

2025 年 3 月 19 日

令和 7 年 3 月 11 日に「千代田区シェイクアウト訓練」に参加

千代田区
シェイクアウト訓練
1分のできる
訓練です!

「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7年**3月11日**火 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!

まずひくく **あたまをまもり** **うごかない**
DROP! COVER! HOLD ON!
シェイクアウト訓練の「3つの安全行動」

美松堂は、従業員の安全への取組み、万が一に備えた緊急時への対応、

BCP（事業継続計画）の一環として、「シェイクアウト訓練」に参加しました。

令和 7 年（2025 年）3 月 11 日（火）に実施された「千代田区役所シェイクアウト訓練」に当社

九段本社、丸の内営業所の社員 計 28 名が参加しました。

「シェイクアウト訓練」とは、**【命を守る3つの安全行動】**を1分で行う訓練です。

■安全行動1「まずひくく（低く）」（DROP!）

・地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため、姿勢をまず低くします。

■安全行動2「あたま（頭）をまもり」（COVER!）

・頭や体を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難します。

■安全行動3「うご（動）かない」（HOLD ON!）

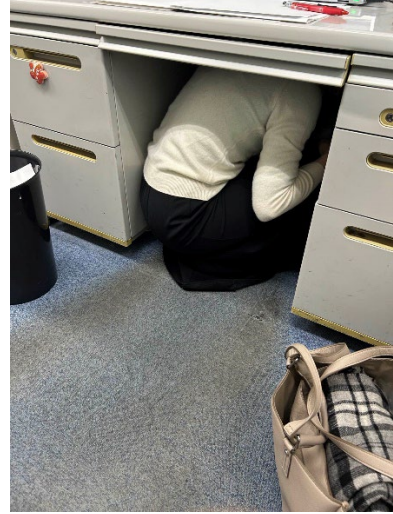
・揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、動かないようにします。

11日の午前10時丁度に住友不動産九段下ビル3階のみで放送されたシェイクアウト訓練音声と、

当社 担当責任者からの号令で一斉に**【命を守る3つの安全行動】**を実施しました。実施後は、

千代田区防災課へ参加人数を報告いたしました。





また、今回、住友不動産九段下ビル管理室のご協力で、3階に訓練音声を放送してもらい、
臨場感のある訓練を実施することができました。住友不動産様のご協力に感謝申し上げます。

私たちは常に、従業員の人權を尊重し、健全な事業活動を継続すべく、
安全で衛生的かつ心身ともに健康的に働き続けられる
労働環境を提供してまいります。

株式会社 美松堂

〔本社〕〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-5 住友不動産九段下ビル

TEL:03-3265-9431 FAX:03-3265-9430 URL:<https://www.bishodo.co.jp/>

美松堂は、自然共生サイト内「びしょうの森」で生物多様性保全活動を続けています
