

地震発生時の身の安全を  
確保する行動訓練の手引き  
(自主防災組織用)

2024.11.05 am 10:00 START  
霧島市シェイクアウト  
認定番号 240065 号



The Great  
Japan

Shake  
Out

[日本公式]シェイクアウト

令和6年9月  
霧島市安心安全課

## 目 次

1. はじめに	(P 3)
2. 緊急地震速報とは	(P 4)
3. 緊急地震速報を聞いたら	(P 5)
4. 地震発生時の身の安全を確保する行動訓練	(P10)
5. 地震発生時の身の安全を確保する行動訓練実施計画例	(P12)
6. 5分でできる3つの安全行動	(P14)

# 1 はじめに

平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震や令和6年1月1日に発生した令和6年能登半島地震では、広い範囲で甚大な被害が発生し、改めて地震や津波災害の恐ろしさを目の当たりにしました。地震が発生した際には、即座の適切な行動が命を守ります。そのため、緊急地震速報を見聞きした際における地震発生時の身の安全を確保する行動訓練の実施は、住民の安全を確保する上で有効な取り組みです。

本市は、自主防災組織の防災訓練を支援しています。その取り組みの一つとして、日頃から緊急地震速報を見聞きした際における身の安全を確保する行動訓練が効果的に行えるよう「地震発生時の身の安全を確保する行動訓練の手引き」を作成しました。

本資料は、学校用に作成したものを基本としており、それぞれの自主防災組織の特性に応じて、ご活用ください。この手引きに沿って「市全体で取り組む地震訓練（霧島市シェイクアウト訓練）」に積極的に参加していただきますようお願いいたします。

## 2 緊急地震速報とは

緊急地震速報は、強いゆれがくることをゆれる前にお知らせする情報です。地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。（予測震度が5弱以上のときに震度4以上の揺れとなる地域に発表されます。）

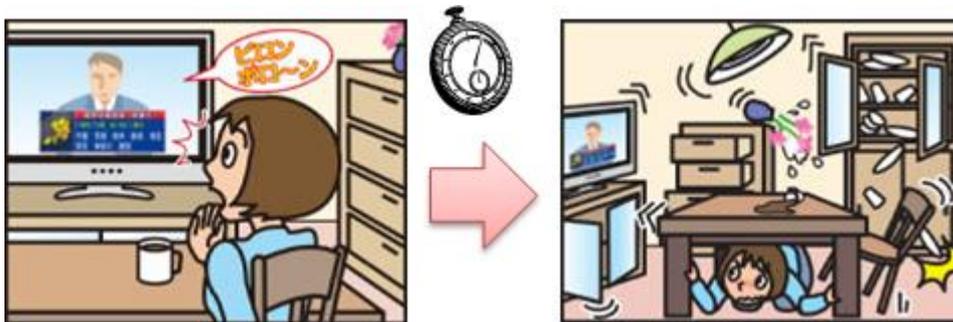
強い揺れの前に、自らの身を守ったり、列車のスピードを落としたり、あるいは工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。



(資料:気象庁)

### ※ 緊急地震速報の特性や限界

緊急地震速報は、地震が発生してから、その揺れを検知し、解析して発表する情報です。一般に、緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒程度と極めて短く、場合によっては緊急地震速報が強い揺れの到達に間に合わないことがあります



