

令和 7 年度高知県シェイクアウト訓練 実施報告書

令和 7 年 10 月

高知県危機管理部南海トラフ地震対策課

1 事業の概要

(1) 訓練の目的

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、多くの参加者が、一斉に「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という安全を確保する行動をとる訓練を実施することで、災害時における適切な行動の習得と自助・共助の防災活動に取り組むきっかけとし、自助・共助の防災意識の向上を図る。

(2) 実施日時

令和7年9月1日（月） 午前10時

※上記の日時で実施できない場合は、高知県南海トラフ地震対策推進週間内である8月30日から9月5日までの間に各自で実施

(3) 主催

高知県

(4) 協力

効果的な防災訓練と防災啓発提省会議（日本シェイクアウト提省会議）
高知県内各市町村

(5) 対象地域

高知県全域

(6) 参加者（個人・団体）

自主防災組織、学校、幼稚園、企業、個人、行政機関、防災関係機関等

(7) 訓練想定（被害想定）

令和7年9月1日（月）午前10時、四国沖の南海トラフを震源とした地震が発生した。高知県内では、一部地域では震度7を観測し、沿岸部、平野部の広い範囲で最大震度6強から6弱、山間部でもほとんどの地域で最大震度6強から6弱を観測した。

(8) 訓練内容

実施時間が来れば、県内各所で施設等の放送設備を用いた訓練用音源の放送や防災行政無線で合図し、地震の揺れから身を守る安全行動を取る訓練を実施する。

(9) シェイクアウト+1（プラスワン）

参加者が独自に家庭・地域・職場・学校等で安否確認訓練、施設内の危険箇所の確認等を併せて実施するよう、呼び掛けた。

(10) 参加方法

参加登録は、高知県電子申請サービス及びファクシミリにより実施

(11) 周知・広報

訓練への参加呼びかけ及び防災意識の啓発を図るため、以下の方法で広く県民や県内団体に周知・広報を実施した。

○ホームページ

6月1日から南海トラフ地震対策課ホームページにシェイクアウト専用ページを開設し、訓練内容や事前参加登録方法、事前学習資料などを掲載

○関係機関への周知

県内市町村、高知県防災会議構成員、南海トラフ地震対策優良取組事業所等へ文書により参加依頼を実施

○新聞

高知新聞 白黒3段広告（半分） 8月29日

○チラシ配布

優良取組事業所や県内団体等への送付、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、各種イベントでの配布（約38,000枚）

○ポスター配布

市町村を通じて自主防災組織等へ配布し、地域での掲示を依頼（約500枚）

○高知県南海トラフ地震対策課公式LINE

1回周知（8月28日）

○高知商工会議所会報8月号

チラシ同封サービス 8月19日（約3,300枚）

○Yahoo ぐらしの公共情報への掲載

緊急情報 8月27日

○その他

県内市町村によるチラシ、ポスター、広報誌等を活用した広報

2 実施結果

(1) 参加登録団体数/参加登録者数

411 団体 36,561 人

(2) 参加形態別集計

参加形態	参加登録団体数	参加登録者数
個人／家族	3	5
自主防災組織	7	309
仲間/任意のグループ	0	0
町内会/近所のグループ	0	0
保育園/幼稚園	58	4,350
小・中学校	80	13,276
高校/大学	12	4,033
その他の学校	6	665
医療/福祉関係機関	51	2,183
国の機関/公的機関	11	551
地方自治体	10	8,231
企業	159	2,569
協同組合	2	111
その他団体	12	278
合計	411	36,561

