

# こうち防災ニュースレター

令和3年8月 高知県南海トラフ地震対策課 発行

こうち防災ニュースレターでは、日ごろからの備えや地域での支え合いとして、自主防災活動に役立てていただくための情報を提供しています。

シェイクアウト訓練に参加しよう！

みんなで参加！

## シェイクアウト訓練

令和3年9月1日(木) 午前10時

※上記の日時で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、実施して下さい



ゆうどうくん



まず低く

**DROP!**



頭を守り

**COVER!**



動かない

**HOLD ON!**

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

3つの  
安全行動を  
1分間！



たいさくくん

### 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 (DPOP)
- 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

### 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等を  
併せて実施してみましょう



※主催者からの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下さい

問い合わせ先・発行元

高知県危機管理部南海トラフ地震対策課 企画調整担当

電話：088-823-9798 FAX：088-823-9253

メール：010201@ken.pref.kochi.lg.jp



たいさくくん



ヘルパちゃん

高知県防災キャラクター©やなせたかし

