

令和7年6月18日

会 員 各 位

一般社団法人愛知県建設業協会
専務理事 三 宅 勝 敏
(専務理事印省略)

あいち総ぐるみシェイクアウト訓練の実施及び参加登録について

日ごろから、当協会の事業活動にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
このことについて、2025年6月5日付け7災対策206-27号で愛知県知事から別添のとおり依頼がありました。

つきましては、標記行事等の実施に関しましてのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

連絡先

一般社団法人愛知県建設業協会
名古屋市中区栄三丁目28番21号
電 話 052-242-4191
FAX 052-242-4194
担 当 永井
Email saigai-aiken@aikenkyo.or.jp

7 災対第 206－27 号
2025 年 6 月 5 日

各防災関係機関の長 殿

愛 知 県 知 事

あいち総ぐるみシェイクアウト訓練の実施及び参加登録について（依頼）

本県では、県民総ぐるみ防災訓練の一つとして、シェイクアウト訓練（地震から自分の身を守る安全行動を身につける訓練）を 2013 年度から実施しており、今年度も昨年度に引き続き、防災の日である 9 月 1 日（月）の正午に県内全域で実施いたします。

つきましては、貴団体の社員、職員の皆様に周知いただくとともに、訓練に積極的に御参加いただきますようお願いいたします。

なお、当訓練への参加につきましては、下記 Web ページから参加表明の登録をしていただきますよう併せてお願いいたします。既に同様の訓練を実施されている場合も、実施結果の登録をお願いいたします。

また、当訓練に係るチラシを送付しますので、周知に御活用ください。

記

1 Web ページ

<https://aichi0901.pref.aichi.jp/>（【あいちシェイクアウト】で検索）

※参加表明の登録時間は 1 ～ 2 分程度です。是非、御登録をお願いします。

あいちシェイクアウト訓練
Web サイトはこちら

2 配付部数

チ ラ シ

2 部



担 当 防災安全局防災部
災害対策課避難対策グループ（林）
電 話 052－954－6149（ダイヤルイン）
Eメール saigaitaisaku@pref.aichi.lg.jp

あいち総ぐるみシェイクアウト訓練へ参加される皆さまへのお願い

①この訓練は、職場、自宅など、場所を問わず実施できます。学校や職場、地域コミュニティなどのほかに、テレワーク等で自宅にいる場合も、是非実施してみてください。

この機会に、自宅のなかで危険と思われる場所はないか、安全に避難できるか確認し、対策をとりましょう。

②訓練日は、2025年9月1日（月）正午から1分間を基本としています。

※別日（任意の日）でも登録OK

※既に実施した訓練の実績も登録OK

③訓練実施が決まったら、あいち総ぐるみシェイクアウト訓練で参加登録をしてみましょう！

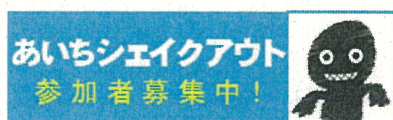
※参加費無料

※参加登録はコチラから→「あいちシェイクアウト訓練」で検索

<https://aichi0901.pref.aichi.jp/>



④訓練後は、写真や感想を応募してみましょう！応募方法は、郵送、Webサイト又はX（旧 Twitter）です。皆様からの応募をお待ちしております。



参加登録は8月31日（日）まで！

巨大地震に負けないように

みんなでシェイクアウト！

※ご登録いただいた情報は、あいち総ぐるみシェイクアウト訓練の参加状況の把握以外に使用することはありません。

あいち総ぐるみシェイクアウト訓練Q&A



Q1 シェイクアウトとは？

A シェイクアウト(ShakeOut)という言葉は、「(地震の)揺れに備えろ！」という意味で、地震が起きた時のかけ声をイメージしてアメリカの研究チームが考えた造語です。

Q2 シェイクアウト訓練とは？

A 南海トラフ地震等の大規模地震発生時に、県民の皆様がそれぞれその場に応じて、身の安全を確保できるよう、その場で自ら「①しせいをひくく ②あたまをまもり ③じっとする」の基本行動を行っていただく訓練です。愛知県では 2024 年度に約 124 万人の方から参加登録をいただきました。



あいちシェイクアウト訓練
Webサイトはこちら



Q3 訓練の対象者は？

A 県内全域の県民、企業、学校、グループ等（県外の方も可）が対象になり、どなたでもご参加いただけます。

Q4 訓練日は9月1日だけ？

A 9月1日以外でも任意の日時で訓練及び参加登録が可能です（11月5日の「津波防災の日」や、会社・学校等で実施する防災訓練の日など）。

Q5 実施場所はどこでもいいの？

A 自宅・会社・学校など、どこでもご参加いただけます。

Q6 シェイクアウト訓練とは別に避難訓練を実施したが、参加登録してもよい？

A 避難訓練の中で、シェイクアウト訓練と同様の身を守る行動をとられた場合は、その避難訓練の実施により、シェイクアウト訓練の参加登録も可能です。

Q7 毎年訓練を実施する必要性は？

A 例えば「①しせいをひくくする」を一例として考えてみた場合、足下に去年はなかった書類が置いてあったため、瞬時に姿勢を低くすることができなかったなど、本人に自覚がなくても昨年と変化が起こっている可能性もあります。万が一の事態に適切な行動を実施するためには、不断の訓練が欠かせません。