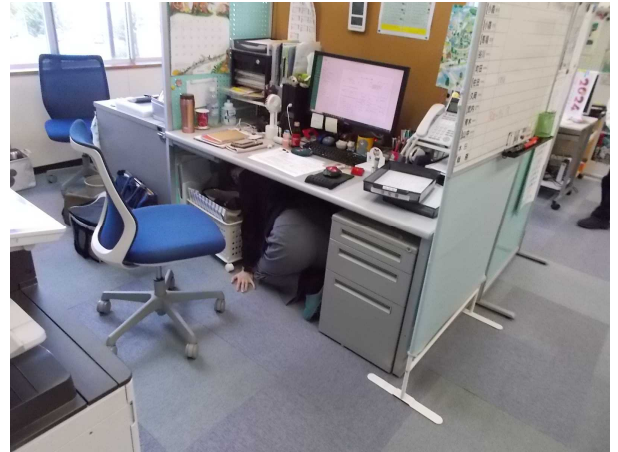
(3) 市町村別参加者数

市町村名	参加登録者数	市町村名	参加登録者数
高知市	19,749	本山町	68
室戸市	148	大豊町	83
安芸市	509	土佐町	260
南国市	1,814	大川村	0
土佐市	325	いの町	736
須崎市	571	仁淀川町	68
宿毛市	671	中土佐町	275
土佐清水市	281	佐川町	250
四万十市	6,820	越知町	2
香南市	1,197	梶原町	151
香美市	958	日高村	287
東洋町	56	津野町	58
奈半利町	60	四万十町	354
田野町	123	大月町	92
安田町	3	三原村	27
北川村	16	黒潮町	490
馬路村	0	不明	0
芸西村	59	合計	36,561

