

県民一斉防災訓練 ～シェイクアウトとやま～ Q&A

<シェイクアウト訓練について>

1 シェイクアウト訓練とは？

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカ・カリフォルニア州で始められた訓練で、事前登録した不特定多数の参加者が、一斉にそれぞれの場所で安全確保行動（①まず低く、②頭を守り、③動かない）をとる、住民等が主体的に参加する防災訓練です。

シェイクアウト（ShakeOut）とは、「（地震の）揺れに備えろ！」という安全確保行動の標語、かけ声をイメージして、アメリカの地震研究チームが研究成果を広く知らせる防災訓練のために考えた造語です（“Shake”を“Out”するといった英単語の組み合わせではなく“ShakeOut”でひとつの単語です。）。

2 富山県ではいつからシェイクアウト訓練を実施しているのか？

富山県では平成26年度から実施しています。

3 これまでの防災訓練との違いは？

自分の命は自分で守るという「自助」の取組みに重点を置いた訓練です。参加の意思さえあれば、日時や場所を問わず、いつでも・どこでも・誰でも訓練に参加できるという点が、これまでの訓練との違いです。

4 一斉に安全確保行動をとる意味はあるのか？

富山県内で一斉にシェイクアウト訓練を行うことは、「参加者が参加者を呼ぶ」ことにつながり、より多くの県民の皆さんが防災に関心をもつようになることが期待されます。

県では、防災週間（8月30日（土）～9月5日（金））に、「シェイクアウトとやま」を県内全域で実施することで、県民の防災に対する意識がより一層高まることを期待しています。

5 これまでに全国で何人が参加したのか？

昨年度は、全国でおよそ400万人が参加し、富山県でも9月1日を中心に約16万2千人が参加しました。

詳しくは、日本シェイクアウト提唱会議事務局HP (<http://www.shakeout.jp/>) をご確認ください。

＜参加日時について＞

6 令和7年9月1日（月）午前10時に実施しないといけないのか？

原則、令和7年9月1日（月）午前10時に実施していただきたいと考えていますが、ご都合が合わない場合には、防災週間（8月30日（土）～9月5日（金））の期間内で日時を変更して実施していただいても結構です。

＜訓練の実施にあたって＞

7 県からの訓練開始の合図はあるのか？

令和7年9月1日（月）午前10時に、県から携帯電話のメール等で訓練開始をお知らせすることはありません。

そのため、各参加者で合図（館内放送、呼び掛け、手拍子など）をとって訓練を開始してください。

8 館内放送で訓練開始の合図を行う場合、放送例文や放送音源はあるのか？

別紙の「館内放送例文」をご参照ください。

また、以下の関連ファイルもご活用ください。

- ・日本シェイクアウト提唱会議ホームページ（訓練用音源）

<https://www.shakeout.jp/download/>

- ・気象庁（緊急地震速報受信時対応行動訓練用キット）

<http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/kunren/kit.html>

9 「プラス1」訓練とは何か？また、どのようなものなのか？

県では、より実践的な訓練となるように、また、より多くの参加者に防災意識を高めていただけるように、シェイクアウト訓練以外の「プラス1」訓練を併せて実施していただくことを推奨しています。

具体的には、以下の項目のうち、実施予定のものを事前登録の際にお示し下さい。

☐避難訓練の実施

☐地震や津波に関する防災マップ（ハザードマップ）の確認

☐地震の想定、安全確保行動をとるための学習

☐家族の学校・勤め先の電話番号等の確認

☐家族や従業員の集合場所や避難経路・避難場所の確認

☐非常持出品の確認（非常食、貴重品、身分証など）

☐備蓄品（食品缶詰、飲料水、衣料品等）の備え・期限切れ等の確認

☐家具や棚などの転倒防止策・配置等の確認

☐ガスの元栓の締め方、ブレーカーの落とし方の確認

☐救命措置のやり方、AEDや消火器の使い方の確認

☐地域の防災訓練への参加

☐その他（

）

10 企業・団体などで実施する場合、来訪者への対応はどうすればいいのか？

訓練時の混乱を防ぐためには、チラシや貼紙などを使って、事前に訓練の実施を来訪者にお知らせいただくことが望ましいと思われます。別紙の「**チラシ・貼紙掲載例文**」をご参照ください。

