

杉並区自主参加型一斉防災訓練 (シェイクアウト訓練) ～ 参加者募集 ～

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、東北地方をはじめ、都内でも大きな被害が発生いたしました。杉並区では、震災時における区内の被害の軽減を図るため、皆さんの自助について改めて確認していただくために本訓練を実施しますので、ぜひともご参加ください。

◆一斉防災訓練（シェイクアウト訓練）とは？

2008年にアメリカで始められた訓練で、ホームページなどを通じて防災の普及啓発を図り、同時刻一斉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とることにより、ご自宅や会社等の日頃の防災対策を確認するきっかけづくりとする訓練です。

◆訓練日時

平成25年3月11日（月）午前11時00分

◆訓練想定：区内で震度6強の地震が発生した

◆主催：杉並区

◆協力：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

◆訓練対象者：区内在住、在勤、在学の皆様

◆訓練内容

① シェイクアウト訓練専用ホームページ

(<http://www.shakeout.jp/>) や防災課・区民事務所などで配布されている（一斉防災訓練「安全行動」ハンドブック）等のパンフレットを確認することにより、防災意識や訓練への参加意識を高めてください。

② 平成25年3月11日（月）午前11時00分、「安全行動の1-2-3」を参考に、おおむね3分程度、一斉に身の安全を図ってください。

③ 訓練をきっかけに、備蓄物資の確認など、ご家庭、会社等の防災対策を確認してください。

◆訓練参加費：無料

◆訓練登録・アンケート

次の方法によりご登録ください。あわせて、訓練終了後、アンケートへのご協力をお願いします。

★ 訓練登録締切：3月6日（水） ※ 登録証等は発行いたしません。

★ アンケート締切：3月19日（火）

●登録方法

参加人数を把握するため、お手数ですが次のいずれかの方法で登録をお願いします。

① このチラシによる訓練登録及びアンケート

裏面に必要事項をご記入の上、杉並区防災課にファクシミリ（Fax：3312-9402）送信してください。なお、裏面下部のアンケートは訓練終了後に提出のご協力を、お願いいたします。

② 区ホームページ（<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>）または[効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議]（通称：Shake Out提唱会議）ホームページ（<http://www.shakeout.jp/>）から必要事項を入力し登録してください。

◆実践的な訓練をするために

居る場所や建物の状況にもよりますが、地震が発生した場合の対応を例示しますので、参考にしてください。

内容	参加種別	ご家庭内・事務室内	事業所 (防災センターなど)	まちなか
地震発生		机の下に隠れる 体・頭を保護	管内への周知 体・頭を保護	姿勢を低くする 体・頭を保護
揺れがおさまったら (建物の安全確認ができた)		あわてず状況確認 外に飛び出さない	状況確認 在館者を外に出さない 自衛消防隊員への指示等	あわてず状況確認



杉並区自主参加型一斉防災訓練(シェイクアウト訓練) 参加登録申込書

参加人数を把握するため、お手数ですが 3月6日(水)までに、杉並区防災課 (Fax: 3312-9402) にファクシミリにより送信してください。(登録証等は発行いたしません。)

お申し込み日	月 日	
お住まい(該当を☑)	<input type="checkbox"/> 区内在住・在勤※1	<input type="checkbox"/> 区外在住・在勤※1
お申し込みの方(該当を☑)	<input type="checkbox"/> 個人※2	<input type="checkbox"/> 企業・団体
ご参加人数	(人)	
ご参加団体名(企業・団体)※3	(任意記入)	

※1 在勤者には在学者を含む。 ※2 ご家庭でお申込みの方は「個人」を選択してください。

※3 ご参加団体名は訓練終了後、結果報告に利用させていただく場合がございます。

(以下は訓練終了後にご協力をお願いします)

杉並区自主参加型一斉防災訓練(シェイクアウト訓練) アンケート

今後の訓練の参考とするため、訓練終了後、3月19日(火)までに、防災課 (Fax: 3312-9402) にファクシミリにより送信してください。

3月11日午前11時にはどこにいましたか。(1つ☑)	<input type="checkbox"/> 建物内	<input type="checkbox"/> 建物外	<input type="checkbox"/> その他 ()
3月11日午前11時にどのような行動をとりましたか。(1つ☑)	<input type="checkbox"/> 身の安全を図った	<input type="checkbox"/> 何もしなかった	<input type="checkbox"/> その他 ()
最近、どのような防災対策の確認をしましたか。(複数☑)	<input type="checkbox"/> 建物の耐震性の確認	<input type="checkbox"/> 家具やロッカーなどの転倒防止措置の確認	<input type="checkbox"/> 備蓄物資の確認
	<input type="checkbox"/> 「まずは身を守る」の確認	<input type="checkbox"/> 「あわてて帰宅しない」の確認	<input type="checkbox"/> 区民用避難所の場所の確認
	<input type="checkbox"/> 家族会議の開催	<input type="checkbox"/> 社内訓練の実施	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤルの使用方法の確認
	<input type="checkbox"/> その他		

ご協力、ありがとうございました。