

9 / 1 (金) の行事

報道発表資料の配付日時 8月28日(月) 14時00分

発表項目 (行事名)	留萌振興局『北海道シェイクアウト』の参加及び参加者募集について		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	
		発表場所	
概要	<p>留萌振興局では、北海道が主催する「北海道シェイクアウト」について、次のとおり参加し、管内に在住する個人、団体（自治体、学校、企業等）の参加を募集しています。</p> <p>昨年、北海道では約12万人、留萌管内では約6千人が参加しました。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>○訓練内容</p> <p>1 訓練日時 令和5年(2023年)9月1日(金)午前10時00分～</p> <p>2 主催 北海道</p> <p>3 協力機関 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(Shakeout提唱会議)</p> <p>4 対象者 北海道在住の個人、団体(自治体、学校、企業等)</p> <p>5 参加ルール 参加者は、事前に参加登録の上、訓練日時にそれぞれの場所でおおむね1分程度、①Drop(まず低く)、②Cover(頭を守り)、③Hold on(動かない)とする行動(安全行動の1-2-3)をとります。</p> <p>6 参加方法 専用Webサイト(<a href="https://www.shakeout.jp/event/hokkaido/">https://www.shakeout.jp/event/hokkaido/</a>)にアクセスし、申込みフォームから登録してください。</p> <p>7 募集期間 令和5年(2023年)8月31日(木)まで</p>		
参考	<p>「北海道シェイクアウト」は今年で12回目の実施となり、本年も防災の日である9月1日(金)に合わせて、実施します。</p> <p>例年、個人や学校のほか、企業や自治体、町内会など、さまざまな単位で参加登録されています。</p>		
報道(取材)に 当たって のお願い	<p>地震災害時に自らの命を守る行動をとるためには、日頃からの訓練で、実際に体を動かして行動してみることが大切です。</p> <p>また、訓練を一齐に実施することで、防災意識の高揚を図る契機としたいとも考えています。</p> <p>シェイクアウト訓練への参加を拡大させるため、積極的な報道をお願いいたします。</p>		
他のクラブ との関係	同時配付	(場所)	
	同時レク		
担当 (連絡先)	<p>留萌振興局地域創生部危機対策室 主 幹 大上 直樹 TEL ダイヤルイン 0164-42-8008 内 線 2151</p> <p>留萌振興局地域創生部危機対策室 主 査 西嶋 法博 TEL ダイヤルイン 0164-42-8426 内 線 2191</p>		

# 留萌振興局における令和5年度（2023年度）北海道シェイクアウト訓練実施要領

## 1 訓練目的

「災害時には、自らの身の安全は自ら守る」という防災の基本を理解し、防災意識の向上につなげる。

## 2 訓練日時

令和5年（2023年）9月1日（金）10時00分（庁内放送）～10時01分頃〔予定〕

## 3 訓練場所

北海道留萌合同庁舎（以下「合同庁舎」とする。）

## 4 概要

- (1) マグニチュード9.0以上の大規模な地震により大きな揺れが発生するとの想定で、合同庁舎に緊急地震速報や安全を確保する行動をとるよう、庁内放送する。
- (2) 所属の代表者等が、地震の発生を受け、速やかに安全を確保するよう指示する。
- (3) 職員等は「まず低く」、「頭を守り」、「動かない」の順番で身の安全を確保する行動を取る。（約1分間）



①DROP（ドロップ）：まず低く

②COVER（カバー）：頭を守り

③HOLD ON（ホールド・オン）：動かない（約1分間）

※周囲の状況に合わせた安全な体勢をとる。

## 5 対象者

- (1) 合同庁舎に勤務する全職員を対象とするが、強制参加としない。
- (2) 合同庁舎内の団体などに勤務する職員や来庁者等が参加することも差し支えない。※団体等には所管する課より連絡し、一般の来庁者等には、事前に庁内放送等により周知する。

