

# 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9日(月)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。

参加形態(必須) (該当を☑)  (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)		
組織・団体名(必須) (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 type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
組織・団体における 参加内訳 (必須)	事業(事務)所名	所在市町	参加(予定)人数
			人
			人
			人
参加日(必須) (該当を☑)	<input type="checkbox"/> 7月11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11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☑)(必須)			
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			

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☑(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"/> 弾道ミサイル落下時の行動確認	<input type="checkbox"/> その他 ( )	

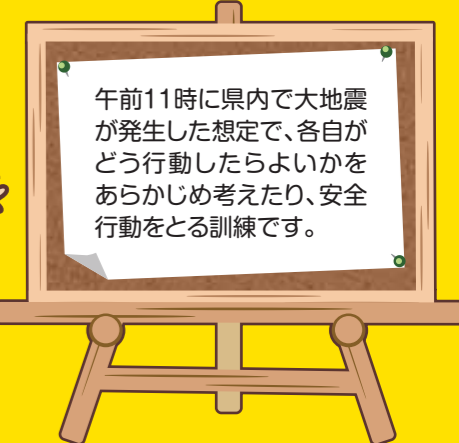
※訓練後には、アンケートにご協力をお願いします。様式は県ホームページ(「シェイクアウトいしかわ」で検索)に、後日掲載します。

学校や企業など、放送設備等をお持ちの場合は、地震の効果音を利用して訓練を実施することができます。  
日本シェイクアウト提唱会議が作成した訓練音源を無料でダウンロードできます。(「シェイクアウト音源」で検索)

# 県民一斉防災訓練

シェイクアウトいしかわ

参加者  
募集!



## 平成30年7月11日(水)午前11時

※当日以外に安全行動を実施される場合でも、シェイクアウトいしかわ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・訓練の流れ

#### 参加登録(無料)

携帯電話・スマホで右のQRコードを読み取るか、下記で検索して、空メールを送信し、返信されたメールから参加登録を行ってください。



または

このリーフレット裏面の申込書に必要な事項を記入のうえ、石川県危機対策課までFAXでお送りください。

シェイクアウトいしかわ 検索

**参加登録締切 7月9日(月)**

#### 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。

申込書(紙)で参加登録された方には、訓練開始の合図のメールは届きませんので、時間とともに各自訓練を開始してください。

それぞれの場所で身の安全を守る **安全行動** を実践!



※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。

切り取り線

## 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

短時間で、どこでも、誰でも、気軽に参加できる訓練です。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。

※日本シェイクアウト提唱会議の協力を得て、石川県では平成25年度から毎年訓練を実施しています。

## 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言われています。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、どうすればよいでしょうか？

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

- ・丈夫な机やテーブルなどの下に隠れ、机などの脚をしっかりと握る
- ・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
- ・外へ避難するときは、落下物などに注意して、階段を使う
- ・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



### 住宅地にいるとき

- ・路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れることがあるので、揺れを感じたら、倒れそうなものから離れる
- ・屋根瓦やベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあるので、頭上にも注意する
- ・住宅が倒壊することがあるので、周辺の状況に注意する



### 車に乗っているとき

- ・急ブレーキは禁物。前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する
- ・エンジンを切り、揺れが収まるまでは車外に出ず、カーラジオ等から情報を入手する
- ・避難の必要がある場合は、緊急自動車通行時に車を移動できるよう、車のカギはつけたままドアをロックせずに、徒歩で逃げる
- ・車での避難は緊急自動車の妨げになるので控える



## 家具類の転倒防止をしよう

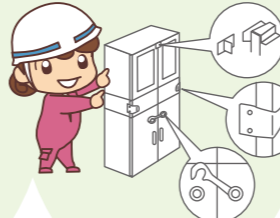
地震の揺れから身を守るためには、とっさの安全行動だけでなく、建物の耐震補強や家具の固定等を行うとより効果的です。

おちる  
ものの固定



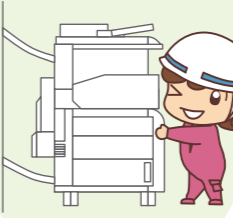
・チェーン+ヒートン  
(天井固定)

とぶ  
ものの固定



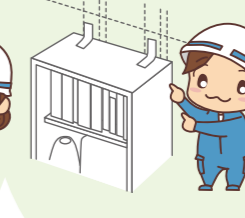
・ラッチ(開き戸や引き出し等に付ける)

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

## さらにプラスワン

自主的な取り組みを加えて実施すると、より効果的に！



## 弾道ミサイル落下時の行動について

※弾道ミサイルが着弾した場合、激しい爆風や破片などにより、身体へ大きな被害を受ける可能性があります。

弾道ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、Jアラートを通じて屋外スピーカーなどから国民保護サイレンと緊急情報を流すほか、緊急速報メールの送信により、緊急情報をお知らせします。爆風や破片などから身を守るため、緊急情報が流れたら、直ちに以下の行動をとってください。



### 屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難する。

### 建物が無い場合

物のかげに身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

### 屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

※詳しくは

国民保護ポータルサイト

検索

Jアラートとは…

弾道ミサイル情報、津波警報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から送信し、市町村防災行政無線等を自動起動することにより、住民の方へ瞬時に伝達するシステムです。

ポータルサイトでは国民保護サイレンが視聴できます。