

令和8年7月3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、2026年7月2日付け8災対策230-27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](mailto:saigai-aiken@aikenkyo.or.jp)

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（火）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、この訓練の参加にあたっては、下記のとおり Web ページ又はファクシミリで参加登録をお願いいたします。参加登録については、独自に決めた日時で行う訓練または既に実施した訓練の実績を登録していただくことも可能で、個人又は家族単位のほか、所属単位でも御登録いただけます。

記

- 1 Web ページから御登録いただく場合  
次のアドレスへアクセスし、必要事項を御入力いただき、登録してください。  
<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、御登録をお願いいたします。
- 2 ファクシミリで御登録いただく場合  
別添チラシ裏面に必要事項を御記入いただき、次の番号へ送信してください。  
FAX 番号：052-954-6911

QR コードはこちら



担 当 防災安全局防災部  
災害対策課避難対策グループ（三宅）  
電 話 052-746-9410（ダイヤル）  
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 実施場所



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、ぜひ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

2026年9月1日（火）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 参加登録

訓練実施が決まったら、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 <a href="https://aichi0901.pref.aichi.jp/">https://aichi0901.pref.aichi.jp/</a>  訓練音源もコチラにあります。	
シェイクアウト訓練を紹介した Youtube 動画も是非御覧ください	

### 4 応募

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ページ又は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（月）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2025年度に約126万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、足下に昨年と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 2026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2026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）。

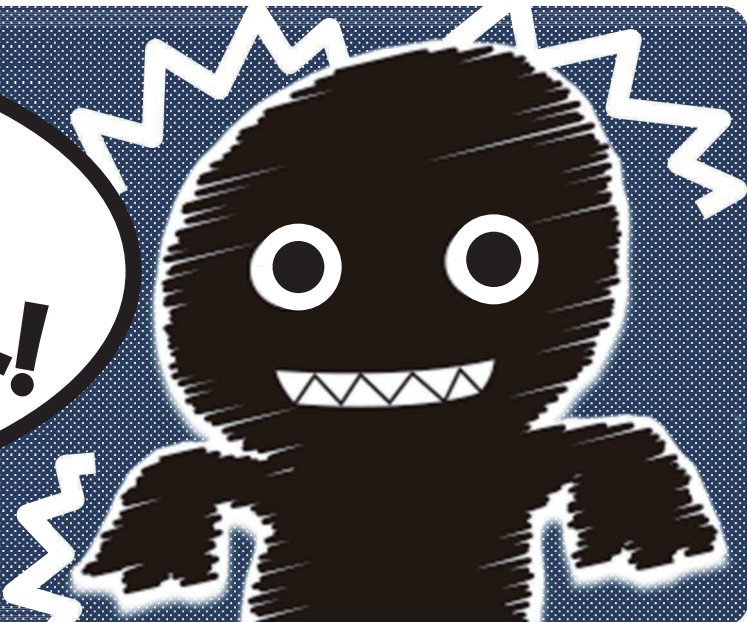
揺れに備えて  
シェイクアウト！



シェイクアウト訓練キャラクター  
シェイククェイクくん

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  
シェイクエイク  
© 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。

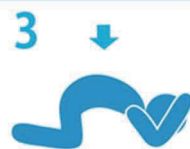
しせいをひくく



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

二次元バーコード



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



裏も見てね!

# 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)	<input type="text"/>	団体の方	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
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)			
<input type="checkbox"/> 9月1日( )人 <input type="checkbox"/> 11月5日( )人 <input type="checkbox"/> 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)			
<input type="checkbox"/> はい(掲載を希望する) <input type="checkbox"/> 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。