

第5回大仙市シェイクアウト訓練

～命を守る1分間の防災訓練～

実施報告書



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



平成31年3月

大 仙 市

1 訓練の概要

(1) シェイクアウト訓練について

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカで始まった地震を想定した防災訓練で、大地震が発生した想定のもと、あらかじめ決められた時刻に、参加者がその時いる場所で、【①まず低く、②頭を守り、③動かない】の安全行動をとり、各家庭や事業所等でいざというときの行動を確認するなど、短い時間でできる市民参加型の一斉防災訓練である。

大仙市では、平成26年度より訓練を実施し、今回で5回目の開催となる。

(2) 訓練実施日時

ア 日時

平31年1月23日（水）午前11時00分

イ 訓練想定

冬の平日、午前11時に横手盆地真昼山地連動地震が発生、地震の規模はM8.1、大仙市では震度7を観測し、市内全域で停電が発生した。

(3) 訓練内容

ア 事前学習

参加者は、地震に関する知識、災害時にとるべき行動を主体的に考え、参加者が自ら訓練を計画する。

イ 安全確保行動（シェイクアウト訓練）の実施

参加者は、訓練開始の合図（FMはなび、訓練音源等）で、その場で①まず低く、②頭を守り、③動かないの安全行動をとる。

ウ 安全確保行動の検証

参加者は、実施した安全確保行動等を検証し、各家庭や事業所等の防災対策や災害時の安全確保行動に活かす。

エ プラスワン訓練の実施（任意）

より実践的な訓練となるよう、シェイクアウト訓練後に追加で訓練を実施する。

今回は訓練テーマを「冬期間の停電」とし訓練実施の呼びかけを行った。

(4) 事前の周知について

シェイクアウト訓練への参加啓発を図るため、各種メディアや広報媒体等を通じ、広く市民や事業所等に対する事前周知を実施した。

また、今年度より全戸配布のチラシを廃止し、団体、企業等へ直接、案内通知を送付した。

ア 市ホームページ、フェイスブック

- イ 防災ネットだいせん
- ウ FMはなび
- エ 広報誌
- オ 関係団体への案内通知
 - ・ 自主防災組織
 - ・ 学校・保育所
 - ・ 官公庁
 - ・ 医療機関
 - ・ 福祉関係
 - ・ 企業・協会
 - ・ その他
- カ 市内事業所、施設等へポスターの掲示及び参加登録票の設置

(5) 事前登録について

参加者の主体的な参加を促すため、参加の意思表示として、参加者数やプラスワン訓練の内容等について、事前に登録をしてもらう仕組みとした。

ア 登録期間

平成30年12月10日（月）から平成31年1月22日（火）

イ 登録方法

- (ア) 電子メール
- (イ) FAX
- (ウ) 郵送
- (エ) 窓口等へ申込書を持参

(6) 参加登録目標について

市人口の半分にあたる40,000人を目標に設定。

(7) 訓練の開始合図について

次の方法で訓練の開始を合図した。

- ア FMはなびの放送
 - イ 防災ラジオの緊急起動放送
 - ウ 防災ネットだいせん
 - エ 各施設等の放送設備等を用いた訓練用音源の放送
- ※希望者へは訓練音源をCD媒体で提供を行った。

