

ナラ・シェイクアウトについて

A large blue number '7/9' with a white outline and a blue glow. The number is positioned on the left side of the page. To its left, there are several orange circles of varying sizes, some overlapping the number's stroke. The background features vertical orange stripes.

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～

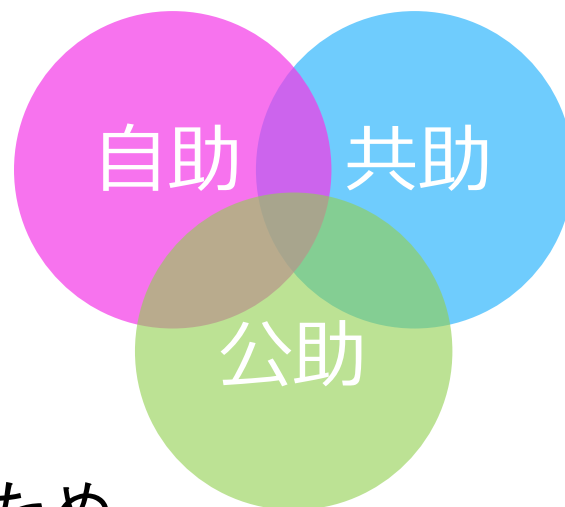
○ 制定の趣旨

- ・ 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）

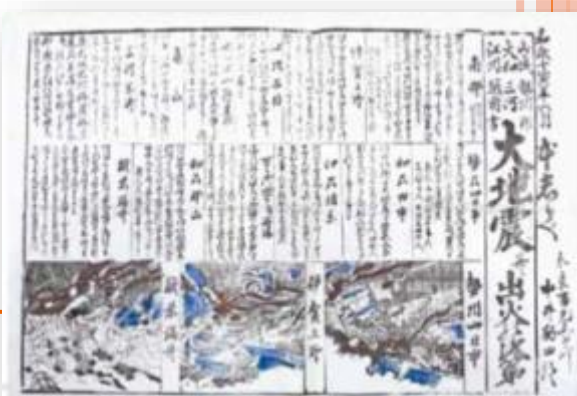
- ・ 防災知識の普及、防災教育の充実、**防災訓練等の実施**
- ・ 自主防災組織への支援、事業者との協定の締結
- ・ 公共施設の整備、物資の備蓄、防災情報の提供体制の整備
- ・ 避難計画の作成、避難指示に関する支援、避難行動要支援者の避難計画の作成 等

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

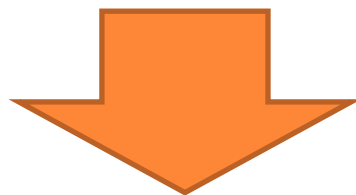
- **地震防災の日 7月9日**
(伊賀上野地震 1854 (嘉永7) 年)
- **水害防災の日 8月1日～8月3日**
(大和川大水害 1982 (昭和57) 年)
- **土砂災害防災の日 9月3日～9月4日**
(紀伊半島大水害 2011 (平成23) 年)
- **防災週間**・・・各防災の日を含む一定期間

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

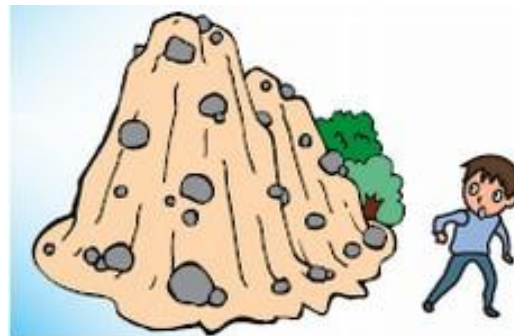
丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する



○ 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8年7月9日（木）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4日から7月12日まで）の間で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）

https://www.pref.nara.lg.jp/documents/67/wagayanosaigaitaisaku_2.pdf

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

<https://www.shakeout.jp/>

- ・ 防災マニュアルー震災対策啓発資料ー（総務省消防庁）

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence000.html

- ・ 緊急地震速報リーフレット（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/eew/eew.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M8からM9クラスの地震