Q8 匿名でも参加できるの？

A 匿名でも参加できます（参加者登録フォームで名前・メッセージ公開の可否で不可を選択していただければ、対外的に公表されません）。

また、参加者登録フォームのグループ名の欄は空欄で回答することもできます（ただし、グループ名の欄は、可能な限りご入力くださいますようお願いいたします）。

Q9 参加登録の入力の所要時間は？

A 入力の所要時間は 1～2 分程度です。必須項目の入力に限れば、30 秒もかかりません。

（※必須項目…参加予定単位（選択式）、郵便番号、訓練実施日及び参加者人数、名前・メッセージ公開の可否（選択式））

Q10 2025 年 12 月に避難訓練を行う予定だが、具体的に何日に行うかは未定。参加登録はできるの？

A 年月のみでも登録できます。この場合、日時欄に 2025 年 12 月とご記入ください。

Q11 訓練を複数回行っている。参加登録できるのは 1 回のみか？

A 複数回行っていただく場合、その都度参加登録ができます。年に複数回訓練を実施されている個人・団体の皆様は、高い防災意識表明のため、是非全ての訓練について参加登録してください。

Q12 訓練を年間 4 回行っている。参加登録の入力はどうすればよいのか？

A 参加者登録フォームでは最大 3 日までは入力が可能です（ただし、9 月 1 日及び 11 月 5 日は別枠）。4 回以上訓練を実施され、かつ参加登録をいただける個人・団体の皆様は大変お手数をお掛けいたしますが、複数ご入力いただきますようお願いいたします（お名前等は変更の必要はありません）。

揺れに備えて
シェイクアウト！



シェイクアウト訓練キャラクター
シェイクウェイクくん

学校及び企業の参加状況
(2018 年度～2024 年度)

1 学校の参加状況

年度	学 校		全 体		構成比率 a/d
	参加登録者数 a	増減数 b	参加登録者数 d	増減数 e	
2018	218,520	16,798	760,828	182,645	28.7%
2019	223,325	4,805	856,357	95,529	26.1%
2020	174,306	▲49,019	544,566	▲311,791	32.0%
2021	336,818	162,512	903,990	359,424	37.3%
2022	335,483	▲1,335	807,484	▲96,506	41.5%
2023	394,820	59,337	1,202,365	394,881	32.8%
2024	373,527	▲21,293	1,238,520	36,155	30.2%

※保育園・専門学校等を含む

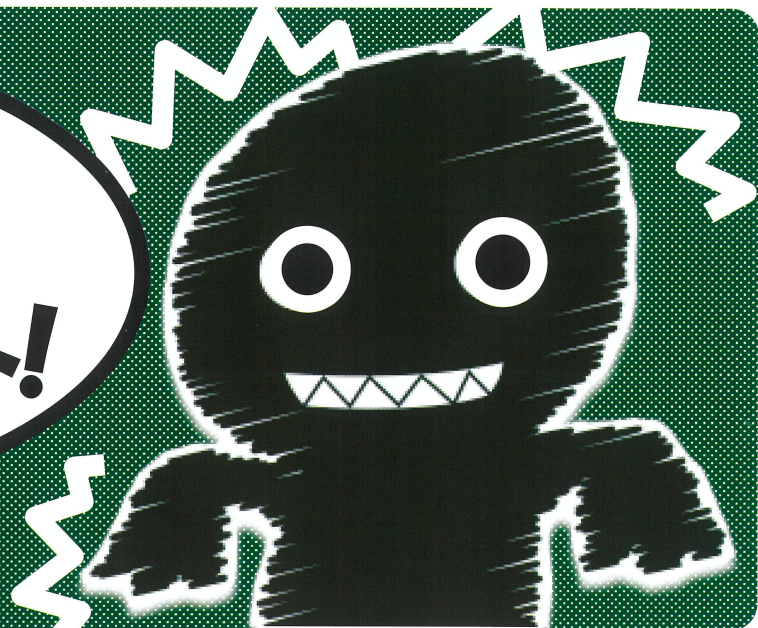
2 企業の参加状況

年度	企 業		全 体		構成比率 a/d
	参加登録者数 a	増減数 b	参加登録者数 d	増減数 e	
2018	110,174	84,667	760,828	182,645	14.5%
2019	162,096	51,922	856,357	95,529	18.9%
2020	125,754	▲36,342	544,566	▲311,791	23.1%
2021	133,270	7,516	903,990	359,424	14.7%
2022	108,645	▲24,625	807,484	▲96,506	13.5%
2023	224,185	115,540	1,202,365	394,881	18.6%
2024	211,187	▲12,998	1,238,520	36,155	17.1%

