

ナラ・シェイクアウトについて

A large blue number '7/9' with a light blue glow effect. To the left of the number are several orange circles of varying sizes, some overlapping the number's strokes.

7/9

奈良県防災統括室

ナラ・シェイクアウト

NARA
SHAKE
OUT!

災害に強い
奈良県へ

目次

- ナラ・シェイクアウト実施の背景
- シェイクアウト（訓練）とは？
- ナラ・シェイクアウトの概要
- ナラ・シェイクアウトの想定地震について

ナラ・シェイクアウト（奈良県いっせい地震行動訓練）
実施の背景について

H23.3.11 東日本大震災の発生

H23.9.3～4 紀伊半島大水害の発生



被害を減らす取り組みの必要性

奈良県地域防災活動
推進条例の制定

奈良県地域防災活動推進条例

～条例の趣旨～

○ 制定の趣旨

- ・ 県民、自主防災組織及び事業者による
地域における防災活動の推進
- ・ 地域における防災力の向上を図り、
県民が安全に安心して暮らせる
災害に強い奈良県へ

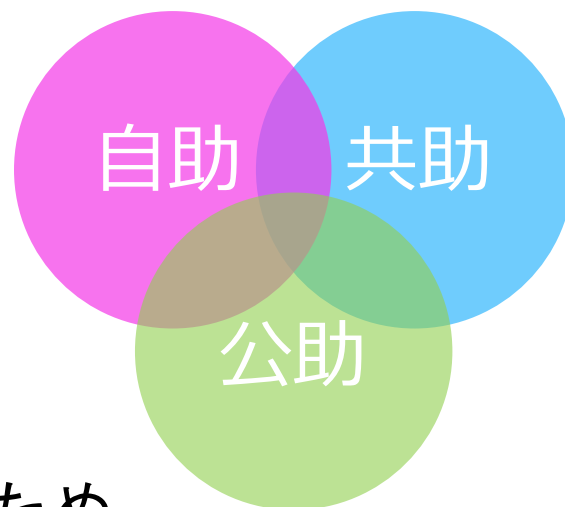
○ 制定の時期

平成26年4月1日施行

奈良県地域防災活動推進条例

～条例の基本理念～

- いのちを守ることを最優先
- 自助、共助、公助の相互連携
災害による被害を最小限にとどめるため、
自分の命は自分で守る「**自助**」をした上で、
自分たちのまちは自分たちで守る「**共助**」に努め、
県や市町村などが県民を守る「**公助**」を行う
- 多様な主体の視点
「男女双方」「旅行者」「要配慮者」等



奈良県地域防災活動推進条例

～災害予防に関する各主体の役割～

○ 県民による防災活動

- ・ **防災知識の取得**、物資の備蓄、自主防災組織への参加
- ・ 地域の災害危険箇所等の把握、建築物の安全性の確保
- ・ 災害から得られた教訓の伝承 等

○ 自主防災組織による防災活動

- ・ 防災知識の普及、**防災訓練の実施**、物資の備蓄
- ・ 地域の災害危険箇所等の把握、災害時要援護者の支援体制の整備 等

○ 事業者による防災活動

- ・ **事業所に来所する者、従業員、地域住民の安全確保のための防災訓練の実施**
- ・ 事業の用に供する建築物の安全性の確保、事業継続計画の策定 等

○ 県の基本的施策（市町村等と連携して実施）

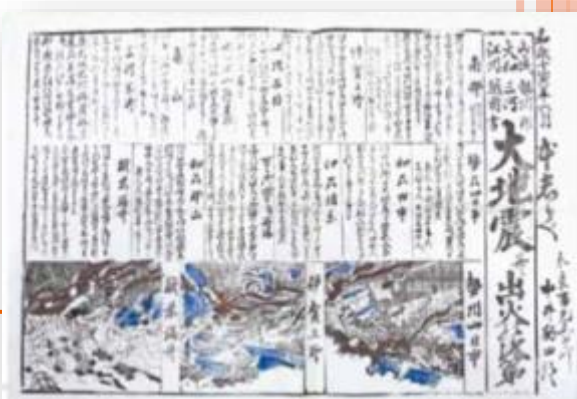
- ・ 防災知識の普及、防災教育の充実、**防災訓練等の実施**
- ・ 自主防災組織への支援、事業者との協定の締結
- ・ 公共施設の整備、物資の備蓄、防災情報の提供体制の整備
- ・ 避難計画の作成、避難指示に関する支援、避難行動要支援者の避難計画の作成 等

