

令和4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。

※ 令和3年は都道府県主催としては11道県で実施。総参加者約349万人（宮崎県は約7万人）（日本シェイクアウト提唱会議HPによる）。

2 一斉訓練日

11月4日（金）午前10時

※ 一斉訓練日に実施できない場合は、10月4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7月11日（月）から11月29日（火）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。

県民一斉防災行動訓練（みやざきシェイクアウト）に関する 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。

2 「シェイクアウト(ShakeOut)」の意味は？

「シェイクアウト(ShakeOut)」は「(地震の)揺れに備えろ！」という安全行動の標語、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(従って、“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。)

**参加の意思さえあれば、場所を問わず、
どこでも・誰でも手軽に訓練に参加できます！**

**宮崎県全域で一斉に行うことで、
県全体の防災に対する意識が高まることが期待できます！**

【訓練実施日について】

3 みやざきシェイクアウトにおける訓練は、令和4年11月4日(金)午前10時に実施しなければならないのか？

原則として令和4年11月4日(金)午前10時に安全確保行動を実施していただきたいと考えていますが、参加者や団体のご都合で、その日時では実施が難しい場合は、10月4日から11月30日までの間で実施していただいても構いません。

【参加方法について】

4 みやざきシェイクアウトの参加はどのように行うのか？

事前の参加登録が必要です。

以下のいずれかの方法により参加登録を行ってください。

① インターネットによる参加登録（推奨）

県民一斉防災行動訓練「みやざきシェイクアウト」の専用ホームページにアクセスし、参加登録ページから登録を行ってください。

みやざきシェイクアウト **検索**

② FAX・郵送による参加登録

募集用チラシの裏面の参加登録票に必要事項を記入のうえ、下記連絡先までお送りください。

○FAX番号：0985-26-7304

○郵送送付先：〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号 宮崎県危機管理課あて

ご家族や個人でもご参加いただけます！

参加費は不要です！

5 事前登録した情報を訂正するにはどうしたらよいのか？

次の問合せ先までご連絡ください。

(お問合せ先) 宮崎県総務部危機管理局危機管理課

電話：0985-26-7066 FAX：0985-26-7304

Eメール：kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

6 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ると考えているためです。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専用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。

7 登録が完了した旨の連絡はあるのか？

インターネットによる参加登録の場合は登録完了のメッセージがありますが、県から登録が完了したことを連絡することはありません。また、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。

8 参加登録にあたって、氏名・連絡先などは登録しなくてよいのか？

基本的に氏名・連絡先の個人情報は収集しません。

ただし、企業・団体等で、かつ、県のホームページ等に参加者として団体名の掲載をご承諾いただく場合には、確認のため、担当者様のお名前とご連絡先をお伺いすることとしています。

9 事前登録した情報はどのように使用するのか？

本訓練における参加状況の把握のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

ただし、企業・団体等には、今後の参考とするため、訓練の実施状況や改善点等をアンケートとしてお伺いすることがありますので、その際には、ご協力をお願いします。

10 訓練の実施後の報告は必要か？

訓練実施後の県への報告は、原則不要です。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。

ただし、企業・団体等には、今後の参考とするため、訓練の実施状況や改善点等をアンケートとしてお伺いすることがありますので、その際にはご協力をお願いします

【訓練の実施について】

11 携帯電話のエリアメールなどによる訓練開始の合図はあるのか？

訓練開始の合図については、県から屋外放送やエリアメール等でお知らせすることはありません。訓練開始時刻に、それぞれの参加者において、屋外放送や館内放送、スマホアプリ、携帯アラームや呼びかけ等、どのような方法でも構わないので、一斉に訓練を開始してください。

12 企業などで実施する場合に、来訪者への対応はどのようにしたらよいのか？また、来訪者を除いて、企業等の関係者のみの実施でもよいのか？

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することなどが考えられます。

なお、来訪者への影響を考慮して、企業関係者のみで実施していただいても結構です。

13 机がない場合は、どのような行動をとればよいのか？

地震発生時には、揺れが収まるまで「まず低く、頭を守り、動かない」ことが大切です。机などの隠れるものが無い場合は、家具の転倒などの危険がない場所で、身をかがめて頭を守るなど、その場に合った行動をしてください。

