令和８年度高知県シェイクアウト訓練
実施報告書

令和８年 11 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８年９月１日（火）　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唱会議（日本シェイクアウト提唱会議）

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８年９月１日（火）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

４月 30 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

○テレビ読み上げ

テレビ高知　　８月 26 日

高知さんさんテレビ　８月 27 日

○ラジオ読み上げ

ＦＭラジオ　　８月 27 日

ＲＫＣラジオ　８月 29 日

○新聞

高知新聞　白黒３段広告（半分）　８月 27 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 40,000 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 150 枚）

○高知県南海トラフ地震対策課公式 LINE

２回周知（５月 11 日、８月 29 日）

○高知商工会議所会報８月号

チラシ同封サービス　８月 17 日（約 2,700 枚）

○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

306 団体　30,669 人

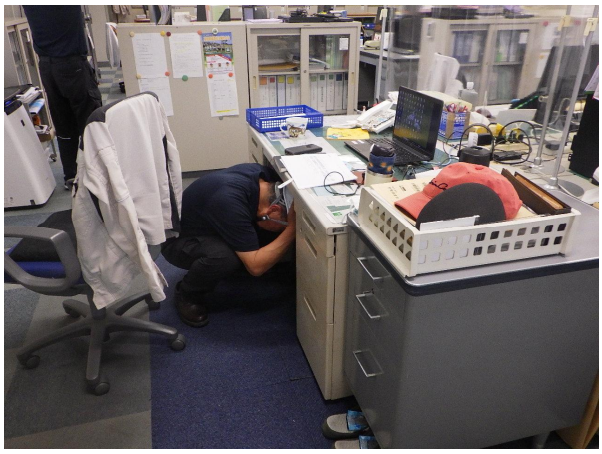
（２）参加形態別集計

参加形態	参加登録団体数	参加登録者数
個人／家族	22	39
自主防災組織	12	374
仲間/任意のグループ	1	10
町内会/近所のグループ	1	15
保育園/幼稚園	36	3,115
小・中学校	69	12,131
高校/大学	8	2,676
その他の学校	5	500
医療/福祉関係機関	16	655
国の機関/公的機関	4	636
地方自治体	8	8,391
企業	117	1,946
協同組合	1	31
その他団体	6	150
合計	306	30,669

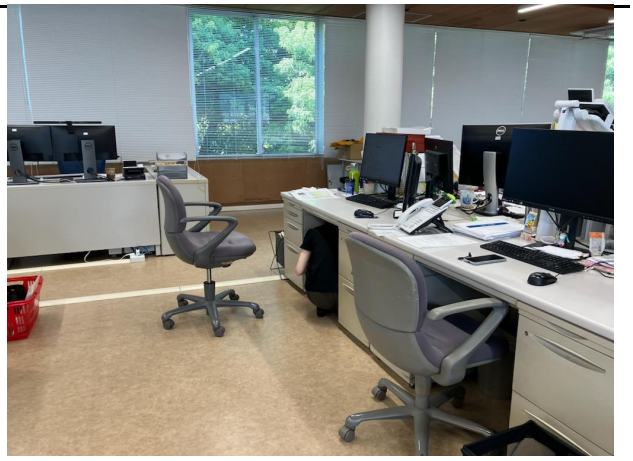
（３）市町村別参加者数

市町村名	参加登録者数	市町村名	参加登録者数
高知市	19,791	本山町	91
室戸市	82	大豊町	36
安芸市	77	土佐町	206
南国市	1,920	大川村	0
土佐市	354	いの町	1,280
須崎市	580	仁淀川町	170
宿毛市	545	中土佐町	90
土佐清水市	705	佐川町	410
四万十市	1,257	越知町	2
香南市	1,187	梼原町	140
香美市	771	日高村	163
東洋町	3	津野町	100
奈半利町	60	四万十町	72
田野町	121	大月町	108
安田町	0	三原村	28
北川村	83	黒潮町	135
馬路村	2	不明	0
芸西村	100	合計	30,669

