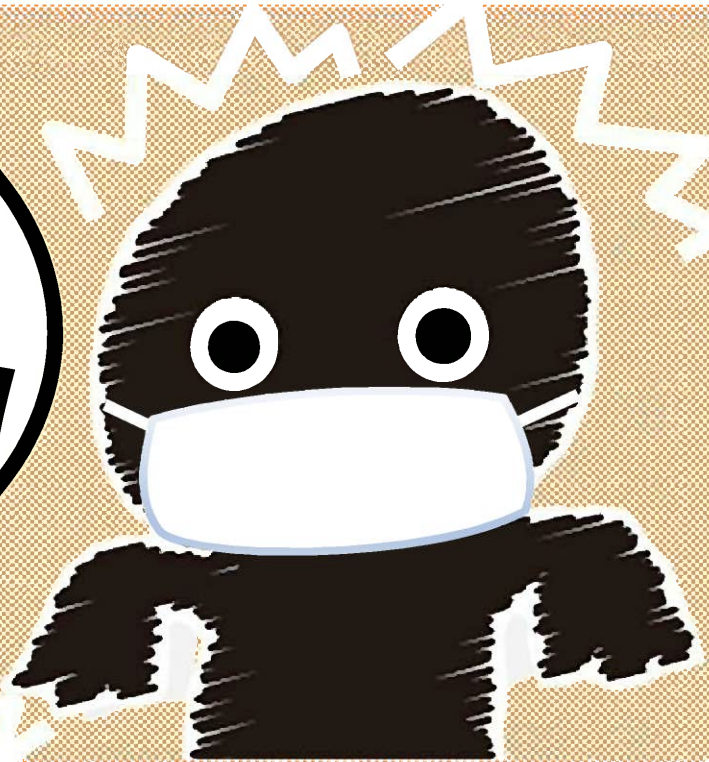




シェイクアウト訓練
キャラクター シェイククエイク
© NPO 法人防災デザイン研究会



あいち 100万人 シェイクアウト訓練

9月1日

(防 災 の 日)
正午の時報を合図に1分間

しせいをひくく

1



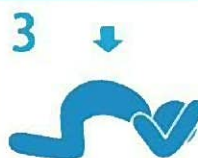
あたまをまもり

2



じっとする

3



訓練の実施はいつでもOK!

(学校、企業、地域の防災訓練の日や
11月5日の津波防災の日など)

シェイクアウト訓練って何?
地震の揺れから自分の命を守るためのトレーニングで、「しせいをひくく」、「あたまをまもり」、「じっとする」という3つの動きを身につけます。

皆様からの参加登録を お待ちしております!

<https://aichi0901.pref.aichi.jp/>

**登録受付は
8月31日まで**



裏も見てネ!

皆様からの「シェイクアウト訓練」の写真と感想もお待ちしております!