## 6 実施方法

別紙「訓練の流れ」による。

各所属の訓練参加代表者（代表係長・主査等）は、職員に注意喚起や安全確保等の指示を行い、職員は身の安全を確保する。

## 7 訓練実施準備

事前に各所属内において訓練中、シナリオに沿って声かけを行う代表者（代表係長・主査等）を決定する。

（可能な範囲で実施する。）

## 8 プラスワン訓練の実施

職員は、シェイクアウト訓練の実施後、引き続き、配付された「地震・津波に備えるためのセルフチェックシート」により、地震・津波災害への備えを確認する。

※セルフチェックシートは提出、集計不要

## 9 その他

本訓練は総務課の協力のもと、地域創生部危機対策室が実施する。

**THE GREAT HOKKAIDO SHAKEOUT**  
～防災リテラシーの向上を目指して～

# 北海道シェイクアウト参加者募集

## 2023. 9. 1

シェイクアウトとは、2008年に米国カリフォルニア州で始まった、地震を想定して参加者が一斉に行動するという新しい形の訓練です。

道では、2012年から実施しており、昨年度は、約12万人の多くの方々に参加いただきました。

今年も、防災の日\*の「9月1日」に実施しますので、この機会に「災害時には自らの身の安全は自ら守る」という防災の基本をご理解いただき、「まさか」の災害時に備えましょう。

\*～防災の日は、関東大震災が発生した1923年9月1日にちなんで制定されました。

詳しくは <http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/> ヘアアクセス

基本行動（安全行動の1-2-3）

プラスワン訓練



**基本行動のあとは、引き続き  
プラスワン訓練を行いましょう！**

- 例：
- ・「地震の揺れがおさまったらすぐ逃げる」という避難行動を実践する。
  - ・避難経路や避難場所を確認する。
  - ・地域のハザードマップ等の防災情報を確認する。

～訓練の内容～

日時	令和5年9月1日(金) 午前10時00分
主催	北海道（事務局：総務部危機対策局危機対策課）
協力	効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議（ShakeOut提唱会議）
対象者	北海道在住の個人及び団体（学校、企業等）
想定（概要）	令和5年9月1日(金) 午前10時00分頃、Mw9.0以上の大規模な地震が発生。北海道全域で大きな揺れを感じ、沿岸部には大津波警報が発表された。
目的	「災害時には自分の安全は自分で守る」という防災の基本を理解し防災意識の向上を図る。
内容	地震による揺れを感じたら（想定）、約1分間、身を守る方法として「Drop（まず低く） Cover（頭を守り） Hold on（動かない）」基本行動を実施してください。
参加費・参加方法	1. 参加費は、無料です。 2. 参加方法は、専用Webサイト（ <a href="http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/">http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/</a> ）にアクセスし、申込みフォームから登録してください。
募集期間	令和5年7月3日（月）から令和5年8月31日（木）まで
連絡先	北海道総務部危機対策課 Tel：011-206-7804（直通） Fax：011-231-4314
訓練に向けて	1. 北海道危機対策課のホームページ「そのときの備えは十分ですか」等を参考に、安全確保や安全行動等を確認しましょう。 2. 参加場所や人数は問いません。普段の生活や業務の中で実施することで、より実践的な経験が得られます。 3. 実際の地震を想定するためにも、なるべく身近な人に声かけをしていただき、周囲の人と一緒に安全行動をとってください。 4. この機会に、ご家庭、職場等の防災対策を再点検することをお勧めします。

（用語の説明）

防災リテラシー：防災に関する知識や技術を自ら学び活用する能力



2023.09.01 am 10:00 START  
北海道シェイクアウト  
認定番号 230026号



Shakeout.jp



# The Great Japan Shake Out



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

The Great  
Japan  
**Shake  
Out**  
TM

[www.ShakeOut.jp](http://www.ShakeOut.jp)



## アメリカで始まった新たな防災訓練ShakeOut

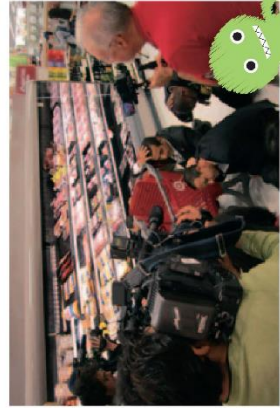
### The Great California ShakeOut

ShakeOutは、アメリカ西部の南カリフォルニアのサンアンドレアス断層による地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するために、ロサンゼルスを中心として2008年に始まった新しい形の地震防災訓練です。毎年10月の第3木曜日に実施されています。

