

非常時に備えて

いざという時は、ただちに避難しなければなりません。そんな時に備えて、非常持出品等を常備しておきましょう。



「地震が起こった時の非常持出品」と「避難生活のための備蓄品」は異なります。

非常持出品（避難する時に持ち出すもの）



備蓄品（避難生活に備えて家に蓄えておくもの）



阪神大震災では

こんなものが役立った!

10円玉、ドライシャンプー、ボディー洗剤、ホイッスル、ポリタンク、携帯コンロ、ボール、ブルーシート、常備薬、予備の服類・寝具類、自転車など

●避難生活が長引く場合があると便利なものは（コップ、懐中電灯、使い捨てカイロ、避難セット、風呂、ガムテープ、紙幣、おしりかき、手拭タオル、フ、風呂敷などにも使えて便利）、懐中電灯（マラカスなど）、スコップ、文房具など、手ぶらに持っているものは貴重品、ノートなど。

災害時伝言ダイヤルのご利用方法



地震や洪水などの大災害発生時は、電話利用が爆発的に増加し、電話がつながりにくい状況が1日～数日継続することがあります。このような場合は、「災害時伝言ダイヤル」が稼働されます。このサービスは、大規模な災害が発生した場合、「声の伝言板」(安否情報)の役割をする電話サービスです。被災地内やその他の地域の人々との間で伝言の録音・再生をすることができます。

※災害時、公衆電話は優先的に通話できます。

忘れてイナイ(171)? 災害伝言171などと覚えてください

「171」をダイヤルするとガイダンスが流れます。利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生をしてください。(※平常時には利用できません)

<企画・発行> 土佐市

〒781-1192 高知県土佐市高岡町甲2017-1 TEL 088-852-7602(代)
ホームページ <http://www.inforiyoma.or.jp/tosashi/home.htm>

平成16年度発行

新居地区津波避難 マニュアル

～南海地震に備えて!～



土佐市

はじめに

東海沖から四国沖にかけての領域を震源とする東南海地震と南海地震。この2つの地震が今後30年以内に発生する確率は、東南海地震で約60%、瀬島の沖合いで発生する南海地震は約50%といわれ、同時発生の可能性もあるといわれています。

高知県において大きな被害が想定される次の南海地震は、マグニチュード8.4程度の巨大地震となり、土佐市では震度6弱の激しい揺れと、地震発生に伴う大津波により、甚大な被害が予想されています。

災害は、予期せぬときに起きるものです。だからこそ、ふだんからの備えを万全にして、いざというときに落ち着いて、迅速かつ適切な行動が取れるようにしておかねばなりません。

この防災マップは、これらの災害に備えるため、予測される津波の浸水域や想定される震度、避難所、災害に対する心構え等を表しています。家庭内の目のつくところに常備いただき、家庭内や地域内での取り組みにご活用いただければ幸いです。備えあれば憂いなし、みなさん一人ひとりが防災の主力です。

目次

地震から身を守るために	2
地震対策10か条	3
家の中での安全チェック	4
津波対策10か条	5
安全に避難するために	6
家族で話し合っておくことは？	7
地域ぐるみで防災対策を	8
新居地区で予想される被害の概要	9
津波ハザードマップ(危険予測図)	10
非常時に備えて	裏表紙
災害時伝言ダイヤルのご利用方法	裏表紙

100~150年周期で発生する巨大地震



地震から身を守るために

地震が起きたらどうするか

グラッときたら

地震発生

命を守る

- 落ち着いて、自分の身を守る
- すばやく火の始末
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

揺れが収まったら

1~3分

津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域は、とにかく！**すぐ避難！**

家族を守る

- 家族の安全を確認
- 火元を確認・初期消火
- 靴をはく
- 必需品を手元に用意する
- 余震に注意

地域を守る

- 隣近所の安全を確認
- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わない
- 電気のパレーカーを切る
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

5~10分

助け合いの心で

- 協力して消火・救出活動
- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に注意
- 避難所では集団生活のルールを守る

10分~数時間~避難生活では

津波の場合、収まるまで6~8時間かかるので津波警報が解除されるまで、家に戻らないこと！

地震の揺れと想定される被害

震度階級	人間	屋内の状況	屋外の状況	耐震性の低い木造建物
5弱	身の安全を図ろうとする。	壁の食器類が落ちることがある。	ブロック塀が崩れることがある。	壁や柱が破損するものがある。
5強	非常な恐怖を感じる。行動に支障を感じる。	重い家具が倒れることがある。	多くのブロック塀が崩れる。多くの墓石が倒れる。	壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。
6弱	立っていることが困難になる。	重い家具の多くが移動、転倒する。	かなりの建物で、壁のタイル、窓ガラスが破損、落下する。	倒壊するものがある。
6強	立っていることができず、はわないと動けない。	重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。	ブロック塀のほとんどが崩れる。	倒壊するものが多い。
7	自分の意思で行動できない。	ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。	ほとんどの建物で、壁のタイルなどが破損、落下する。	耐震性の高い住宅でも傾いたり破損するものがある。

