

# 千代田区

1分でできる  
訓練です!

# シェイクアウト訓練

「3つの安全行動」をあなたの学校・職場・ご家族で!!

**実行日時** 令和8年**3月6日金** 10:00~  
※当日以外に安全行動を実施される場合にも参加登録をお願いします。

**訓練場所** それぞれの**自宅・学校・職場**など  
※自動車、自転車、歩行などの移動時は、安全管理のため訓練を行わないでください。

**実施内容** 午前10:00に  
自分の身を守る**安全行動**を!



## ●皆様へのお願い●

シェイクアウト訓練に参加される方は、ご登録をお願いします。

### シェイクアウト訓練の参加登録方法

千代田区シェイクアウト訓練にご参加いただくにあたっては、**令和8年3月5日**までに事前の参加登録をお願いします。登録は下記の2つの方法で行うことができます。

### インターネットでの参加登録

千代田区シェイクアウト訓練ホームページ

<https://www.shakeout.jp/event/chiyoda/>で

千代田区シェイクアウト訓練

検索



### シェイクアウト訓練音声を活用しよう!

区では訓練用にシェイクアウト訓練音声を作成しました。  
訓練音声を使用すると、より臨場感のある訓練が実施できます。  
ダウンロードは千代田区ホームページからできますので、この機会にぜひご活用ください。