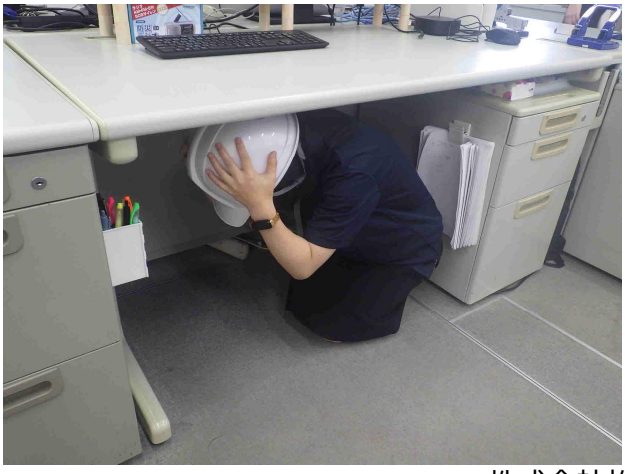
３　訓練の様子



須工ときわ株式会社



株式会社西日本科学技術研究所



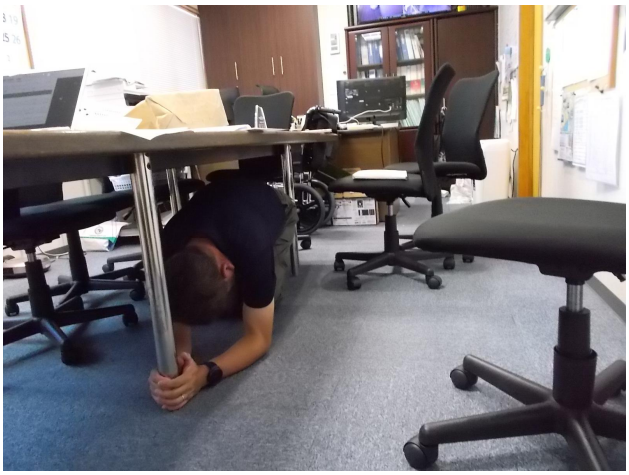


株式会社松本コンサルタント

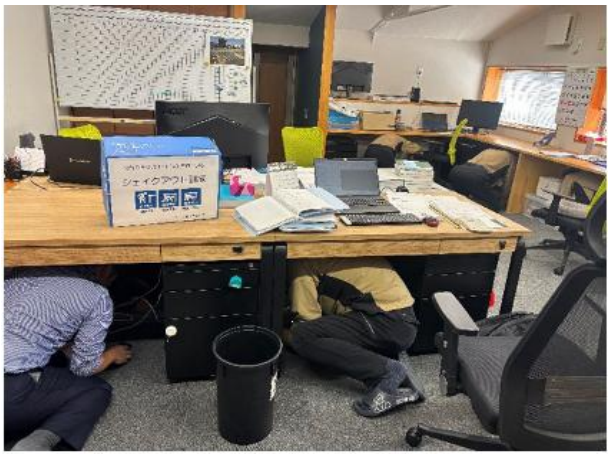




株式会社西日本開発コンサルタント



日興電設株式会社



株式会社山善工務店



たいさくくん



じしんまん

高知県防災キャラクター©やなせたかし

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8年9月1日(火)午前10時

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



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



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。





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！



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
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=18336

参加登録ページ

令和８年度高知県シェイクアウト訓練チラシ

令和８年度「高知県シェイクアウト訓練」参加団体一覧

（令和８年10月31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
高知市	本山町東水源町合同防災会
宿毛市	平田中町地区自主防災会
四万十市	百笑町 防災会
香美市	韮生野防災会
佐川町	室原自主防災会
佐川町	竹ノ倉自主防災組織
佐川町	西山耕自主防災
佐川町	虎杖野自主防災組織
佐川町	上郷1班B自主防災会
佐川町	古畑自主防災組織
佐川町	松崎自主防災

【仲間/任意のグループ】

市町村名	名　　称
高知市	こうち減災女子部

町内会/近所のグループ

市町村名	名　　称
四万十市	名鹿地区

【保育園/幼稚園】

市町村名	名　　称
高知市	高知市大津保育園
高知市	春野中央保育園
高知市	高知市とさやま保育園
高知市	河ノ瀬保育園
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	学校法人日吉学園
高知市	芸術学園幼稚園
高知市	社会福祉法人　高知南福祉会　横浜保育園
高知市	社会福祉法人　丸の内保育園
高知市	社会福祉法人　長い坂の会　うららか保育園
高知市	十津保育園
高知市	高知市立春野平和保育園
高知市	高知市中野保育園

高知市	高知市宮前保育園
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	学校法人上田学園　認定こども園へいわ幼稚園
高知市	さえんば保育園
高知市	社会福祉法人いづみ会　いづみ保育園
高知市	高知学園短期大学附属高知幼稚園
宿毛市	学校法人栄光学園　認定こども園宿毛幼稚園
宿毛市	社会福祉法人宿毛保育園
四万十市	愛育園
四万十市	認定こども園なかむら園中村幼稚園
香美市	認定こども園第二土佐山田幼稚園
大豊町	大杉保育所
三原村	三原村立三原保育所

