

# シェイクアウトいしかわ

県民一斉防災訓練

参加者  
募集

令和3年

7月7日 水

午前11時

短時間で、どこでも、誰でも、  
気軽に参加できる訓練です。

2021.07.07 am 11:00 START  
シェイクアウトいしかわ  
認定番号 210027号



The Great Japan

ShakeOut  
(日本公式)シェイクアウト

※当日以外に安全行動を実施される場合でも、  
本訓練に参加となりますので、参加登録を  
お願いします。

## 参加登録 (方法)

このリーフレット裏面の申込書に  
必要事項を記入のうえ、石川県危機  
対策課宛にFAXをお送りください。

または



左のQRコードを読み取るか、  
シェイクアウトいしかわで  
検索して、参加登録を行って  
ください。

参加登録締切 7月2日 (金)

シェイクアウトいしかわ



## 訓練当日

県ホームページから参加登録（メールで参加登録）された方には、訓練当日に、訓練開始の  
合図のメールが届きます。 ※訓練後にはアンケートの案内を送信します。

地震を想定した身の安全を守る 「3つの安全行動」 を実践！

① しゃがむ



② 隠れる



③ じっとする



※机がない場合は、荷物や腕などを使って頭を守りましょう。

訓練の実施にあたっては、感染症対策への十分な配慮をお願いします。



## シェイクアウト訓練とは？

平成20年にアメリカのロサンゼルスを中心として始まった新しい形の地震防災訓練です。

シェイクアウトの基本行動は、

- ① 指定された日時に
- ② 地震の揺れから身を守る安全行動を
- ③ 各人がいる場所で1分程度一斉に行う

普段いる場所の危険箇所を確認するきっかけになります。



シェイクアウトとは…発案者の造語。直訳すれば「地震をぶっとばせ」。日本語では「一斉防災訓練」と意識。

さらに  
プラスワン

避難場所・経路の確認



AED体験



持ち出し品の確認



防災知識を身に付けておこう



## 日頃から様々な場面を想定して身を守る行動を考えよう

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具類の転倒や落下物による負傷とされています。日常生活のなかで、大地震が発生した時、自分の身を守るためには、どうすればよいか、自分で、家族で、仲間を考えてみませんか？

そのほかの場面についても考えてみてね！詳しくは「シェイクアウトいしかわ」で検索！



## 自宅にいるとき

- ・机やテーブルなどの下に隠れ、足をしっかりと握る
- ・近くに隠れる場所がないときは、座布団など身の回りにあるもので頭部を守り、揺れが収まるのを待つ
- ・棚に乗せてあるものやテレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待つ



## 職場にいるとき

- ・キャビネットや棚、ロッカー、コピー機などから離れ、頭部を守り、机の下に隠れるなど身を守る
- ・窓ガラスが割れることがあるので、窓際から離れる
- ・エレベーターは余震や停電で停止するおそれがあるので、使わないようにする
- ・外へ避難するときは、落下物などに注意して、階段を使う



## 家庭などで実施できる防災対策

自宅で過ごす時間が増えた今こそ、家具の固定や備蓄品を確認するチャンスです！

### ① 家の中の安全対策をしておく

おちる  
ものの固定



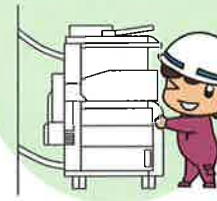
・チェーン+ヒートン  
(天井固定)

とぶ  
ものの固定



・ラッチ(開き戸や引き出し等に付ける)

うごく  
ものの固定



・耐震粘着マット  
・チェーンベルト

たおれる  
ものの固定



・L字金具  
・平金具

われる  
ものの対策



・飛散防止フィルム

### ② 非常持出袋、備蓄品を準備する

ローリングストックのイメージ



ローリングストック

普段から1週間分の食材を買い置きし、食べた分を買い足していく方法です。

メリット

- 「気がついたら非常食の消費期限が過ぎていて全て廃棄した」といった失敗や「消費期限前に毎日非常食を食べて入れ替える」といった負担が少ない。
- 災害時に、普段から食べているものが食卓に並び、安心して食事をとれます。

## 簡単！ダウンロードして防災対策！

石川県防災ポータル

今いるところやお住いの地域の防災情報を確認しておきましょう

石川県防災ポータル 検索

<https://pref-ishikawa.secure.force.com/>



Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報などをいち早くお知らせ。





# 県民一斉防災訓練 (シェイクアウトいしかわ) 参加登録申込書

携帯電話・スマホ等から参加登録をされない場合は、この申込書に記入の上、**7月2日(金)まで**に、  
石川県危機対策課(FAX:076-225-1484)へFAXでお送りください。

なお、県から訓練開始の合図のメール送信を希望される場合は、県ホームページ(「シェイクアウトいしかわ」  
で検索)から参加登録をお願いします。

※FAXでお申し込みの場合メールは配信されません。

※登録証等は発行いたしません。

<b>参加形態(必須)</b> (該当を <input checked="" type="checkbox"/> ) (学校の方は該当に ○を付けてください)	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 町内会・近所のグループ <input type="checkbox"/> 自主防災組織 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> 医療・福祉関係機関 <input type="checkbox"/> 保育所・幼稚園・認定こども園 <input type="checkbox"/> 国の機関・公的機関 <input type="checkbox"/> 地方自治体 <input type="checkbox"/> その他の団体 <input type="checkbox"/> 学校 (小学校、中学校、高校、大学、特別支援、専修・各種学校)		
	<b>組織・団体名(必須)</b> (個人・家族の場合記載不要)		今年度初めて参加する(該当を <input checked="" type="checkbox"/> ) <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<b>組織・団体における 参加内訳 (必須)</b>	事業(事務)所名	所在市町	参加(予定)人数
			人
			人
			人
<b>参加日(必須)</b> (該当を <input checked="" type="checkbox"/> )	<input type="checkbox"/> 7月7日(水)の県民一斉防災訓練(シェイクアウトいしかわ)に参加します。 <input type="checkbox"/> 7月7日(水)以外の日に安全行動を実施します。		
県ホームページ等に参加者として組織・団体名を掲載してよろしいですか。(該当を <input checked="" type="checkbox"/> ) <b>(必須)</b> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			

切り取り線

県民一斉防災訓練で「安全行動」以外の取組みを実施する予定があれば該当箇所を <input checked="" type="checkbox"/> (任意)			
<input type="checkbox"/> 避難訓練	<input type="checkbox"/> AED体験	<input type="checkbox"/> 消火訓練	<input type="checkbox"/> 防災学習
<input type="checkbox"/> 安否確認訓練	<input type="checkbox"/> 人命救助訓練	<input type="checkbox"/> 備蓄品の確認	<input type="checkbox"/> 家具の転倒防止
<input type="checkbox"/> 危険箇所の確認	<input type="checkbox"/> その他 (                                      )		

※訓練後には、アンケートにご協力をお願いします。様式は県ホームページ(「シェイクアウトいしかわ」で検索)に、後日掲載します。