訓練時は、マスク着用をお願いします

あいちシェイクアウト訓練実行委員会

主催：愛知県

協力：愛知工業大学(地域防災研究センター)、あいぼう会、(株) エーアイシステムサービス、
シェイクアウト提唱会議

詳しくは

あいちシェイクアウト

検索



あいちシェイクアウト訓練に参加するには？

シェイクアウト訓練は、個人や家族はもちろん、会社や学校、地域、グループなど、誰でも気軽に行うことができます。

STEP
1

日時
を決める

訓練の実施日はいつでもOK！
防災訓練日など実施予定の日程を
登録してください！

STEP
2

場所
を決める

STEP
3

参加登録
WEBまたはFAX

ご参加いただける方は、下記ホームページまたはFAXから参加登録をしてください。

WEBからお申し込み

URL: <https://aichi0901.pref.aichi.jp/>
ホームページにアクセスし、参加登録のページにて必要事項をご入力ください。



FAXからお申し込み

FAX: 052-954-6911

参加登録の
受付は

8月31日まで

↓に必要事項をご記入の上、上記FAX番号あてにお送りください。

郵便番号 (必須)				団 体 の 方	フリガナ
フリガナ		団体名			
個人の方	イニシャル 又は ニックネーム	団体の 概要 (必須)	☐ 個人・家族 ☐ グループ(知人・友人・恋人など)		
			☐ グループ(NPO・自主防災組織・自治会など)		
			☐ 学校(幼稚園・保育所等含む) ☐ 企業・事業所		
			☐ 行政 ☐ その他()		
訓練実施日(独自の設定日でもOKです) 及び 参加人数又は参加予定人数 (複数回答可)(必須)					
☐ 9月1日()人 ☐ 11月5日()人 ☐ 左記以外の日()					
(防災の日) (津波防災の日) (月 日) - 月日を記入					
参加者としてイニシャル又はニックネーム、団体名および参加人数を、ホームページ上に掲載してもよろしいですか？(必須)					
☐ はい(掲載を希望する) ☐ いいえ(掲載を希望しない)					
※ご登録いただいた情報は、あいちシェイクアウト訓練の参加状況の把握以外に使用することはありません。					

訓練
当日

STEP
4

9/1正午の時報などを合図にシェイクアウト！

(しせいをひくく、あたまをまもり、じっとしたまま1分間)

訓練は、周りの安全をよく確認してから実施しましょう



学校や職場の机など、身を守れるものは活用しよう！



揺れで机が動かないように机の足をもつんだぞ

訓練
後

STEP
5

訓練をふりかえる

シェイクアウト訓練を実施した結果をふりかえり、身近な防災対策について話し合しましょう。

皆様からの「シェイクアウト訓練」を実施した写真と感想を大募集します！

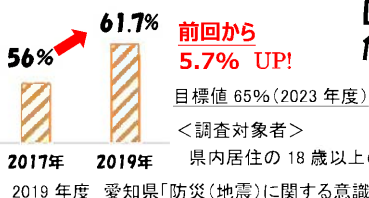
詳しくはホームページ(「あいちシェイクアウト」で検索)をご覧ください。

シェイクアウトぶらす

周囲の危険を見つけ、自分の体を守ろう！

地震が起きた時、あなたの身のまわりにあるものが、危険物になるかもしれません。事前に家具固定等の対策をしましょう。

～愛知県民の家具固定率～



固定していないから
危ないかなあ...



ヨシ！
対策だ！

「たおれる」もの固定

し字金具など



ヴウウ...
ウゴカナイ

あいちシェイクアウト訓練へ参加される皆さまへのお願い

- ① この訓練は、職場、自宅など、**場所を問わず実施できます**。
学校や職場、地域コミュニティなどのほかに、**テレワーク等で自宅にいる場合**も、是非実施してみてください。
この機会に、自宅のなかで危険と思われる場所はないか、安全に避難できるか確認し、対策をとりましょう。
- ② **三つの密（密閉、密集、密接）**は避け、**マスク着用**等の感染防止対策をとった上で実施しましょう。
- ③ 訓練日は、令和3年9月1日（水）正午から1分間を基本としています。
 - ※ 別日（任意の日）でも登録OK！
 - ※ 既に実施した訓練の実績も登録OK！

- ④ 訓練実施が決まったら、あいちシェイクアウト訓練で参加表明登録を試みよう！

※ 参加費無料

→ 参加表明登録はコチラ👉 「あいちシェイクアウト訓練」で検索

URL : <https://aichi0901.pref.aichi.jp/>



参加登録は8月31日（火）まで！

※ ご登録いただいた情報は、あいちシェイクアウト訓練の参加状況の把握以外に使用することはありません。



巨大地震に負けないように
みんなでシェイクアウト！！

㊦ あいちシェイクアウト訓練Q & A



Q1 シェイクアウトとは？

A シェイクアウト(ShakeOut)という言葉は、「(地震の)揺れに備えろ!」という意味で、地震が起きた時のかけ声をイメージしてアメリカの研究チームが考えた造語です。

