

災害関連死ゼロの 社会を目指す

<34>

原則と安全行動③

ついでができる防災訓練
です。

今回は「逃げ遅れ三原則」

命を守る3動作

「および」避難三原則」
に続いて、「3つの安全
行動」について述べてい
きます。

3つの安全行動

シェイクアウト訓練

は、2008年にアメリカ
合衆国で始まった地震
防災訓練になります。こ
の防災訓練は、地震の際
の安全確保行動である

「命を守る3動作」を約
1分間で、誰でもどこ
でも・気軽に・簡単に行

① DROP! (ドロップ)
② COVER! (カバ
ー)
③ HOLD ON!
1) …手や腕で頭や首を
守る。

訓練方法としては、あ
らかじめ決められた日時
に、事前に参加登録した



シェイクアウト

(提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

◎もしあなたが室
内にいるときに地震
が発生したら、その
場所で安全確保行動
「まず低く、頭を守
り、動かない」を実
践する。最初に体勢
を低くして地面に近
づき、固定されたテ
ーブルなどの下に入
り、頭を守る(頭を
守るものがない場合

人が、放送塔などからの
「訓練開始」を合図に、
その時にいる場所で、一
斉に「命を守る3動作」
を行います。その1分後
に、放送塔などからの
「訓練終了」の合図で、
各自訓練を終了します。
さらに日本シェイクア
ウト提唱会議では次のこ
とが提唱されています。

は、腕や荷物などを使っ
て、頭を守る。
◎もし外にいるときに
地震が発生したら、まず、
ビルや電柱などから離れた場所を探し、そこで安
全確保行動「まず低く、
頭を守り、動かない」を
実践する。また運転中に
地震が発生した場合、周
りに何も無い場所に停車

し、シートベルトを締め
て地震が終わるまでそこ
で停止する。
「まず低く、頭を守り、
動かない」といえば簡単
なように感じますが、いざ
というときには中々でき
るものではありません。
いざというときに備える
ために、日頃の訓練が必
要不可欠となります。

一般社団法人地域防災支援
協会

<https://www.boushikyoo.jp/>
一般社団法人日本環境保健
機構

<https://jeho.or.jp/>