

山梨市・笛吹市・甲州市

シェイクアウト訓練

※シェイクアウト訓練(自主参加型の地震防災訓練)とは、地震発生時にまず行うべき3つの行動を習慣づけるための訓練です。

令和7年

日時

11月5日(水) AM 10時から1分間

○当日訓練に参加できない場合は、訓練開始の合図等はありませんが、実施可能な日時に行ってください。その場合でも参加登録をお願いいたします。

場所

自宅・職場・学校など、どこでも参加可能!

参加登録

下記いずれかの方法で、事前に参加登録をお願いします。

※参加登録：令和7年11月4日(火)まで



▶ 山梨県ホームページ

→ 下記URL、もしくは右上のQRコードを読み取っていただき、回答してください。

(URL) <https://www.pref.yamanashi.jp/kt-kenminc/r7shakeout/form.html>

▶ FAX・郵送・電話

→ 参加登録用紙に記入の上、送付してください。(ウラ面参照。)

訓練内容

・下のイラストを参考に3つの安全確保行動をとってください。

STEP1



STEP2



STEP3



あわせて「+1(プラスワン)訓練」も実施しましょう!

(詳細はコチラ)

プラスワン
+1

地震の揺れから身を守るためには、日頃からの災害への備えも必要です!

訓練とあわせて下記のような内容を実施してみましょう。

(例) ・訓練前に地震に関する知識などについて事前学習する。

・避難経路、備蓄品・非常食の確認、家具の固定、安否確認・初期消火訓練などを実施する。



主催：山梨市、笛吹市、甲州市、山梨県峡東地域県民センター

協力：峡東地域防災連絡会議、効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(シェイクアウト提唱会議)

令和7年度「山梨市・笛吹市・甲州市 シェイクアウト訓練」 参加登録用紙

峡東地域県民センター総務県民課あて

郵送先：〒404-8601 甲州市塩山上塩後1239-1

FAX送付先：0553-20-2705

ご自宅・職場等の 所在地	<input type="checkbox"/> 山梨市 <input type="checkbox"/> 笛吹市 <input type="checkbox"/> 甲州市
参加予定人数と 参加単位	人 <input type="checkbox"/> 個人・家庭 <input type="checkbox"/> 自治会（自主防災組織） <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 保育園・幼稚園など <input type="checkbox"/> 企業（会社・事業所・お店など） <input type="checkbox"/> 行政機関 <input type="checkbox"/> その他
お名前	
団体名・代表者名 ※個人・家庭の方は 記入不要	団体名 _____ 代表者名 _____ 団体名のホームページその他資料への掲載の可否 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
訓練前の情報や 訓練後のアンケートを 送付する宛先 ※送付を希望しない 場合は記入不要	メールアドレス _____ FAX番号 _____

※ご登録いただいた情報は、本訓練の目的以外には使用しません。

参加登録期間：**令和7年11月4日（火）まで**

【問い合わせ先】

山梨県峡東地域県民センター 総務県民課

TEL 0553-20-2700

山梨市防災危機管理課 防災危機管理担当

TEL 0553-20-1211

笛吹市防災危機管理課 防災担当

TEL 055-262-4111

甲州市総務課防災危機管理室 行政・危機管理担当

TEL 0553-32-5041