奈良県地域防災活動推進条例 ～奈良県防災の日・防災週間～

防災に関する理解を深め、
地域の防災活動の一層の推進を図るため、
過去に奈良県を襲った主な災害の種類ごとに制定

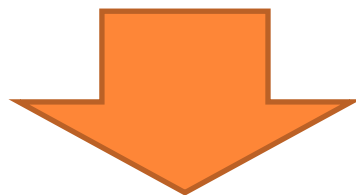
- **地震防災の日 7月9日**
(伊賀上野地震 1854 (嘉永7) 年)
- **水害防災の日 8月1日～8月3日**
(大和川大水害 1982 (昭和57) 年)
- **土砂災害防災の日 9月3日～9月4日**
(紀伊半島大水害 2011 (平成23) 年)
- **防災週間・・・各防災の日を含む一定期間**

写真は、「歴史から学ぶ 奈良の災害史」より抜粋



(奈良県地域防災活動推進条例の制定)

自助・共助のより一層の促進



ナラ・シェイクアウトの実施

そもそもシェイクアウト（訓練）とは？

**シェイクアウトは、
自助の意識を高める絶好の機会！**
Shake out＝地震をやっつける

**ひとつしかない「いのち」を守り、
生きぬくための行動訓練！**



過去の訓練の様子（桜井市安倍小学校）

■シェイクアウト訓練

- ・ 2008年にアメリカで発案された防災訓練
- ・ 2011年10月には、950万人が参加

日本へ

■全国で実施

- ・ 北海道、愛知県、千葉市、京都市、神戸市 等

シェイクアウト（訓練）とは？

～訓練の内容～

①姿勢を低くする （DROP）

- ・地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないように、姿勢を低くする。

②体や頭を守る （COVER）

- ・頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- ・机など隠れる場所がない場合は、身近なもので頭を守る。

③揺れが収まるまで動かない （HOLD ON）

- ・揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場に留まり、動かないようにする。

→①～③の安全確保行動をいっせいに実施

シェイクアウト（訓練）とは？

～安全確保行動①～

○ 家庭では



→丈夫な机の下など安全な場所に避難する
あわてて外に飛び出さない、無理に火を消そうとしない

○ 人がおおぜいいる施設では

→施設の係員の指示に従う
あわてて出口に走り出さない



別紙「集客施設におけるシェイクアウト訓練の実施例」参照

シェイクアウト（訓練）とは？

～安全確保行動②～

○ 自動車運転中は

- あわててスピードを落とさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度をおとす
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止する



○ 鉄道やバスなどに乗車中は

- つり革や手すりにしっかりつかまる



シェイクアウト（訓練）とは？

～安全確保行動③～

○ エレベーターでは

→最寄りの階に停止させ、すぐにおりる



○ 街中では

→狭い路地やブロック塀から離れる

看板や窓ガラスの落下に注意する

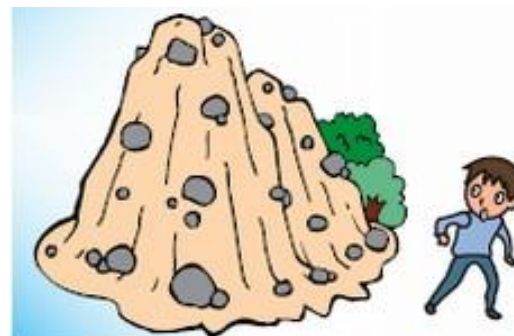
丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する



○ 山やがけ付近では

→落石やがけ崩れに注意する

がけや川べりから離れる



シェイクアウト（訓練）とは？

～安全確保行動④～

安全確保行動の後は...

- 出入口の確保
- 初期消火（ガスの元栓をしめる）
- 情報収集（テレビ・ラジオ）
- 懐中電灯や備蓄の確認 等

※ ともかく、まずは自分の身を
守ってから行動することが重要です

シェイクアウト（訓練）とは？

～安全確保行動⑤～

※ 安全確保行動をとるだけではなく、
実際に地震が起きたらどうなるか、
どうするかを考えることが重要です。

例：オフィスにおいて、プリンタが倒れる
家族との連絡が取れなくなる
帰宅困難者となる

ナラ・シェイクアウトの概要

～目的・日時～

○ 目的

- ・ **県内全体で一斉に訓練を行う** ことによる、
県民の皆さんや事業者の皆さんの防災意識の向上
- ・ **地震災害のリスクや、地震発生時の安全確保行動**
に関する県民の皆さんや事業者の皆さんの理解を促進

