

## ◎あいちシェイクアウト訓練Q & A



Q1 シェイクアウトとは？

A シェイクアウト(ShakeOut)という言葉は、「(地震の)揺れに備えろ！」という意味で、地震が起きた時のかけ声をイメージしてアメリカの研究チームが考えた造語です。

Q2 シェイクアウト訓練とは？

A 南海トラフ地震等の大規模地震発生時に、県民の皆様がそれぞれその場に応じて、身の安全を確保できるよう、その場で自ら「①しせいをひくく ②あたまをまもり ③じっとする」の基本行動を行っていただく訓練です。愛知県では2021年度に約90万人の方から参加表明をいただきました。



QRコード



Q3 訓練の対象者は？

A 県内全域の県民、企業、学校、グループ等（県外の方も可）が対象になり、どなたでもご参加いただけます。

Q4 訓練日は9月1日だけ？

A 9月1日以外でも任意の日時で訓練及び参加表明が可能です（11月5日の「津波防災の日」や、会社・学校等で実施する防災訓練の日など）。

Q5 実施場所はどこでもいいの？

A 自宅・会社・学校など、どこでもご参加いただけます。

Q6 シェイクアウト訓練とは別に避難訓練を実施したが、参加表明してもよい？

A 避難訓練の中で、シェイクアウト訓練と同様の身を守る行動をとられた場合は、その避難訓練の実施により、シェイクアウト訓練の参加表明も可能です。

Q7 毎年訓練を実施する必要性は？

A 例えば「①しせいをひくくする」を一例として考えてみた場合、足下に昨年とはなかった書類が置いてあったため、瞬時に姿勢を低くすることができなかったなど、本人に自覚がなくても昨年と変化が起こっている可能性もあります。万が一の事態に適切な行動を実施するためには、不断の訓練が欠かせません。

Q8 匿名でも参加できるの？

A 匿名でも参加できます（参加者登録フォームで名前・メッセージ公開の可否で不可を選択していただければ、対外的に公表されません）。

また、参加者登録フォームのグループ名の欄は空欄で回答することもできます（ただし、グループ名の欄は、可能な限りご入力くださいますようお願いいたします）。

Q9 参加表明の入力の所要時間は？

A 入力の所要時間は 1～2 分程度です。必須項目の入力に限れば、30 秒もかかりません。

（※必須項目…参加予定単位（選択式）、郵便番号、訓練実施日及び参加者人数、名前・メッセージ公開の可否（選択式））

Q10 2022 年 12 月に避難訓練を行う予定だが、具体的に何日に行うかは未定。参加表明はできるの？

A 年月のみでも表明できます。この場合、日時欄に 2022 年 12 月とご記入ください。

Q11 訓練を複数回行っている。参加表明できるのは 1 回のみか？

A 複数回行っていただく場合、その都度参加表明ができます。年に複数回訓練を実施されている個人・団体の皆様は、高い防災意識表明のため、是非全ての訓練について参加表明してください。

Q12 訓練を年間 4 回行っている。参加表明の入力はどうすればよいか？

A 参加者登録フォームでは最大 3 日までは入力が可能です（ただし、9 月 1 日及び 11 月 5 日は別枠）。4 回以上訓練を実施され、かつ参加表明をいただける個人・団体の皆様は大変お手数をお掛けいたしますが、複数ご入力いただきますようお願いいたします（お名前等は変更の必要はありません）。

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  
シェイククェイクくん