

やってみよう

シェイクアウト訓練 ～一斉地震防災訓練～ に参加しましょう

日時

2026年11月5日(木)
午前10時から1分間



対象者

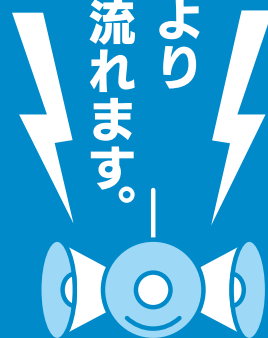
市民のみなさんのほか
当日10時に市内にいる
どなたでも参加できます。

場所

自宅、職場、学校など
当日にみなさんのいる場所で
各自訓練を行いましょう。

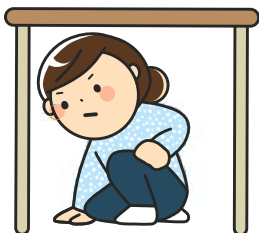
※11月5日10時の訓練放送が確認できない場合でも、各自で合図や声かけ、市ホームページで紹介する「訓練用音源」の活用等を行い、訓練を実施してください。

10時に市の防災行政無線より
緊急地震速報訓練放送が流れます。



シェイクアウト訓練とは
地震から
身を守る
3つの
安全行動
訓練です

しせいを低く



頭を守って



動かない



訓練の流れ

事前の学習

埼玉県「イツモ防災」、NHK「災害列島」などを活用し、地震について学習。

11月5日10時から1分間

10時の緊急地震速報訓練の放送にあわせ、3つの安全行動訓練を実施。

事後の学習

備蓄品や家族との連絡方法など、訓練をきっかけに災害への備えを確認。

詳しくは
市ホームページ



ご都合にあわせて、11月1日～11月30日の間でも実施可能です。
実施の際は市ホームページで紹介する「訓練用音源」をご活用ください。

お問い合わせ先

深谷市役所 総務防災課

☎048-574-6635

シェイクアウト訓練



深谷市では、令和3年度から「シェイクアウト訓練」を実施しており、例年、自治会、企業・団体、小中学校、幼稚園、保育園など多くの皆様に参加いただき、「継続的に取り組むべき訓練」とのお声をいただいています。令和8年度は、11月5日(木)に実施しますので、訓練にご参加いただくとともに下に記載の日ごろからできる災害への備えをご確認ください。

シェイクアウト訓練とは？

2008年にアメリカで始まった地震防災訓練です。

地震から身を守る3つの安全行動



を行う訓練です。

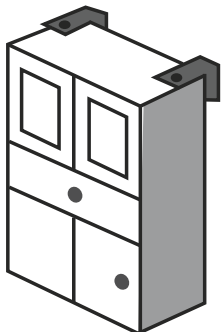
地震の揺れそのものでケガをすることは、めったにありません。原因の多くは、揺れによる家具の倒壊、ガラスの破片などの落下物によるものです。安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガをする例が最も多く、まずは、避難の際の移動距離を最小限にとどめ、**低くなり、頭を守り、動かないことが重要です。**



まずは訓練をやってみましょう。

いざという時に「自分の身を守る」ために、ご自宅や職場などで、各自訓練を行いましょう。

訓練の時だけではなく、日ごろから災害に備えておきましょう。



事前の学習例

シェイクアウト訓練までに、埼玉県の「イツモ防災」やNHKがこれだけは知っておきたい情報を掲載する「災害列島」を活用し、地震の被害や特徴、身の回りの環境（安全な場所や家具の固定状況）等について確認・学習しましょう。

事後の学習例

備蓄品・非常持ち出し品の確認や家族・従業員との連絡体制や方法の確認、また、ハザードマップで避難先を確認し、避難にかかる時間や避難経路を検討するなど、災害への備えを確認しましょう。

埼玉県
「イツモ防災」



市ホームページ
「深谷市ハザードマップ」



NHK
「災害列島」



市ホームページ
「防災に関する情報の入手方法」