「プラスワン」して、より防災力をアップしましょう！

プラスワン① シェイクアウトの後に避難訓練

プラスワン② シェイクアウトの後に応急救護訓練

プラスワン③ シェイクアウトを機会に備蓄品を確認

プラスワン④ シェイクアウトを機会に家庭内の耐震化（家具の固定）

プラスワン⑤ シェイクアウトを機会にハザードマップで危険箇所をチェック

プラスワン⑥ シェイクアウトを機会に避難場所を確認

【その他】

14 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、参加者の皆さまに自主的に訓練を実施していただくものであり、訓練中に怪我をした場合の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します。

みやざきシェイクアウト

県民一斉防災行動訓練に参加しよう！



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!!

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

一斉訓練日

令和4年 **11月4日**(金) 午前 **10時**

訓練期間

令和4年 **10月4日**(火) ～ **11月30日**(水)

※一斉訓練日を設定していますが、都合にあわせて訓練期間に行うこともできます。

訓練場所

それぞれの自宅・学校・職場など

※県から訓練開始の連絡はありません。訓練開始の合図を各自で検討してください。

シェイクアウトとは？

地震に備える防災訓練です。

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です。



従来の訓練との違いは？

「参加の意思」さえあれば、「どこでも」「誰でも」参加できる点です。

訓練内容は？

大規模地震の発生を想定して、参加者それぞれで計画して訓練を実施します。

まずは参加登録を！詳しくは裏面をチェック！



お問い合わせ先

宮崎県総務部危機管理局危機管理課

〒880-8501 宮崎市橋通東2丁目10番1号

TEL

0985-26-7066

mail

kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

FAX

0985-26-7304

みやざきシェイクアウトへの参加登録方法

登録期間は7月11日（月）から11月29日（火）まで

以下のいずれかの方法により「事前登録」をお願いします。

なぜ事前登録が必要？

「自らの意思で」登録作業を行うことが、主体的な防災行動につながるためです。

1 インターネットによる参加登録

専用ページにアクセスし、登録を行ってください。
(<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/kiki-kikikanri/kurashi/bosai/shakeout.html>)

みやざきシェイクアウト

検索



2 FAX・郵送による参加登録

下記にご記入いただき、下記送付先までお送りください。

（FAX） 0985-26-7304

（郵 送） 〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号 宮崎県危機管理課あて

参加形態【必須】 (該当を☑)	☐ 個人・家族 ☐ 小・中学校 ☐ 高校・大学 ☐ 保育所・幼稚園 ☐ その他学校 ☐ 企業・団体 ☐ 医療・福祉関係機関 ☐ 行政機関 ☐ 自治会 ☐ その他（ ）
参加方法【必須】 (該当を☑)	☐ 11月4日（金）にシェイクアウト訓練を実施します。 ☐ 上記以外の日程でシェイクアウト訓練を実施します。 【日程： 月 日】
参加人数【必須】	（ ）人
所在地【必須】 市町村名まで記載してください。	（ ）記載例：宮崎市
シェイクアウト訓練 にあわせて実施予定 のもの(複数回答可) 【任意】 (該当を☑)	☐ 避難訓練（津波以外） ☐ 津波からの避難訓練 ☐ 初期消火訓練 ☐ 情報伝達・安否確認訓練 ☐ 業務継続計画（BCP）遂行訓練 ☐ 備蓄品の確認 ☐ 避難場所や危険箇所の確認 ☐ 防災教育の実施 ☐ その他（ ）

以下については、個人以外の団体等の場合、ご記入をお願いします（必須）。

組織・団体名		
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☑）	☐ はい	☐ いいえ

組織・団体名の掲載を希望する場合、ご記入をお願いします（必須）。

担当者名		電話番号	
メールアドレス (訓練後にアンケートの案内を 送らせていただきます。)			