

■ 外にいるとき

商店街にいたとき



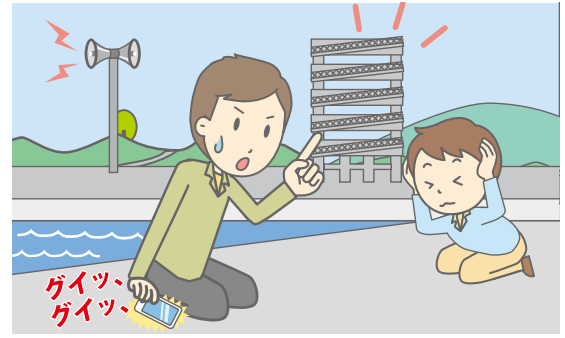
看板や自動販売機など危険なものから離れる。すぐに安全な場所へ逃げ、身を低くする。

エレベーターに乗っていたとき



すべての階のボタンを押して、止まった階ですぐ降り、カバンなどで頭を守って身を低くする。

海の近くにいたとき

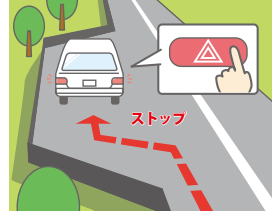


揺れがおさまったら、津波に備えてすぐに津波避難タワーや高台に避難する。

自動車に乗っていたとき



同乗者に知らせる。あわてずにハザードランプをつけて、広い場所に停車する。



Q. 大きな揺れは一度だけなの？

A. 熊本地震では、震度7の揺れが2回も発生したのじゃ。また、東北地方太平洋沖地震では、9年以上経過しても余震が続いており、1854年の安政南海地震の時には、余震が3年続いたという記録が残っておるのじゃ。

ヘルパちゃんのお願い

■高知県のシェイクアウト訓練HP <https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>



高知県では高知県南海トラフ地震対策推進週間（8月30日～9月5日）に合わせて、一斉に「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という安全確保のための行動をとるシェイクアウト訓練を行っているの。どこでもどなたでも気軽に参加できる訓練なので、ぜひ多くの人に参加して欲しいわ。



防災×クイズ問8の答え

○ 南海トラフでは、繰り返し何度も地震が起こっているのじゃ。ちなみに、前回の南海トラフ地震（昭和南海地震）は1946年（昭和21年）に発生しているのじゃ。