

南海トラフ地震に備える!!

2026.11.05 am 10:00 START
香川県シェイクアウト
認定番号 260029 号



香川県 訓練参加▶事前登録募集中!! シェイクアウト

県民いっせいで地震防災行動訓練

日時 令和8年**11月5日(木)10:00**

※日時はこの日に限りませんので、ぜひご参加を!

場所 家庭・学校・職場など普段の生活場所

午前10:00 になったら、1分間

身を守る**3つの**
安全確保行動!



DROP!
まず低く



COVER!
頭を守り



HOLD ON!
動かない



写真提供: 高松市らく楽保育園

プラスワン訓練 シェイクアウトにあわせて、「プラスワン訓練」の実施をお願いします!

今年は
次の項目を
チェック
しましょう

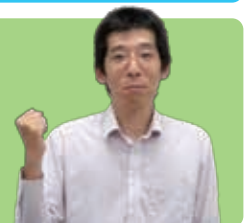


- ▶「家具等の転倒防止」
- ▶「備蓄品の確認」
- ▶「感震ブレーカーの設置・導入検討」



命を守るための情報収集を!
県民の皆様の避難行動を支援する
防災アプリ「**香川県防災ナビ**」
の便利な機能で災害に備えましょう!

まずはアプリを無料でダウンロード!



【申込方法】(以下のいずれかの方法により、ご登録をお願いします。)

1. Web登録

専用ページにアクセスして、申し込みフォームから登録してください。
(<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kikikanri/sogo/koho/shakeout.html>)

2. FAX・郵便

裏面の申込書に必要事項を記入のうえ、香川県危機管理課までお送りください。

Web登録は
こちらから▶



参加申し込み・お問い合わせ

香川県高松市番町四丁目1番10号 香川県危機管理課シェイクアウト担当
TEL:087-832-3183、FAX:087-831-8811

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、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」、「感震ブレーカーの設置・導入検討」を推進します。

【プラスワン訓練の例】



▲備蓄品の確認



▲家具の転倒防止



▲避難所・避難経路の確認



▲避難訓練の実施



▲心配蘇生法訓練の実施



◀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 ☐ 自主防災組織 ☐ 小学校・中学校 ☐ その他の団体(	☐ 企業 ☐ 行政機関・公的機関 ☐ 高校・大学	☐ 協同組合 ☐ 保育所・幼稚園・こども園 ☐ 専修学校・各種学校等)
実施予定日	☐ 令和8年11月5日(木)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 ☐ 感震ブレーカーの設置・導入検討		
	☐ 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 ☐ その他(		
	☐ 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		

☆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。