

「館山市いっせい行動訓練（シェイクアウト訓練）」について

Shake Out（シェイクアウト）訓練とは

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカで始まった防災訓練です。「地震なんて吹き飛ばせ！」という意味で、地震が起きたときを想定（今回の合図は防災行政無線・緊急速報メール・館山市安全安心メールです。）して、取るべき3つの行動（まず低く、頭を守り、動かない）を約1分間行っていただきます。

安全行動の1-2-3



ドロップ：姿勢を低く！

カバー：頭を守って！

ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして！

訓練概要

訓練日時

令和7年9月1日（月） 午前9時30分

訓練想定

「相模トラフ」を震源とする地震（市内最大震度6強）が発生。ライフラインが途絶、家屋倒壊など甚大な被害が発生するとの想定で訓練を実施します。

対象者（事前の参加表明にご協力ください！）

シェイクアウト訓練は、訓練の自発的な参加を大切にしています。

館山市在住、在勤、在学の方、市内の学校・企業・団体（町内会）等その他館山市シェイクアウトへの参加を希望される方は『館山市いっせい行動訓練（シェイクアウト訓練）』への参加表明の登録をお願いいたします。

別紙参加表明登録書を危機管理課防災係までFAX又はメールによりご提出いただきますようお願いいたします。

訓練内容

(ステップ1) 9時30分～9時31分

市内に設置している防災行政無線屋外スピーカーから、地震発生のお知らせ！



シェイクアウト訓練開始！！（「まず低く、頭を守り、動かない」の姿勢をとる）



(ステップ2)

避難訓練や備蓄品の確認など、自主的にプラスワン訓練を実施しましょう。



訓練当日9月1日午前9時の時点で、市域に気象警報等の発表や災害が発生している、もしくは災害の発生が予想され、中止を決定した場合は、館山市のホームページに掲載するなどにより中止をお知らせします。

プラスワン訓練の実施

「プラスワン訓練」とはシェイクアウト訓練をきっかけとして、自主的に行う防災訓練のことです。

必ずしも避難訓練や消火訓練などの訓練らしい訓練を実施する必要はなく、例えば各家庭や企業などで、備蓄品の確認をおこなったり、家具の固定状況を確認したりすることも立派なプラスワン訓練です。もちろん地域や学校などの単位で避難訓練などを実施することも大変効果的です。

安全行動を行った後、上記の緊急速報メールをきっかけとするなどして、各家庭や職場・学校・地域などの単位で、できる範囲のプラスワン訓練を行い、今一度防災について考える機会にしましょう。

事前学習及び注意事項

- 1．シェイクアウトホームページ（下記リンク）で災害想定や安全行動を確認してください。
- 2．いっせい行動訓練は、参加場所や人数を問いません。普段の生活や業務のなかで実施することが重要です。
ただし、運転中や危険を伴う作業中などは無理に行う必要はありません。時間をずらして実施してください。
- 3．実際の地震を想定するため、なるべく身近な人に声をかけて一緒に安全行動をとってください。
- 4．この機会に、ご家族や職場、近隣の方と地震防災について話し合い、対策することをお勧めします。

事前学習に当たっては下記のリンクもご参考ください。

シェイクアウトホームページ

<http://www.shakeout.jp/>

内閣府防災シミュレーター

<http://www.bousai.go.jp/simulator/>

館山市ホームページ（シェイクアウト訓練ページ）

<https://www.city.tateyama.chiba.jp/azen/page100065.html>