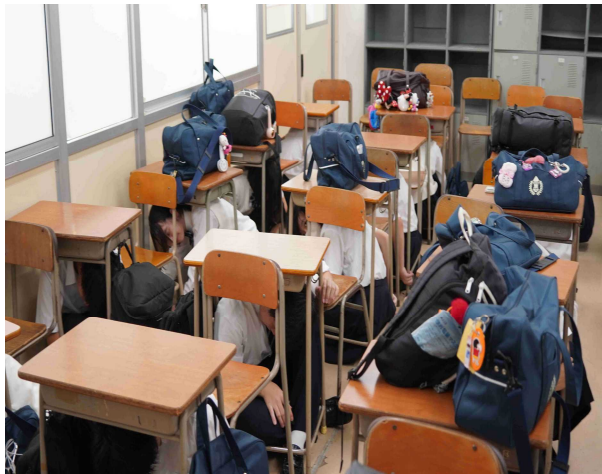
3 訓練の様子



高知開成専門学校



日興電設株式会社

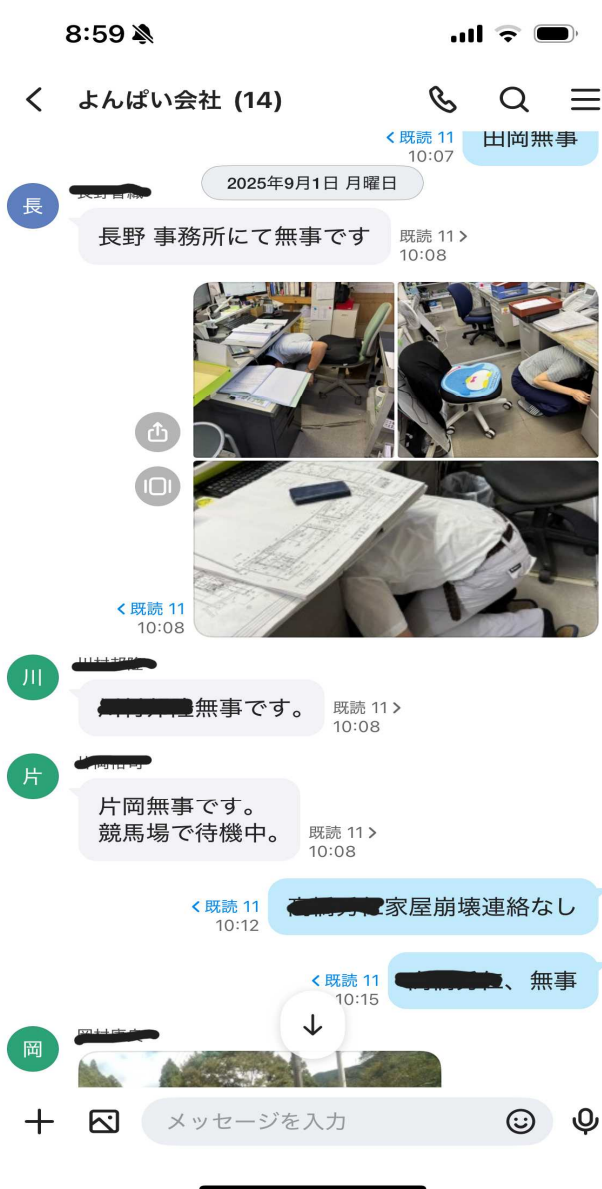


学校法人高知中央高等学校

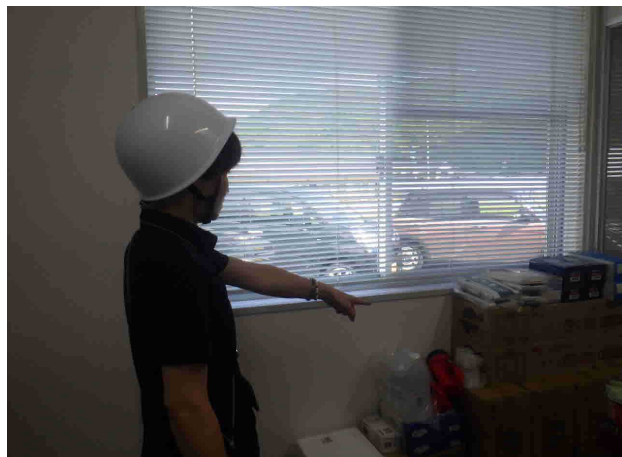


有限会社中山建設工業





四国パイプ工業株式会社



株式会社松本コンサルタント高知支店



3社
スペシャル
コラボ

高知海上保安部 桂浜水族館 坂本龍馬記念館

**海のもしも!?
そなえて安心ツアー**

8.30 開始 11:00 桂浜水族館
道水中谷水産ドプール
観覧席

避難訓練参加で
入館料がお得に!
※ 入館料 1400円(中学生以下は
2500円) → 2050円

あの人人も
登場!?

うみまるくんとおとどちゃんか
やってくる!

桂浜水族館 観覧席
海の安全クイズ
海のプロである海上保安部と一緒に、クイズで楽しく学ぼう!

目指せ龍馬記念館!
みんなで避難訓練
津波到来時と同じ経路で避難先のりょうま館を目指そう!

半額で超お得!
りょうま館を堪能
避難訓練参加者は入館料半額!「りょうま館の夏休み」も開催中!

公益社団法人桂浜水族館



たいさくん



じしんまん

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。



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!!



※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。



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」
ガ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よう!



へるばちゃん

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

令和7年度「高知県シェイクアウト訓練」参加団体一覧

(令和7年9月12日現在)

※順不動。参加登録時に公表の同意をいただいた団体のみ掲載

【自主防災組織】

市町村名	名 称
安芸市	安芸市川向地区自主防災会
香美市	韭生野防災会
佐川町	虎杖野自主防災組織
宿毛市	平田中町地区自主防災会
南国市	西野田町自主防災会
佐川町	西山耕自主防災
佐川町	室原地区自主防災会

【保育園/幼稚園】

市町村名	名 称
高知市	小高坂保育園
安芸市	安芸市立井ノ口保育所
高知市	若葉保育園
高知市	久重保育園
高知市	とさやま保育園
高知市	十津保育園
高知市	乳幼児学童保育施設 認定こども園わらべ館
高知市	うららか保育園
高知市	高知市ちより保育園
高知市	ヤクルトこうち保育園
高知市	社会福祉法人和光会 高知愛児園
高知市	高知市春野弘岡中保育園
高知市	かがみ保育園
高知市	石立保育園
高知市	江ノ口保育園
宿毛市	社会福祉法人 宿毛保育園
高知市	高知市立宮前保育園
高知市	河ノ瀬保育園
高知市	社会福祉法人高知南福祉会
安芸市	安芸市立安芸おひさま保育所
高知市	丸の内保育園
香美市	美良布保育園
四万十町	四万十町立北川保育所
高知市	五台山保育園
高知市	高知聖母幼稚園
香美市	認定こども園第二土佐山田幼稚園

