

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6年9月2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



令和3年度「南海トラフ地震に備えよう!」
啓発ポスターコンクール

小学校低学年の部 最優秀

四万十町立窪川小学校3年 八木歩澄さんの作品

※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。



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

高知県南海トラフ地震対策課ホームページ

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>

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=9350



参加登録ページ

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。

申込方法① 高知県電子申請サービスでのご登録（登録締切日：令和6年9月1日（日）午後5時）

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=9350

高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課 **FAX番号：(088)823-9253**

(アンケートページ: https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=9406)