**地震による揺れを感じたら、緊急地震速報の有無にかかわらず、まず身の安全を確保することが基本です。**

### 3 緊急地震速報を聞いたたら

- 3つの「ない」がそろそろ安全な場所へ移動する

あんぜん ほしよ いどう  
ゆれたら安全な場所へ移動！

たてももの どうかい  
建物が倒壊するおそれがないとき

お  
落ちて  
こない

たお  
倒れて  
こない

い どう  
移動して  
こない  
(物が飛んでこない)  
もの と



資料：COVEREARTH MAGAZINE

つよ 強いゆれではうご 動けない！ ゆれをかん 感じたたらすぐ 行動！

- 頭を守る！

きんきゅうじしんそくほう き  
緊急地震速報を聞いたり  
とつぜんゆれをかん 感じた時は

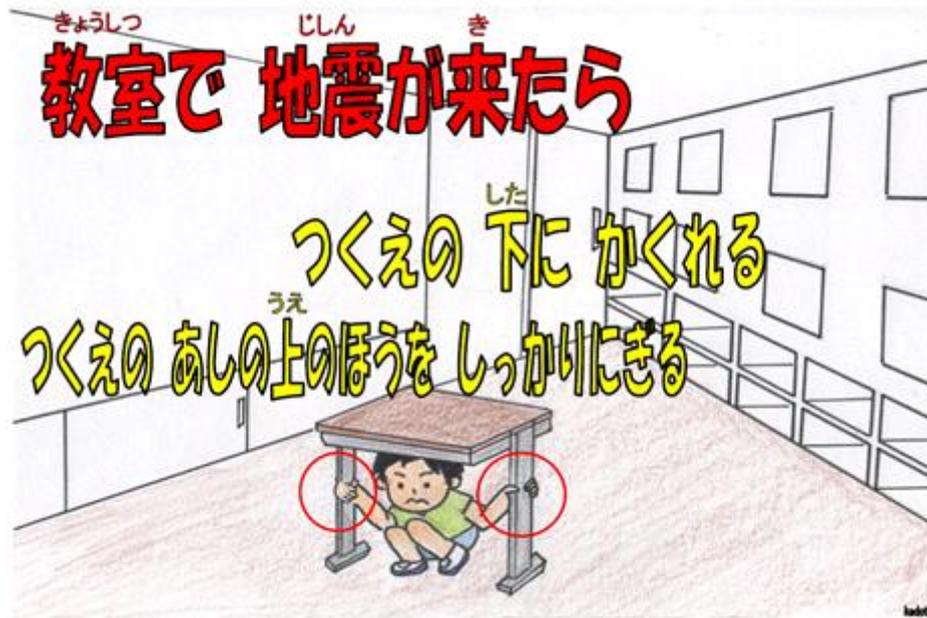
あわてずに

からだ あたま  
体（頭）をまもる

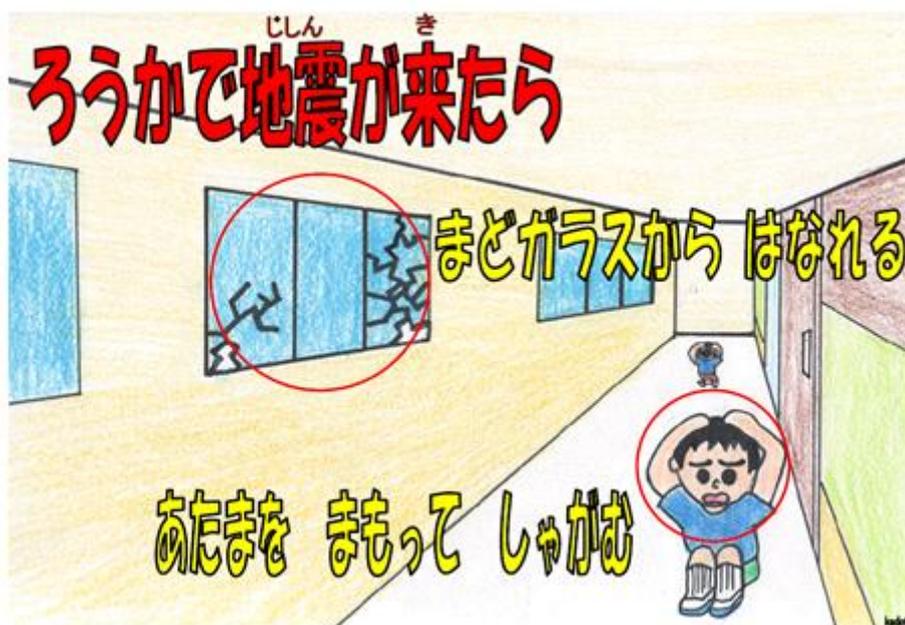


(資料：福岡管区气象台)

3 緊急地震速報を聞いたたら（学校では）



(資料:福岡管区气象台)



(資料:福岡管区气象台)



(資料:福岡管区气象台)



(資料:福岡管区气象台)



(資料:福岡管区気象台)



(資料:福岡管区気象台)

### 3 緊急地震速報を聞いたたら（家庭や屋外にいる場合等）

- 地震から身を守るために

大きな地震によって強い揺れとなった地域では、引き続き地震活動で家屋などが倒壊したり、落石やがけ崩れなどの土砂災害が発生しやすくなります。突然襲ってくる地震から身を守るためには、正確な情報を理解し、迅速な避難（安全確保）及び日頃からの備えを行うことが重要です。



（資料：気象庁）

- まず落ち着いて身の安全を守る

- ① 屋内にいる場合

- ・ あわてて外へ飛び出したり、無理に火を消そうとせず、まず、丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。座布団などが身近にあれば、頭部を保護しましょう。
- ・ 身の安全を確保したうえで、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。

- ② 屋外にいる場合

- ・ 周囲に危険なものがない場所に移動し、身の安全を確保しましょう。
- ・ ブロック塀などの倒壊や看板や割れたガラスの落下に注意してください。

- ③ エレベーターや公共交通機関等にいる場合

- ・ エレベーターでは、最寄の階に停止させ、すぐに降りましょう。
- ・ 公共交通機関（鉄道・バス等）では、つり革・手すりにしっかりつかまりましょう。

- あわてず冷静に火災を防ぐ

- ・ 揺れがおさまリ、身の安全が確保できた状態であれば、あわてず、使用中のガス器具、ストーブなどの火を消しましょう。ガス器具は元栓を締め、電気器具はコンセントを抜きましょう。
- ・ 大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。

