

霧島市

市全体で取り組む地震訓練

シェイクアウト訓練

～地震発生時の身の安全を確保する行動訓練～

一斉
訓練日

令和8年11月5日(木)

【津波防災の日】

午前10時から約5分間

場所

あなたの
自宅・学校・職場など

参加
無料

今年7月28日 熊本で地震が発生し、本市でも
最大震度4の揺れを観測しました。
突然発生する地震に慌てず身を守る安全確保
ができるよう「市全体で取り組む地震訓練
(シェイクアウト訓練)」を実施します。
「誰でも」「その場で」できる防災訓練に参加して
災害時にとるべき行動などを事前に学習し
防災知識を取得しましょう。



1

参加登録・事前学習

事前にインターネットやFAXなどから参加登録をお願いします。
また、災害時にとるべき行動などを事前に学習し、防災知識を
取得しましょう。

インターネット
参加登録はこちらから



参加登録締切

11月12日(木)まで

2

訓練当日

※当日、参加できない訓練対象者は、10月29日(木)から11月12日(木)までに実施しましょう。

ステップ①

訓練開始の合図(午前10時)



FMきりしま (FM76.9MHz) 放送
もしくは 訓練音源を再生

地震発生を大きな声で周囲に伝える

ステップ②

その場で身を守る 3つの安全行動 (1分間)

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

大事なのは「頭を守る」こと

／ やってみよう ／

プラスワン訓練!

- 家具・家電の固定
 - 避難訓練
 - 防災学習
 - 備蓄品の確認
 - 自宅・施設内の危険箇所の確認
 - 集合・避難場所の確認 など
- この機会に実施しましょう!

3

アンケート記入・提出

今後の参考とするため、アンケートにご協力をお願いします。

アンケートは
こちらから!



主催/霧島市
協力/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)
FMきりしま

お
問
合
せ

霧島市役所

市長公室 危機管理課 災害対策グループ
〒899-4394 鹿児島県霧島市国分中央三丁目45番1号
TEL.0995-64-0997 FAX.0995-64-0957
E-mail kiki@city-kirishima.jp