【小・中学校】

市町村名	名　　称
高知市	高知市立旭東小学校
高知市	高知市小高坂小学校
高知市	高知県立高知国際中学校
高知市	高知市立五台山小学校
高知市	高知市立三里小学校
高知市	高知市立春野西小学校
高知市	高知市立青柳中学校
高知市	高知市立十津小学校
高知市	高知市立鏡中学校
高知市	高知市立一ツ橋小学校
高知市	高知市立朝倉小学校
高知市	高知市立朝倉中学校
高知市	高知市立一宮東小学校
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	高知市立春野中学校
高知市	高知市立江ノ口小学校
高知市	高知市立朝倉第二小学校
室戸市	室戸市立羽根小学校
安芸市	安芸市立伊尾木小学校
安芸市	安芸市立赤野小学校
南国市	南国市立稲生小学校
南国市	南国市立北陵中学校

南国市	南国市立国府小学校
南国市	南国市立大篠小学校
南国市	南国市立長岡小学校
南国市	南国市立後免野田小学校
土佐市	土佐市立戸波中学校
須崎市	須崎市立多ノ郷小学校
須崎市	須崎市立須崎小学校
須崎市	須崎市立安和小学校
宿毛市	宿毛市立小筑紫中学校
宿毛市	宿毛市宿毛中学校
宿毛市	宿毛市立小筑紫小学校
土佐清水市	土佐清水市立清水中学校
土佐清水市	土佐清水市立三崎小学校
四万十市	四万十市立中村中学校
四万十市	四万十市立竹島小学校
四万十市	四万十市立具同小学校
香南市	香南市立夜須小学校
香南市	香南市立佐古小学校
香南市	香南市立赤岡小学校
香南市	香南市立夜須中学校
香南市	香南市立香我美中学校
香南市	香南市立香我美小学校
香美市	香美市立舟入小学校
香美市	香美市立大栃中学校
香美市	香美市立大栃小学校
香美市	香美市立山田小学校
奈半利町	奈半利町立奈半利中学校
田野町	田野町立田野小学校
北川村	北川村立北川小・中学校
本山町	本山町立吉野小学校
いの町	いの町立吾北中学校
いの町	いの町立伊野南小学校
いの町	いの町立長沢小学校
いの町	いの町立枝川小学校
いの町	いの町立伊野南中学校
いの町	いの町立神谷小中学校
仁淀川町	仁淀川町立別府小学校
中土佐町	中土佐町立久礼中学校
佐川町	佐川町立尾川小中学校
佐川町	佐川町立黒岩小学校

津野町	津野町立中央小学校
四万十町	四万十町立影野小学校
黒潮町	黒潮町立上川口小学校

【高校/大学】

市町村名	名　　称
高知市	高知県立春野高等学校
高知市	高知国際高等学校
高知市	高知中央高等学校
土佐市	高知県立高知海洋高等学校
土佐清水市	高知県立清水高等学校
香南市	高知県立城山高等学校
いの町	高知県立高知追手前高等学校吾北分校
梼原町	高知県立檮原高等学校

【その他の学校】

市町村名	名　　称
高知市	龍馬デザイン・ビューティ専門学校
高知市	高知県立高知江の口特別支援学校
南国市	高知若草特別支援学校土佐希望の家分校
日高村	高知県立日高特別支援学校

【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
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
高知市	居宅介護支援事業所　彩り
高知市	デイサービスセンターイロアイ
高知市	社会福祉法人海の里
高知市	社会福祉法人　高春福祉会
高知市	平田病院
南国市	社会福祉法人　コージー南国
土佐市	就労継続支援B型事業所カトレア
土佐市	障害者支援施設とさ
芸西村	介護老人保健施設リゾートヒルやわらぎ
いの町	いの町立介護老人保健施設仁淀清流苑

【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	高知労働局
高知市	高知地方気象台

【地方自治体】

市町村名	名　　称
高知市	高知県
高知市	高知市
土佐清水市	土佐清水市
香美市	香美市
本山町	本山町
いの町	いの町
仁淀川町	仁淀川町
大月町	大月町

【企業】

市町村名	名　　称
高知市	須工ときわ株式会社
高知市	株式会社岸之上工務店
高知市	四国ガス株式会社
高知市	トヨタモビリティパーツ株式会社
高知市	三誠産業株式会社
高知市	ドコモCS四国高知支店・NTTドコモビジネスソリューションズ高知支店
高知市	株式会社　アイジス
高知市	新進建設株式会社
高知市	株式会社山善工務店
高知市	株式会社　大谷興産
高知市	株式会社ケーネス四国支店高知営業所
高知市	パシフィックソフトウエア開発株式会社
高知市	四国パイプ工業株式会社
高知市	株式会社　晃立
高知市	和建設株式会社
高知市	日本郵便（株）諸木郵便局
高知市	株式会社　谷渕組
高知市	日本郵便（株）高知朝倉西郵便局
高知市	日本郵便（株）高知はりまや町郵便局
高知市	日本郵便（株）高知竹島郵便局
高知市	NTT西日本株式会社　高知支店
高知市	株式会社　第一コンサルタンツ