Q2 シェイクアウト訓練とは？

A 南海トラフ地震等の大規模地震発生時に、県民の皆様がそれぞれその場に応じて、身の安全を確保できるよう、その場で自ら「㊦ しせいをひくく ㊧ あたまをまもり ㊨ じっとする」の基本行動を行っていただく訓練です。愛知県では2020年度に約54万人の方から参加表明をいただきました。



QRコード



Q3 訓練の対象者は？

A 県内全域の県民、企業、学校、グループ等（県外の方も可）が対象になり、どなたでもご参加いただけます。

Q4 訓練日は9月1日だけ？

A 9月1日以外でも任意の日時で訓練及び参加表明が可能です（11月5日の「津波防災の日」や、会社・学校等で実施する防災訓練の日など）。

Q5 実施場所はどこでもいいの？

A 自宅・会社・学校など、どこでもご参加いただけます。

Q6 シェイクアウト訓練とは別に避難訓練を実施したが、参加表明してもよい？

A 避難訓練の中で、シェイクアウト訓練と同様の身を守る行動をとられた場合は、その避難訓練の実施により、シェイクアウト訓練の参加表明も可能です。

Q7 毎年訓練を実施する必要性は？

A 例えば「㊦ しせいをひくくする」を一例として考えてみた場合、足下に昨年とはなかった書類が置いてあったため、瞬時に姿勢を低くすることができなかったなど、本人に自覚がなくても昨年と変化が起こっている可能性もあります。万が一の事態に適切な行動を実施するためには、不断の訓練が欠かせません。

Q8 匿名でも参加できるの？

A 匿名でも参加できます（参加者登録フォームで名前・メッセージ公開の可否で不可を選択していただければ、対外的に公表されません）。

また、参加者登録フォームのグループ名の欄は空欄で回答することもできます（ただし、グループ名の欄は、可能な限りご入力くださいますようお願いいたします）。

Q9 参加表明の入力の所要時間は？

A 入力の所要時間は 1～2 分程度です。必須項目の入力に限れば、30 秒もかかりません。

（※ 必須項目… 参加予定単位（選択式）、郵便番号、訓練実施日及び参加者人数、名前・メッセージ公開の可否（選択式））

Q10 2021 年 12 月に避難訓練を行う予定だが、具体的に何日に行うかは未定。参加表明はできるの？

A 年月のみでも表明できます。この場合、日時欄に 2021 年 12 月とご記入ください。

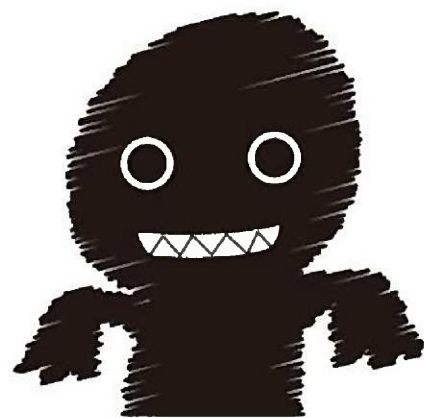
Q11 訓練を複数回行っている。参加表明できるのは 1 回のみか？

A 複数回行っていただく場合、その都度参加表明ができます。年に複数回訓練を実施されている個人・団体の皆様は、高い防災意識表明のため、是非全ての訓練について参加表明してください。

Q12 訓練を年間 4 回行っている。参加表明の入力はどうすればよいのか？

A 参加者登録フォームでは最大 3 日までは入力が可能です（ただし、9 月 1 日及び 11 月 5 日は別枠）。4 回以上訓練を実施され、かつ参加表明をいただける個人・団体の皆様は大変お手数をお掛けいたしますが、複数ご入力いただきますようお願いいたします（お名前等は変更の必要はありません）。

揺れに備えて
シェイクアウト！



シェイクアウト訓練キャラクター
シェイククェイクくん