

みんなで
参加!!

高知県

シェイクアウト訓練!!

南海トラフ地震に
備えよう!!

標準実施日時

令和7年9月1日(月)午前10時

※上記の日時での実施が難しい場合は、8/30~9/5の間で自由に時間を設定し、実施してください。



じんまん



たいさくくん



まず低く



頭を守り



動かない

提供: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議 <http://www.shakeout.jp/>



ゆうどうくん

シェイクアウト訓練とは?

2008年にアメリカで始まった防災訓練で、
その場で

- 1 姿勢を低く (DROP)
- 2 頭を守り (COVER)
- 3 動かない (HOLD ON)

という安全を確保する行動を取る
訓練です!!



トラフ博士

※主催者から合図はありませんので、時間が来れば各自訓練を開始してください。



End

第4回防災まんが選手権 入賞
タイトル:「水平避難と垂直避難」
ポチコミックさんの作品



つなみまん



さらに
プラスワン!!

家庭・地域・職場・学校で
備蓄物資の確認や避難訓練など
を併せて実施してみましょう!



ヘルパちゃん

高知県防災キャラクター©やなせたかし

詳細、参加登録は



参加登録ページ

高知県南海トラフ地震対策課ホームページ

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/shake-out/>

参加登録ページ(高知県電子申請サービス)

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=13142

シェイクアウト訓練は、その場で短時間で実施できるという気軽さが特徴です。いざという時のために、とっさに自分の身を守る行動を身につけ、地震の発生に備えましょう。個人、団体は問いませんので、奮ってご参加ください。

また、訓練当日の様子を撮影し、高知県南海トラフ地震対策課 (010201@ken.pref.kochi.lg.jp) までお送りください。課ホームページや実施報告書で紹介させていただきますので、ご協力ください。

下記 URL にアクセスし、参加登録ページからお申込みください。

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=13142 高知県シェイクアウト訓練 で 検索

下記様式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。

参 加 ・ 形 態	☐ 個人/家族 ☐ 町内会/近所のグループ ☐ 仲間/任意のグループ ☐ 自主防災組織 ☐ 小・中学校 ☐ 高校/大学 ☐ その他の学校 ☐ 保育園/幼稚園 ☐ 医療/福祉関係機関 ☐ 国の機関/公的機関 ☐ 地方自治体 ☐ 企業 ☐ 協同組合(漁業/農業/林業) ☐ その他団体			
氏名(団体名)	ふりがな ※家族、仲間、近所のグループの場合は、代表者氏名をご記入ください。			
メールアドレス	@			
電 話 番 号		F A X 番 号		
参加予定人数	人	所在市町村	(市町村名)	(地区名・町・大字等)
訓 練 参 加 日	☐ 9月1日(月) ☐ 9月1日(月)の前後(月 日)※8/30~9/5の間			
シェイクアウト訓練と同時に行う訓練 ※なければ空欄	☐ 避難訓練 ☐ 備蓄物資の確認 ☐ 初期消火訓練 ☐ 児童引渡訓練 ☐ 避難所開設訓練 ☐ 業務継続計画遂行訓練 ☐ その他訓練【 】			
ホームページ又はその他資料上に、参加団体として掲載してよろしいですか。 ☐ はい 担当者氏名:【 】 電話番号:【 - - 】 ☐ いいえ				

(アンケートページ: https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=13143)



アンケートページ