



防災週間【8月30日～9月5日】

さいたま市シェイクアウト訓練

さいたま市では防災週間（8月30日～9月5日）に
緊急地震速報を用いたシェイクアウト訓練を実施する
学校、企業、団体などを募集しています。



訓練の目的は..

近い将来に発生が予想されている「首都直下地震」などの大地震が起きた時、あなたはどこにいますか？ 家、学校、職場にいるかもしれませんし、旅行中かもしれません。たとえどんな状況にあっても、何よりも大事なことは、それは自分自身の身を守ることです。

地震が発生したその瞬間、または地震の発生を伝える緊急地震速報が鳴動して数秒以内に安全確保行動【（安全な場所で）身をかがめて、頭を守り、動かない】ができるかどうか、自分の身を守り、身近な人を助け、地域の人を助けることができるかどうかのターニングポイントになるかもしれません。

この訓練では、集団で一連の行動をとることで、安全確保行動の習得ができ、防災意識の向上が図られます。

シェイクアウトとは

シェイクアウトとは「地震を吹き飛ばせ」という意味の造語で、アメリカの防災関係者の発案で2008年にスタートしたアメリカ発祥の防災訓練です。

①統一の地震シナリオにより、②訓練日時を指定して、③一連の安全確保行動を一斉に実施する、ことが訓練の特徴です。これまで実施していた避難訓練などに、市が用意した訓練用音源（説明含む）を収録したCD※を使用し、地震が発生した想定で安全確保行動を実践する10秒程度の訓練を組み合わせるだけで構いません。

※気象庁「緊急地震速報受信時対応行動訓練用キット」を収録

■参考：シェイクアウト提唱会議事務局ホームページ（<https://www.shakeout.jp>）

安全確保行動



訓練の流れは..

大まかな訓練の流れは、次の①～⑨をご覧ください。より詳しく知りたい方は、気象庁のホームページで公開されている「緊急地震速報の利活用の手引き」において、緊急地震速報の仕組みや緊急地震速報を用いた訓練方法についての説明が記載されておりますので、そちらの手引きもご覧ください。

■参考：気象庁ホームページ（<https://www.jma.go.jp/jma/press/0708/03a/rikatsuyou.html>）

①実施日時を決める

訓練実施日時を決めます。本訓練は防災週間（8月30日～9月5日）に一斉参加することにより、防災意識の高揚を図ることを目的としていますが、防災週間以外にも実施することが可能です。

②申し込む

次ページの二次元コードから申し込むか、別添の訓練申込書に必要事項を記載の上、さいたま市防災課へEメールまたはFAXで申し込みください。

さいたま市防災課で申込内容を確認した後、訓練用音源（説明含む）を収録したCDを送付します。

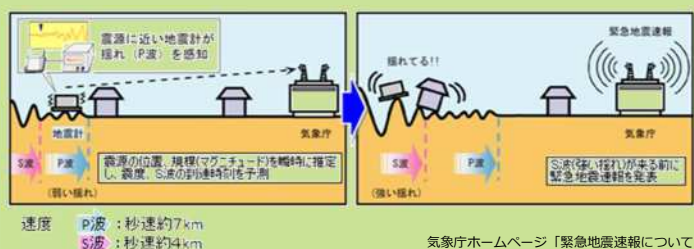
③事前に学ぶ

緊急地震速報とは、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことで、テレビ、ラジオ、携帯電話、防災行政無線などから警報音が発せられます。強い揺れの前に、自らの身を守るなどに活用してください。

なお、地震が発生した場所の近くでは揺れが到達するまでの猶予が無く、場所によっては緊急地震速報の前に地震の揺れが起きる場合もあります。

■参考：気象庁ホームページ「緊急地震速報について」 (<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/jishin/eew/index.html>)

緊急地震速報の仕組み



気象庁ホームページ「緊急地震速報について」

④対応行動を確認する

緊急地震速報が発せられた場合に自らとるべき行動を検討し、確認します。例えば、教室、事務所、エレベーター内など、様々な場所で身の安全を確保する行動を検討します。

[安全確保行動の例]

- ◆身を低くし、首や頭部を保護し、最寄りの机の下などで揺れに備える姿勢をとる
- ◆（近くに机などが無い場合）ガラスの飛散や落下物の危険が少ない場所で身を低くし、首や頭部を保護する



慌てずに、周囲の状況に応じて、まずは身の安全を確保しよう

⑤身近な場所の点検をする

訓練実施に併せ、地震が発生した場合を想定し、教室や事務所など身近な場所の点検を実施しましょう。

[点検のポイント]

- ◆照明や掲示板など、吊下物が落下する恐れがないか
- ◆窓ガラスや食器棚など、破片が飛び散る恐れがないか
- ◆コピー機や本棚など、家具が倒れたり移動する恐れがないか
- ◆机の下など、安全を確保できるスペースがあるか
- ◆災害用伝言板など、家族や社員などとの安否確認手段が決まっているか

点検の結果、危険なところがある場合は改善しよう



⑥訓練シナリオの作成

シェイクアウト訓練だけを実施する場合や、あらかじめ予定していた避難訓練や消防訓練と組み合わせて実施する場合など、各施設等の状況に応じた訓練シナリオ（訓練の流れ）を作成します。

⑦参加者に説明する

訓練参加者に、訓練日時や目的の周知、説明を行います。

⑧訓練を実施する

あらかじめ作成した訓練シナリオ（訓練の流れ）に基づき安全に配慮しながら訓練を実施します。

⑨アンケート訓練検証

必要に応じて、訓練参加者の感想や意見を交換する場を設けたりアンケートを実施したりするなど、次回以降の訓練の充実化や日頃の防災対策の検討を行います。

【訓練シナリオの例】

[事前準備]

訓練実施前に事前学習や対応行動の確認を実施し、訓練参加者に対し訓練目的の周知等を行う

[訓練当日]

- 10:00 音源CDを使用した緊急地震速報の放送
「強い揺れに警戒！身の安全を確保してください」
- 10:00 一斉に一連の安全確保行動を実施
①ドロップ…まず（身）低く！
②カバー …頭部や首を保護する！
③ホールド・オン…動かない！
- 10:01 地震による揺れが到達
（揺れが収まるまで動かない）
～シェイクアウト訓練はここで終了～
- 10:03～ あらかじめ予定していた避難訓練や消防訓練などを実施
参加者の感想、意見交換、アンケートなどにより次回以降の充実化を図る併せて身近な場所の点検を実施

webでの申し込みはこちらから！



〒330-9588

さいたま市浦和区常盤6-4-4

さいたま市 総務局 危機管理部 防災課 防災対策係

TEL: 048 (829) 1127

FAX: 048 (829) 1978

E-mail: bosaika@city.saitama.lg.jp