

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

Shake
Out

[日本公式]シェイクアウト

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、参加者の皆さんの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＞

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

※市から訓練開始の合図はありません
時間になつたら、訓練を開始してください



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!



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。

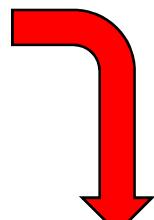
※注意：防災情報メールはシェイクアウト訓練開始の合図ではありません

訓練参加事前登録 募集中！！（ご登録方法は裏面へ）

訓練への積極的な参加表明として、ぜひ、事前の参加登録をお願いいたします。

（京田辺市防災情報メールに登録している場合は、訓練の登録の有無に問わらず登録されている携帯電話等にメールが届きます。）

参加登録人数をカウントして、ホームページで公表させていただきます。



〈ご登録方法〉

締切：令和7年10月31日（金）午前9時

1. 下記「訓練参加事前登録票」に記入し、切取らずに安心まちづくり室の窓口またはFAXにて提出

訓練参加事前登録票 (FAX: 0774-64-1305)

- ① 参加予定単位 個人 団体【団体名：_____】
② 参加予定形態 団体で参加 一部の部署などで参加
③ 参加予定人数 【_____人】
④ ホームページ、その他資料上に、参加団体名を掲載してよろしいでしょうか?
 はい（掲載してもかまわない） いいえ（掲載を希望しません）

2. 安心まちづくり室へ電話にて参加単位・形態・人数・ホームページ掲載等の可否を報告

(WEB登録フォーム)

3. 右のQRコードからWEBフォームにて必要事項に回答し、提出



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。