地震対策10か条

まずは地震から身を守ることが、いちばんのポイントです。ケガや火災などの二次災害を引き起こさないためにも、いざというときの行動を覚えておきましょう。

1 まずわが身の安全を図れ

なによりも大切なのは命。地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保する。



2 すばやく火の始末あわてず、さわがず冷静に



「火を消せ！」とみんなで声をかけ合い、調理器具や暖房器具など火を確実に消す。

3 非常出口を確保する

とくに鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがある。



4 火が出たらまず消火を



「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努める。

5 外へ逃げるときはあわてずに

外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動を。



6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりには近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので要注意。



7 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意する



山間部や海岸地帯で地震を感じたら、ただちに避難態勢を。

8 避難は徒歩で、荷物は最小限にする

避難場所に徒歩で避難を。車は使わない。



9 みんなが協力し合って応急救護



お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合う。

10 正しい情報をつかみ、余震に注意する

うわさやデマに振り回されない。テレビやラジオで正しい情報を。



家の中での安全チェック

阪神・淡路大震災では、亡くなられた方の約8割が家屋や家具の下敷きによる圧死であったと言われています。地震発生後、家具により逃げ道をふさがれたりしないように、日頃から安全に脱出できる準備をしておきましょう。

●阪神・淡路大震災でけがをした人の原因



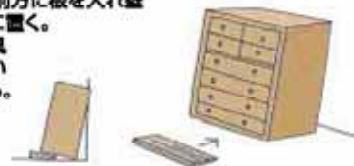
収納に工夫を

- 重いものは下に、軽いものは上に収納する。
- 本棚などは、隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間をつくらない。



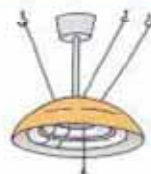
置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に板を入れ壁にもたれ気味に置く。
- 寝る場所に家具が倒れてこないように配置する。



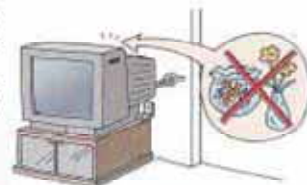
照明器具の補強を

- 天井に直接取り付けタイプの照明が安全。
- つり下げ式の場合は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。
- 蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで止めておく。



落ちる危険のあるものは置かない

- テレビはできるだけ低い位置に固定しておく。
- 家具の上には落ちる危険のあるものを置かないように。

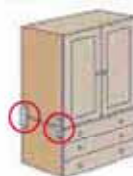


耐震金具を利用しよう

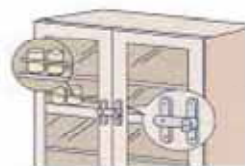
- 転倒防止金具
壁・柱・欄干と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプとがある。家具や室内の状況によって選ぼう。



- 重ね留め用金具
重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぐ。

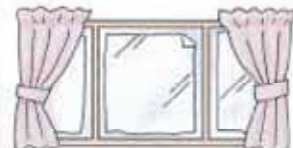


- 扉・引き出し開放防止金具
扉・引き出しが開かないようにする。さらに、収納物の落下を防止するために、棚板に滑り止めのふきんなどを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止棒をつけるとう安心です。



ガラスの飛散防止対策を

- 飛散防止フィルムをはる。
- 食器棚や鏡などに使われているガラスにも飛散防止フィルムをはっておこう。



豆知識

初期消火の3原則

- ①早く知らせる
- ②出火から3分以内が勝負
- ③天井に火が燃え移ったら早く逃げる

津波対策10か条

津波から身を守る最大のポイントは、「逃げるが勝ち」です。2〜3分位の長い揺れが続いたら、すぐに避難しましょう。

1 小さな揺れでも油断禁物!

小さな揺れでも津波の危険性があります。



6 満潮の時は要注意

水位が高くなっているため、被害が大きくなります。



2 高い場所へ避難する

海岸から「より遠く」ではなく、「より高い」場所へ避難しましょう。



7 家族会議を開こう

避難する場所を事前に家族で話し合っておきましょう。



3 津波のスピードは速い!

「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあります。ただちに避難しましょう。



8 正しい情報を聞く

ラジオ・テレビ・防災行政無線などで、正しい情報を聞きましょう。



4 津波はくり返し来る!