四万十市	めいはうす
四万十市	中村幼稚園
四万十市	ひかりこども園
四万十市	めぐみ乳児保育所
四万十市	東中筋保育所
四万十市	八束保育所
四万十市	具同保育所
四万十市	利岡保育所
四万十市	大用保育所
四万十市	蕨岡保育所
四万十市	古津賀保育所
四万十市	竹島保育所
四万十市	下田保育園
四万十市	あおぎ保育園
四万十市	愛育園
芸西村	芸西村立芸西幼稚園
高知市	秦中央保育園
高知市	社会福祉法人種崎福祉会 種崎保育園
四万十市	認定こども園なかむら園中村幼稚園
高知市	高知市旭保育園
高知市	高知市さえんば保育園
高知市	高知市立春野中央保育園
高知市	長い坂の会
高知市	春野平和保育園
香南市	ニチイキッズ香南のいち保育園
高知市	学校法人上田学園 認定こども園へいわ幼稚園

【小・中学校】

市町村名	名 称
土佐市	土佐市立高岡第二小学校
高知市	高知市立秦小学校
高知市	高知市立朝倉中学校
香南市	香南市立佐古小学校
土佐町	土佐町小中学校
四万十市	四万十市利岡小学校
高知市	高知市立義務教育学校行川学園
高知市	高知市立潮江南小学校
高知市	高知市立介良中学校
香美市	山田小学校
須崎市	須崎市立安和小学校
安芸市	安芸市立伊尾木小学校

いの町	いの町立伊野南中学校
高知市	高知市立春野西小学校
南国市	南国市立稲生小学校
本山町	本山町立吉野小学校
高知市	高知市立布師田小学校
奈半利町	奈半利町立奈半利中学校
黒潮町	黒潮町立三浦小学校
香美市	香美市立大栃小学校
須崎市	須崎市立新荘小学校
三原村	三原村立三原中学校
南国市	南国市立後免野田小学校
中土佐町	中土佐町立久礼小学校
田野町	田野町立田野小学校
南国市	南国市立北陵中学校
須崎市	高知県須崎市立多ノ郷小学校
南国市	南国市立大湊小学校
香南市	香南市立夜須小学校
黒潮町	黒潮町立南郷小学校
南国市	南国市立長岡小学校
香南市	高知県香南市立赤岡小学校
南国市	南国市立三和小学校
土佐市	土佐市立高石小学校
香南市	香南市立香我美小学校
中土佐町	中土佐町立久礼中学校
いの町	いの町立長沢小学校
香美市	香長小学校
四万十市	四万十市立中筋小学校
四万十市	四万十市立八束小学校
佐川町	佐川町立黒岩小学校
土佐清水市	土佐清水市立清水中学校
黒潮町	黒潮町立佐賀中学校
黒潮町	黒潮町立佐賀小学校
四万十町	四万十町立川口小学校
香南市	香南市立夜須中学校
土佐清水市	三崎小学校
東洋町	東洋町立甲浦小学校
四万十町	窪川小学校
須崎市	須崎市立浦ノ内中学校
高知市	高知市立一宮東小学校
高知市	高知市立江ノ口小学校
高知市	高知市立鏡中学校

高知市	高知市立神田小学校
四万十市	高知県立中村中学校・中村高等学校
四万十市	中村西中学校
四万十市	中村中学校
四万十市	中筋小学校
四万十市	東中筋小学校
四万十市	具同小学校
四万十市	大用小学校
四万十市	蕨岡小学校
四万十市	中村南小学校
四万十市	中村小学校
高知市	春野東 小学校
四万十市	竹島小学校
高知市	高知市立一ツ橋小学校
黒潮町	黒潮町立入野小学校
いの町	いの町立神谷小中学校
高知市	高知市立旭東小学校
高知市	高知市立三里小学校
高知市	高知市立朝倉小学校
高知市	高知市立三里中学校
高知市	高知市立五台山小学校
黒潮町	黒潮町立上川口小学校
日高村	日高村立日高中学校
仁淀川町	仁淀川町別府小学校
四万十町	四万十町立影野小学校
須崎市	須崎市立上分小中学校