この訓練の特徴は、(1)統一した地震シナリオにむとづき、(2)訓練日時を指定し、(3)Drop Cover Hold onという身の安全を守るための短時間の統一行動へのいっせいの参加を住民によびかけていることにあります。



発生の安全確保行動1-2-3 (Drop, Cover, and Hold On)



2011年の訓練にはロサンゼルス市長も参加し、日本・中區をはじめ各都メデアが取材に訪れました。

このよびかけに応え、2008年の第1回訓練には学校等を中心に570万人が参加しました。その後訓練は参加者の口コミ等を通して年々参加者を増やし、2011年の第4回訓練には950万人が参加するまでに急成長しています。今やShakeOutは、たんなる防災訓練ではなく、新たな国民運動ともよべる社会活動に発展してきています。



## 日本版ShakeOutの提唱

### The Great Tokyo ShakeOut

アメリカでのShakeOutの発展を目の当たりにした林善男(京都大学防災研究所教授)が2010年末頃より日本版ShakeOutの実施を提唱し、関係者と準備を開始しました。林はアメリカ側運営責任者と協議し、日本での普及の承諾を得るとともに、2011年10月20日のロサンゼルスでのShakeOutの場において日本でのShakeOut実施を提唱しました。こうしたなかで東京都千代田区が2011年11月



## The Great TOKYO ShakeOut 第一弾として、震災から1年にあたる2012年3月9日に千代田区にて実施

### あなたのまちでもぜひShakeOut実施を

日本初のShakeOut訓練である東京都千代田区の訓練が、2012年3月9日午後1時に実施されました。詳細は<http://www.shakeout.jp/>にてご確認ください。

さらに提唱会議では、ShakeOutを日本全国に広め、防災訓練を活性化させることをめざしています。あなたのまちでもぜひShakeOut実施にご協力をお願いします。

18日に、これまで1月に行ってきた帰宅困難者訓練を発展させて、2012年3月9日午後1時にShakeOutを実施しました。

2012年1月16日には、ShakeOutを日本で普及するために「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」(略称:ShakeOut提唱会議)も発足しました。日本版ShakeOutでは、ShakeOutを「いっせいで防災訓練」と意識し、各学校、各職場で実施してきた防災訓練の統一の実施をよびかけています。



写真はカリフォルニアで実施されたときのものです。



# 何をすればいいの～ShakeOutの基本行動

ShakeOutの基本行動は、

- 1) 指定された日時にて、
- 2) 地震から身を守る安全行動1-2-3

Drop Cover Hold on (図参照)を、  
3) 各人がいる場所(職場、学校、外出先等)で1分程度いっせいに行動することです。小中学校等では机の下に入る行動として実施しているところもあります。

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具等の倒壊、落下物等による負傷です。身を守るためには、周囲をよく見る、落下物から離れる、低くなる、頭を守るが効果的な行動です。

地震の震源が遠い場合には、気象庁の緊急地震速報が地震の大きな揺れが来る数秒前に専用端末、テレビ、ラジオ、携帯電話等で発せられます。緊急地震速報の訓練用放送をShakeOutにおいて活用し、決められた時間に流してDrop Cover Hold onを実施するのも良いアイデアです。

## 安全行動の1-2-3

①ドロップ:姿勢を低く!  
②カバリー:体・頭を守って!  
③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして!



