

New Zealand

Shake
Out™



全国一斉地震防災訓練

www.shakeout.govt.nz

2018年10月18日 9:30am、全国一斉地震防災訓練「New Zealand ShakeOut」を実施します。

ニュージーランドでは、いつでもどこでも地震や津波が発生する可能性があります。地震や津波の予測は困難ですが、身を守るために日頃から正しい行動を練習することはできます。

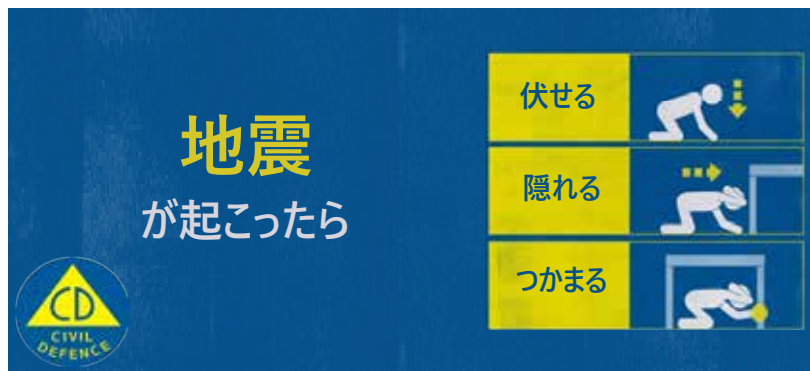
「New Zealand ShakeOut 2018」に参加して正しい行動を学び、万一の場合に備えましょう。

ShakeOut 一どなたでも簡単に参加できます

- 1 今すぐご登録ください!家族や会社など、団体登録も簡単です。
- 2 お友達やご家族、仕事仲間に関声をかけ、FacebookやTwitterでも情報をシェアしてください。
- 3 2018年10月18日9:30am*、地震発生を想定した防災訓練（「DROP, COVER, HOLD」）の後、海岸沿いの地域では津波の避難訓練も実施します。

www.shakeout.govt.nzでは防災訓練の登録のほか、計画や準備、啓発活動に役立つ資料をダウンロードできます。

* 2018年10月18日9:30amに参加できない場合でも、2週間以内であれば防災訓練を実施したものと見なされます。



地震が発生したら「DROP, COVER, HOLD」という行動をとりましょう。

そうすることで揺れによって倒れたり、落下物に当たったりする危険が減り、頭、首、急所を守ることができます。

- **DROP**—手と膝をついて床に伏せる。この姿勢を取れば、揺れによって倒れる心配がなく、必要に応じて移動することができます。
- **COVER**—頭や首（できれば身体全体）を守るため、丈夫なテーブルや机が数歩以内の距離にあれば、その下に隠れる。近くに隠れる場所がなければ、手と腕で頭と首を守りましょう。
- **HOLD**—揺れが止まるまで隠れている場所につかまる（または、頭と首を守る姿勢を維持する）。揺れによって隠れている場所が移動した場合は、一緒に移動します。

床に伏せることができない場合、足をしっかりと床につけて椅子や車椅子（ブレーキロックをかける）に座り、手や腕で頭と首を守ってください。ベッドの中から出られない場合は、頭と首を枕で守ってください。

揺れの最中に逃げ出そうとして負傷するケースが多く見られます。揺れが収まるまで「DROP, COVER, HOLD」を実行することがより安全です。



海岸沿いでは次の現象にご注意ください。

- 立ってられないほど激しい揺れ、または1分以上続く長い揺れ
- 突然、押し波または引き波が発生する
- 海から聞きなれない大きな音がする

その際は、速やかに最寄りの高台、あるいはできるだけ内陸部へ、可能な限り徒歩または自転車で移動してください。警報の発令を待たないでください。

近海で発生する津波は、警報を発する間もなく、数分で海岸線に達します。そのため、前兆現象に注意し、速やかな行動を取りましょう。

長時間の揺れまたは強震の際はすぐに逃げてください。