

2026.11.08 am 07:55 START

甲府市シェイクアウト

認定番号 260051 号



The Great Japan

〔日本公式〕シェイクアウト

Shake Out

組回覧

11月8日(日) 午前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!

地震発生時、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。
机などが無い場合は、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のでご理解、ご協力をお願いします。

◆ 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、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

スマートフォン：右のQRコード(専用サイト)から⇒

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 甲府市丸の内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(木) 午前10時から11月5日(木) 午後3時00分まで

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)