

# シェイクアウトえひめ ～県民総ぐるみ地震防災訓練～

## Q & A

### 【訓練の実施について】

#### 1 「安全確保行動」とは、どのような行動をとればよいですか？

訓練日時にいるそれぞれの場所で、安全確保行動（①まず低く、②頭を守り、③動かない）をとることが基本であり、

- 屋内であれば、近くの安全な場所（机の下や落下・転倒の危険がない場所等）へ避難する
- 屋外であれば、倒壊の危険のある建物等から離れ、落下物から頭を守るなど、その場に合った行動をとってください。

#### 2 「プラスワン（＋１）」訓練とは何ですか？また、どのようなものなのでしょう か？

県では、より実践的な訓練となるように、また、より多くの参加者の防災意識が高められるように、シェイクアウト訓練以外の「プラスワン」訓練を、あわ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、次のような訓練を想定していますが、その他にも、参加者が実情に合わせて工夫し、効果的な訓練を実施してください。

なお、実施する「プラスワン」訓練については、参加登録を行う際に、報告をお願いしています。

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ○ 津波避難訓練      | ○ ハザードマップ・タイムラインの確認 |
| ○ 避難訓練・避難誘導訓練 | ○ 初期消火訓練            |
| ○ 応急救護訓練      | ○ 情報伝達訓練・安否確認訓練     |
| ○ 避難所開設訓練     | ○ 搬送訓練              |
| ○ 備蓄物資の確認     | ○ 危険箇所の確認           |

など

#### 3 県から訓練開始の合図はあるのでしょうか？

県では、12月17日（水）の11時に「愛媛県防災メール」で通知を発信します。

これらの合図での実施が難しい場合は、それぞれの参加者において、屋外放送や館内放送、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。

#### 4 訓練用の音源はあるのでしょうか？

訓練開始の合図として使用する音源については、定められたものではありませんが、日本シェイクアウト提唱会議から提供を受けた音源を、県ホームページに公開していますので、各参加者でご利用ください。

## 5 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でしょうか？

来訪者がいる建物等で訓練を実施する場合は、訓練時の混乱を防ぐため、貼紙や館内放送などを使って、事前に訓練の実施を来訪者にお知らせしておくことが望ましいと思われます。別紙の「貼紙掲載例文」や「館内放送例文」をご参照いただくほか、ホームページ掲載のポスターやチラシを印刷して使用いただいても構いません。（ポスターやチラシの郵送を希望される場合は、ご連絡ください）

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。

### 【参加登録方法について】

## 6 「シェイクアウトえひめ」への参加は、どのように行うのですか？

以下のいずれかの方法により、必ず「参加登録」を行ってください。

- 県の専用ホームページから「参加登録フォーム」で必要事項を入力  
(<https://www.pref.ehime.jp/site/bousai/18070.html>)

QRコード  
はコチラ →



- 別紙「チラシ（裏面）」に必要事項を記入し、FAXまたは郵送  
○FAX番号：089-941-2160  
○郵送先：〒790-8570 松山市一番町四丁目4番地2  
愛媛県防災危機管理課防災訓練・情報G あて

## 7 なぜ「参加登録」が必要なのですか？

参加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ためです。強制的に訓練に参加していただくのではなく、被害想定や学習資料が掲載されたホームページ等を通じ、「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。

## 8 参加登録が完了した旨の連絡はあるのですか？

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。

## 9 参加登録した情報はどのように使用するのですか？

登録いただいた情報については、本訓練に関するもののみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

ただし、県のホームページ上で企業・団体名を掲載させていただく場合があります。

**10 参加登録した情報を訂正するにはどうしたらよいですか？**

次の問合せ先まで連絡してください。

(お問合せ先) 愛媛県 県民環境部 防災局 防災危機管理課 防災訓練・情報G

・電話：089-912-2319

・FAX：089-941-2160

・Eメール：bousaikikikanri@pref.ehime.lg.jp

**11 参加登録に費用はかかるのですか？**

費用は不要です。

**12 訓練の実施後の報告は必要ですか？**

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

**【シェイクアウト訓練について】**

**13 シェイクアウト訓練とは、どのような訓練ですか？**

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。

**14 「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。

このため、「Shake」を”Out”するといった英単語の組み合わせではなく”ShakeOut”でひとつの単語になります。

**15 これまでの防災訓練との違いは？**

シェイクアウト訓練は、自分の命は自分で守るという「自助」の取組に重点を置いた訓練で、参加の意思さえあれば、日時や場所を問わず、「誰でも、いつでも、どこでも」訓練に参加できるという点が、これまでの訓練との大きな違いになります。

