

だれでも、どこでもできる防災訓練

各務原市 KAKAMIGAHARA SHAKEOUT 2026 シェイクアウト訓練

いつ 2026年11月15日(日)午前7時30分から1分間

どこで みなさんの家庭・職場・学校など いる場所で

事前登録受付中!

どなたでも自由に参加できます。
参加登録はウェブサイトからお願いし
ます!
右記二次元コードからも
アクセスできます!



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

各務原市シェイクアウト

検索

シェイクアウト訓練の内容 DETAILS of "SHAKEOUT"

午前7時30分に、防災行政無線(災害情報スピーカー)から

市内一斉に地震発生と訓練開始を放送します。

放送が聞こえたら、ご家庭や職場で1分間程度、
机の下などに隠れるなどの安全確保行動を
行ってください。

※訓練終了の合図はありません

みんなで
じしんに
そなえるらら!



お問い合わせ

各務原市防災対策課 TEL | 058-383-1190

2026.11.15 am 07:30 START
各務原市シェイクアウト
認定番号 260044 号



The Great
Japan

【日本公式】シェイクアウト

Shake
Out

何をすればいいの～ShakeOutの基本行動

ShakeOutの基本行動は、

- 1) 指定された日時に、
- 2) 地震から身を守る安全行動 1-2-3

Drop Cover Hold on (図参照) を、

- 3) 各人がいる場所(職場、学校、外出先等)で1分程度いっせいに行うことです。小中学校等では机の下に入る行動として実施しているところもあります。

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具等の倒壊、落下物等による負傷です。身を守るためには、周囲をよく見る、落下物から離れる、低くなる、頭を守るが効果的な行動です。

地震の震源が遠い場合には、気象庁の緊急地震速報が地震の大きな揺れが来る数秒前に専用端末、テレビ、ラジオ、携帯電話等で発せられます。

緊急地震速報の訓練用放送をShakeOutにおいて活用し、決められた時間に流してDrop Cover Hold onを実施するのも良いアイデアです。

安全行動の1-2-3



- ①ドロップ:姿勢を低く!
- ②カバー:体・頭を守って!
- ③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして!

やってみよう!
あなたの住まいや
オフィスの安全対策



1. 写真を撮る

デジカメを使って対策したい部屋の家具・家電がいろいろな方向から写るように写真を撮ります。

2. プリントする

各部屋ごとに、家具がよく見える写真を何枚か選び、出来るだけ大きくプリントアウトしましょう。

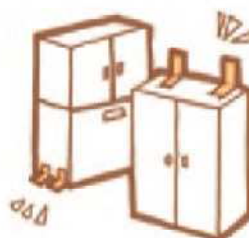


3. キケン を把握する

プリントした写真と右ページを見比べ、各々の家具・家電にどんな危険があるかをチェック。室内の危険を把握します。

4. 対策を考える

部屋ごとの家具・家電を一覧(リスト)にし、右ページを参考にしながら、とるべき対策を考えましょう。



5. 対策をとる

すぐにでも対策を実行しましょう。すべて終わるまで写真と一覧(リスト)はしっかり保存。これをホームセンターなどに持っていけば、家具固定の相談の材料になります。