2 実施結果

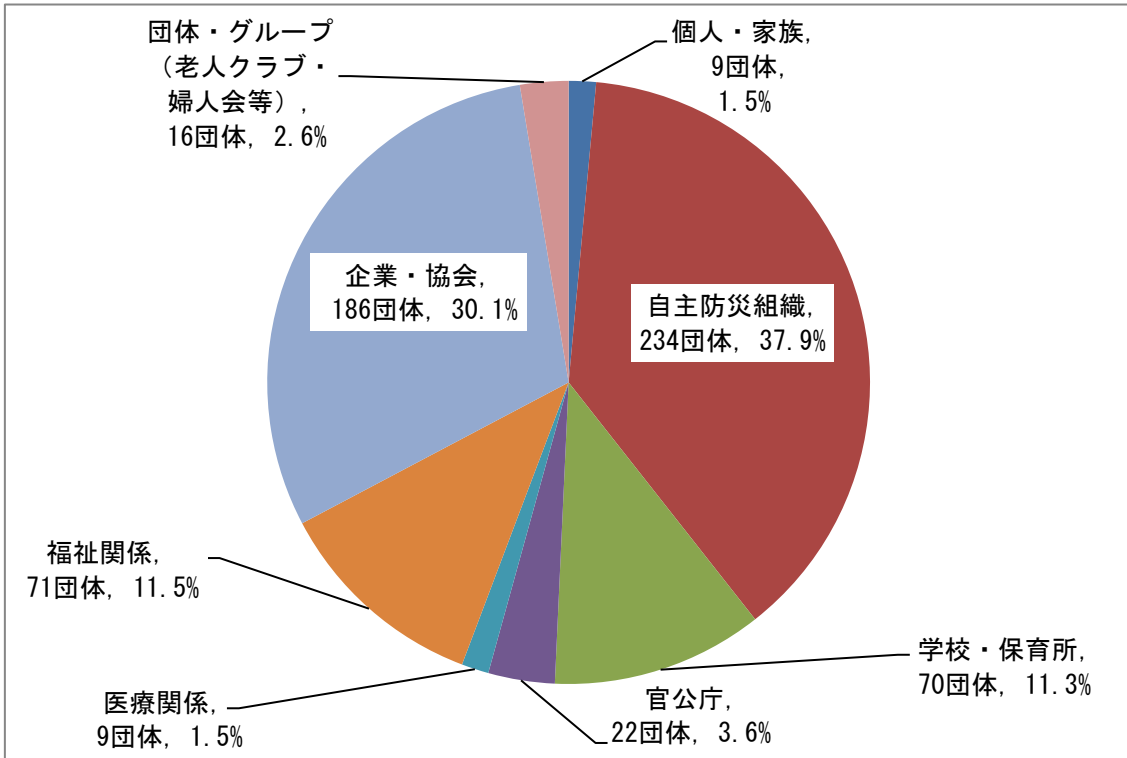
(1) 参加状況

- ・シェイクアウトの参加登録人数は、39,059人（昨年度29,572人）となり、参加目標の40,000人に届かなかったが、昨年度より9,487人の増加（昨年度比32%増）となった。
- ・参加単位の内訳では、自主防災組織が16,641人で全体の42.60%を占め、続いて学校関係・保育所が11,307人で全体の28.95%となっており、これらで全体の約72%を占めた。

