

# シェイクアウトいしかわ

## 県民一斉防災訓練

令和7年

7月8日



午前11時

短時間で、どこでも、誰でも、  
気軽に参加できる訓練です。



**緊急地震速報**を覚知し又は、**揺れ**を感じたら、落ち着いて**安全行動**を！

地震を想定した身の安全を守る **「3つの安全行動」** を実践！

### ①しゃがむ



揺れで転倒する前に  
姿勢を低く！

### ②隠れる



机の下などに入って  
頭や首を守って！

### ③じっとする



揺れが収まるまで  
じっとして！

シェイクアウトの基本行動は、

① 指定された日時に

② 地震の揺れから身を守る安全行動を

③ 各人がいる場所で1分程度一斉に行う

さらに  
プラスワン

避難場所・  
経路の確認



AED体験



持ち出し品  
の確認



防災知識を  
身に付けて  
おこう



※事前に参加登録をする必要はありません。

※訓練開始の案内はしませんので、訓練を実施する皆様は、それぞれの  
場所で自主的に安全行動を実施していただきますようお願いいたします。

お問い合わせ

〒920-8580 金沢市鞍月1-1 石川県危機管理部危機対策課  
TEL 076-225-1483 Eメール e170700@pref.ishikawa.lg.jp



シェイクアウトいしかわ



## 家庭などで実施できる防災対策

### ①家の中の安全対策をしておく



### ②備蓄品、非常持出品を準備する

#### 備蓄品

水や食料、簡易トイレなど、最低3日分（できれば1週間分）を備えておきましょう

#### 非常持出品

- ・乳幼児のいる方はおむつ、持病のある方は薬なども忘れずに
- ・マスク、消毒液など感染症対策用品を準備



## 日頃から様々な場面を想定して身を守る行動を考えよう

出典：消防庁「地震防災マニュアル」



### 自宅にいるとき

- ・机やテーブルなどの下に隠れる
- ・机などの脚をしっかりと握り、揺れが収まるのを待つ
- ・2階にいるときは慌てて1階におりない



### 職場・学校にいるとき

- ・窓やロッカー、コピー機などから離れる
- ・頭部を守り、机の下に隠れる
- ・外へ避難するときは、落下物などに注意
- ・エレベーターは使わない



### 屋外にいるとき

- ・ブロック塀や電柱などから離れる
- ・屋根瓦や看板などの落下物に注意
- ・倒壊による瓦礫や窓ガラスの散乱など、周辺の状況に注意



### 運転しているとき

- ・急ブレーキは厳禁
- ・前後の車に注意しながら減速し、道路の左側に停車
- ・揺れが収まるまで車外に出ず、カーラジオ等から情報を入手

## 確認！ホームページ・アプリで防災対策！

### 石川県地震の心得

地震への備えを確認！

石川県地震の心得

検索



### 気象庁 キキクル(危険度分布)

迫る災害を一目で確認！

キキクル

検索



### 石川県防災ポータル

今いるところやお住まいの地域の防災情報を確認！

石川県防災ポータル

検索



### Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報などをいち早くお知らせ。

