

# 令和7年度第2回 世田谷区いっせい防災訓練(シェイクアウト訓練)

～地震発生時に自分を守るために身を守る行動を身につけましょう～

世田谷区では東日本大震災をはじめとした過去の震災を忘れないようにするために、また、いつかは来る大地震に備え、地震発生時の身を守る行動を身につけていただくことを目的に、世田谷区いっせい防災訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。

ぜひみなさまお誘いあわせのうえご参加ください！

- ◆日 時 令和8年3月11日(水)午前9時30分
- ◆訓練想定 上記日時に世田谷区で震度6強を観測する地震が発生
- ◆訓練場所 各家庭、学校、職場などその時あなたがいる場所
- ◆訓練内容 1分間3つの身を守る行動をとってください



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

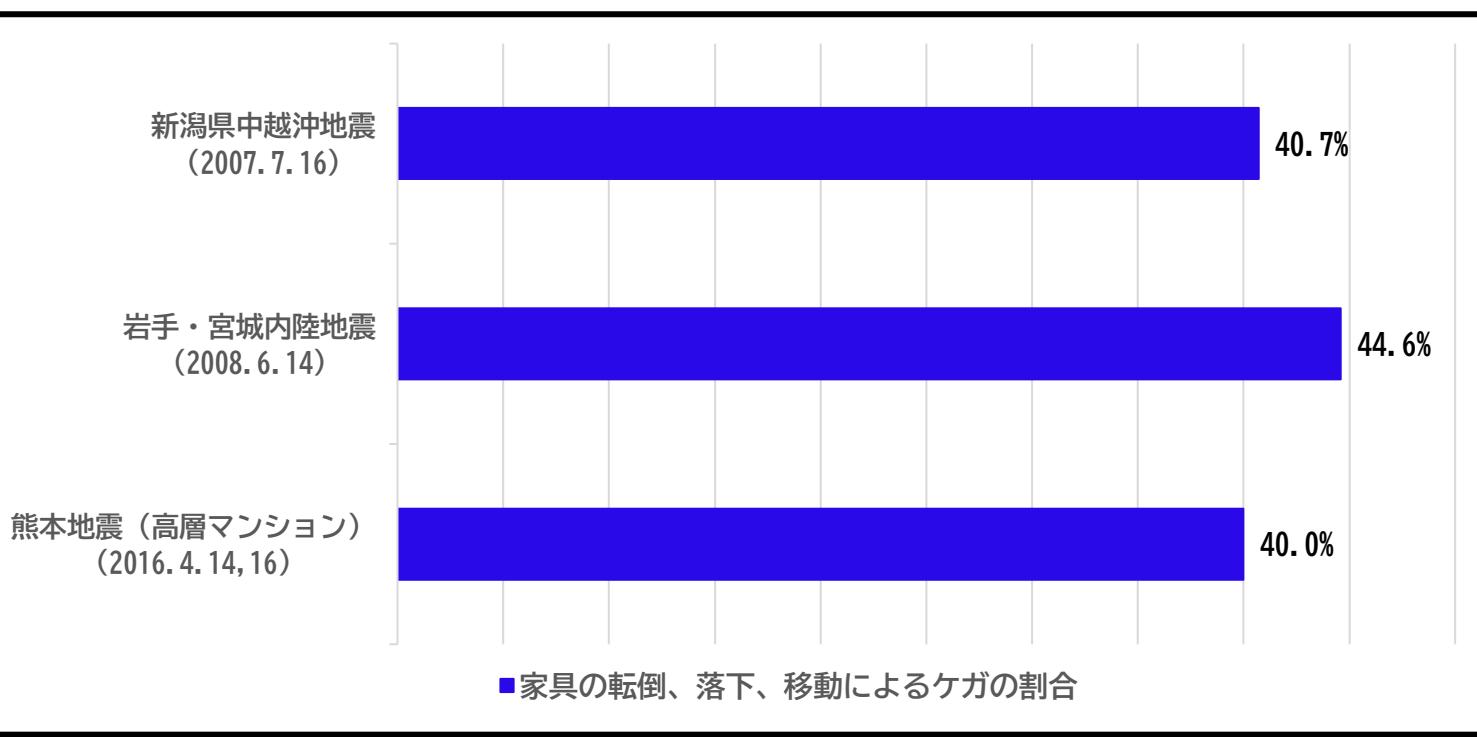
※本訓練への参加申込や訓練後のアンケートはありません。また、訓練への参加は任意ですが、訓練時間になりましたら、その場で身を守る行動をとるなど、自主的な訓練参加にご協力をお願いします。

※詳しくは世田谷区ホームページをご確認ください。  
(2次元コードから該当ページを表示します)。



# 地震発生時のケガからあなたを守るために ～日頃から安全対策を行いましょう～

地震が起きた時家の中は安全だと思っていませんか？実は家の中にも危険が隠れています。近年発生した大規模な地震では、地震によるケガの原因の約40%が家具の転倒・落下・移動で起きています。



出典：東京消防庁HPより一部抜粋

まずは、日頃からの備えが大切です。  
身の回りの安全確認を行い、家具転倒防止  
対策を行いましょう。  
そのうえで、地震が発生した際には、3つの  
身を守る行動をとりましょう。  
日頃から地震発生時の動きを訓練しておく  
ことで地震発生時に慌てずに身を守ること  
ができます。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

お問い合わせ  
世田谷区危機管理部災害対策課  
電話 03-5432-2262  
FAX 03-5432-3014