津波は繰り返し襲ってきます。波が落ちつくまでは避難しておきましょう。



9 注意報、警報が出たら

家族や近所に知らせ、いそいで高台に避難しましょう。



5 引き潮がなくても注意!

津波の前に引き潮が必ずあるとは限りません。



10 海岸・河川に近づかない

注意報、警報が解除されるまで海辺や河川には近づかない。



安全に避難するために

避難行動で大切なことは、あわてず、冷静に行動することです。いざというときパニックに陥らないように、災害が起きたときのことを想定して、何をすべきなのかを考えておきましょう。

こんなときは急いで避難

- 市、警察署、消防署、自主防災組織から連絡・指示があったとき
- 津波、がけ崩れ、地すべり、土石流などのおそれがあるとき
- 建物が倒壊するおそれがあるとき
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき
- 近隣で火災が発生し、延焼するおそれがあるとき



安全避難8つのポイント

1 避難する前に、もう一度火元を確認

- ガスの元栓、電気のブレーカーも忘れずに。



2 安全な服装で避難する

- 頭はヘルメットや防災ずきんで保護。
- 長袖・長ズボンを着用する。燃えにくい木綿製品がよい。
- 手には軍手をつける。
- 靴は底の厚い丈夫なもの。
- 荷物は最小限に。



3 家に避難先や安否情報を書いたメモを残す



4 山間部など一部地域を除き、避難は徒歩で



5 子どもや高齢者とはぐれないように



6 できるだけ近所の人と集団で

- 近所に声をかける。特に、人暮らしの高齢者等、災害時要援護者の安否の確認。



7 狭い道、塀やがけ、川のそば、ガラスや看板が多い場所は避ける



8 できるだけ指定された避難所に



◆避難所で生活する

自宅を離れて避難所で生活するのは大変なことです。長期間続けば、過労やストレスで体調を崩してしまうことにもなりかねません。実際に阪神・淡路大震災や新潟県中越地震では、地震から逃れたものの、その後の避難生活のなかで疲れなどから命を落とす悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で声をかけ合い、助け合いながら心身の健康を保つように心がけましょう。

豆知識 消火器の使い方

- ①安全ピンを引き抜く
- ②ホースははずして火元に向ける
- ③レバーを強く握って噴射する

家族で話し合っておくことは?

災害はいつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの備えが大切です。月に1回程度、家族そろって防災会議を開き、災害から身を守る方法話し合っておきましょう。



わが家の
決まりごと

1. ~~~~~
2. ~~~~~
3. ~~~~~
4. ~~~~~
5. ~~~~~

朝、家にいるときは?
 昼、学校にいるときは?
 夜、寝ているときは?
 いざというとき、誰がなにをすれば良いのか

1 役割分担を決める

- 日常の予防対策上の役割と地震発生時の役割を決めておく。
- 高齢者や乳幼児などがある場合は、保護担当者を決めておく。



3 安全な空間を確保

- 家具の配置換えをして、家の中に安全なスペースを確保しておく。
- 家具の転倒・落下を防ぐ方法を決めて処置しておく。



5 防災用具などの確認

- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所を確認しておく。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当ての方法を覚えておく。



2 危険箇所をチェック

- 家の内外をチェックして、危険箇所をさがして覚えておく。
- 危ない箇所は、修理や補強方法について話し合っておく。



4 非常持出品のチェック

- 必要な非常持出品がそろっているか確認しておく。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検・交換しておく。



6 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認しておく。
- であれば休日などを利用し、みんなで避難経路などの下見しておく。
- 防災連絡カードを作り、携帯しておく。

防災連絡カード

お名前 _____

住所 _____

電話番号 _____

家族の連絡先 _____

地域ぐるみで防災対策を

大災害が発生したとき、一人では何もできなくても、地域の人々が協力すれば大きな力になります。日頃から自主防災組織の活動に積極的に参加することが、自分の家族や家を守ることにつながります。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。災害時は交通網の寸断や同時多発火災により消防などの公的機関がすぐにはかけつけられないこともあり、自主防災組織による救助・救出が重要になります。また自主防災組織は、避難所の管理・運営を行うなど、その後の復興にも大きな力を発揮します。

災害に強い安全な地域社会をつくるためには、住民一人ひとりが、日ごろから自主防災の意識をもって地域の安全を考え、防災の基礎知識を身につけておくことが大切です。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心がまえで、積極的に自主防災組織に参加しましょう。