○ 日時

令和7年7月9日（水）午前10時30分

※参加者、団体の都合により、「奈良県地震防災週間」（7月5日から7月13日まで）の間に日時を変更することができます。

ナラ・シェイクアウトの概要

～対象地域・参加者～

- 訓練の対象地域

県内全域

- 想定する参加者

行政機関、防災関係機関、学校、幼稚園・保育園、
企業、団体、個人 等

ナラ・シェイクアウトの概要

～訓練の内容～

○ 訓練内容

①事前の学習

地震に関する知識、身の回りの環境、安全確保行動を事前に学習

②安全確保行動（シェイクアウト訓練の実施）

家庭・学校・事業所等で、いっせいに安全確保行動を実施

※訓練開始の合図について、県から携帯電話のメールによる
情報発信は行いません。

③安全確保行動の検証

参加者は、実施した安全確保行動等を検証し、職場等の環境整備や、災害時の安全確保行動に活かしていただきます。

ナラ・シェイクアウトの概要 ～プラスワン～

- シェイクアウト・プラスワン（＋１）

より実践的な訓練とするために、家庭・職場・学校等で避難訓練等を併せて実施

例 避難訓練（経路確認・誘導）

備蓄物資の確認

初期消火

応急救護訓練

情報伝達訓練 等

ナラ・シェイクアウトの概要

～①事前の学習～

- 地震に関する知識、身の回りの環境、安全確保行動を事前に学習

(参考)

- ・ わが家の災害対策（奈良県作成）

<http://www.pref.nara.jp/secure/114130/wagayanosaigaitaisaku.pdf>

- ・ The Great Japan Shake Out（日本シェイクアウト提唱会議）

<http://www.shakeout.jp/common/pdf/pamphlet.pdf>

- ・ 防災マニュアルー震災対策啓発資料ー（総務省消防庁）

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

- ・ 緊急地震速報リーフレット（気象庁）

http://www.shakeout.jp/common/pdf/eew_201303.pdf

ナラ・シェイクアウトの概要

～②訓練の準備～

- 職員や来訪者への周知
 - ・ 職員への事前の周知
 - ・ 来訪者への案内（館内放送・貼り紙・チラシ。別紙の見本参照）
- 訓練開始（終了）の合図
 - ・ 館内放送の活用
 - ・ 実施の声かけ（呼びかけ）
- 必要な準備の例
 - 別紙の資料参照

ナラ・シェイクアウトの概要

～③訓練当日～

- 実施時間までは、普段どおりに日常生活を続ける。
- 開始時間になったら、
（館内放送や声かけ等を通じて参加者に訓練開始を伝達し）
それぞれの場所において「安全確保行動 1－2－3」を行う。
- 終わったら、安全確保行動の検証を行う。
環境整備や災害時の安全確保行動に活かす。
- シェイクアウト・プラスワンを行う。
避難場所・避難経路の確認、非常持出品の確認など

ナラ・シェイクアウトの概要

～④安全確保行動～

- **安全確保行動 1 姿勢を低くする (DROP)**
 - ・ 地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため、姿勢を低くする。
- **安全確保行動 2 体や頭を守る (COVER)**
 - ・ 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
 - ・ 机など隠れる場所がない場合は、手や腕、カバンや本など、身近なもので頭を守る。
- **安全確保行動 3 揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)**
 - ・ 揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場に留まり、動かないようにする。

