

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まった新しい形の地震防災訓練で、地震の際の安全確保行動1-2-3『**まず低く、頭を守り、動かない**』を身につける機会です。防災グッズの確認や、けがを防ぐための身の周りの安全対策をとるように促すことも目的としています。

今までの訓練と何が違うの？

「参加意思」さえあれば、「どこでも」、「誰でも」参加できる点です。

訓練の合図はあるの？

主催者から合図はありませんので、時間が来れば各自訓練を開始してください。

実施日は11月5日に限りません。別の日でもご参加いただけます。

音源が必要な場合はダウンロードも可能です。

→ <https://www.shakeout.jp/download/>

音源ダウンロード用



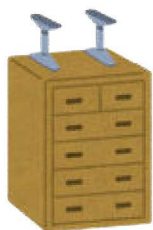
※ 西日本放送ラジオでは、11月5日の10時にあわせて、シェイクアウト開始合図の放送を行う予定です。

さらに『プラスワン訓練』に挑戦してみましょう！

プラスワン訓練とは、シェイクアウトをきっかけに、自主的に行う防災訓練（家具の転倒防止、備蓄品の確認、避難訓練、危険箇所の確認など）のことです。

今年は「家具の転倒防止」、「備蓄品の確認」、「避難所・避難経路の確認」を推進します。

プラスワン 訓練の例



▲家具の転倒防止



▲備蓄品の確認



▲避難所・避難経路の確認



▲避難訓練の実施



▲心肺蘇生法訓練の実施

これまでのプラスワン訓練の参考例をご紹介します！

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kikikanri/sogo/bosaijoho/plusone.html>



FAX・郵便での申し込み

香川県シェイクアウト 2025 参加申込書

香川県危機管理課シェイクアウト担当 行 (FAX: 087-831-8811)

参加組織・団体の名称 (個人以外は記入)			
参加形態 該当箇所にチェック！	☐ 個人・家族 ☐ 高校・大学 ☐ 行政機関・公的機関 ☐ その他の団体 ()	☐ 企業 ☐ 専修学校・各種学校等 ☐ 自主防災組織 ☐ その他 ()	☐ 保育所・幼稚園・こども園 ☐ 特別支援学校 ☐ 協同組合 ☐ 小学校・中学校 ☐ 医療・福祉機関
実施予定日	☐ 令和7年11月5日(水)に実施 ☐ それ以外の日に実施(実施予定日: 月 日)		
参加人数	人	所在市町(例: 高松市/琴平町)	(市・町)
参加経験	☐ 今回が初めて ☐ 2回目以降の参加		
シェイクアウトで『安全確保行動1-2-3』 以外の訓練(プラスワン訓練)を実施する 予定があれば該当箇所にチェック！	☐ 家具の転倒防止 ☐ 避難訓練 ☐ 家族との連絡方法の確認 ☐ 小・中・高校との合同訓練 ☐ その他 ()	☐ 備蓄品の確認 ☐ 危険箇所の確認 ☐ 防災に関する話し合い ☐ 自主防災組織との合同訓練	☐ 避難所・避難経路の確認 ☐ 役割分担の再確認 ☐ 消火器の位置確認・点検
参加登録団体名の公開 県のホームページや事後に作成する実施報告書に掲載してもよろしいでしょうか。 ※個人・家庭での参加者は掲載いたしません。	☐ はい ☐ いいえ		

☆ 訓練終了後、ホームページでのアンケート調査に、ご協力をお願いします。