高知市	高知さんさんテレビ株式会社
高知市	株式会社西日本科学技術研究所
高知市	株式会社西日本開発コンサルタント
高知市	(株)四国パイプクリーナー
高知市	日興電設株式会社
高知市	都市開発コンサルタント株式会社
高知市	高陽開発株式会社
高知市	株式会社株式会社ライフ・インシュアランス・コンシェルジュ
高知市	株式会社ロイヤルコンサルタント
高知市	株式会社ニップロ
室戸市	有限会社　誠興建設
室戸市	日本郵便（株）室戸椎名郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸土居郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸本町郵便局
安芸市	日本郵便（株）井ノ口郵便局
安芸市	日本郵便（株）安芸伊尾木郵便局
安芸市	日本郵便（株）入河内郵便局
南国市	株式会社建設マネジメント四国　高知営業所
南国市	日本郵便(株)南国郵便局
南国市	日本郵便（株）領石郵便局
南国市	日本郵便（株）南国小籠郵便局
南国市	日本郵便(株)南国里改田郵便局
土佐市	日本郵便(株)土佐郵便局
土佐市	日本郵便（株）宇佐郵便局
土佐市	株式会社龍生
須崎市	日本郵便（株）浦ノ内郵便局
須崎市	日本郵便（株）須崎郵便局
須崎市	日本郵便（株）須崎多ノ郷郵便局
須崎市	日本郵便（株）須崎駅内郵便局
須崎市	日本郵便（株）須崎緑町郵便局
須崎市	青木建設株式会社
四万十市	日本郵便（株）江川崎郵便局
四万十市	日本郵便（株）大宮郵便局
四万十市	日本郵便（株）口屋内郵便局
四万十市	日本郵便（株）有岡郵便局
四万十市	日本郵便（株）下田郵便局
四万十市	株式会社　建設マネジメント四国　四万十営業所
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

宿毛市	日本郵便（株）母島郵便局
宿毛市	竹村産業株式会社
宿毛市	日本郵便(株)小筑紫郵便局
土佐清水市	日本郵便(株)下川口郵便局
香南市	高知機型工業株式会社
香南市	株式会社　香美水道組合
香美市	有限会社　西野建設
香美市	日本郵便(株)　土佐山田郵便局
香美市	日本郵便(株)　大栃郵便局
香美市	有限会社中山建設工業
香美市	株式会社松本コンサルタント
東洋町	日本郵便（株）野根郵便局
田野町	有限会社西山建設
馬路村	日本郵便（株）馬路郵便局
大豊町	日本郵便（株）大豊郵便局
大豊町	日本郵便（株）豊永郵便局
土佐町	日本郵便(株)田井郵便局
土佐町	日本郵便(株)地蔵寺郵便局
いの町	日本郵便（株）本川郵便局
いの町	日本郵便（株）伊野郵便局
いの町	日本郵便（株）川内郵便局
仁淀川町	株式会社　建連
仁淀川町	日本郵政（株）池川郵便局
中土佐町	日本郵便（株）久礼郵便局
佐川町	株式会社ケアセンターさかわ
佐川町	日本郵便（株）佐川冨士見郵便局
越知町	日本郵便（株）大桐郵便局
梼原町	日本郵便(株)四万川郵便局
日高村	日本郵便（株）日高郵便局
日高村	日本郵便（株）加茂郵便局
津野町	日本郵便（株）郷郵便局
津野町	日本郵便（株）船戸郵便局
津野町	(株)山興
四万十町	日本郵便（株）土佐昭和郵便局
四万十町	日本郵便（株）仁井田 郵便局
四万十町	日本郵便（株）大奈路郵便局
四万十町	日本郵便（株）大正郵便局
四万十町	日本郵便（株）興津郵便局
四万十町	日本郵便（株）川口郵便局
四万十町	日本郵便（株）北ノ川郵便局

四万十町	日本郵便（株）十川郵便局
四万十町	日本郵便（株）松葉川郵便局
四万十町	日本郵便（株）志和郵便局
四万十町	日本郵便（株）東又郵便局
大月町	日本郵便（株）姫ノ井郵便局
大月町	日本郵便（株）月灘郵便局
黒潮町	西南綜合建設(株)
黒潮町	日本郵便（株）上川口郵便局
黒潮町	日本郵便（株）田野浦郵便局

【協同組合】

市町村名	名　　称
宿毛市	すくも湾漁業協同組合

【その他団体】

市町村名	名　　称
高知市	社会福法人高知県社会福祉協議会
高知市	高知県司法書士会
土佐市	ＮＰＯ法人総合クラブとさ
香南市	高知県立のいち動物公園
四万十町	あちこちたんね隊（一般社団法人四万十町観光協会）
黒潮町	高知県立幡多青少年の家