

# 令和7年度 京田辺市シェイクアウト訓練 (一斉防災行動訓練)

2025.11.05 am 10:00 START  
京田辺市シェイクアウト  
認定番号 250054 号



The Great Japan

〔日本公式〕シェイクアウト

# Shake Out

## シェイクアウト訓練とは？

大地震が発生したという想定で、あらかじめ決められた時刻に、各家庭や学校、会社などそれぞれの場所で、参加者の皆さんが地震から身を守る安全行動「**①まず低く**」「**②頭を守り**」「**③動かない**」をとる簡単な訓練です。

**日時：令和7年 11 月5日 (水) 午前10時00分**

**場所：家庭・学校・職場などそれぞれの場所**

## ＜訓練方法＞

※市から訓練開始の合図はありません

時間になったら、訓練を開始してください

### ① 10時00分 訓練開始

その場で1分間、身を守る**3つの安全行動**の姿勢をとりましょう



### ② 10時00分頃

京田辺市防災情報メールの受信確認 (防災情報メールを登録している方のみ)

訓練用の防災情報メールを送信しますので、各個人の携帯電話等で情報を確認してください。

**※注意：防災情報メールはシェイクアウト訓練開始の合図ではありません**

# プラス1 訓練

自宅、学校、職場でこの訓練に合わせて  
個別訓練や確認を実施しましょう

## □ まずは玄関先までの避難をしましょう

- 東日本大震災では、「玄関先に出て助けを求められると、一緒に逃げやすい」という声が消防団などから聞かれました。  
玄関までの移動にかかる時間や家具等による障害を確認しましょう。



## □ 各家庭・事業所で、家具、棚、ロッカーなどの転倒防止対策をとりましょう

- ホームセンターなどで突っ張り棒などが販売されています。  
また、高いところに重たいものを置いていないか確認しましょう



## □ 非常食、飲料水を備蓄しましょう

- 京田辺市では、3日分程度（できれば10日分）の食料と飲料水と生活必需品の備蓄を推奨しています。  
また、備蓄品の賞味期限が切れていないか確認しましょう。



## □ 非常用持ち出し袋を準備しましょう

- 非常用持ち出し袋は、避難の時に持ち出すものをまとめた袋です。  
各家庭で準備しましょう。

## □ 地震が発生した時、各家庭で、連絡する体制を確認しましょう

- 事前に連絡する場所や集合する場所などを決めておきましょう。



## □ 災害時の避難場所を確認しましょう

- 災害が発生したときの避難場所まで、実際に歩いて、経路の確認と合わせて危険箇所がないか確認しましょう。

詳しくは・・・京田辺市安心まちづくり室 電話：0774-64-1307 FAX：0774-64-1305