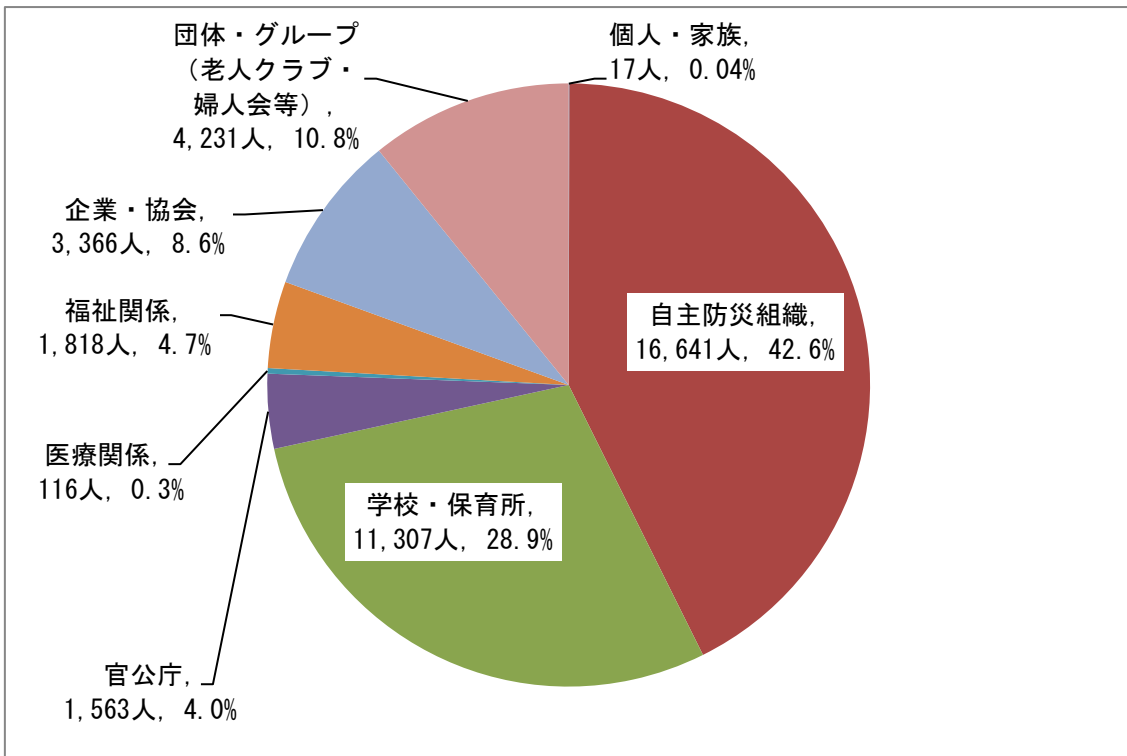
参加登録状況

参加団体	参加団体数		参加人数	
	H29	H30	H29	H30
個人・家族	20	9	81	17
自主防災組織	228	234	13,043	16,641
学校・保育所	65	70	11,224	11,307
官公庁	25	22	1,391	1,563
医療関係	5	9	46	116
福祉関係	46	71	1,213	1,818
企業・協会	77	186	1,919	3,366
団体・グループ（老人クラブ・婦人会等）	28	16	405	4,231
その他	1	0	250	0
合計	495	617	29,572	39,059

今年度参加団体内訳



今年度参加人数内訳

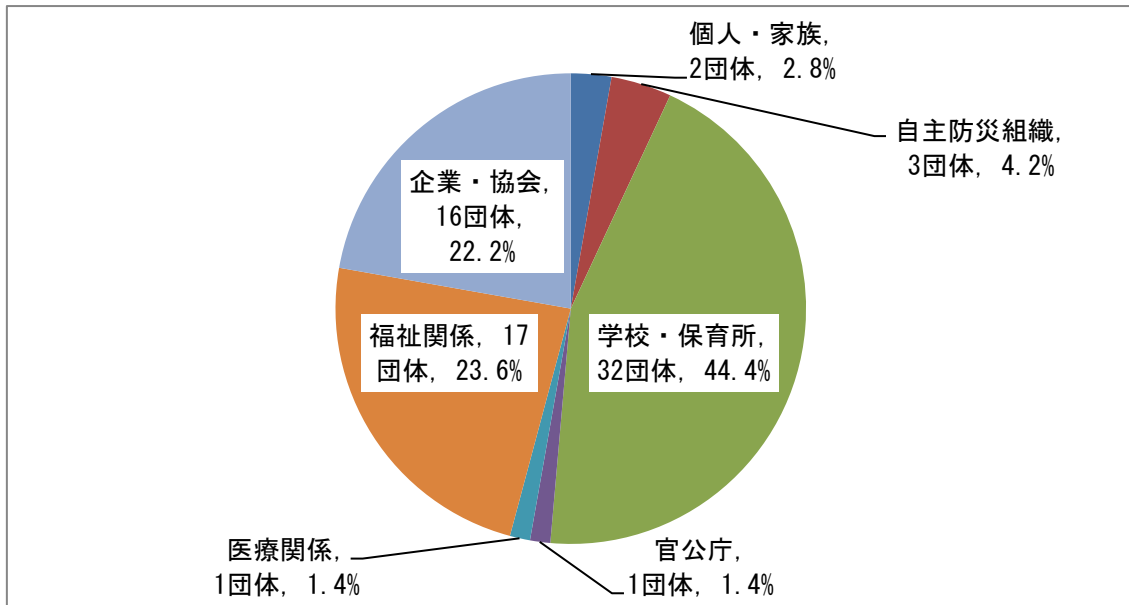


(2) プラスワン訓練

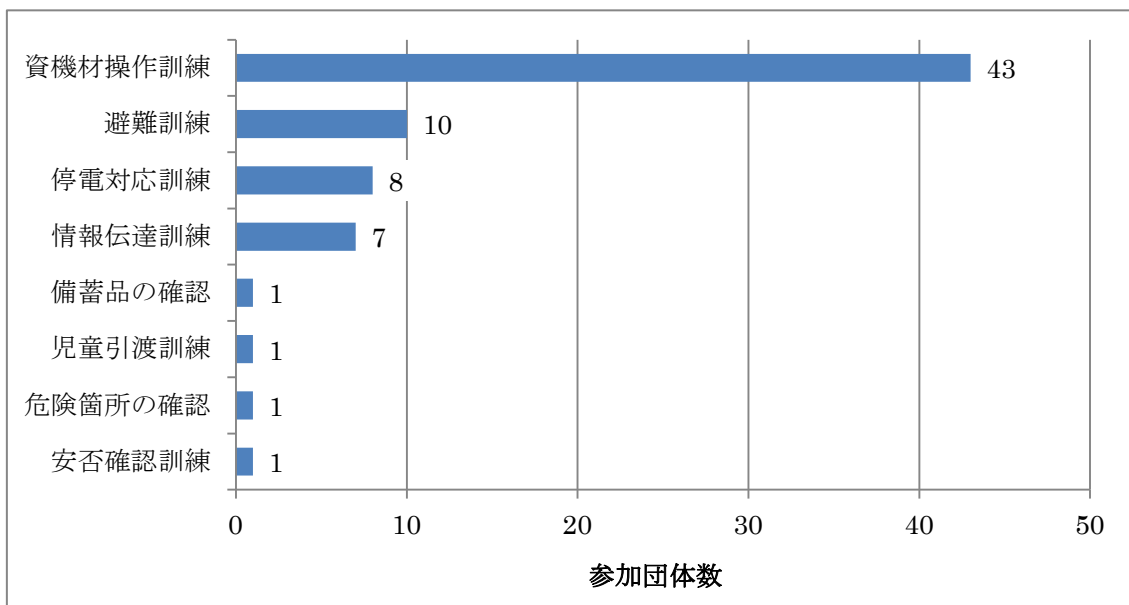
・シェイクアウト訓練実施に併せてプラスワン訓練を実施した団体は、72団体で全体の約11.7%であった。