ナラ・シェイクアウトの概要 ～⑤プラスワン～

○ シェイクアウト・プラスワンの例

● 避難訓練（経路確認・誘導）

揺れが収まったことを確認し、建物の避難経路に沿って、安全な場所に避難
職員は来訪者を避難経路に沿って誘導（模擬も可）

自宅から一時避難場所まで避難を実施。外出する際の確認項目（ブレーカーを落とす、ガスの元栓を閉める）、避難経路や危険箇所を確認

● 備蓄物資の確認

● 初期消火

一時避難場所等に集合した後に、指導者から消火器を利用した消火活動を学ぶ

● 搬送訓練

負傷した来訪者・職員を人手や応急担架等を利用して、医務室や安全な場所に搬送

● 応急救護訓練

指定避難場所等において、指導者から心肺蘇生法やAED使用方法を学ぶ

● 情報伝達訓練

職場の被害状況（電話回線の導通、器物の破損状況）や、職員・来訪者の被災状況、安否確認結果等を本部に報告

過去の訓練の様子



ナラ・シェイクアウトの想定地震について①

○ 南海トラフ巨大地震

南海トラフを震源域とするM 8からM 9クラスの地震

30年以内の発生確率：80%程度

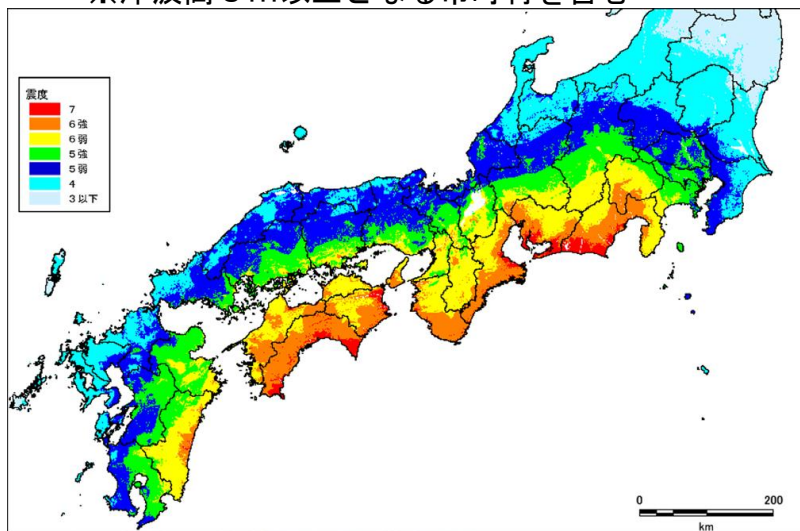
【全国】

- ・ 死者数：約29.8万人
- ・ 全壊焼失棟数：約235万棟
- ・ 震度6弱以上※：31府県764市町村

※津波高3m以上となる市町村を含む

【奈良県】

- ・ 死者数：約1.6万人
- ・ 住家全壊棟数：約44万棟
- ・ 震度6弱以上：県内全域

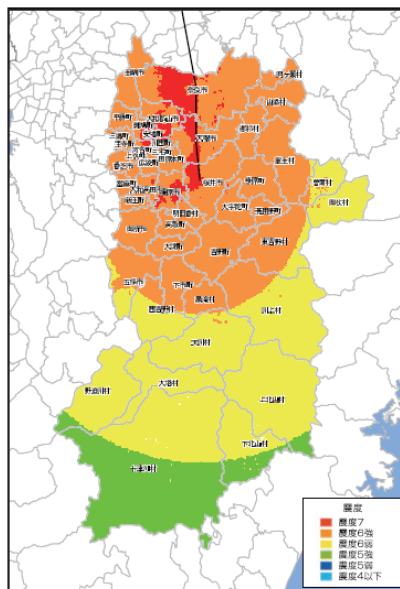


内閣府HPより

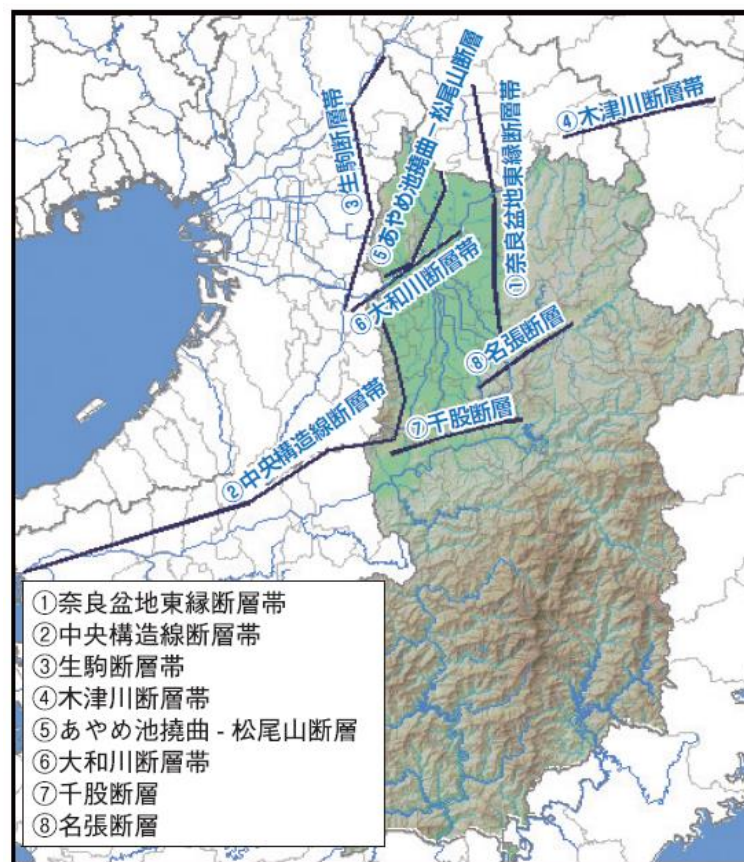
ナラ・シェイクアウトの想定地震について②

- その他、奈良県で想定されている地震として、
内陸型地震（県内に複数ある断層を震源とする地震）
があります。

震源となった断層帯の付近では、
震度7などの局地的に激しい揺れに
見舞われます。



奈良盆地東縁断層帯地震の想定震度分布図



- 皆さまのご参加をお待ちしております。

