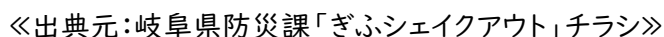

3つの安全行動を1分間で



〔※〕ShakeOut（シェイクアウト）という言葉は、アメリカの地震研究チームが考案した造語です。そのため、日本では発音からカタカナ表記で使用しています。

『従来の安全行動訓練』と『シェイクアウト訓練』との違いは、日本では学校や職場などの“団体”が「特定の場所や時間」に集まって行っていたのに対して、『シェイクアウト訓練』では、“個人”の自助を重視し、参加の意思さえあれば「場所を問わない」、「時間がかからない」、「家庭・学校・企業の実態に応じて」実施できるのが特徴です。

令和 7 年度も例年どおり、防災週間中の日曜日である8月31日（日）に、岐阜県防災課主催で『ぎふシェイクアウト』を実施します。みなさまもいざという時に素早く自分の身を守る行動をとれるようになるために、是非参加してくださいね。

また家庭や職場などで安全確保行動をとった後、家庭内の備蓄の確認や、避難所・避難経路の確認などの訓練をプラスしていただくと、より効果的です。

《令和 7 年度県民一斉防災訓練『ぎふシェイクアウト』について》

- ・参加は個人、団体を問いません。
- ・訓練日時は令和 7 年8月31日（日）10時
（この日時を基本に、参加者・団体の都合により、前後 2 週間程度の間で実施可能）
- ・訓練日時になったら地震の揺れを感じたと想定し、家庭や職場などで 1 分間程度、「安全確保行動1-2-3」を行ってください。
- ・訓練終了の合図はありませんので、1 分間程度たったら、各自訓練を終了してください。
- ・申込方法①：インターネット
下記 URL または右の二次元バーコード〔※2〕で専用サイトにアクセスし、参加申込ページからお申し込みください。
URL：<http://www.shakeout.jp/event/gifu/>
- ・申込方法②：FAX
別添1の申込用紙をご利用いただき、必要事項を記入の上、FAXにて送信してください。
岐阜県防災課FAX番号：058-278-2522



〔※2〕二次元バーコードとは、広く「QRコード®」として知られているコードのことです。
QRコード®はデンソーウェーブの登録商標です。

《参考》

- ・Shake out 提唱会議公式ホームページ
(<https://www.shakeout.jp/>)
- ・Shake out 提唱会議：『シェイクアウトパンフレット』
(https://www.shakeout.jp/sko/wp-content/themes/shakeout2025/image/sub/shakeout_pamphlet.pdf)

②「防災用品点検の日」にすべきことは

「防災の日」や「防災週間」については閣議によって制定されてから随分経ち、既に日本国民に定着していますが、みなさまはこの「防災の日」を基準とした3ヶ月おきの年4日間(9月1日・12月1日・3月1日・6月1日)が「防災用品点検の日」として、一般社団法人 日本記念日協会に登録されていることをご存じでしたか？

防災用品点検では、防災用品の使用期限・賞味期限・動作や状態の確認をしますが、長期保存が可能なもの(防災用備蓄水は5～15年、防災用非常食は3～15年の賞味期限があり、またローリングストック【※3】の対象となる一般的な飲料水やレトルト食品は1～2年の賞味期限)を備蓄しているにもかかわらず、3ヶ月おきという短いサイクルでの点検が推奨されるのって、ちょっと不思議に思いませんか。

ヒントは「3ヶ月」が「1年(12ヶ月)を4等分した単位」だという点です。

もうお気づきになりましたよね。そうなんです!!「3ヶ月ごとの点検」が推奨されている理由には、日本の「四季」が関係しているんですよ。

改めて考えてみると、暑さや寒さなど季節ごとの災害に対応した準備を整えることはとても大切です。これからは、3ヶ月毎もしくは衣替えや季節に合わせて寝具交換をするタイミングで、別添2の「災害の備えチェックリスト」に記載された基本的な防災用品の点検・確認と共に、季節に合った防災用品をプラスして持ち出せるよう、装備内容の見直しも行ってくださいね。