また、来訪者以外の企業・団体関係者のみで実施していただいても構いません。

11 事前学習はどのように実施すべきなのか？

県や日本シェイクアウト提唱会議事務局のホームページなどを活用して、発生が想定されている地震や、地震発生時の安全確保行動を事前にご確認ください。

- ・ 県ホームページ: <https://www.pref.toyama.jp/1900/bousaianzen/bousai/keihatsu/kj00007937/kj00007937-001-01.html>
- ・ シェイクアウト提唱会議ホームページ: <http://www.shakeout.jp/>
- ・ 消防庁ホームページ（防災マニュアル）: https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/

12 机がない場合、どのような行動をとればいいのか？

机などの身を隠すものがない場合は、家具の転倒などの危険がない場所で、しゃがんで頭を守るといった、その場に合った行動をとってください。

<参加方法について>

13 シェイクアウトとやまへの参加は、どのように行うのか？

まず、以下のいずれかの方法により、**必ず事前登録を行ってください。**

- ・ シェイクアウト提唱会議ホームページ (<http://www.shakeout.jp/>) の申込フォームからの入力
- ・ 別紙「チラシ（裏面）」に必要事項を記入のうえ、FAX もしくは郵送

FAX の送信番号：076-444-3489

郵送の送付先：

〒930-8501 富山市新総曲輪 1-7 富山県危機管理局防災課 あて

14 なぜ「事前登録」が必要なのか？

事前登録の仕組みを設けることで、登録者の主体的な行動を促すことができます。強制的に参加してもらうのではなく、被害想定や学習資料が掲載されたホームページを通して「自らの意思で」登録作業を行っていただくことが、防災啓発につながると考えています。

15 個人でも参加可能か？

家族や個人でもご参加できます。

16 県外在住の個人・団体（支店を含む）でも参加可能か？

県外在住の個人・団体（支店を含む）でも参加可能です。

17 登録が完了した旨の連絡はあるのか？

県から登録が完了したことをお知らせすることはありません。訓練に関連する情報については、随時、県ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

18 氏名・連絡先などは登録しなくてよいのか？

原則、氏名・連絡先などの個人情報は収集しません。

ただし、企業・団体等で、県のホームページ上で参加者として団体名の掲載をご希望いただく場合は、確認のため、ご担当者様の氏名と連絡先をお伺いする場合があります。

19 事前登録した情報を訂正するにはどうしたらよいのか？

富山県危機管理局防災課(TEL:076-444-3118)までお問い合わせください。

20 事前登録に費用はかかるのか？

費用は不要です。県から登録費用について、問い合わせることは一切ありません。

21 訓練の実施後の報告は必要なのか？

実施後の県への報告は不要です。参加人数は、「事前登録」の見込人数をもって把握させていただきます。

<その他>

22 訓練でけがをした場合、県からの補償はあるのか？

シェイクアウト訓練は、自主的に実施していただくものであり、訓練中にけがをされた場合には、県からの補償はありません。

実施にあたっては、安全確保に十分に留意していただくとともに、各団体等において、必要に応じて保険をご活用くださるようお願いいたします。

別紙

シェイクアウトとやま・館内放送例文

(5分前)

本日、午前10時から県民一斉参加による防災訓練「シェイクアウトとやま」を実施します。シェイクアウトとやまは、県民の防災意識を高めるため、県内全域で一斉に訓練を行うものです。

5分後に訓練放送を行いますので、お間違いないようお願いします。

(午前10時)

訓練放送を行います。

訓練です。地震が発生しました。

訓練です。地震が発生しました。

身の安全を確保してください。姿勢を低くして、机の下など安全な場所で、頭や体を守り、揺れがおさまるまで、じっとしてください。

身の安全を確保してください。姿勢を低くして、机の下など安全な場所で、頭や体を守り、揺れがおさまるまで、じっとしてください。

(1分後)

揺れがおさまりました。まわりの安全を確認して、もとにお戻りください。

揺れがおさまりました。まわりの安全を確認して、もとにお戻りください。

(これで訓練を終了します。)

※ご自由にアレンジしていただいても構いません。

チラシ・貼紙掲載例文

本日（9月1日（月））午前10時

「県民一斉防災訓練（シェイクアウトとやま）」実施中！

ご協力をお願いします。

「県民一斉防災訓練（シェイクアウトとやま）」では、地震発生を想定して、県内一斉に1分間身を守る行動を行います。

ご来訪の皆さまも、訓練開始の放送が入りましたら、屋内に居る場合は机の下に入り、座布団などで頭を守る、屋外にいる場合は姿勢を低くして、かばん等で頭を守る（守るものがない場合は手で頭を覆う）など、1分間身を守る行動をとるよう、ご協力をお願いします。



※ご自由にアレンジしていただいても構いません