自主防災組織の役割

平常時の活動

防災知識の普及・啓発

防災訓練や講習会を通じて正しい防災知識を地域住民に伝える。

防災訓練の実施

災害を想定して訓練を行い、消火器の使用法など防災活動に必要な知識や技術を習得する。

地域内の防災環境の確保

地域内に被害の拡大につながる原因がないか、また一人暮らしの高齢者世帯など援助を必要としている人がいないかなどの確認を行う。



災害時の活動

初期消火

避難誘導
地域住民の安否確認なども。

情報の収集・伝達

災害に関する正しい情報の収集とその伝達を行う。

救出・救助

負傷者の救出、救護所への搬送など。

避難所の管理・運営

水や食料などの分配、炊き出しなどの給食・給水活動。



災害時要援護者を支援しよう

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障害者、傷病者、外国人などなんらかの手助けが必要な人(災害時要援護者)です。実際に新潟県中越地震でも、犠牲者の多くが高齢者でした。こうした災害時要援護者を地震や火災から守るために、地域で協力し合いながら支援していくことが求められています。



- 日ごろから災害時要援護者との交流を密にしましょう
日常的に挨拶を交し合う。災害時に何をしたらいいかなどを聞いておく。
- 災害時要援護者の身になって防災環境を点検しましょう
避難路は車いすで通れるか、標識は外国人でもわかるか、目の不自由な人に避難動向が伝わるかなどを確認。
- 地域での支援・協力体制を具体化しましょう。
一人の災害時要援護者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な救援体制を決めておく。

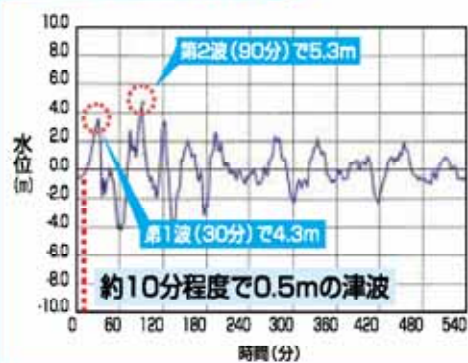
新居地区で予想される被害の概要

次の南海地震は、マグニチュード8.4規模の大きさ（昭和南海地震の約4倍）で発生すると予想されています。想定されている津波浸水域は、この予想されている地震が満潮時に起こり、水門や堤防などの守る施設が地震によって機能しなかった場合の本市新居地区での予想結果を示しています。

予測結果によると、横揺れの地震（震度6弱）が約100秒ほど続き、約30分後に4mの第1波、約90分後に6m弱の第2波（最大波）が来襲し、その後も6～8時間以上繰り返し襲ってくると予想されています。

なお、このハザードマップには、主要な津波情報しか載せていません。ご家族や地域の方々で、避難場所、身近な防災資源（公衆電話、消火器、資機材等）の位置、危険箇所を書き入れ自分たちのマップとして活用してください。

津波到達時間と大きさ



- 注) ①津波避難場所とは、津波から逃げるために、ひとまず避難する場所です。ほとんどの津波避難場所は、長期的に避難生活を送る場所ではありません。
- ②浸水するエリアでの浸水深は、地盤に対しての深さであり、建物の高さは考慮されていません。
- ③図中の浸水予測範囲は、あくまで予測の結果に過ぎません。浸水範囲に入っていないから安全とは思わず、特に浸水範囲に近い場所にお住まいの方は、念のため避難してください。
- ④このハザードマップでは、平成16年度に新居地区津波避難計画策定委員会で検討された避難場所及び避難路を示しています。

津波避難場所一覧表

1 弘岡(墓地)	上/村地区	11 南瀬公民館前	南瀬地区
2 弘岡神社		12 新堀川河口右岸の高台	
3 墓地		13 サイレン山	
4 太子		14 杉王様	
5 加藤		15 立4墓山	
6 宇佐坂	本村地区	16 東の谷	立石地区
7 小山		17 池満寺脇	
8 近沢家の墓		18 白福園の墓	
9 吉田北			
10 吉田南			池ノ瀧地区

凡例

- 津波浸水域
- この津波浸水域は安政南海地震クラスの地震が発生し、海岸や河川の堤岸、堤防が破壊し、機能しなくなった場合を想定しています。
(高知県津波防災アセスメント調査結果 [H11] より)
- 第1波到達時間10分、最大津波水位5.3m
(第2次高知県地震対策基礎調査結果 [H15] より)
- 津波避難場所 (緑十字マーク)
- 津波避難路 (赤線)
- 震災時の指定避難場所 (黒十字マーク)
- 防災無線スピーカー (スピーカーマーク)
- 水門・陸こう・敷居 (建物マーク)



津波ハザードマップ(危険予測図)

