

# 杉並区シェイクアウト訓練 (自主参加型一斉防災訓練) 安全行動ハンドブック

## ○ シェイクアウト訓練とは??

自宅、会社、集会場など自身がいる場所で、杉並区内で震度6強の地震が発生したと想定し、

右図の『安全行動の1-2-3』を実施する訓練です。

訓練の会場は、「そのときあなたがいる場所」です。(どこかに集まっていただく必要はありません。)



## ○ どんな場面でも安全行動ができるように!!

震災はいつおこるかわかりません。

日常生活の中で想定されるあらゆる場面(スーパーで買い物をしているとき、家の中にいるときなど)ごとに安全行動を確認しておきましょう。



### そのとき自宅にいた

#### (1) 基本行動

緊急地震速報が流れたり、揺れを感じたときは、テーブルの下に潜る、座布団等で身を守るなど

『安全行動の1-2-3』の行動をとりましょう。

あわてて外にでると、落下物やガラス破片などでケガをすることがあります。揺れが収まってから行動しましょう。



#### (2) 寝ているとき

寝具にもぐりこむ、ベッドの下に入るなど、身の安全を守りましょう。

### (3) トイレ・お風呂にいるとき

揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保しましょう。  
また、浴槽の中ではお風呂のふたや洗面器をかぶるなど、頭を保護しましょう。

#### ここに注意

- 窓ガラスが割れ散乱する恐れ
- お風呂場でのタイルや鏡の破損の恐れ
- トイレでは水洗用タンクの転倒等の恐れ など

### (4) 台所にいるとき

身近なものを使い、身を守りましょう。無理をして火を消そうとすると、調理器具等でやけどをすることがあります。火から離れることが原則です。  
火元の始末は揺れが収まるまで待ちましょう。

#### ここに注意

- 食器棚や冷蔵庫の転倒の恐れ
- 食器棚や冷蔵庫の中身の飛び出し等の恐れ など



## そのとき会社にいる

机の下に潜る、座布団など身近なものを使い身を守るなど、『安全行動の1-2-3』をとりましょう。

#### ここに注意

- キャビネットや棚の転倒の恐れ
- コピー機等キャスター付の機器が事務所内を走り回る恐れ
- 窓ガラスやガラスドアの破損する恐れ
- 壁に掛かっている物の落下の恐れ など



## そのとき百貨店、スーパーにいる

エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せ、カバン等の身近なもので身を守る行動をとりましょう。

#### ここに注意

- ガラス製品や瀬戸物等の飛散の恐れ
- 商品陳列棚の転倒の恐れ
- ショーケース破損に伴うガラス飛散の恐れ など





## そのとき屋外にいた

窓ガラスや外壁、看板等の落下物が考えられますので、カバン等の身近なもので身を守りましょう。

また、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので近づかないようにしましょう。

### ここに注意

- ブロック塀、自動販売機の倒壊の恐れ
- 看板、広告塔、アンテナ類の落下の恐れ
- 電柱等の転倒や電線の垂れ下がりの恐れ
- 屋根瓦や窓ガラス、ガーデニング用プランターの落下の恐れ など



## ○ この機会にぜひご確認ください

『安全行動の1-2-3』を実施するシェイクアウト訓練をきっかけに、自身の日ごろの防災対策を確認しましょう。

- ・家具転倒・落下・移動の防止対策を行っていますか。
- ・防災用の食料、水の備蓄はありますか。
- ・震災救援所（避難所）、避難場所などの位置を確認していますか。
- ・安否確認の方法を家族で共有していますか。 など



### 防災用品のあっせん

杉並区では、区内の一般家庭及び事業者を対象に、非常食、家具類の転倒防止用品、消火器・火災警報器などの防災用品をあっせんしています。

詳しくは、防災用品のあっせんのチラシ（防災課（区役所西棟6階）・区民事務所・地域区民センター・図書館・区民集会所で配布しています）または区ホームページをご覧ください。

## 《シェイクアウト (ShakeOut) とは》

ShakeOutは、アメリカ西部の南カリフォルニアのサンアンドレアス断層による地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するために、ロサンゼルスを中心として2008年に始まった新しい形の地震防災訓練です。アメリカでは毎年10月の第3木曜日に実施されています。

### この訓練の特徴

①統一した地震シナリオにもとづき ②訓練日時を指定し ③『 DROP ⇒ COVER ⇒ HOLD ON 』という「身の安全を守る」ための短時間の統一行動への一斉参加を住民に呼びかけていることにあります。



この呼びかけに答え、2008年の第1回訓練には学校等を中心に570万人が参加しました。

その後、訓練は参加者の口コミ等を通じて年々参加者を増やし、2011年の第4回訓練には950万人が参加するまでに急成長しています。今やShakeOutは、たんなる防災訓練ではなく、新たな国民運動ともよべる社会活動に発展してきています。

「 The Great Tokyo Shake Out 」より加筆抜粋

ロゴ等については、「効果的な防災訓練と防災啓発提国会議」（略称：ShakeOut 提国会議）（<http://www.shakeout.jp/>）の承認を受けて使用しています。

[問合せ先]

杉並区危機管理室防災課 電話：03-3312-2111（代表）