

## 【訓練1】訓練開始の合図を聞く



防災行政無線からの訓練放送や、防災ネットあかし(登録制メール)からのメール配信を合図にしましょう。※緊急速報メール、エリアメールの配信はありません

## 【訓練2】その場で身を守る安全行動



まず低く

**DROP!**



頭を守り

**COVER!**



動かない

**HOLD ON!**

各自がその場で1分間、身を守る安全行動をとりましょう。

## 【訓練3】プラスワン訓練(避難訓練など)



この機会にぜひ自主的な訓練をお願いします。

2026 年

1月16日(金)

10:00 開始

# 明石市 シェイクアウト訓練

### シェイクアウトとは？

地震発生を想定し、事前に決めた日時に、学校や職場、家庭などで「**まず低く、頭を守り、動かない**」の安全行動をとる一斉防災訓練です。どこでも誰でも気軽に参加できるのがこの訓練の特徴です。

主催:明石市

お問い合わせ:明石市総合安全対策室

(☎078-918-5069 FAX078-918-5140)