



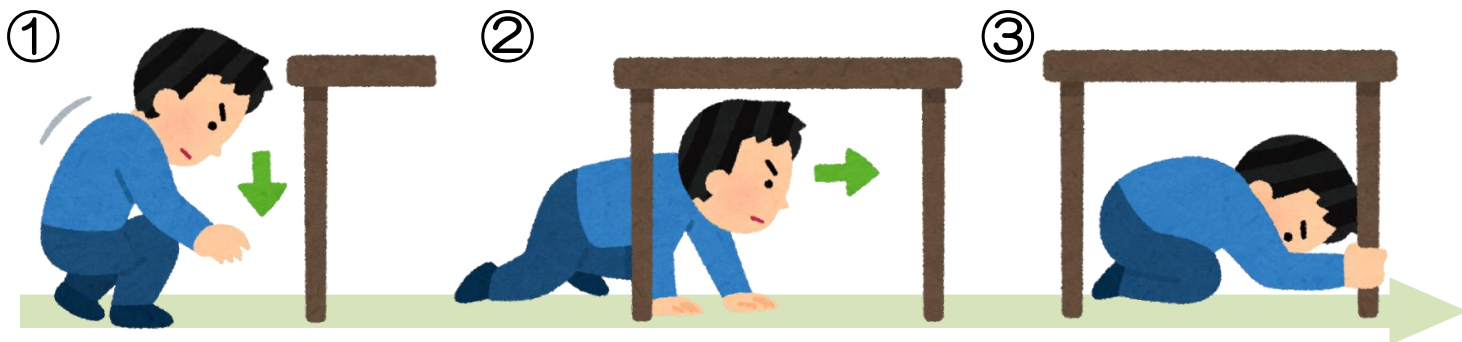
# シェイクアウト

「シェイクアウト」ってなに??



地震が発生したとき、自分を守るために真っ先に行うべき安全確保行動のことです。いざ地震が起きたとき、あなたはとっさにこの行動がとれますか？「まずは自分の身を守る」ことを、しっかり身につけることが重要です。

どんな行動をとればいいのか??



ひく  
**まず低く**      あたま      まも  
**頭を守り**      うご  
**動かない**

## 屋内にいたら

机やテーブルの下に入り、揺れがおさまるのを待ちます。

## 屋外にいたら

建物やブロック塀等から離れてカバンなどで頭を守ったり、うずくまります。



自宅や職場、学校の中は安全ですか??

家具や本棚、家電製品などが地震の揺れであなたを襲うことがないように対策しましょう。  
ex) L字金具で壁固定する、耐震粘着マットを敷く など・・

山形県の防災情報ページ「こちら防災やまがた!」では、様々な災害情報やお役立ち情報を掲載しています。検索▶

こちら防災やまがた!

