シェイクアウト埼玉

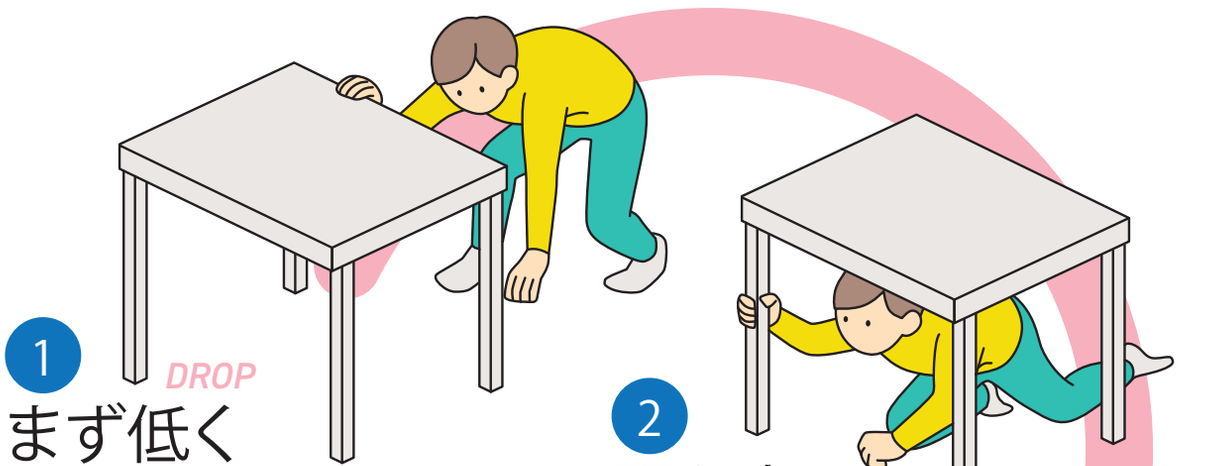
県内一斉防災訓練

参加者募集！

実施期間　令和7年8月30日(土)～9月5日(金)

防災週間：関東大震災（大正12年9月1日）が発生した9月1日を含む8月30日～9月5日の期間

実施場所　あなたがいるその場所で



1 DROP
まず低く

2 COVER
頭を守り

3 HOLD ON
動かない

3つの安全行動をその場で行うだけ！

1分程度で終了

シェイクアウト訓練のあとは　プラスワン

- 災害用伝言ダイヤル（171）の体験利用
- マイ・タイムラインの作成
- ハザードマップの確認
- 避難場所の確認
- 避難経路の確認
- 備蓄品の確認 など

埼玉県のマスコット
「コバトン」「さいたまっち」

主催　埼玉県議会

詳細は埼玉県議会ホームページをご覧ください
https://www.pref.saitama.lg.jp/e1601/gikai-shakeout/index.html

まず低く 頭を守り 動かない

シェイクアウト埼玉

あなたも参加しませんか?ぜひ参加登録をお願いします

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカカリフォルニア州で始まった、短時間で、誰でも、どこにいても実施できる防災訓練です。
それぞれの自宅・学校・職場等で訓練を実施してください。

シェイクアウト訓練の後は、さらにプラスワンの取り組みとして災害用伝言ダイヤル（171）の体験利用などをしてみましょう。
（災害用伝言ダイヤルは防災週間や毎月１日と１５日などに体験利用できます）

参加方法①　電子申請サービスで登録

右の二次元コードまたは下記URLの参加登録ページからお申し込みください。
埼玉県電子申請・届出サービス https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList_detail?tempString=shakeout2025

参加方法②　FAXで登録

下記に必要事項を記入のうえ、この面をFAXにて送信してください。

埼玉県議会事務局総務課 総務・IT・情報公開担当　FAX 048-830-4921

参加形態（必須）	☐ 個人・家族　☐ 企業・団体 ☐ 医療・福祉関係　☐ 保育園・幼稚園 ☐ 小・中学校　☐ 高校・特別支援学校・大学 ☐ 町内会　☐ 自主防災組織 ☐ 公的機関　☐ 地方自治体 ☐ その他（　　）
参加予定人数（必須）	人
所在市町村（必須）	（市・町・村）
参加予定日（必須）	令和７年　　月　　日
プラスワンで実施予定の取り組み（必須） ※複数選択可	☐ 災害用伝言ダイヤル（171）の体験利用 ☐ マイ・タイムラインの作成　☐ 避難場所の確認 ☐ ハザードマップの確認　☐ 避難経路の確認 ☐ 備蓄品の確認 ☐ その他（　　）

以下は個人以外の団体等の場合にご記入をお願いします

組織・団体名	
埼玉県議会ホームページ等に参加団体として掲載してよろしいですか。	☐ はい　☐ いいえ

お問合せ先　埼玉県議会事務局総務課 総務・IT・情報公開担当
048-830-6215　a6210@pref.saitama.lg.jp