【高校/大学】

市町村名	名 称
梼原町	高知県立梼原高等学校
四万十市	高知県立中村高等学校
南国市	高知県立高知農業高等学校
宿毛市	高知県立宿毛高等学校
いの町	高知県立高知追手前高等学校吾北分校
室戸市	高知県立室戸高等学校
香南市	高知県立城山高等学校
四万十市	中村高等技術学校
四万十市	高知県立幡多農業高等学校
宿毛市	高知県立宿毛工業高等学校
高知市	高知県立高知国際高等学校
高知市	学校法人高知中央高等学校

【その他の学校】

市町村名	名 称
日高村	高知県立日高特別支援学校
高知市	高知県立盲学校
高知市	独立行政法人国立病院機構高知病院附属看護学校
南国市	高知県立高知若草特別支援学校土佐希望の家分校
四万十市	県立中村特別支援学校
高知市	高知開成専門学校

【医療/福祉関係機関】

市町村名	名 称
高知市	株式会社リバフル 居宅介護支援事業所あかり
土佐清水市	サービス付き高齢者向け住宅 ゆうわ渭南
津野町	高陵特別養護老人ホーム組合 デイサービスセンター津野ゆの里
土佐清水市	渭南病院（訪問栄養）
土佐市	土佐厚生会就労継続支援B型事業所カトレア
土佐市	土佐厚生会障害者支援施設とさ
高知市	デイサービスセンターイロアイ
高知市	特別養護老人ホームやすらぎの家
高知市	サスケ設計工房高知
土佐清水市	医療法人聖真会ホームヘルプサービスセンター「あったか渭南」
いの町	いの町立介護老人施設仁淀清流苑
安芸市	総合福祉ゾーン キセキレイの里
高知市	社会福祉法人ふるさと会
高知市	社会福祉法人 海の里
四万十市	にいや歯科医院
四万十市	池本歯科医院
四万十市	要医院
四万十市	大野内科
四万十市	小原外科
四万十市	菊池産婦人科
四万十市	吉井クリニック
四万十市	中村病院
四万十市	幡多クリニック
四万十市	木俣病院
四万十市	ケアハウス四万十
四万十市	特別養護老人ホーム 夢の丘
四万十市	西土佐福祉会
四万十市	特別養護老人ホーム 四万十の郷
四万十市	特定非営利活動法人 N P O いちいの郷

四万十市	なでしこ
四万十市	ひなげし
四万十市	森下病院
四万十市	グループホーム にしとさ
四万十市	グループホーム はまゆう
四万十市	グループホーム 小夏
四万十市	グループホーム わいず
四万十市	デイサービスセンター えびす
四万十市	デイサービス せいきょう四万十
四万十市	四万十市社会福祉協議会
四万十市	ぴーす
四万十市	共同作業所「森のいえ」
四万十市	四万十工房 ・ ぼっちり村
四万十市	あゆみ共同作業所
四万十市	多機能事業所「アオ」
四万十市	共同作業所 きっと
四万十市	わかふじ寮
高知市	社会福祉法人香南会 グループホームななつかたばみ
高知市	ユニット型特別養護老人ホームもとちか
高知市	社会福祉法人 高春福祉会

【国の機関/公的機関】

市町村名	名 称
高知市	中国四国農政局高知県拠点
高知市	四国厚生支局高知事務所
香南市	陸上自衛隊 高知駐屯地
四万十市	国土交通省中村河川国道事務所
四万十市	中村警察署
四万十市	四国森林管理局四万十森林管理署
四万十市	四万十労働基準監督署
四万十市	国土交通省中村国道出張所
四万十市	高知地方検察庁中村支部
四万十市	高知地方法務局四万十支局
高知市	高知労働局

