

令和7年度 県民一斉防災行動訓練（シェイクアウト訓練）について

1 目 的

- (1) 一斉訓練実施による話題性の創出を利用した県民の防災への関心向上
- (2) 参加しやすい訓練方式と事前登録制で県民や事業者の自発的な参加を促すとともに、地震災害リスクや安全確保行動についての理解を促進

一斉防災行動訓練（シェイクアウト訓練）とは

- ・地震に備える防災訓練。1 事前登録、2 事前学習、3 訓練（それぞれの場所で机の下に隠れるなど地震から身を守る行動を約1分間実践）4、ふりかえり。の4つの段階を踏まえた訓練の総称。
- ・訓練会場に参加者を集める方式の防災訓練とは異なり、事前登録した参加者が、同じ時間に、一斉に、それぞれの場所で地震発生を想定した安全確保行動を行うもので、「①姿勢を低く、②体・頭を守って、③揺れが収まるまでじっとして！」の3つのステップを行う。

2 一斉訓練日

11月5日（水）午前10時

※ 一斉訓練日に実施できない場合は、10月1日から11月30日までの間に実施することもできます。

3 参加登録方法

みやざきシェイクアウトの参加登録はインターネットやFAX・郵送で行えます。参加登録期間は9月8日から11月30日までとなっています。

- (1) インターネットで登録する方法（推奨）

インターネットで登録を行う場合は、「みやざきシェイクアウト」で検索し、県ホームページから訓練参加登録専用ページにて申し込みください。

- (2) FAX・郵送で登録する方法

チラシ裏面の申込様式に必要事項を記入し、下記まで送付してください。

FAX：0985-26-7304

郵送：〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号 宮崎県危機管理課 宛

4 訓練内容

大規模地震が発生したことを想定して次のように実施する。

- (1) 事前の学習

地震に関する知識、身のまわりの環境、安全確保行動等について自ら（組織単位や個人で）考えるとともに、当日実施する訓練内容について計画する。

- (2) 安全確保行動の実施

訓練実施日に参加者それぞれの勤務先、学校、家庭等で一斉に身を守るための安全確保行動を実施。実施合図は、企業・団体は館内放送の利用等も各自で検討する。

- (3) 「プラスワン」の実施

安全確保行動実施後に、備蓄品の確認や家具の固定、ハザードマップを使って危険箇所や避難場所の確認、避難行動の実施など、「プラスワン」の訓練実施を推奨しています。

(4) 訓練実施後の検証

実施した安全確保行動等について家庭や職場等で話し合っただき、各自の「災害の備え」について改めて考えることを推奨しています。

5 その他留意事項

- (1) 参加登録者に県から登録が完了したことをメールや電話等で連絡することはありません。
- (2) 参加登録時に承諾いただいた企業・団体等については、名称等を県のホームページ等に掲載する予定です。
- (3) 訓練参加登録人数については、随時、県のホームページ等に掲載します。
- (4) その他詳細については、別紙「Q&A」を確認してください。