

みやざきシェイクアウト

県民一斉防災行動訓練に参加しよう！



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

一斉 訓練日

令和7年 **11**月**5**日(水) 午前 **10**時

※ 参加者（企業・団体）の都合にあわせて、令和7年10月1日から11月30日までの間に実施することもできます。

訓練場所

それぞれの**自宅・学校・職場**など

※県から訓練開始の連絡はありません。各自で訓練開始の合図を検討してください。

シェイクアウトとは？

地震に備える防災訓練です。

- ①事前登録、②事前学習、③訓練（それぞれの場所で机の下に隠れるなど地震から身を守る行動を約1分間実践）、④ふりかえり、の4つの段階を踏まえた訓練の総称です。



従来の訓練との違いは？

「参加の意思」さえあれば、「**どこでも**」「**誰でも**」参加できる点です。

訓練内容は？

大規模地震の発生を想定して、参加者それぞれで計画して訓練を実施します。

まずは参加登録を！詳しくは裏面をチェック！



お問い合わせ
先

宮崎県総務部危機管理局危機管理課
〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号

TEL
mail

0985-26-7066

kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

FAX

0985-26-7304

みやざきシェイクアウトへの参加登録方法

登録期間は9月8日（月）から11月30日（日）まで

以下のいずれかの方法により「事前登録」をお願いします。

1 インターネットによる参加登録

専用ページにアクセスし、登録を行ってください。

<https://ttzk.graffer.jp/pref-miyazaki/smart-apply/apply-procedure/7729833441503629239>



2 FAX・郵送による参加登録

下表を御記入いただき、次の送付先にお送りください。

（FAX）0985-26-7304

（郵送）〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号 宮崎県危機管理課あて



参加形態【必須】 （該当を☑）	☐ 個人・家族 ☐ 小・中学校 ☐ 高校・大学 ☐ 保育所・幼稚園 ☐ その他学校 ☐ 企業・団体 ☐ 医療・福祉関係機関 ☐ 行政機関 ☐ 自治会 ☐ その他（ ）
参加方法【必須】 （該当を☑）	☐ 11月5日（水）にシェイクアウト訓練を実施します。 ☐ 上記以外の日程でシェイクアウト訓練を実施します。 【日程： 月 日】
参加人数【必須】	（ 人）
所在地【必須】 市町村名まで記載してください。	（ ）記載例：宮崎市
シェイクアウト訓練 にあわせて実施予定 のもの（複数回答可） 【任意】 （該当を☑）	☐ 避難訓練（津波以外） ☐ 津波からの避難訓練 ☐ 初期消火訓練 ☐ 情報伝達・安否確認訓練 ☐ 業務継続計画（BCP）遂行訓練 ☐ 備蓄品の確認 ☐ 避難場所や危険箇所の確認 ☐ 防災教育の実施 ☐ その他（ ）

個人以外の団体等の場合、ご記入をお願いします。【必須】

組織・団体名		
県ホームページ等に参加者として組織・団体名の掲載を希望しますか。（該当を☑）	☐ はい	☐ いいえ

組織・団体名の掲載を希望する場合、ご記入をお願いします。【必須】

担当者名		電話番号	
メールアドレス （訓練後にアンケートの案内を 送らせていただきます。）			