

全道

北海道シェイクアウト

一斉防災訓練

実施
日時

令和8年9月1日(火) 10:00

●ご都合の悪い方は前後2週間いつでもOK

実施
場所

学校
職場 など

どこでもその場で

参加方法

北海道シェイクアウト または

下のURL・右の二次元コードの参加登録ページから訓練参加のご登録を！

<https://www.harp.lg.jp/cFERiyuI>

登録〆切：8月31日（実施前日）



実施時刻になったら、1分間程度

身を守る **安全確保行動**



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

実情に合わせて

プラスワン訓練

- 安全確保行動に続いて避難訓練
- 地震や津波について防災学習
- 家具固定・備蓄品の点検
- ハザードマップの確認 など

「シェイクアウト」とは

大地震の発生を想定し、参加者が一斉にそれぞれの場所で「安全確保行動（まず低く、頭を守り、動かない）」を実践する訓練です。短時間で、どこでも誰でも、気軽に参加できるものですが、地震発生時、直ちに身の安全を守る行動をとることを習慣づけるためには大切で、必要不可欠な訓練です。

お問合せ先 北海道総務部危機対策局危機対策課

電話：011-204-5008 FAX：011-231-4314 Eメール：somu.bosai22@pref.hokkaido.lg.jp