

ゆ そな  
**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  
シェイクグエイブ  
©NPO法人防災デザイン研究会



# あいち総ぐるみ 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

■都合の悪い方は別日の実施でも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)

■参加登録は8月31日まで

※9月1日正午には、Yahoo!防災速報アプリでも訓練の合図を通知します。詳細は下記URLをご確認ください。

### シェイクアウト訓練ってなに？

地震発生時に、地震の揺れから自分の命を守るための訓練で、「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。

しせいをひくく



あたまをまもり



じっとする



## 皆様からの参加登録をお待ちしています！

詳しくは <https://aichi0901.pref.aichi.jp/>

あいちシェイクアウト

検索

二次元バーコード



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います！

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、  
日本シェイクアウト提唱会議



裏も見てネー！

# 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。

訓練前

**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** 参加登録をする  
WEBまたはFAX

二次元バーコード



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)		<input type="text"/>	団体の方	フリガナ	フリガナ
個人の方	イニシャル 又は ニックネーム	フリガナ		団体の概要 (必須)	<input type="checkbox"/> 家族・知人・友人等 <input type="checkbox"/> 職場の代表者(個人の参加をとりまとめている場合) <input type="checkbox"/> グループ(自主防災組織・自治会・ボランティア団体等) <input type="checkbox"/> 学校(保育園・幼稚園を含む) <input type="checkbox"/> 行政 <input type="checkbox"/> 企業・法人 <input type="checkbox"/> 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(必須)				
<input type="checkbox"/> 9月1日 ( ) 人 <input type="checkbox"/> 11月5日 ( ) 人 <input type="checkbox"/> 左記以外の日 ( ) 人 (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、団体名及び参加人数を、ホームページ上に掲載してもよろしいですか？(必須)					
<input type="checkbox"/> はい(掲載を希望する) <input type="checkbox"/> いいえ(掲載を希望しない)					

※ ご登録いただいた情報は、あいち総ぐるみ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月1日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。



↑岡崎市立下山小学校でのシェイクアウトの様子 (2022年)



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。

愛知県防災安全局公式 X (旧 Twitter)



#あいちシェイクアウトで  
訓練についてつぶやいてみよう!

あいちシェイクアウトHP



家具固定をはじめ、地震への備えができていないかシェイクアウトぶらすでチェックしてみよう! ふりかえりシートなどの様式はこちらからダウンロードできます。