

R7 みやざきシェイクアウト訓練状況



みやざきシェイクアウト

県民一斉防災行動訓練に参加しよう！



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

一斉 訓練日

令和7年 **11**月**5**日(水) 午前**10**時

※参加者（企業・団体）の都合にあわせて、令和7年10月1日から11月30日までの間に実施することもできます。

訓練場所

それぞれの**自宅・学校・職場**など

※県から訓練開始の連絡はありません。各自で訓練開始の合図を検討してください。

シェイクアウトとは？

地震に備える**防災訓練**です。

- ①事前登録、②事前学習、③訓練（それぞれの場所で机の下に隠れるなど地震から身を守る行動を約1分間実践）、④ふりかえり、の4つの段階を踏まえた訓練の総称です。



従来の訓練との違いは？

「参加の意思」さえあれば、「**どこでも**」「**誰でも**」参加できる点です。

訓練内容は？

大規模地震の発生を想定して、参加者それぞれで計画して訓練を実施します。

まずは参加登録を！詳しくは裏面をチェック！



お問い合わせ
先

宮崎県総務部危機管理局危機管理課
〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号

TEL 0985-26-7066

FAX 0985-26-7304

mail kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

