

県内一斉に実施！県民総ぐるみ地震防災訓練

シェイクアウト えひめ

令和8年 12月17日(木)
11:00~

自宅・学校・職場など
どこでも
参加可能

11/5~12/23の
期間中ならいつでも
実施できるけん！



- ・時間となりましたら各自で合図や声掛けを行い、訓練を実施してください。
- ・県から訓練開始の合図はありませんので、参加者ごとに訓練開始の方法を決めて実施してください。
- ・放送音声などホームページからダウンロードできますのでご活用ください。

地震発生時にとるべき行動は**3つ**！



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

いつかやってくる
南海トラフ巨大地震

プラスワン訓練として
津波避難訓練も
やって欲しいけん！



海や川から離れ、高台や
高層階へいち早く避難！

プラスワン訓練も
やってほしいけん！



シェイクアウト訓練(約1分間の身を守る安全行為)に
加えて**プラスワン訓練**(避難訓練、備蓄物資の確認、初期
消火等)も実施して、より効果的な訓練としましょう！



参加
登録

シェイクアウトえひめ



<https://www.pref.ehime.jp/site/bousai/18070.html>

お問合せ先 / 愛媛県県民環境部防災局防災危機管理課

電話 : 089-912-2319 FAX : 089-941-2160 Eメール : bousaikikikanri@pref.ehime.lg.jp

2026.12.17 am 11:00 START
シェイクアウトえひめ
認定番号 260009号



The Great Japan
Shake Out
(日本公式)シェイクアウト