- 避難の準備

- ・ 携帯品は、必要なものみにし、両手が使えるようにリュック等で背負うようにしましょう。
- ・ 山間部や海沿いの地域で揺れを感じたら、早めに避難しましょう。

- 正しい情報を入手する

テレビやラジオの報道に注意してデマにまどわされないようにしましょう。

- 協力し合って応急保護を行う

軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力しましょう。

#### 4 地震発生時の身の安全を確保する行動訓練



(資料:福岡管区気象台)

# はれるんと約束だよ やくそく

 きんきゅうじしんそくほう き 緊急地震速報を聞いたたら

からだあたま あわてずに体(頭)をまもる

 ひなん とき 避難する時は

おはしも

おさない (まえのひとをおさない)

はしらない (はしらない)

しゃべらない (おしゃべりをしない)

もどらない (わすねものをとりにもどらない)



(資料:福岡管区气象台)

## 5 地震発生時の身の安全を確保する行動訓練実施計画例

(資料:福岡管区気象台参照)

### 地震発生時の身の安全を確保する行動訓練実施計画

〇〇市立〇〇小学校

#### 1 目的

緊急地震速報を見聞きした時の身の安全を確保する具体的な安全確保行動を身につけ、避難経路を確認し、落ち着いて避難できるようにする。

#### 2 日時

〇月〇〇日 (〇) 〇〇時〇〇分～〇〇時〇〇分

#### 3 内容

体育館にて講話を聞いた後、教室に移動し訓練を実施する。授業中、直下型地震により震度5弱～7の地震が発生したことを想定して校庭に避難する。

#### 4 タイムスケジュール

09時35分	体育館に集合
09時35分 ～ 09時55分	体育館で講話（地震発生時の身の安全を確保する行動訓練の説明）を聞く 進行－〇〇 説明－〇〇〇 並び方－始業式等に準ずる
09時55分	体育館から各教室へ移動
10時00分 ～ 10時05分	地震発生時の身の安全を確保する行動訓練 ・「今から、地震発生時の身の安全を確保する行動訓練を始めます。」とアナウンスをして、訓練音源によるアナウンスに基づいて訓練を開始する。 児童は、机の下にもぐり身を守る行動をとる。 「ガタガタ音」の間はじっとしておく ・揺れ（ガタガタ音）が収まった後に避難行動に移行する 「緊急放送、地震訓練、地震訓練、ただいま、大きな地震が発生しました。児童のみなさんは、担任の先生の指示にしたがって、避難して下さい。落ち着いて行動して下さい。」（繰り返す） 「先生方は、校舎の破損状況を確認し、報告願います。」（インタ

	一ホンを報告) 「放送終わり。」
10時05分	教師の誘導で各教室から校庭へ避難訓練開始
10時10分	校庭集合後 担任は点呼、担任外は残留児童がいないか確認、校長に報告。 講評（校長） 避難訓練終了 教室に戻る

※雨天時は避難場所を体育館とする

#### 5 避難時の確認事項

- ・放送は静かに聞けたか。
- ・机の下にもぐれたか。
- ・「おさない」「はしらない」「しゃべらない」「もどらない」ができたか。

#### 6 担当

訓練責任者（担当：〇〇）、必要機材準備（担当：〇〇）、放送（担当：〇〇）、ストップウォッチ係（担当：〇〇）、講評（担当：〇〇）

#### 7 必要機材

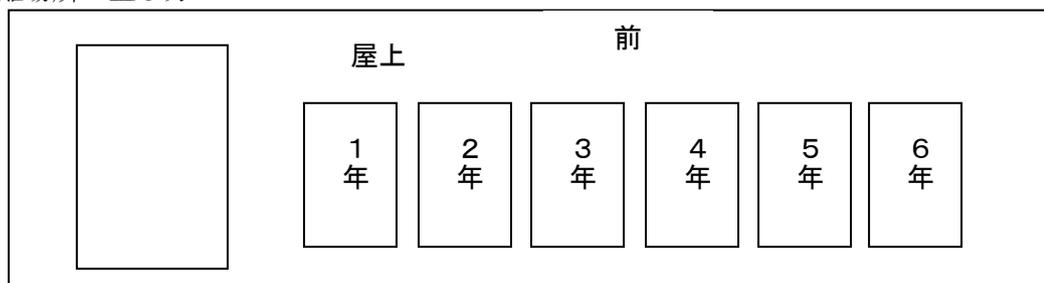
講話	パソコン、プロジェクター、スクリーン、マイク
地震発生時の身の安全を確保する行動訓練	訓練音源、ストップウォッチ
避難訓練	拡声器

#### 8 避難経路

被害状況を確認し、校庭に避難する。

図に示すとわかりやすい

#### 9 避難場所の並び方



## 6 5分でできる3つの安全行動

当日、市全体で取り組む地震訓練に参加できる方はFMきりしまから放送される訓練音源を、計画日に訓練を行う方は、任意でダウンロードした訓練音源を再生して、その指示に従って、地震の際の3つの安全行動（①まず低く ②頭を守り ③動かない）を「その場」で実践しましょう。

こちらから訓練音源をダウンロードできます

