

2025.11.09 am 7:55 START

甲府市シェイクアウト

認定番号 250069 号



The Great Japan

〔日本公式〕シェイクアウト

組回覧

The Great KOFU
ShakeOut

11月9日（日）7:55～ シェイクアウト訓練

甲府市総合防災訓練では、午前7時55分から約1分間、防災無線放送等【緊急地震 速報】を合図に、シェイクアウト訓練（それぞれの居場所で、地震から身を守るための 3つの安全行動）を、市内一斉に行います。

地震から身を守るための 3つの安全行動）！

- ①ドロップ 姿勢を低く！
- ②カバー 体・頭を守る！
- ③ホールド・オン 揺れが収まるまでじっとする！



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

災害発生時、身の安全を確保するため、

次のような状況に応じた行動をとりましょう！

■室内では、机やテーブルの下にもぐる。

机などがない場合は、腕や荷物を使って頭を守る。

■外出時は、ビルや樹木、電柱や電線から離れた場所に移動する。

■車を運転時は、安全な場所に停車し、揺れが収まるまで待つ。

～訓練参加への事前登録にご協力をお願いします～

事前の参加登録を行うことで、参加の意思の確認を行うとともに、声掛け等で、より多くの方に参加していただくために必要です。

◆ 訓練参加への事前登録に必要な記入事項

- ①地区名 ②参加予定人数 ③参加単位（個人、家族、自治会（組）、学校、保育園・幼稚園、職場等、仲間内、その他） ④名称 ⑤メールアドレス等

◆ 事前登録の方法について

A スマートフォン：右のQRコード（専用サイト）から⇒

B 持参・郵送・電話・FAX・メール：

裏面又は任意の用紙へ登録に必要な事項を記入していただき、地域防災課 まで返信をお願いします。

【持参の場合】地域防災課（市役所本庁舎4階）まで

【郵送の場合】〒400-8585 丸の内1-18-1

【電話の場合】055-237-5357まで

【FAXの場合】055-237-9911まで

【メールの場合】bousaisd@city.kofu.lg.jpまで

○ホームページ＞防災・防犯＞防災＞防災訓練



◆ 訓練参加への事前登録の期間 10月1日（水）午前10時から

A 11月7日（金）午後5時15分まで B 11月4日（火）午後5時15分まで

多くの皆様の事前登録をお待ちしております！

主催：甲府市 協力・提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議（日本シェイクアウト提唱会議）