください。

## 10月17日(日) 7:00~7:15

長浜市防災無線による「訓練開始合図放送」がありますので、それに合わせて行動してください。  
(注)長浜市総合防災訓練自体は中止ですが、放送はされます。ただし、緊急事態宣言中なら放送中止になります。放送がない場合は訓練用音源をご利用ください。訓練用音源 <http://www.shakeout.jp/info/category/download/>

### 訓練の流れ

午前7:00 地震発生

**訓練 1** シェイクアウト訓練(約1分間)  
身を守る3つの安全行動をその場で行う

午前7:05頃 家族の安全確認

**訓練 2** 白いタオルで安否確認訓練(約10分程度)  
玄関や門戸、ポストなど外から一目でわかる場所にタオルを掲げる

午前7:15 訓練終了  
(時間どおりでなくてもかまいません)

### 訓練 2

### 白いタオルで 安否確認訓練

白いタオルで安否確認訓練とは、「我が家は無事です!」という合図として一目でわかる場所「玄関、門戸、ポストなどに白いタオルを掲げる」だけの訓練です。白いタオルで、この家には救助を必要とする人がいないと一目瞭然で、安否確認の時間短縮にもなり、素早く次の安否確認、救出・救助などの行動ができます。



### シェイクアウト訓練

### 訓練 1

シェイクアウト訓練とは、3つの安全行動を「そのときにいる場所」で「自分で」行う訓練です。

- 1つめ  
まずひくく(ドロップ:Drop!)
- 2つめ  
あたまをまもり(カバー:Cover!)
- 3つめ  
うごかない(ホールドオン:Hold on!)



主催:南郷里地域づくり協議会(くらし安全部会)  
問合せ先:事務局 62-0287