

令和 8 年 7 月 13 日

高知県防災会議 各委員 様

高知県危機管理部南海トラフ地震対策課長

令和 8 年度「高知県シェイクアウト訓練」への参加等について（依頼）

本県の防災行政につきましては、日頃より格別のご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

県では、平成 29 年度から高知県南海トラフ地震対策推進週間（8 月 30 日～9 月 5 日）にあわせて、県民の皆様の防災意識の向上と地震発生時の適切な避難行動の習得を目的として、「高知県シェイクアウト訓練」を実施しており、本年度は下記のとおり行います。

シェイクアウト訓練は、指定された時刻に「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という 3 ステップの安全を確保する行動をとる簡易な訓練です。県内で一斉に実施することにより、この訓練の認知度の向上と訓練への参加の定着化を図れるよう、各メディアを通して県民の皆様に多くの参加を促してまいります。

つきましては、本趣旨をご理解いただき、訓練にご参加いただきますとともに、関係団体等にも広く、シェイクアウト訓練の実施を呼びかけていただきますようお願いいたします。

記

1 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 月 30 日から 9 月 5 日までの間で自由に時間を設定し、実施してください。

2 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。高知県内の一部地域では震度 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 弱を観測したという想定です。

3 訓練内容

参加者は、それぞれの場所で約 1 分間、「1 DROP!=まず低く!」、「2 COVER!=頭を守り!」、「3 HOLD ON!=動かない!」（安全行動 1－2－3）という安全確保行動を実施してください。

※プラスワン訓練として、避難訓練や各家庭での非常持ち出し品・備蓄品の確認等の実施もご検討ください。

4 参加方法

(1) インターネットでの申込

高知県電子申請サービスにより、申込を受付けていますので、以下より参加登録をお願いします。

- ・ URL（参加登録用）

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18336

- ・ 二次元バーコード（参加登録用）



なお、訓練実施後に同サイトにてアンケートを実施しますので、以下よりご協力をお願いします。

- ・ URL（アンケート用）

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18337

- ・ 二次元バーコード（アンケート用）



(2) ファクシミリでの申込

別添チラシ裏面の申込様式に必要事項をご記入のうえ、南海トラフ地震対策課（088-823-9253）まで送信してください。

5 訓練合図

県からの合図は行いませんので、各施設の放送設備を用いた訓練用音源の放送をする場合は、開始時間に合わせて、庁内放送等で訓練開始を合図してください。

訓練用音源は日本シェイクアウト提唱会議ホームページからダウンロードできます。

（ダウンロードページ：<https://www.shakeout.jp/download/>）

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。



じしんまん



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 <https://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

※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



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

<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

高知県シェイクアウト訓練 あなたも参加してみませんか？

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。

また、訓練当日の様子を撮影し、高知県南海トラフ地震対策課(010201@ken.pref.kochi.lg.jp)までお送りください。課ホームページや実施報告書で紹介させていただきますので、ご協力ください。

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8年8月31日(月) 午後5時)

下記URLにアクセスし、参加登録ページからお申込みください。

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

高知県シェイクアウト訓練 で 検索

申込方法② FAXでのご登録 (登録締切日:令和8年8月31日(月))

下記様式に必要な事項を記入のうえ、この面をFAXにて送信してください。

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

参 加 ・ 形 態	☐ 個人/家族 ☐ 仲間/任意のグループ ☐ 小・中学校 ☐ その他の学校 ☐ 医療/福祉関係機関 ☐ 地方自治体 ☐ 協同組合(漁業/農業/林業)	☐ 町内会/近所のグループ ☐ 自主防災組織 ☐ 高校/大学 ☐ 保育園/幼稚園 ☐ 国の機関/公的機関 ☐ 企業 ☐ その他団体	
氏 名 (団 体 名)	ふりがな ----- ※家族、仲間、近所のグループの場合は、代表者氏名をご記入ください。		
メールアドレス	@		
電 話 番 号		F A X 番 号	
参加予定人数	人	所在市町村	(市町村名) (地区名・町・大字等)
訓練参加日	☐ 9月1日(火) ☐ 9月1日(火)の前後(月 日) ※8/30~9/5の間		
シェイクアウト訓練と同時に行う訓練 ※なければ空欄	☐ 避難訓練 ☐ 備蓄物資の確認 ☐ 初期消火訓練 ☐ 児童引渡訓練 ☐ 避難所開設訓練 ☐ 業務継続計画遂行訓練 ☐ その他訓練【 】		
ホームページ又はその他資料上に、参加団体として掲載してよろしいですか。 ☐ はい 担当者氏名：【 】 電話番号：【 - - 】 ☐ いいえ			

※電話での参加登録は行っていません。高知県電子申請サービス・ファクシミリでご登録ください。

※ご登録いただきました情報は、本訓練の目的のみに使用します。

※訓練終了後、インターネットによるアンケートを実施しますのでご協力をお願いします。

(アンケートページ：https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18337)