



# 株式会社虎ノ門実業会館

〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目1番20号

TEL 03-3591-5371

FAX 03-3591-5370

虎実営第0510\*\*号

令和5年10月20日

本館・新館  
ご契約者様

株式会社虎ノ門実業会館

## 防災訓練のお知らせ

当会館では全館を対象とした防災訓練を下記日程にて実施致します。

テナントの皆様におかれましても、業務に支障のない限りお一人でも多くの方がご参加下さるようご協力のほどお願い申し上げます。

敬具

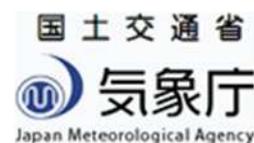
### 記

実施日時 令和5年11月21日（火） 午後2時30分～（15分間程度）

- 内 容
- (1)緊急地震速報訓練(添付資料参照)
    - ・訓練予告放送後、緊急地震速報、地震の揺れの効果音を全館放送致します。
    - ・各テナント様にて、地震発生時の初動対応(安全確保、避難準備等)をして下さい。
  - (2)火災避難訓練
    - ・全館放送により、火災感知器の作動(この放送ではまだ避難はしないで下さい)、火災発生のご案内、避難誘導を行います。
    - ・テナントの皆様は各防火管理者又は火元責任者の誘導により、階段を使用して1階まで避難して下さい(エレベーターによる避難は行わないようお願い致します)。
    - ・地上階へ避難後は、各テナント様ごとに集合し点呼をとり、消防隊本部まで避難状況の報告をお願い致します。
    - ・消防隊本部は本館又は新館の1階共用部通路に設置する予定です。
    - ・その後、順次解散となりますので職場へお戻り下さい。

以上

参考：気象庁のホームページからの抜粋です。  
当会館では緊急地震速報訓練を11月21日に行う予定です。



## 緊急地震速報を活用した訓練について

平成20年度より毎年2回、緊急地震速報の全国的な訓練を実施しています。

地震はいつ起きるか分からないことから、どのような場所において強い揺れにあうかもわかりません。緊急地震速報は、地震の発生後、強く揺れる前に揺れが来ることを伝えることを目標とする情報ですが、速報が発表されてから対象となる地域が強く揺れるまではわずかな時間(数秒～数十秒)しかありません。

地震の揺れから身を守るには、その場所や状況に合わせてあわてずに行動する必要があります。あわてずに身を守る行動を起こすためには、その場その時に合わせてどのような行動を取るべきかをあらかじめ知り、行動している自分を想像しておくことが大切です。また、その想像をもとに実際に行動をとり経験や訓練することが重要です。

## 例年の訓練日程

### 1回目の訓練(6月頃)

主に国の機関や地方公共団体を対象に実施しています。

### 2回目の訓練(11月頃)

国の機関や地方公共団体のほか、民間企業等も幅広く対象に実施しています。2回目の訓練では、「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」と連携し、全国的なシェイクアウト訓練※を実施することを広く呼びかけています。

※指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全確保行動(①まず低く、②頭を守り、③動かない)を各人がいる場所(職場、学校、外出先等)で約1分間行うというものです。

## シェイクアウト訓練

訓練は簡単・短時間で実施することもできます。緊急地震速報を見聞きした時に、とっさに身の安全を確保する行動がとれるように、「練習」する機会だと思ってください。

例えば自分がよく利用する場所(学校、職場など)でどうすれば身を守れるかイメージしておき、短い時間で本当にその行動がとれるのか、実際に行動して確認しましょう。

最近では、「シェイクアウト訓練」という2008年にアメリカで始まった地震防災訓練も注目されています。

これは、指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全行動(①姿勢を低く、②頭を守って、③揺れが収まるまでじっとする)を各人がいる場所(職場、学校、外出先等)で約1分間行うというものです。

