

各事業所長 様

野田市長 根本 崇

### シェイクアウト訓練実施の協力について（お願い）

9月1日は、防災の日です。市では午前9時に大地震が発生したと想定してシェイクアウト訓練を市民・事業所の方を対象に実施いたします。

「自分の身は自分で守る」意識を再確認していただく機会となりますので、ご協力をお願いいたします。

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカで始まった新しい形の訓練で、同時刻に一斉に参加者全員が机の下に隠れるなどの身の安全を図る行動をとることによって、「自分自身の安全は自分で守る」ことを身につけ、災害があっても「ケガ」をしないことを基本に、身近な人を助けるなど地域防災力の強化を目的としています。

具体的には、地震から身を守るため以下の3つの安全行動を約1分間行う訓練です。

## 安全確保行動 1 - 2 - 3 「まず低く、頭を守り、動かない」

- ①ドロップ：姿勢を低くする（強い揺れであなたが怪我をする前に、まず体勢を低くして大きな揺れに耐えられるよう、体を支えましょう。）
- ②カバー：体・頭を守る（机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合には、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。）
- ③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとする（揺れがおさまり屋外に出ても安全上問題ないと判断するまで室内に留まっておきましょう。）



本訓練は、まめメールを使用し、市民・事業所の方へ、9月1日午前9時に防災情報として「訓練メール」を送信し、実施していただきます。各事業所で参加していただく場合、時間を調整して訓練を実施していただいても結構です。

※まめメールの登録は裏面をご確認ください。

この訓練をきっかけに日頃の防災・減災についての確認をお願いします。

## ■ まめメールの登録・変更・削除方法

### ●登録方法（新規）

#### 【空メールで登録する場合】

- 1) [noda-reg@kmel.jp](mailto:noda-reg@kmel.jp) へ空メールを送信してください。折り返し、登録案内メールが送られてきます。バーコードリーダー付携帯電話をお持ちの場合には、右の QR コードを読み込むと空メール用アドレスが読み取れます。
- 2) 登録画面の URL（ホームページアドレス）が記載されたメールが届いたら、URL をクリックして、インターネットに接続してください。
- 3) 配信を希望する項目を選択し、確認ボタンを押してください。
- 4) 登録確認画面で内容が正しければ、登録ボタンを押し、登録完了です。
- 5) 登録完了メールが届きます。



【登録用QRコード】

### ●登録の変更・削除の方法（既にメールサービスをご利用いただいている方）

#### 【登録内容の変更】

- 1) <https://krs.bz/noda/m?f=4> をクリックして、ログイン用メール発行画面にメールアドレスを入力し、確認ボタンを押してください。バーコードリーダー付携帯電話をお持ちの場合には、右の QR コードを読み込むとログイン用メール発行画面の URL が読み取れます。
- 2) ログイン用メールが届いたら、登録変更の URL を選択し、クリックしてください。
- 3) 配信を希望する項目を選択し、確認ボタンを押してください。
- 4) 更新内容を確認して、更新ボタンを押し、更新完了です。
- 5) 登録変更メールが届きます。



【変更用QRコード】

#### 【登録内容の削除】

- 1) [noda-del@kmel.jp](mailto:noda-del@kmel.jp) へ空メールを送信してください。折り返し、削除完了メールが送られてきます。バーコードリーダー付携帯電話をお持ちの場合には、右の QR コードを読み込むと空メール用アドレスが読み取れます。  
※登録の削除では全ての情報が削除されます。登録の情報内容の変更は、  
【登録内容の変更】でお願いします。



【削除用QRコード】

[まめメールの詳細については、野田市のホームページ](#)をご確認ください。