※事業所・工場・店舗・商工会等団体等を含む

ゆ そな
**揺れに備えて
シェイクアウト!**

シェイクアウト訓練キャラクター
シェイククエイ
© NPO 法人防災デザイン研究会



あいち 総ぐるみ シェイクアウト訓練

9月1日

(防災の日)

正午の時報を合図に1分間

■都合の悪い方は別日の実施でもOK

(学校、企業、地域の防災訓練の日や
11月5日の津波防災の日など)

■参加登録は8月31日まで

※9月1日正午には、Yahoo! 防災速報アプリでも訓練の合図を通知します。詳細は下記 URL をご確認ください。

シェイクアウト訓練ってなに？

地震発生時に、地震の揺れから自分の命を守るための訓練で、「しせいをひくく」、「あたまをまもり」、「じっとする」という3つの動きを身につけます。

しせいをひくく



あたまをまもり



じっとする



皆様からの参加登録をお待ちしています！

詳しくは <https://aichi0901.pref.aichi.jp/>

あいちシェイクアウト

検索

皆様からの「シェイクアウト訓練」の写真と感想もお待ちしています！

あいちシェイクアウト訓練実行委員会

主催：愛知県

協力：愛知工業大学(地域防災研究センター)、あいぼう会、(株) エーアイシステムサービス、
日本シェイクアウト提唱会議

二次元バーコード



裏も見てネ!

シェイクアウト訓練に参加するには？

シェイクアウト訓練は、個人や家族はもちろん、会社や学校、地域、グループなど、誰でも気軽に行うことができます。

訓練前

STEP 1

日時を決める

訓練の実施日はいつでもOK！
防災訓練日など実施予定の日程を登録してください。

STEP 2

場所を決める

STEP 3

参加登録をする
WEBまたはFAX

二次元バーコード



WEBからお申し込み

URL: <https://aichi0901.pref.aichi.jp/>

ホームページにアクセスし、参加登録のページにて必要事項をご入力ください。

FAXからお申し込み

FAX: 052-954-6911

参加登録の
受付は

8月31日まで

↓に必要事項をご記入の上、上記 FAX 番号あてにお送りください。

郵便番号 (必須)		フリガナ
個人の方	イニシャル 又は ニックネーム	フリガナ
団体の方	団体の概要 (必須)	☐ 個人・家族・知人・友人等 ☐ グループ(自主防災組織・自治会・ボランティア団体等) ☐ 学校(保育園等の保育施設、学童保育を含む) ☐ 行政 ☐ 企業・法人・職場 ☐ その他()
訓練実施日(独自の設定日でもOKです)及び参加人数又は参加予定人数(必須)		
☐ 9月1日 ()人 ☐ 11月5日 ()人 ☐ 左記以外の日 ()人 (防災の日) (津波防災の日) (月 日)←月日を記入		
参加者としてイニシャル又はニックネーム、団体名及び参加人数を、ホームページ上に掲載してもよろしいですか？(必須)		
☐ はい(掲載を希望する) ☐ いいえ(掲載を希望しない)		

※ ご登録いただいた情報は、あいち総ぐるみシェイクアウト訓練の参加状況の把握以外に使用することはありません。

訓練当日

STEP 4

9月1日正午の時報などを合図にシェイクアウト！

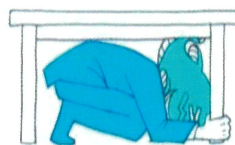
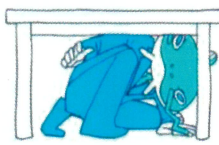
- 「しせいをひくく」「あたまをまもり」「じっとしたまま1分間」
- 訓練は、周りの安全をよく確認してから実施しましょう。



↑岡崎市立下山小学校でのシェイクアウトの様子
(2022年)



あいちシェイクアウト訓練キャラクター
ナマズマン



揺れで机が動かないように机の足をもつんだぞ！

訓練後

STEP 5

訓練をふりかえる

- シェイクアウト訓練を実施した結果をふりかえり、身近な防災対策について話し合しましょう。

皆様からの「シェイクアウト訓練」を実施した写真と感想を大募集します！

詳しくはホームページ(「あいちシェイクアウト」で検索)をご覧ください。



愛知県防災安全局公式 X (旧 Twitter)



#あいちシェイクアウトで
訓練についてつぶやいてみよう！



あいちシェイクアウトHP



家具固定をはじめ、地震への備えができていないか
シェイクアウトぶらすでチェックしてみよう！
ふりかえりシートなどの様式はこちらからダウンロードできます。