・実施されたプラスワン訓練として最も多かったのは、資機材操作訓練であり、次いで避難訓練、停電対応訓練、情報伝達訓練となっている。

実施状況



実施項目



3 訓練の様子

○市役所



○学校・保育所



○福祉施設



○企業・協会



4 実施報告書について

訓練終了後、参加者より実施報告書を提出していただいた。

(以下、実施報告書より抜粋)

1 よかったところ気付いたところ

- ・ 平日頃から訓練する事の大切さに気付いた。全市一斉に行う所に意義があると思う。
- ・ 防災ラジオの指示に従って迅速に行動できたことがよかった。
- ・ ラジオで身を守る行動について説明があったので、とるべき行動がわかっていたと思う。
- ・ 訓練の設定であったが、参加者は本番と同じく「自分の命は自分で守る」の意識があり、避難時の体制がスムーズに整い良かった。
- ・ 普段から机の下等の整理整頓をする心掛けが必要と感じた。周辺の危険箇所も確認でき、非常に良い機会であった。
- ・ ラジオが全体で聞こえる工夫が必要だと思った。
- ・ 何回か行っているので、的確に行うことができた。
- ・ 姿勢を低くする、頭を守る、そのまま動かないというシンプルな行動で訓練が行えるため、スタッフの声かけが複雑なものにならず、認知症のある高齢者の方でも積極的に参加することができた。
- ・ シェイクアウト訓練を重ねることで、いざというときの安全な行動を理解し、行うことができた。
- ・ 普段の避難訓練の成果もあり、静かに放送に耳を傾け、安全行動をとり、訓練することができた。
- ・ 各部署で各自身の安全を迅速に確保できた。地震発生時、社内放送にて地震発生の伝達をする際、スピーカーが無い場所があったり、聞き取れない場所があった。
- ・ こうして写真を撮ってみると、実際の地震であれば散乱するであろうものがところどころにある。
- ・ 普段は災害など気にせず生活していますので、改めて体験することで、体を低く、頭を守る、じっと動かない、という安全行動の基本を再確認できました。実際にやってみることで、感じたり考えたりすることができて、良い体験になりました。
- ・ 実践した場所には身を隠す物があり、混乱しなかったが、そのような物がない場所でどう対応するかという認識が高まった。
- ・ 5月や9月の避難訓練でも、その場で身を守る3つの行動を取り入れて訓練していたおかげで、今回のシェイクアウトでもスムーズに身を守る行動ができていた。また、グラウンドのスキー山で授業していた学年も、その場で動きを止めて、教師の指示に従うことができていた。

2 課題

- ・高齢者や身体に障害がある方は、揺れに対する行動がとりにくい。
- ・隠れる場所のないところにいる方への対応はどうすべきか？
- ・地震発生時の時間帯に全員が、リビングに居るとは限らず、各居室に居た場合に個々に保護できないのではないか？
- ・今後も、身を守る行動の大切さを知らせたり、地震に備えた環境整備や訓練を続けていく必要がある。
- ・安全行動が身に付くよう、引き続き訓練する必要があると思う。
- ・冬場は避難経路を十分に確保している必要がある。
- ・発電機、ドラム、投光器等それぞれの保管場所がバラバラなため、セッティングまで時間がかかった。
- ・テーブルなど常時設置していないため隠れる場所がない。
- ・避難スペースの確保
- ・机のない特別教室（体育館など）や廊下等での、シェイクアウト訓練の実施の仕方。
- ・訓練の時間が授業中のため、教師主導でのシェイクアウト訓練となる。休み時間、教師不在の実施を試みたい。
- ・実際に地震が発生し生徒の安否確認のために、校内を巡回したり、各教室に出向いたりする職員の動きについては、課題がある。
- ・教室以外の場所（体育館や集会室等）で机のない場所での身の守り方や安全確保についての訓練の必要性や落下物、転倒の可能性のある物品を避けて安全確保することを考えて行動できるようにさせたいと感じた。
- ・FMはなびの放送を全校放送できる設備がない。
- ・もっと多くの方が会館で行えるよう努力したい。テーブルが座卓で低くてやりづらかった。
- ・来庁者用のホールが手狭になっており、書架等の配置の再点検が必要。
- ・机の下に避難しても、頭部保護を意識し続けること。
- ・予め訓練日が指定されていると対応できることが多いが、いざというときに対応できるか未知数である。
- ・常日頃より有事の際には迅速に対応できるよう訓練していく必要がある。
- ・お客さまの誘導方法（カウンターの下に隠れるか、外に誘導するか）再確認
- ・大規模災害時の初動対応の周知
- ・事務室内において、足元を含めた荷物及び書類の整理整頓について、日ごろから指導しているところであるが、何気なく置かれた机の下や足元の荷物が行動の妨げとなることを体感し、整理整頓を課題と捉えた。