## やってみよう! あなたの住まいや オフィスの安全対策



**1. 写真を撮る**  
デジタルカメラを使って対象したい部屋の家具・家電が写っている方向から写るように写真を撮ります。



**2. プリントする**  
各部屋ごとに、家具がよく見える写真を何枚か撮り、出来るだけ大きくプリントアウトしましょう。



**3. キーケンを把握する**  
プリントした写真と各ページを頁比べ、各々の家具・家電にどんな危険があるかをチェック。室内の危険を把握します。



**4. 対策を考える**  
部屋ごとの家具・家電を一覧(リスト)にし、右ページを参考にしながら、とるべき対策を考えましょう。



**5. 対策をとる**  
すぐにも対策を実行しましょう。すべて終わるまで写真と一覧(リスト)はしっかりと保存。これをホームセンターなどに持って行けば、家具固定の相談の材料になります。

# ShakeOutの安全行動とともに

地震の揺れから身を守るためには、とっさのDrop Cover Hold onだけでなく、日頃からの建物の耐震補強、家具の固定等により効果が増します。地震の揺れ(クエイックン、イラスト参照)には悪さを5匹の手下がいます。うごく、たおれる、とぶ、おちる、われるの5匹です。

とっさの地震の揺れ(クエイックン)に勝つにはDrop Cover Hold onは効果がありますが、地震

**「うごく」ものの固定**  
耐震粘着マット(保固定)  
ex. デジタラ、ブルーベットのテレビ台...  
・底面に耐震粘着マットを貼り付ける  
・重量やマットの種類で、必要効果が異なるので注意する

キヤスターロックナチェンペルト/ベルト  
ex. エビ...  
・転倒・移動警減構造(キヤスターロック、キヤスターセミロック、アジャスター固定等)を使用し、チェンナチェンペルトで、背面脚上部・下部などを壁に固定する

「とぶ」ものの固定  
ラッチ  
ex. 冷蔵庫・冷蔵庫・キャビネット類...  
・開き戸・引出しにラッチを付け、収納物の飛出しを防ぐ  
・飛出し防止ゴムや滑り防止布を敷くのも効果的

「とぶ」もの固定  
・しっかりと固定するには機器の取付箇所、機器全体と下部部分の強度が必要  
・取付は対応が重要となり、対応方法がメーカーや機種ごとに異なる場合があります

「おちる」ものの固定  
ヒートンナチェン(保固定)  
ex. 照明...  
・強い力がかかるため、固定点の強度が重要  
・ヒートンを使用し、チェンや紐で天井の丈夫な部分と固定する

「われる」ものの対策  
飛散防止フィルム  
ex. ガラス戸棚・冷蔵庫・ガラス...  
・まず、ガラス戸棚・冷蔵庫など家具自体を固定する  
・ガラス部分全体に飛散防止ガラスフィルムを貼る



の揺れが来る前に、地震の揺れ(クエイックン)の手下である5匹を見つけてできるだけ退治しておくことも必要です。

あなたの身近にある家具や家電製品、照明器具、本箱、調度品、ピアノ、プリンター、コピー機等が、地震の大きな揺れであなただを襲う凶器にならないようにしましょう。

「たおれる」ものの固定  
L字金具(保固定)  
ex. タンス・食器棚・冷蔵庫・サーバーラック...  
・L字金具を使い、壁に固定する  
・固定位置は、柱や間柱・網線など丈夫な部分を選ぶ

平金具(補強)  
ex. キビネット・タンス・ガラス戸棚...  
・平金具を使い、隣や背中合わせの家具と連結する  
・段重ねの家具や、ハカマも連結は必要

「おちる」ものの固定  
ヒートンナチェン(保固定)  
ex. 照明...  
・強い力がかかるため、固定点の強度が重要  
・ヒートンを使用し、チェンや紐で天井の丈夫な部分と固定する

「われる」ものの対策  
飛散防止フィルム  
ex. ガラス戸棚・冷蔵庫・ガラス...  
・まず、ガラス戸棚・冷蔵庫など家具自体を固定する  
・ガラス部分全体に飛散防止ガラスフィルムを貼る