【地方公共団体】

市町村名	名 称
高知市	高知県庁
大月町	大月町
いの町	いの町
高知市	高知県教育センター

大豊町	大豊町役場
津野町	津野町役場
高知市	高知市
香美市	香美市
本山町	本山町
黒潮町	高知県立幡多青少年の家

【企業】

市町村名	名 称
高知市	高知トタン販売株式会社
四万十町	日本郵便（株）志和郵便局
いの町	日本郵便株式会社伊野郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸郵便局
いの町	日本郵便（株）本川郵便局
須崎市	日本郵便株式会社 須崎郵便局
高知市	パシフィックソフトウェア開発株式会社
日高村	日本郵便（株）日高郵便局
高知市	四国パイプ工業株式会社
宿毛市	日本郵便（株）橋上郵便局
香美市	日本郵便（株）土佐山田郵便局
須崎市	日本郵便(株)須崎多ノ郷郵便局
四万十市	日本郵便（株）土佐中村郵便局
高知市	株式会社 相愛
土佐市	日本郵便(株)土佐郵便局
南国市	日本郵便（株）南国十市郵便局
南国市	日本郵便(株)稲生郵便局
四万十町	日本郵便(株)松葉川郵便局
香美市	日本郵便（株）土佐山田神母ノ木郵便局
香美市	有限会社 西野建設
四万十町	日本郵便(株)仁井田郵便局
南国市	日本郵便（株）南国郵便局
安芸市	日本郵便株式会社安芸土居郵便局
香美市	日本郵便（株）安丸郵便局
高知市	日本郵便（株）高知竹島郵便局
越知町	日本郵便(株)大桐郵便局
高知市	高知営業所
佐川町	日本郵便株式会社佐川富士見郵便局
高知市	日本郵便(株)高知南郵便局
四万十市	日本郵便（株）大宮郵便局
日高村	日本郵便（株）加茂郵便局
宿毛市	日本郵便(株)小筑紫郵便局

南国市	日本郵便（株）南国小籠郵便局
高知市	高知螢橋郵便局
黒潮町	日本郵便（株）田野浦郵便局
黒潮町	日本郵便（株）荷稻郵便局
大月町	日本郵便（株）月灘郵便局
南国市	日本郵便（株）領石郵便局
四万十町	日本郵便(株)大奈路郵便局
南国市	日本郵便（株）南国里改田郵便局
南国市	日本郵便（株）南国前浜郵便局
大豊町	日本郵便（株）大豊郵便局
土佐市	日本郵便(株)土佐高岡郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸伊尾木郵便局
四万十市	日本郵便(株)蕨岡郵便局
高知市	日本郵便（株）高知愛宕郵便局
四万十市	日本郵便（株）有岡郵便局
東洋町	日本郵便（株）野根郵便局
四万十市	日本郵便（株）口屋内郵便局
安田町	安田郵便局
梶原町	日本郵便(株)四万川郵便局
須崎市	日本郵便（株）須崎緑町郵便局
四万十町	日本郵便株式会社 東又郵便局
高知市	日本郵便（株）諸木郵便局
いの町	日本郵便株式会社川内郵便局
津野町	日本郵便（株）船戸郵便局
土佐町	日本郵便(株)田井郵便局
土佐市	日本郵便（株）宇佐郵便局
室戸市	日本郵便（株）室戸椎名郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸本町郵便局
四万十市	株式会社 建設マネジメント四国 四万十営業所
高知市	日興電設株式会社
高知市	四国電力株式会社 高知支店、四国電力送配電株式会社 高知支社
香美市	株式会社松本コンサルタント高知支店
高知市	株式会社 西日本科学技術研究所
高知市	株式会社第一コンサルタンツ
佐川町	有限会社黒岩観光
高知市	株式会社 大谷興産
南国市	(株)建設マネジメント四国高知営業所
高知市	和建設株式会社
高知市	三誠産業株式会社
高知市	トヨタモビリティパーツ株式会社 高知支社
田野町	（有）西山建設

