県内一斉に実施！県民総ぐるみ地震防災訓練

シェイクアウトえひめ

令和8年 12月17日（木）
11：00～

自宅・学校・職場など どこでも 参加可能

11/5～12/23の
期間中ならいつでも
実施できるけん！



- 時間となりましたら各自で合図や声掛けを行い、訓練を実施してください。
- 県から訓練開始の合図はありませんので、参加者ごとに訓練開始の方法を決めて実施してください。
- 放送音声などホームページからダウンロードできますのでご活用ください。

地震発生時にとるべき行動は3つ!



DROP! COVER! HOLD ON!

いつかやってくる 南海トラフ巨大地震

プラスワン訓練として
津波避難訓練も
やって欲しいけん！



海や川から離れ、高台や
高層階へいち早く避難！

プラスワン訓練も やってほしいけん！



シェイクアウト訓練（約１分間の身を守る安全行為）に加えてプラスワン訓練（避難訓練、備蓄物資の確認、初期消火等）も実施して、より効果的な訓練としましょう！



参加登録

シェイクアウトえひめ

詳しくは裏面をチェック!

https://www.pref.ehime.jp/site/bousai/18070.html

お問合せ先 / 愛媛県県民環境部防災局防災危機管理課
電話：089-912-2319　FAX：089-941-2160　Eメール：bousaikikikanri@pref.ehime.lg.jp

2026.12.17 am 11:00 START
シェイクアウトえひめ
認定番号 260009 号
The Great Japan ShakeOut
（日本公式）シェイクアウト

シェイクアウト訓練って何？

地震を想定して、参加者がいっせいに身を守るための安全確保行動をとる、だれでも気軽に参加できる訓練です。近い将来起こるとされている南海トラフ地震が発生した時に、あなたはどこにいるかわかりません。その時どのように行動するかによって、私たちの人生を大きく左右します。学校や職場、ご家庭、町内会などで、プラスワン訓練（避難訓練など）も併せて実施しましょう。

なぜ「まず低く」「頭を守り」「動かない」？

地震のゆれ自体でケガをすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。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する例がもっとも多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることがとても重要です。

インターネットによる参加登録

1.「シェイクアウトえひめ」で検索して専用ホームページへアクセス！
https://www.pref.ehime.jp/site/bousai/18070.html
2.「シェイクアウトえひめ」参加登録フォームから登録！

FAX・郵送による参加登録

・郵送　〒790-8570 松山市一番町四丁目４番地２ 愛媛県防災危機管理課　あて
・FAX　089-941-2160
下記欄を記載して、FAXまたは郵送でご提出ください。

登録〆切：12月10日(木) 17時

① 参加形態 （該当箇所をチェック）	□個人・家族　□町内会・近所のグループ　□仲間・任意のグループ　□自主防災組織 □小・中学校　□高校・大学　□保育所・幼稚園　□その他学校 □企業　□行政機関　□医療・福祉関係機関　□協同組合（漁業・農業・林業）　□その他【　　】
② 実施日時 （該当箇所をチェック）	□12/17（木）11：00 に実施します。 □上記以外の11/5(木)～12/23(水)の間に訓練を実施します。 →具体的な実施日時を記載してください。【日時：　　】
③ 参加人数	人
④ 住所地 （市・町まで）	
⑤ プラスワン訓練 （※安全確保行動以外の訓練を実施する予定があれば記入ください。）	津波避難訓練（□避難訓練　□避難ルートの確認　□ハザードマップの確認） □避難訓練（津波以外）　□応急救急訓練・搬送訓練　□情報伝達訓練・安否確認訓練 □避難所開設訓練　□備蓄物資の確認　□危険箇所の確認 □ハザードマップ・タイムライン等の確認(津波の想定の無い地域)　□その他（　　）
⑥ 申込者氏名 （※組織で参加される場合は担当者の氏名を記載してください。）	氏名
⑦ 組織名（※個人・家族での参加の場合は記載不要です。）	
⑧愛媛県防災メールを使っていますか。	□ はい　□ いいえ　「いいえ」の方は右の専用ホームページから愛媛県防災メールのご利用をお願いします。
⑨「シェイクアウトえひめ」への参加は初めてですか。	□ はい　□ いいえ
⑩ ホームページまたはその他資料上に、参加者として組織名を掲載してよろしいでしょうか。（※個人・家族での参加の場合は掲載いたしません。）	□ はい　□ いいえ

安全確保行動に加えて、プラスワン訓練もやって欲しいけん！！



愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん



愛媛県 ダークみきゃん

※お送りいただいた情報は、本訓練に関する取組み以外に使用することはありません。

+1 沿岸地域では津波避難訓練も実施してみませんか

