

シェイクアウトいしかわ

県民一斉防災訓練

令和8年

短時間で、どこでも、誰でも、
気軽に参加できる訓練です。



7月9日 木 午前11時

※事前申込不要

緊急地震速報を覚知、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

※近くにヘルメットがある場合は、身に着けてから

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

- 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

持ち出し品
の確認

防災知識を
身に付けて
おこう



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管理政策課
TEL 076-225-1482 Eメール e170700@pref.ishikawa.lg.jp

石川県

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

おちる
ものの固定



とぶ
ものの固定



たおれる
ものの固定



われる
ものの対策



住まい
の耐震化



感震
ブレーカー
の設置



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



石川県地震被害想定

あなたの住む街の被害想定結果を確認!

石川県地震被害想定

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



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

