

長岡京市シェイクアウト訓練

日時：令和8年3月11日（水）午前9時30分

場所：各家庭・学校・職場など

内容：9時30分になったら…3つの安全行動をしましょう

9時30分から数分後…緊急速報メールを配信します

※ FMおとくに(86.2MHz)、長岡京市防災情報お知らせメール、長岡京市公式LINEもあわせて配信

※ 緊急速報メールはマナーモードでも着信音が鳴る場合があります

シェイクアウト訓練とは？

大地震が発生したという想定で、決められた時刻に ①まず低く、②頭を守り、③動かないといった動作をとり、いざというときの安全確保行動を確認する簡単な訓練です。

シェイクアウト+1（プラスワン）訓練

- ・シェイクアウトは、あくまでも「地震の揺れ」から身を守る行動です
- ・シェイクアウト訓練をきっかけとして、避難訓練、備蓄物資の確認等に取り組んでみましょう
- ・二次災害に備えて、住宅用火災警報器の作動確認も行ってみましょう



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

3つの安全確保行動
を実施して、災害に備
えよう



訓練参加申し込み 受付中！ - 3月10日17時まで -

訓練への積極的な参加表明として、ぜひ事前の参加申し込みをお願いします。（詳しくは裏面へ！）

発行：長岡京市 市民協働部 防災・安全推進室
電話：075-955-9661 FAX：075-951-5410

シェイクアウト訓練参加申し込み

申し込み用 QR コード



長岡京市ホームページ

<https://www.city.nagaokakyo.lg.jp/cmsform/enquete.php?id=349>

長岡京市公式 LINE

QRコードを読み取り、長岡京市公式LINEを友達に追加すると、LINEから参加登録ができます。

申し込み用 QR コード



電話：075-955-9661（長岡京市役所 防災・安全推進室）

FAX：075-951-5410（長岡京市役所 防災・安全推進室）

訓練参加申し込み票（FAX 専用）

①参加形態を教えてください(いずれか1つにチェック)

個人・家族 学校関係者 その他の団体

②団体名を教えてください(個人・家族は記入不要)： _____

③市ホームページに団体名を掲載してよろしいですか？(個人・家族は記入不要)

はい（掲載してもかまわない） いいえ（掲載を希望しない）

④参加人数（予定の人数で大丈夫です）： _____ 人

訓練までに登録しておきましょう（訓練当日通知がきます）

長岡京市防災情報

お知らせメール（登録無料）

・QRコードを読み取り、空メール(件名・本文不要)を送信して下さい。

・登録に必要な個人情報は、メールアドレスのみです。



長岡京市公式 LINE（登録無料）

・QRコードを読み取ると、長岡京市公式LINEを友達に追加することができます。



!!緊急速報メールの受信について!!

- ・ マナーモードでも着信音が鳴る場合があります。
- ・ 機種によって受信できないものがあります。また対応機種であっても通話中等により受信できない場合があります。→詳しくは、お持ちのスマートフォンなどの契約事業者にお問い合わせください。

2026.03.11 am 09:30 START
長岡京市シェイクアウト
認定番号 250099 号



The Great Japan
Shake Out
[日本公式]シェイクアウト