

1 その場でできる  
1分間の防災訓練

# 京都市シェイクアウト訓練

(京都市一斉防災行動訓練)

2026年3月11日(水) 9:30



## 地震から命を守る3つの行動



“どこでもできる”シェイクアウト訓練に参加して

「DROP! (その場でまず低く)」 「COVER! (頭を守り)」 「HOLD ON! (動かない)」を身につけましょう!



### 緊急速報メール発信のお知らせ

- 3月11日(水) 9:35ごろに訓練参加の有無に関わらず、市内全域に発信します
  - 一部の受信できない機種を除きすべての携帯電話が鳴動しますのでご注意ください
- ※携帯電話の設定や機能に関することは通信事業者にお問い合わせください。

訓練参加  
事前登録  
募集中!

訓練への積極的な参加表明として、ぜひ、事前の参加登録をお願いいたします。

参加登録人数をカウントして、ホームページで公表させていただきます。

詳細は右記よりご覧ください。

※登録の有無に関わらず、お持ちの携帯電話などに緊急速報メールが届きます。



ご登録は  
こちらから



PC、お電話、FAXからでもご登録いただけます。

京都市 シェイクアウト | Q

TEL 075-222-3210

FAX 075-212-6790



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援します。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS



いんさつぶつ ふよう  
この印刷物が不要になれば  
ざつ こしかいしゅうなど  
「雑がみ」として古紙回収等へ!



京都市印刷物 第071896号  
京都市行財政局防災危機管理室  
令和8年2月発行

# 訓練参加事前登録票 (FAX専用) **FAX 075-212-6790**

01	参加予定単位	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 団体 【団体名: _____】
02	参加予定形態	<input type="checkbox"/> 団体全員で参加 <input type="checkbox"/> 一部の部署などで参加
03	参加予定人数	【 _____ 人】
04	ホームページ、その他資料上に 参加団体名を掲載してよろしいですか？	<input type="checkbox"/> はい(掲載してもかまわない) <input type="checkbox"/> いいえ(掲載を希望しません)

こちらからも  
ご登録いただけます

WEBからのご登録はこちらから

京都市 シェイクアウト



お電話からのご登録はこちらから

**075-222-3210**

## **+1** プラスワン 訓練 **ご家庭、学校、職場で** この訓練にあわせて個別訓練等を実施しましょう。

### 01 家具、棚、ロッカーなどの転倒を防止する対策をとしましょう

ホームセンターなどで突っ張り棒などが販売されています。  
また、高いところに重たいものを置いていないか確認しましょう。

### 02 非常食、飲料水を備蓄しましょう

京都市では、3日以上(7日以上が望ましい)の食料と飲料水(一日1人3ℓ)と生活必需品の備蓄を推進しています。  
また、備蓄品の賞味期限が切れていないか確認しましょう。

### 03 近くの避難場所を確認しましょう

実際に歩いて、避難経路の確認とあわせて危険箇所がないか確認しましょう。

### 04 地震が発生した時の連絡体制を確認しましょう

事前に集合する場所などを決めておきましょう。  
職場では、従業員の安否情報を確認する方法を決めておきましょう。  
また、災害用伝言ダイヤル(171)では、互いに通話できなくても、メッセージを残したり、聞いたりすることができます。

### 05 従業員やお客様等の避難誘導訓練を行いましょう

実際に歩いて、社屋やオフィス等から屋外への避難経路を確認しましょう。

詳しくは、ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.kyoto.lg.jp/gyozai/page/0000195347.html>

