

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。

日時

令和8年11月5日（木）午前10時から1分間

場所

自宅・職場・学校 など、どこでも参加可能！

▶ 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。その場合も参加登録をお願いいたします。

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。



プラスワン
+1

あわせて「+1（プラスワン）訓練」も実施しましょう！

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。

（詳細はコチラ▶）



（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。

【参加登録】※令和8年11月4日（水）まで

下記いずれかの方法で、事前に参加登録をお願いします！

▶ 山梨県ホームページ

（下記URLもしくは右QRコードから登録）

（参加登録はコチラ▶）



→（URL）<https://www.pref.yamanashi.jp/kt-kenminc/r8shakeout/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）

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8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県民・地域支援課あて
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	☐ 山梨市 ☐ 笛吹市 ☐ 甲州市
参加予定人数と 参加単位	人 ☐個人・家庭 ☐自治会（自主防災組織） ☐学校 ☐保育園・幼稚園など ☐企業（会社・事業所・お店など） ☐行政機関 ☐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 ☐はい ☐いいえ
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8年11月4日（水）まで**

【問い合わせ先】

山梨県峡東地域県民センター 県民・地域支援課
山梨市防災危機管理課 防災危機管理担当
笛吹市防災危機管理課 防災担当
甲州市総務課 防災危機管理担当

TEL 0553-20-2700
TEL 0553-20-1211
TEL 055-262-4111
TEL 0553-32-5041