30年以内の発生確率：80%程度

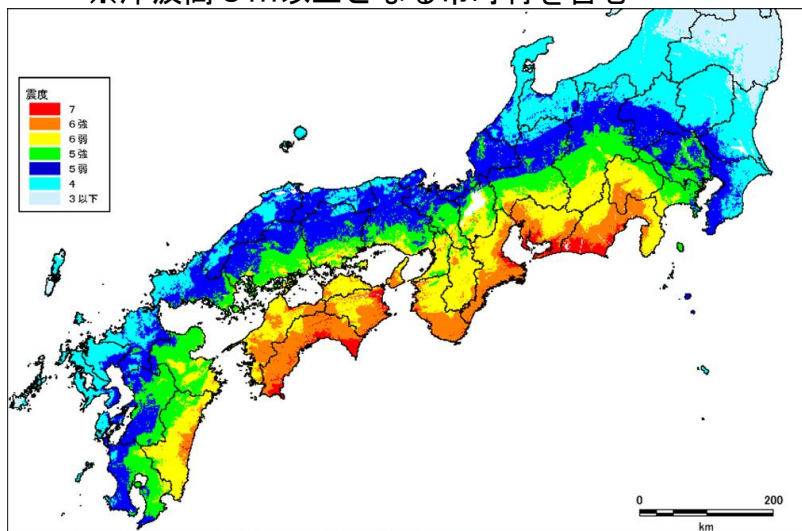
【全国】

- ・ 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4.4万棟
- ・ 震度6弱以上：県内全域

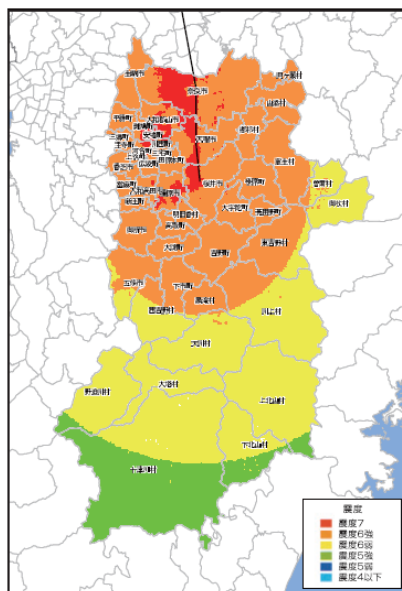


内閣府HPより

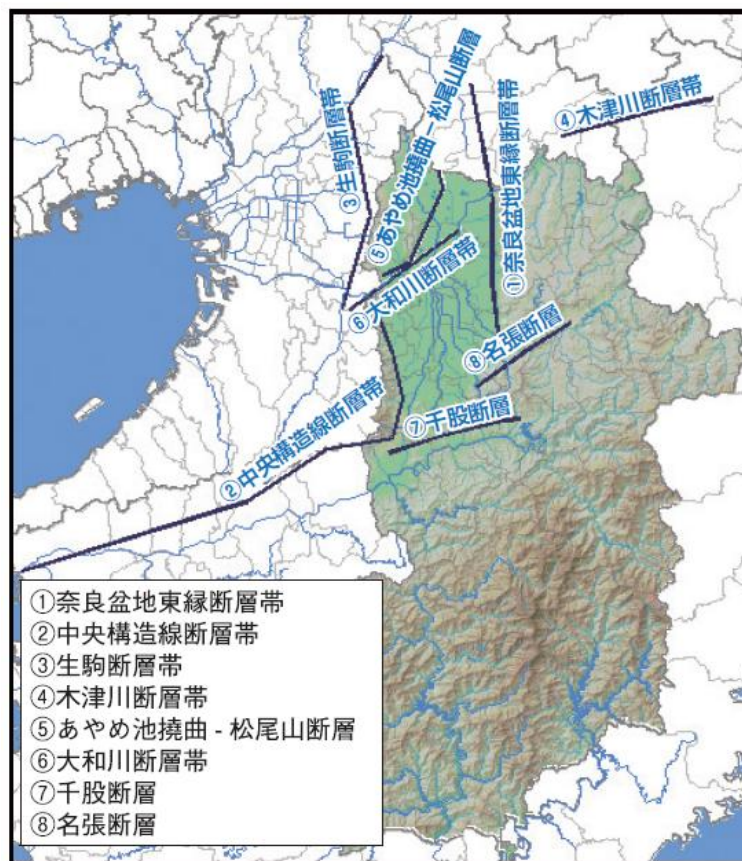
ナラ・シェイクアウトの想定地震について②

- 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。