

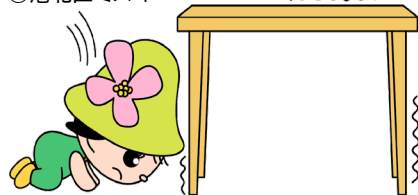
みんなでやろう！

港北シェイクアウト！

いつ起きてもおかしくない大地震でケガをしないために、身を守る3動作「シェイクアウト訓練」を港北区内で一斉にやりませんか？

<地震から身を守る3動作>

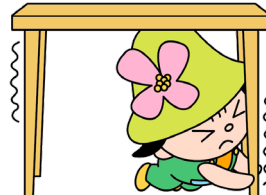
©港北区ミズキー



①まず低く



②頭を守り



③動かない

実施
日時

令和7年9月1日から30日の間
※各家庭・団体等の都合に合わせて
この期間に実施をお願いします。

実施
場所

どこでもOK！
家庭、学校、職場、町内会館
など参加者が集まる場所

プラスワン

+1の取組を行いましょ

この機会に、避難訓練や初期消火訓練、安否確認方法や自宅・職場の安全性のチェックなど、各家庭や団体に合った+1(プラスワン)の取組をぜひお願いします。

【例】



避難訓練の実施



家具の固定



備蓄品の確認・更新

お役立ち情報が満載！

訓練用音源のダウンロード、地震について
学ぶことができる資料、地震への備えに役
立つ情報を紹介しています。



港北区ウェブサイト

参加人数をお知らせください

シェイクアウトに参加
した人数をご回答く
ださい。(任意)



電子申請ウェブサイト