

令和7年7月3日

石川県危機管理部危機対策課
担当者：課長 谷内 勇人
内線：4280
外線：076-225-1480

シェイクアウトいしかわ（県民一斉防災訓練）の実施について

1 目的

地震が発生した際には、住民一人ひとりの身の安全を守る行動が被害の予防・軽減につながることから、「シェイクアウトいしかわ（県民一斉防災訓練）」を行うことで、県民の防災意識の更なる向上を図る。

2 訓練概要

日 時：令和7年7月8日（火）午前11時00分

参加対象：学校、保育所、企業、自主防災組織、個人など

訓練内容：学校や企業等それぞれの場所で一斉に「しゃがむ、隠れる、じっとする」といった安全行動を1分程度実施

3 小学生向け防災イベント

場 所：金沢市立不動寺小学校

日 時：11：30～12：15

内 容：大学生が考案した防災かるた、新聞紙スリッパ作成

参 加 者：4年生

4 取材場所

場 所：金沢市立不動寺小学校（金沢市不動寺町イ33）

内 容：①シェイクアウト訓練（「しゃがむ」「かくれる」「じっとする」）
②大学生が考案した防災かるた、新聞紙スリッパ作成

日 時：①11：00～（約1分）、②11：30～12：15

参 加 者：①全校児童、②4年生

5 取材申込

事前に取材申込が必要です。7月7日（月）15時までに、媒体（担当者）名、人数、連絡先を記載のうえ、メール（h-okajima@pref.ishikawa.lg.jp）にて連絡をお願いします。なお、当日の詳細については、申込メールに返信する形でお知らせします。

6 その他

11：00～能登町立松波小学校において、知事含め、児童等が訓練に参加予定

シェイクアウトいしかわ

県民一斉防災訓練

令和7年

7月8日



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。



緊急地震速報を覚知し又は、**揺れ**を感じたら、落ち着いて**安全行動**を！

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



揺れで転倒する前に
姿勢を低く！

②隠れる



机の下などに入って
頭や首を守って！

③じっとする



揺れが収まるまで
じっとして！

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

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



※事前に参加登録をする必要はありません。

※訓練開始の案内はしませんので、訓練を実施する皆様は、それぞれの
場所で自主的に安全行動を実施していただきますようお願いいたします。

お問い合わせ

〒920-8580 金沢市鞍月1-1 石川県危機管理部危機対策課
TEL 076-225-1483 Eメール e170700@pref.ishikawa.lg.jp



シェイクアウトいしかわ



家庭などで実施できる防災対策

①家の中の安全対策をしておく



②備蓄品、非常持出品を準備する

備蓄品

水や食料、簡易トイレなど、最低3日分（できれば1週間分）を備えておきましょう

非常持出品

- ・乳幼児のいる方はおむつ、持病のある方は薬なども忘れずに
- ・マスク、消毒液など感染症対策用品を準備



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

出典：消防庁「地震防災マニュアル」



自宅にいるとき

- ・机やテーブルなどの下に隠れる
- ・机などの脚をしっかり握り、揺れが収まるのを待つ
- ・2階にいるときは慌てて1階におりない



職場・学校にいるとき

- ・窓やロッカー、コピー機などから離れる
- ・頭部を守り、机の下に隠れる
- ・外へ避難するときは、落下物などに注意
- ・エレベーターは使わない



屋外にいるとき

- ・ブロック塀や電柱などから離れる
- ・屋根瓦や看板などの落下物に注意
- ・倒壊による瓦礫や窓ガラスの散乱など、周辺の状況に注意



運転しているとき

- ・急ブレーキは厳禁
- ・前後の車に注意しながら減速し、道路の左側に停車
- ・揺れが収まるまで車外に出ず、カーラジオ等から情報を入手

確認！ホームページ・アプリで防災対策！

石川県地震の心得

地震への備えを確認！

石川県地震の心得

検索



気象庁 キキクル(危険度分布)

迫る災害を一目で確認！

キキクル

検索



石川県防災ポータル

今いるところやお住まいの地域の防災情報を確認！

石川県防災ポータル

検索



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。