**16 一斉に安全行動をとる意味はあるのですか？**

愛媛県内全域で一斉にシェイクアウト訓練を行うことにより、「参加者が参加者を呼ぶ」ことが見込まれ、より多くの県民が地震や防災への関心を持つとともに、「シェイクアウトえひめ」が防災に関する「県民運動」として広がり、県全体の防災意識が向上することが期待されます。

**17 これまでに全国で何人が参加していますか？**

平成24年3月に千代田区で日本初の訓練が実施されて以降、全国各地の自治体や企業等で実施されており、令和6年には、合計で約397万人が参加しています。

なお、詳しくは、日本シェイクアウト提唱会議事務局ホームページ

(<http://www.shakeout.jp/>) をご参照ください。

**【実施日時について】**

**18 なぜ、12月17日（水）に訓練を実施するのですか？**

県では、昭和南海地震の発生した12月21日を「えひめ防災の日」、その日を挟む12月17日から23日の1週間を、「えひめ防災週間」として定め、期間中に県民や自主防災組織による「自助」及び「共助」の取組を促進するため、市町等と連携しながら、防災キャンペーンや自主防災組織による防災訓練の支援などに集中的に取り組んでいます。

今回の訓練日時は、この「えひめ防災週間」の期間中である12月17日（水）午前11時に決定したものです。

**19 訓練は決められた日時に実施しなければならないのですか？**

基本的には、12月17日（水）午前11時から一斉に訓練を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、11月5日～12月23日の期間内で、日時を変更して実施していただいても構いません。

なお、日時を変更して実施する場合は、参加登録の際に、実施する日時を報告してください。

**【その他】**

**20 事前学習はどのように実施したらよいですか？**

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.ehime.jp/site/bousai/18070.html>

- ・日本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）：  
[http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/)

## 21 訓練でけがをした場合、県からの補償はあるのでしょうか？

シェイクアウト訓練は、参加者の皆様の自主的な訓練を実施していただくものであり、訓練中にけが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、保険をご活用くださるようお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症対策にも十分ご配慮のうえ、訓練を実施してください。

## 貼紙掲載例文

令和7年12月17日（水）午前11時

「シェイクアウトえひめ

（県民総ぐるみ地震防災訓練）」実施！

ご協力をお願いします。

〇〇〇（会社名等）では、「シェイクアウトえひめ」に参加登録しており、上記日時に、南海トラフ地震発生を想定して、社内一斉に、1分間程度、揺れの瞬間に自らの身を守る「安全確保行動」を実施します。

ご来訪の皆様も、訓練開始の放送が流れましたら、姿勢を低くして手で頭を守るなど、1分間身を守る行動をとっていただくよう、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構いません。

## 参 考 2

### シェイクアウトえひめ・館内放送例文

#### 【5分前】

本日、午前11時から県民総ぐるみ地震防災訓練「シェイクアウトえひめ」を実施します。この訓練は、南海トラフ地震等に備え、県民の防災意識を高めるため、県内全域で一斉に安全確保行動をとるものです。

#### （ → 来訪者に参加を依頼する場合）

5分後に訓練放送を行いますので、ご来訪の皆様も、訓練開始の放送が流れましたら、姿勢を低くして、手で頭を守るなど、1分間身を守る行動をとっていただくよう、ご協力をお願いします。

#### （ → 来訪者に参加を依頼しない場合）

5分後に訓練放送を行います。これは従業員を対象とした訓練ですので、ご来訪の皆様は、この放送による避難等の対応の必要はありません。

#### 【訓練実施時間】

訓練放送を行います。

訓練。地震が発生しました。

訓練。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構いません。