

# NARA SHAKE OUT



©NARA pref.

## 奈良県いっせい 地震行動訓練

◆ナラ・シェイクアウトは、いっせい参加が基本ですが、ご都合に合わせて7月9日から7月17日の間で日時を変更することができます。

### シェイクアウト訓練とは

2008年にアメリカで始まった地震に備える防災訓練で、ホームページなどを通じて防災の普及啓発を図り、決められた時刻に一齐に参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る行動を実践していただき、自宅や地域、職場などでの日頃の防災対策を確認するきっかけづくりをしていただく訓練です。

### ひとつしかない「いのち」を守り生きぬくための行動訓練です



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

参加者は、一齐にそれぞれの場所で上記①②③などの安全確保行動を1分間行ってください。

さらにプラスワン

地域・職場・学校で独自に避難訓練などを加えて実施してみましょう

### 震災対策 日常の心得

- 家具類の転倒・落下防止対策をし、出入り口や通路に物を置かないようにしましょう。
- 避難場所までの安全な避難方法やルートを確認しましょう。
- 非常持ち出し品を準備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



問い合わせ先：奈良県防災統括室

電話 0742 -27-7006 〒630-8501 奈良市登大路町30

参加申し込みの詳細は裏面へ

