

# 随時記者発表

項目	「北海道シェイクアウト」の実施について		
区分等	発表	8月25日10時00分	説明者
	資料配布	月 日 時 分	
配布資料			
発表要旨	<p>道では例年、一般参加型の防災訓練「北海道シェイクアウト」を実施しているところですが、本年も「防災の日」である9月1日に実施します。</p> <p>シェイクアウトは、参加者が大地震の揺れから身を守ることを目的とした訓練で特別な準備の必要もなく、職場でも家庭でも手軽に参加できる防災訓練ですので、皆様の積極的な参加をお願いいたします。</p> <p>○訓練内容</p> <p>1 訓練日時              令和4年（2022年）9月1日（木）10時00分（予定）              （訓練時間：1分程度）</p> <p>2 参加対象者              北海道在住の個人、団体（自治体、企業、学校、幼稚園等）              ※参加登録は北海道総務部危機対策課のホームページからお申込下さい。              ※日高合同庁舎においても各執務室で実施され、例年は地域創生部地域政策課執務室において写真撮影をして頂いています。</p> <p>3 参加ルール              参加者は、それぞれの職場などで概ね1分程度              ①ドロップ（まず低く）              ②カバー（頭を守り）              ③ホールドオン（動かない）              の行動（安全行動の①－②－③）をとります。</p> <p>（参考）              令和3年度（2021年度）参加者数              全国 約349万人              北海道 約13万人              日高管内 約3千人</p>		
報道に当たってのお願い			
担当	日高振興局地域政策課主幹(地域行政)	大山 進	電話0146-22-9071
	日高振興局地域政策課防災係長	石垣 英雄	電話0146-22-9075

**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

## 2022. 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。参加者はインターネットなどを通じて防災についての知識を深め、同じ日時にそれぞれの場所で一斉に安全行動（安全行動の1-2-3）を行います。2021年には全国で約349万人、北海道では約13万人が参加しました。

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

（安全行動の1-2-3）



**事務局より**

北海道シェイクアウトは、道が防災の日地域住民等と連携した訓練を実施し、地域における防災対策の強化を図ることを目的として実施するものです。

道では、道民の皆様や学校、企業のほか、福祉施設、公共機関、行政機関や町内会などに北海道シェイクアウトへの参加を呼びかけています。

（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

～訓練の内容～

日時	令和4年9月1日(木) 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4年9月1日(木)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。
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。 また、基本行動以外に避難、安否確認、情報収集・伝達、人命救助訓練など、その他の自主訓練の計画がある場合は、引き続き実施してください。
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4年7月20日（水）から令和4年8月31日（水）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。



# The Great Japan Shake Out



The Great  
Japan  
**Shake  
Out**<sup>TM</sup>

[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ル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もとづき、(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参加を住民に呼びかけていることにあります。



発生時の安全確保行動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・中国をはじめ各国メディ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。



**COVER!**

## 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春男(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

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。



## 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。



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、
- 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

デジカメを使って対策したい部屋の家具・家電がいろいろな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を選び、出来るだけ大きくプリントアウトしましょう。

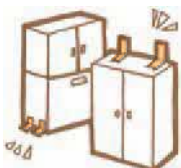


#### 3. キケン把握する

プリントした写真と右ページを見比べ、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(クェイクくん、イラスト参照)には悪さをする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(クェイクくん)に勝つにはDrop Cover Hold onは効果がありますが、地震

の揺れが来る前に、地震の揺れ(クェイクくん)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を襲う凶器にならないようにしましょう。

### 「うごく」ものの固定

#### 耐震粘着マット(床固定)

ex. ダイニングテーブル・ベッド・テレビ台…

- ・底部に耐震粘着マットを貼り付ける
- ・重量やマットの種類で、必要枚数が異なるので注意する



#### キャスターロック+チェーンベルト/ベルト

ex. コピー機…

- ・転倒・移動軽減構造(キャスターロック、キャスターセミロック、アジャスター固定等)を使用し、チェーンやベルトで、背面側上部・下部などを壁に固定する

**ご注意!**  
・しっかり固定するには機器の取付箇所、機器全体上下接合部の強度が必要です。  
・最適な対応が重要となり、対応方法がメーカーや機種ごとに変わる場合があるため、販売店等にご相談ください。

### 「とぶ」ものの固定

#### ラッチ

ex. 食器棚・冷蔵庫・キャビネット類・書庫…

- ・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



#### ストラップ式/耐震粘着マット

ex. PC類・レンジ・テレビ…

- ・電子機器類はストラップ式で固定する
- ・耐震粘着マットは強度を確認して選ぶ

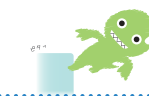


### 「たおれる」ものの固定

#### L字金具(壁固定)

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・胴縁など丈夫な部分を選ぶ



#### 平金具(連結)

ex. キャビネット・タンス・ガラス戸棚・書庫…

- ・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

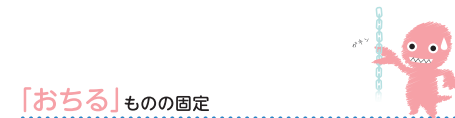


### 「おちる」ものの固定

#### ヒートン+チェーン(天井固定)

ex. 照明・額…

- ・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、チェー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・食器棚・ガラス窓…

- ・まず、ガラス戸棚・食器棚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、効果を実感できる訓練  
納得する、行動として体得する、忘れない
- 一、気付きがある訓練  
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

- 災害にあっても「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」ということ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を深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  
クェイクと5匹の手下:うごく+たおれる+とぶ+おちる+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省会議とは

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せん。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れておらず、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倍以上増えており、余震の影響との関連性も含めて大きな関心を集めています。

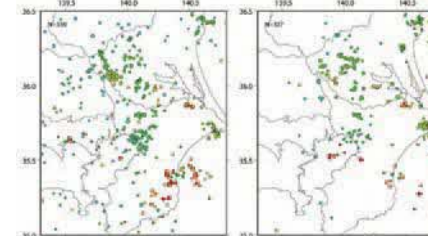
この結果をもとに酒井慎一(東京大学地震研究所准教授)は、政府地震調査委員会の「余震の確率評価手法」

を東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)による首都圏の誘発地震活動に適用し、今後誘発されて起こりうるM7の発生確率を計算しました。(2011年9月時点)

その計算結果、4年以内で70%、30年以内で98%という東日本大震災前の政府想定を上回る高い数値が算出されました。

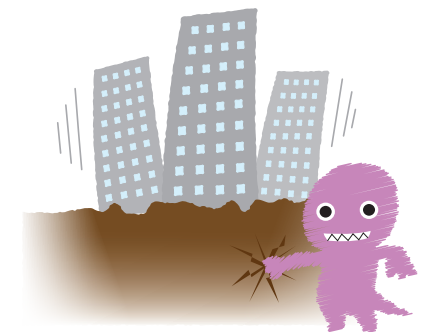
#### ■首都圏の地震活動の活性化

2006/1/1-2011/3/10 (1895日間)      2011/3/11-2011/8/20 (163日間)



3.11以前の5年間に比べて地震発生率は約7倍

気象庁一元化震源



#### ◎会の役員

会長 林 春男 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教授  
顧問 石原信雄 元内閣官房副長官  
石川雅己 東京都千代田区長  
結成日 2012年1月17日

#### ◎事務局

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-15-2  
九段坂パークビル3階 災害救援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@saigai.or.jp  
参考文献 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 日本法学会