夏	・熱中症対策グッズ (他の季節より多めの飲料水や扇子・うちわ、塩飴・塩分タブレットなど) ・さっぱりした味の非常食や口にしやすい食べ物 (例:梅がゆ、羊羹、ゼリー、冷製スープ、野菜ジュースなど)
冬	・防寒グッズ、床からの底冷え対策グッズ (例:防寒着やカイロ、ブランケットまたはエマージェンシーシート、キャンプ等のアウトドアシーンで利用される銀マットなど) ・あたたかい非常食 (例:カップ麺、発熱剤で温めるレトルトカレーやシチューなど) ・感染症予防グッズ (例:マスク、のど飴など)
梅雨や秋雨	・基本的な防災用品である雨合羽以外の防水グッズ (例:非常用持ち出し袋用の防水カバー、携帯電話用の防水ケースなど)

【※3】ローリングストックとは、普段づかいの食料や日用品を少し多めに買い置きし、賞味期限・使用期限が近いものから消費・使用して、なくなった分を買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄する方法です。

《参考》

- ・内閣府防災情報公式ページ:

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/week/bousaiweek.html>

- ・一般社団法人 日本記念日協会公式ホームページ:

<https://www.kinenbi.gr.jp/>

- ・首相官邸公式ホームページ(※ 別添 2「災害の備えチェックリスト」):

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>

③「防災とボランティアの日」には、防災・災害ボランティアについて考えてみる

阪神淡路大震災があった1月17日は、閣議によって「防災とボランティアの日」に制定され、その日を含む1月15日～21日は「防災とボランティア週間」に制定されています。

みなさまは、「シニア」と「防災・災害ボランティア」という言葉に対して、どのようなイメージをお持ちですか？若いボランティアに助けられる「災害弱者」というイメージでしょうか。

確かに災害時には、体力面から若者達の助けを必要とする場面も多々あるかもしれません。でも、みなさまには長年の社会経験と過去の災害経験からの豊富な知恵や経験があります。

また災害時の混乱や情報不足の状況にあっては、シニアの冷静さや忍耐力、落ち着いた判断力は若者達の大きな支えとなり、そして日頃から築いてきた地域のつながりも大きな力を発揮することでしょう。

このような点が優れているシニアは、災害時においても、平時の防災訓練においても、十分にアドバイザーとしてリーダーシップをとることができます。「防災とボランティアの日」には地域の安全確保への貢献について、少し思い巡らせてみてください。

《参考》

- ・『内閣府防災情報のページ』公式ホームページ:

https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h26/76/special_01.html

- ・『岐阜県社会福祉協議会 ボランティア・市民活動支援センター』公式ホームページ:

https://www.winc.or.jp/service/volunteer/disaster_volunteer/

④「防災にまつわる日」は「防災・減災」に目を向けて学ぶ日に

この他にも、江戸時代後期の安政南海地震による津波が和歌山県を襲った旧暦11月5日は「津波防災の日」に制定されていますし、まだ記憶に新しい2011年の東北地方太平洋沖地震と、それに伴う福島第一原子力発電所事故による大規模な災害が発生した3月11日は「防災意識を育てる日」として、一般社団法人 日本記念日協会に登録されています。

また岐阜県では、明治 24 年の濃尾大震災にちなみ、毎年 10 月 28 日を「岐阜県地震防災の日」、また毎月28日を「岐阜県防災点検の日」と定めています。岐阜県だけではなく、全国の地方自治体によって定められた「過去の災害にちなんだ日」は少なくありません。

このように、私たちが暮らす日本に防災にまつわる日が数多くあるのは、それだけ日本が位置、地形、地質、気象等の自然的条件上、様々な自然災害が発生しやすい国であるということに他なりません。また、昨今の気候変動の影響で自然災害の更なる激甚化・頻発化が懸念されています。

災害による被害を最小限にとどめるために、みなさまの一人ひとりが「防災にまつわる日」を防災・減災について意識を深める機会とし、ご自身を守るための「自助」、そして地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の仕組みを確認し、ご家庭や地域で災害に備えていただきたいと思います。

そして、防災や減災について学ぶことは、災害時に活かすことができるだけでなく、日頃からの防災意識を高めることにも役立ちますので、このメルマガ第 16 号を読んだ後、「防災や減災についての学習」を特集したメルマガ第 10 号をよろしければ再読してください。

《参考》

- ・内閣府防災情報のページ:

https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h26/76/special_01.html

- ・高齢者生きがいづくり応援メールマガジン 第10号:

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/422205.pdf> (本文)

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/422204.pdf> (別添資料)