魚津市シェイクアウト訓練　Ｑ＆Ａ

＜シェイクアウト訓練について＞

１　シェイクアウト訓練とは？

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカ・カリフォルニア州で始められた訓練で、事前登録した不特定多数の参加者が、一斉にそれぞれの場所で安全確保行動（①まず低く、②頭を守り、③動かない）をとる、住民等が主体的に参加する防災訓練です。

シェイクアウト（ShakeOut）とは、「（地震の）揺れに備えろ！」という安全行動の標語、かけ声をイメージして、アメリカの地震研究チームが研究成果を広く知らせる防災訓練のために考えた造語です（“Shake”を“Out”するといった英単語の組み合わせではなく“ShakeOut”でひとつの単語です。）。

２　過去の訓練参加者はどのくらいか？

魚津市シェイクアウト訓練は、平成27年度から実施しており、令和７年度は61団体、約4,400名の参加申込がありました。

＜参加日時について＞

３　令和８年11月５日（木）午前10時に実施しないといけないのか？

原則、その時間に実施いただきたいと考えていますが、ご都合が合わない場合には、時間を変更して実施していただいても構いません。

＜訓練の実施にあたって＞

４　市からの訓練開始の合図はあるのか？

開始時間に、防災行政無線及び個別受信機（防災ラジオ）から一斉に緊急地震速報の訓練音声を放送します。併せて、①魚津市緊急情報配信サービス（防災情報メール）や②Yahoo!防災速報アプリで訓練開始の配信を行います。訓練放送・訓練メール等がシェイクアウト訓練開始の合図となります。

防災行政無線が聞こえない（聞こえにくい）場合やメール等が受信できない場合は、時間になったら訓練を開始するか、施設の館内放送で合図する等で訓練を開始してください。

※①、②の配信を受け取るには、事前の登録が必要です。下記のＱＲコードから登録をお願いします。

①「魚津市緊急情報配信サービス（防災情報メール）」

②「Yahoo!防災速報アプリ」（Android／iPhone共通）

５　館内放送で訓練開始の合図を行う場合、例文や音源はあるか？

４ページの「館内放送例文」をご参照ください。

また、以下の関連ファイルもご活用ください。

・シェイクアウト提唱会議ホームページ（訓練用音源）
http://www.shakeout.jp/

・気象庁（緊急地震速報受信時対応行動訓練用キット）
http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/kunren/kit.html

６　来訪者への対応はどうすればいいのか？

訓練は、企業・団体関係者だけでなく来訪者に参加していただいても構いません。

訓練時の混乱を防ぐためには、チラシや貼紙などを使って、事前に訓練の実施を来訪者にお知らせいただくことが望ましいと思われます。

５ページの「チラシ・貼紙掲載例文」をご参照ください。

＜参加方法について＞

７　魚津市シェイクアウト訓練への参加は、どのように行うのか？

以下のいずれかの方法で、可能な限り事前申込をお願いします。

（参加申込期限：10月29日（木））

【方法１】

ＷＥＢの申請フォームから申し込む。

ＵＲＬ：https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/cGCV99EG

または右のＱＲコードから

※ＱＲコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

【方法２】

『参加申込書』を記入の上、郵送、ＦＡＸ又はメールで、申し込む。

８　なぜ「事前申込」が必要なのか？

事前申込の仕組みを設けることで、参加企業・団体が把握できるとともに、登録者の主体的な行動を促すことができるためです。強制的に参加してもらうのではなく、「自らの意思で」登録作業を行っていただくことが、防災啓発につながると考えています。

９　個人でも参加可能か？

家族や個人でも参加できます。

10　申込が完了した旨の連絡はあるのか？

魚津市から申込が完了したことをお知らせすることはありません。

申込完了の確認が必要な場合は、魚津市役所総務課防災危機管理室

（℡：0765-23-1078）までご連絡ください。

＜その他＞

11　訓練でけがをした場合、魚津市からの補償はあるのか？

シェイクアウト訓練は、自主的に実施していただくものであり、訓練中にけがをされた場合には、市からの補償はありません。

実施にあたっては、安全確保に十分に留意していただくとともに、各団体等において、必要に応じて保険をご活用くださるようお願いします。

館内放送例文

（５分前）

本日、午前10時から「シェイクアウト訓練」を実施します。シェイクアウト訓練は、魚津市民の防災意識を高めるため、魚津市内全域で一斉に訓練を行うものです。

５分後に訓練放送を行いますので、お間違いのないようお願いします。

（訓練開始）

訓練放送を行います。

訓練です。地震が発生しました。

訓練です。地震が発生しました。

身の安全を確保してください。姿勢を低くして，机の下など安全な場所で、頭や体を守り、揺れがおさまるまで、じっとしてください。

身の安全を確保してください。姿勢を低くして、机の下など安全な場所で、頭や体を守り、揺れがおさまるまで，じっとしてください。

（１分後）

揺れがおさまりました。まわりの安全を確認して、もとにお戻りください。

揺れがおさまりました。まわりの安全を確認して、もとにお戻りください。

（これで訓練を終了します。）

※自由にアレンジしていただいて構いません。

チラシ・貼紙掲載例文

本日（11月５日（木））午前10時
「シェイクアウト訓練」を実施します！

「シェイクアウト訓練」では、地震発生を想定して、魚津市内で一斉に１分間身を守る行動を行います。

ご来訪の皆さまも、訓練開始の放送が入りましたら、姿勢を低くして、手で頭を守るなど、１分間身を守る行動をとるよう、ご協力をお願いします。



※自由にアレンジしていただいて構いません。