## 日本版ShakeOutの考え方

### 1.日本版ShakeOutがめざす訓練とは

今までの日本での防災訓練の成果をふまえて、次のような訓練をめざします。

一、短時間で終わる訓練

負担をかけない、参加しやすい

一、効果を感じられる訓練

納得する、行動として体得する、忘れない

一、気づきがある訓練

知識が増える、理解が深まる

一、助け合いの大切さがわかる訓練

自助・共助の大切さを実感する

### 2.日本版ShakeOutの目的とは

個々人の防災リテラシーの向上をめざします。

防災リテラシーの具体的な内容として

●災害があっても「ケガ」をしない

●身近な人を助ける

●地域の防災力向上に貢献できる人を育てる

### 3.日本版ShakeOutの方法とは

防災リテラシーを向上させるためには、画一的な行動を指示によって反復する訓練のくり返しではなく、その場で何をすべきかの目的を明確にし、適切な行動を選択できる能力を向上させることが求められます。つまり自ら考える力を養う訓練です。

## ～ShakeOutでの統一した地震シナリオの重視～

ShakeOutの訓練においては、科学的想定にもとづく地震シナリオの構築を重視しています。

東日本大震災では「想定外」想定を上回るというところが盛んに言われました。これまでの防災訓練においては、地震シナリオがしっかりと構築されていない場合が多かったこともその原因です。どのような地震が発生するのか、それによってどのような被害が発生するのかわく考えずにきました。

その結果、具体的にどう対応するかを検討するより

4. ShakeOutの訓練メニュー

- 1) 原点に立ち返る：自助の基本は「ケガをしない」こと、そのことの大切さを理解し、そのための適切な方法を身につける

■身を守る

■安全確保の1-2-3:

■屋内の危険をみつけ、退治する

クエイクと5匹の手下：うごく+たおれる+どが+おちる+かわれる



2) 基本行動以外にも、今後、以下のようなプログラムを開発し、提唱する予定です。

■避難する

■安否を確認する

■情報を集める/伝える

■いのちを救う

■避難所で生活する

■生活再建に向けて

皆さんからの訓練アイデアを募集しています。どしどしShakeOutホームページに書き込んでください。

## 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議とは

現在の日本で実施されている防災訓練の多くは、かならずしも科学的想定にもとづく統一した地震シナリオにより実施されています。その多くは会場参加型の動員型訓練であり、参加者も限られ、訓練の目標と必要性が多くの人に伝わりきっておらず、年々参加者も減少する傾向にあります。

東日本大震災が発生し大きな被害が発生しましたが、今後、首都直下地震、東海・東南海地震、南海

地震等の大規模地震の発生が懸念されるなかで、地震による被害を軽減し、住民の安全を守るためには、現在の防災訓練のあり方を見直すこと、とりわけ参加者を飛躍的に増加させることが急務となっています。

私たちはこうした考えに賛同する防災研究者を中心に組織を結成し、全国に防災訓練と防災啓発のあり方の見直しを提唱しています。

## 首都直下地震 東日本大震災以後、切迫度増す

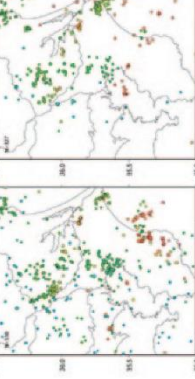
東日本大震災以後、実際に首都圏での微小地震の発生回数が震災前より5倍以上増え、余震の総量との関連性も含めて大きな関心を集めています。

この結果をもとに酒井博一東京大学地震研究所准教授は、政府地震調査委員会の「余震の確率評価手法」

### ■首都圏の地震活動の活発化

2006/1/1-2011/3/10 (1895日間)

2011/3/11-2011/8/20 (163日間)



3.11以前の5年間にくらべて地震発生率は約7倍  
気象庁一帯化震源

○会の役員  
会長 林 寿男 京都大学防災研究所教授  
副会長 平田 直 東京大学地震研究所助教  
顧問 石原信雄 元内閣府副総長  
石川雅己 東京都千代田区支  
練成日 2012年1月17日

○事務局  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-15-2  
丸の内パークビル3階 災害防護ボランティア推進委員会内  
電話 03-6822-9900 fax 03-3556-8217 メール shakeout\_01@seigai.or.jp  
事務局、次の巨大地震に備える高層ビル室内安全ブック  
発行 財団法人 日本法政学会