3 対策

- ・日頃より、自分のデスク周辺や共有スペースの整理整頓を心がける。
- ・書棚の固定。
- ・ヘルメット等、防護用品をすぐ使える場所へ備え付ける。
- ・いろいろな場面を想定させ、どこへ避難するのか、身を隠す行動パターンを徹底して指導しておく。
- ・勉強会などの機会を捉え、今回の訓練写真などを用いて、各社員が振り返りを行い、あるべき姿を認識するよう指導を行う。
- ・継続的な訓練や環境の確認の実施
- ・普段から機会を見つけて子ども達と災害時の話をしたり、安全な避難の仕方、身の守り方について話し合ったりしていく。
- ・イラストを掲示する。
- ・事業所内では、テーブルの脚も高いので潜ることが可能であるが、動きの取りにくい方には頭を守るもの（ヘルメット、防空頭巾、座布団など）を活用すべきである。
- ・突発的な災害に対しての心構えを常日頃から意識する。
来客者対応の訓練も行い、安全な避難、誘導を行えるようにする。
- ・利用者への声かけ徹底と、利用者の方1人1人について事前に考えておく。
- ・ホール等に身を守るものを置いておく。利用者が安心できるような言葉をかけられるよう、精神的な支援にも取り組んでいく。
- ・防災グッズの準備や防災グッズ以外の身の回りの物を上手に活用できるように、情報を集め今後役に立てたいと思う。
- ・とっさの安全行動については、シェイクアウト訓練を繰り返し行い本人の意識付けに結びつけていけたらと思います。
- ・日頃から、整理整頓を行うとともに、避難スペースとして活用できる広さの空間を確保する。また、ヘルメットなどの防災用具を揃える。身を隠せる場所がないことから、ダンゴムシのポーズをとる訓練も併せて行う。
- ・防寒シートや毛布を子ども的人数に応じ準備し、いつでも取り出せる場所に置くようにしている。また、発電機の付け方を職員全員で理解する。
- ・職員間や家族にも参加してもらいながら緊急時の確認をし、再度避難訓練を実施しマニュアルの再確認、必要時は変更をしたい。
- ・地震による停電等に備えていろいろなものを準備し、今後も安全に留意していく。
- ・地震の場合は「まず低く、頭を守り、動かない」という自分の身は自分で守る行動がとれるよう繰り返し訓練して身に付くようにしていきたい。
- ・毎月の避難訓練での発電機（始動）の訓練を計画的に行い、冬季夏季に関わらず、いつでも職員全員が使用できるようにする。

5 今年度の総括と今後の課題

(1) 今年度の総括

- ・今年度は参加目標を全市民の約半分にあたる 40,000 人に設定し、参加の呼び掛けを行ったが、最終的な参加登録人数は、39,059 人で目標達成には至らなかったが、昨年に比べて、9,487 人の増となった。
- ・今年で 5 回目となるが、参加者は年々増加しており、本訓練が市民に定着しているものと考えられる。
- ・各参加者から提出された実施報告書によると、多くの施設で訓練を通じてわかった問題点や課題に対し、対策が考えられており、本訓練が地域防災力の向上に役立っていると考えられる。

(2) 今後の課題

- ・シェイクアウト訓練に併せて、プラスワン訓練の実施を呼びかけたが、実施団体数は 72 団体であった。プラスワン訓練を行うことで、訓練をより実践的で効果的なものにすることができると思うので、次回はプラスワン訓練の参加者を増やす為、PR 方法等の再検討を行いたいと思う。