

「シェイクアウト訓練」合図（例） 集まって実施される場合

時間	訓練合図（代表の方など）	参加者の行動（合図に従って）
9月1日 9:55 (5分前)	<p>本日、午前10時から県民一斉参加による防災訓練「シェイクアウトとやま」を実施します。</p> <p>地震発生時の安全行動を身につけ、防災意識を高めるため、県内全域で一斉に訓練を行います。5分後に訓練を始めますので、ご協力をお願いします。</p>	<p>(待機)</p>
10:00	<p>訓練、訓練、地震が発生しました。</p> <p>身の安全を確保してください。</p> <p>姿勢を低くして、机の下など安全な場所で頭や体を守り、揺れがおさまるまで、じっとしてください。 (適宜、繰り返し)</p> <p>(机など隠れるものが無い場合は、家具の転倒などの危険がない場所で、しゃがんで頭を守るといった、その場に合った行動をとってください。)</p>	<div data-bbox="943 689 1123 909">  <p>DROP! まず低く</p> </div> <p>まず低く 強い揺れで倒れることのないよう、体勢を低くしましょう。</p> <hr/> <div data-bbox="943 1048 1123 1267">  <p>COVER! 頭を守り</p> </div> <p>頭を守り 机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。</p> <hr/> <div data-bbox="943 1406 1123 1626">  <p>HOLD ON! 動かない</p> </div> <p>動かない 揺れが止むまで動かずじっとしていきましょう。</p>
10:01 (1分後)	<p>揺れがおさまりました。</p> <p>周りの安全を確認して、もどに戻ってください。</p> <p>これで訓練を終了します。</p> <p>地震の発生に備えて、日ごろからどのように行動するか、地域や家族で話し合いをしておきましょう。</p>	<p>(もどに戻る)</p>