



# 地震に備えて



# 避難行動

災害時に慌てないように日頃から家族で避難のしかた・集合場所・連絡方法などを決めておきましょう。

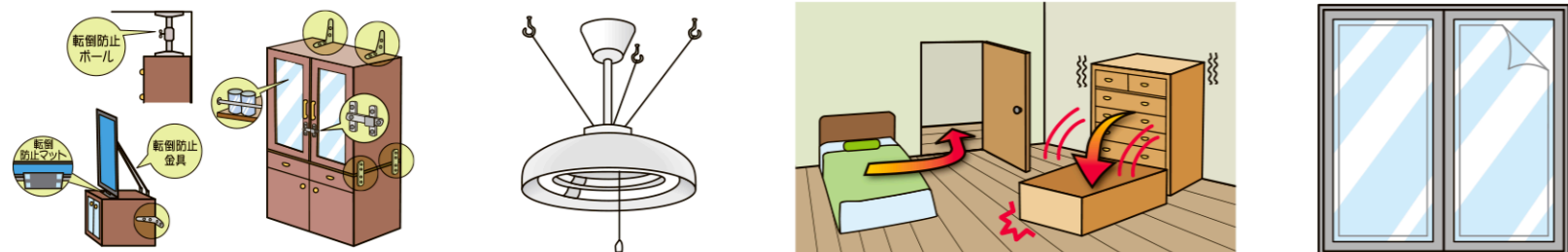
## 地震が起きたら

地震はいつ起こるか分かりません。地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。



## 日頃の備え

- 〈耐震金具の活用〉
- 〈照明器具の補強を〉
- 〈家具の配置に注意〉
- 〈ガラスの飛散防止対策〉



## 地震と津波

津波は地震発生後、あっという間にやってくる場合があります。津波が到達するおそれがある場所にいるときは、できるだけ早く、高いところに逃げる必要があります。

**津波の特徴** 地震・津波はいつ、どこにいるとき発生するか分かりません。身を守るためのポイントをしっかり確かめておきましょう。

**恐るべき津波の破壊力**

普通の波(波浪)と違い、津波は海底地盤の上下による海水全体の動きのため、海底から海面までのすべての海水が巨大な水の塊となって沿岸に押し寄せ、その破壊力は凄まじいものとなります。引き波も長時間にわたり引き続けるために、家屋などが一気に海中へと引き込まれてしまいます。

**津波の速度は速い**

津波の陸上をさかのぼるときの速度は、時速36km程度になります。これはオリンピックの短距離走者並みの速さです。津波が見えてから、走って逃げ切れることは非常に困難です。

**津波は繰り返して襲う**

津波は繰り返して襲ってきます。また、最初の波が最も大きいとは限りません。一度波が引いても、津波注意報が解除されるまでは気を抜かず、避難を続けましょう。

**津波は河川を遡上する**

津波は河口から侵入し、何キロメートルも上流に遡上(逆流)することがあります。遡上した津波が、河川堤防を越えて沿川地域に大きな被害をもたらすことがあります。

**引き潮があるとは限らない**

津波は引き潮から始まるとは限りません。よく、津波の前には引き潮があると言われていますが、地震の種類や震源付近の地形などの影響によっては、いきなり津波が襲ってくる場合があります。

## わが家の避難ルール(マイタイムライン)

	自宅の危険性	どこに避難するか	避難にかかる時間(準備+移動=合計(分))	いつ避難するか(避難行動開始)
記入例(洪水)	洪水浸水想定区域内 河岸侵食、氾濫流(家屋倒壊等氾濫想定区域)内	第1次 ○○センター 第2次 ○○学校 その他	準備:30分 移動:徒歩20分 計50分	○○川の水位が避難判断水位を越えたら等
洪水				
高潮				
地震津波				

### 避難する際の心得

- 1 非常持出品を準備しておきましょう**  
避難所の備蓄品には限りがあり、高齢者や身体の不自由な人や乳幼児などへ優先的に配付されますので、自らが十分な準備をすると安心です。  
重さの目安 男性15kg、女性10kg
- 2 避難先・避難ルートを確認しておきましょう**  
浸水に対して安全な避難先と避難ルートを、平時から家族や地域で確認しておきましょう。
- 3 避難の方法を確認しておきましょう**  
自家用車での避難は、交通渋滞を巻き起こします。必要な場合は、より早めの避難開始が重要です。
- 4 早めの避難を心がけましょう**  
浸水してからの避難は危険です。身の危険を感じたら自主的に避難を開始してください。
- 5 ご近所に声をかけましょう**  
単独での避難は、思わぬ事態にあったときに危険です。
- 6 指定避難所に避難したときの注意**  
指定避難所は不特定多数の人々が一定期間滞在します。他の人に不快を感じさせないよう、お互いの気遣いが大切です。
- 7 地域で協力を**  
高齢者や身体の不自由な人など、避難に時間を要する人については、地域で協力を。

### 避難はせず自宅に滞在する際の心得

- 1 周囲が浸水してからの自宅外避難は危険です**  
屋内の2階以上へ(建物倒壊の危険がない場合)緊急に一時避難し、救助を待つことも検討してください。
- 2 身の安全を確保しましょう**  
地下室や低い場所にあるドアは開けておきましょう。水圧でドアが開かなくなり危険です。
- 3 水道・電気・ガス・トイレなどのライフラインの停止に備えましょう**  
ライフラインが復旧するまでの数日間のために飲料水や食料などの備蓄があると安心です。(3日分)
- 4 家屋や家財の被害軽減を図りましょう**
  - 簡易水防工法は、ご家庭にあるものを使って家屋への浸水の流入を防ぐ方法です。水深が浅い段階では有効です。
    - ゴミ袋による簡易水のう工法
    - ポリタンクとレジャーシートによる工法
    - ブランケットとレジャーシートによる工法
    - 止水板による工法
  - 水に浸かってしまった家財は一瞬にしてゴミと化してしまいます。できる限り家財被害の軽減を図りましょう。
    - 通帳・保険証・パスポートなどの貴重書類は、高い場所へ
    - 自家用車は早めに安全な場所へ移動しておきましょう。
    - 量は高い場所へ移動しておきましょう
    - 数日分の衣類だけでも浸水から退避させておきましょう。
    - 高価な家電製品やアルバム等は高い場所へ
    - 風呂の浴槽の水は溜めておきましょう。(排水路の逆流防止、生活用水等)
- 5 被災後は安全を点検しましょう**
  - 浸水の被害にあったら念入りに消毒しましょう。
  - 水害を受けたら衛生に注意しましょう。水道水は煮沸し、手の消毒を忘れないようにしましょう。
  - 活動時にケガをしないよう、肌を露出しない服装で、ヘルメットも着用しましょう。
  - 家の中は風通しを良くして乾燥させましょう。