高知市	新進建設株式会社
香美市	有限会社中山建設工業
高知市	株式会社ライフ・インシュアランス・コンシェルジュ
土佐市	株式会社龍生
四万十市	柿谷プロパン
四万十市	四国アストモスガス株式会社 中村営業所
四万十市	フジグラン四万十
四万十市	マルニクエスト 古津賀店
四万十市	新ロイヤルホテル四万十
四万十市	四万十自動車学校
四万十市	四万十いやしの郷
四万十市	ホテル星羅四万十
四万十市	四万十の宿
四万十市	中山興業(株)
四万十市	豚座建設(株)
四万十市	植田興業(株)
四万十市	福原建設(株)
四万十市	(株)若竹組
四万十市	(株)田辺豊建設
四万十市	(有)竹村総合建設
四万十市	(株)西土佐建設
四万十市	(株)ダイリン
四万十市	刈谷建設(株)
四万十市	サイバラ建設(株)
四万十市	(有)小出建設
四万十市	(有)富士産業
四万十市	(有)中重建設
四万十市	下田重機(有)
四万十市	(有)杉原建設
四万十市	(株)港重機建設
四万十市	愛媛銀行 中村支店
四万十市	高知銀行 中村支店
四万十市	幡多信用金庫 本店営業部
四万十市	福田電気工事店
四万十市	(有)野並電工
四万十市	(有)四万十電機
四万十市	(有)豊国電設
四万十市	(有)福永工業
四万十市	(有)夕部設備
四万十市	川崎電気
四万十市	(株)井上電工

四万十市	日本郵便(株)土佐中村郵便局
四万十市	(有)フクヤスポーツ
四万十市	(有)四国通信システム
四万十市	四万十教遊社
四万十市	蕨岡SS / 有限会社竹治石油店
四万十市	土佐くろしお鉄道(株)
四万十市	日本郵便(株)大宮郵便局
四万十市	日本郵便(株)江川崎郵便局
四万十市	日本郵便(株)東中筋郵便局
四万十市	株式会社 西土佐ふるさと市
四万十市	日本郵便(株)有岡郵便局
四万十市	中村生コンクリート株式会社
四万十市	幡多興産株式会社
四万十市	日本郵便(株)四万十トンゴ郵便局
四万十市	日本郵便(株)下田郵便局
四万十市	四万十川学遊館あきついお
高知市	株式会社四国パイプクリーナー
高知市	三井住友海上火災保険株式会社 高知保険金お支払センター
高知市	三井住友海上火災保険株式会社 四国西支店 西山ビル
宿毛市	竹村産業株式会社
仁淀川町	株式会社 建連
高知市	株式会社 晃立
高知市	高陽開発株式会社
高知市	山下電機株式会社
高知市	大宮建設株式会社
高知市	須工ときわ株式会社
高知市	高知さんさんテレビ株式会社
土佐町	地藏寺郵便局
高知市	三里郵便局
高知市	ウォーターエージェンシー・高知プラントサービスJV
高知市	都市開発コンサルタント株式会社
津野町	株式会社 山興
四万十市	サイバラ鉄工株式会社
四万十市	サイバラ建設株式会社
高知市	株式会社 谷渕組
安芸市	株式会社石建組
須崎市	青木建設株式会社
高知市	株式会社ニップロ
香美市	有限会社福永建設

市町村名	名 称
四万十市	森林組合
四万十市	高知県農業協同組合中村南部出張所

【その他団体】

市町村名	名 称
高知市	こうち減災女子部
高知市	公益社団法人 桂浜水族館
高知市	公益社団法人 高知県看護協会
香美市	土佐山田町赤十字奉仕団
四万十市	公益財団法人 四万十市スポーツ協会
四万十市	一般社団法人 四万十市シルバー人材センター
四万十市	公益社団法人 トンボと自然を考える会
四万十市	公益財団法人四万十市西土佐農業公社
四万十市	一般社団法人西土佐環境・文化センター四万十楽舎
四万十市	四万十市観光協会
北川村	一般社団法人 北川村振興公社
香南市	公益財団法人高知県のいち動物公園協会