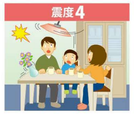
地震・津波について
知ろう

震度と揺れ等の状況

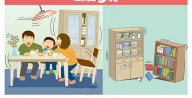
南海トラフ巨大地震が発生したとき、田辺市では最大震度7が予想されています。

震度4



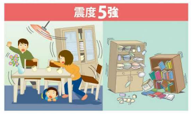
- ●ほとんどの人が驚く。
- ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- ●座りの悪い置物が倒れる。

震度5弱



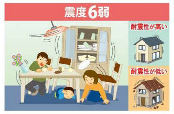
- ●大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- ●棚にある食器類や本が落ちることがある。
- ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

震度5強



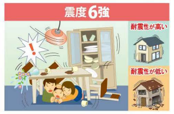
- ●物につかまらないと歩くことが難しい。
- ●棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。
- ●固定していない家具が倒れることがある。
- ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱


耐震性が高い
耐震性が低い

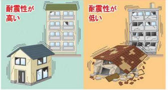
- ●立っていることが困難になる。
- ●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

震度6強


耐震性が高い
耐震性が低い

- ●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
- ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- ●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

震度7


耐震性が高い
耐震性が低い

- ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。
- ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。

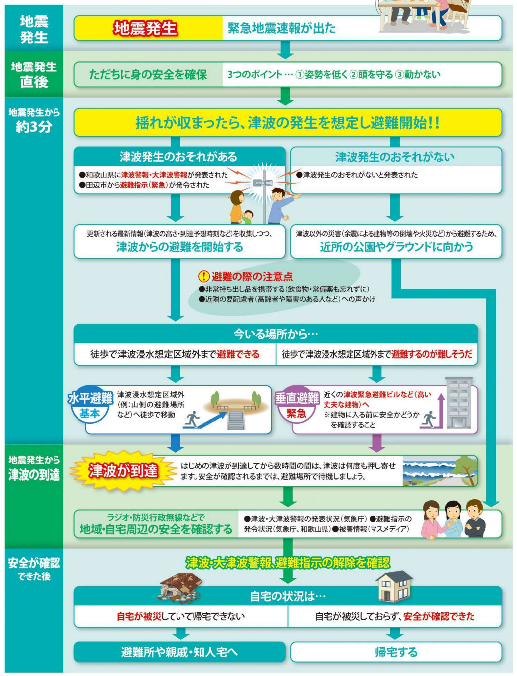
津波に関する警報と注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、気象庁より「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発表されます。

	発表される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表（津波の高さ予想の区分）	巨大地震の場合の発表		
大津波警報（特別警報に位置付け）	10m超（10m＜予想高さ）	巨大	海岸や河川沿いにいる人は、ただちに高台など安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所への避難を続けてください。 ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう!	●木造家屋が全壊・流失します。 ●人は津波による流れに巻き込まれます。
	10m（5m＜予想高さ≦10m）			
	5m（3m＜予想高さ≦5m）			
津波警報	3m（1m＜予想高さ≦3m）	高い		●海抜の低いところでは津波による浸水被害が発生します。 ●人は津波による流れに巻き込まれます。
津波注意報	1m（20cm≦予想高さ≦1m）	（表記しない）	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。 津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。	●海の中では人は速い流れに巻き込まれます。 ●養殖いかだが流出し、小型船舶が転覆します。

●震源が陸地に近いと津波警報が間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。●津波は沿岸部の地形などの影響により局所的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。●地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報（若干の海面変動）」が発表されます。●予想される津波の高さは、通常は５段階の数値で発表されます。ただし、地震の規模（マグニチュード）が８を超えるような巨大地震の場合、最初に発表する大津波警報や津波警報では、予想される津波の高さを「巨大」や「高い」という言葉で発表され、非常事態であることを伝えられます。

地震・津波から
身を守るポイント



地震発生
地震発生　緊急地震速報が出た

地震発生直後
ただちに身の安全を確保　3つのポイント…①姿勢を低く ②頭を守る ③動かない

地震発生から約3分
揺れが収まったら、津波の発生を想定し避難開始!!

津波発生のおそれがある
●和歌山県に津波警報・大津波警報が発表された
●田辺市から避難指示（緊急）が発令された
更新される最新情報（津波の高さ・到達予想時刻など）を収集しつつ、
津波からの避難を開始する

津波発生のおそれがない
●津波発生のおそれがないと発表された
津波以外の災害（余震による建物等の倒壊や火災など）から避難するため、
近所の公園やグラウンドに向かう

避難の際の注意点
●非常持ち出し品を携帯する（飲食物・常備薬も忘れずに）
●近隣の要配慮者（高齢者や障害のある人など）への声かけ

今いる場所から…
徒歩で津波浸水想定区域外まで避難できる
徒歩で津波浸水想定区域外まで避難するのが難しそうだ

水平避難 基本　津波浸水想定区域外（例：山側の避難場所など）へ徒歩で移動
垂直避難 緊急　近くの津波緊急避難ビルなど（高い丈夫な建物）へ
※建物に入る前に安全かどうかを確認すること

地震発生から津波の到達
津波が到達　はじめの津波が到達してから数時間の間は、津波は何度も押し寄せます。安全が確認されるまでは、避難場所で待機しましょう。

ラジオ・防災行政無線などで
地域・自宅周辺の安全を確認する
●津波・大津波警報の発表状況（気象庁）●避難指示の発令状況（気象庁、和歌山県）●被害情報（マスメディア）

安全が確認できた後
津波・大津波警報、避難指示の解除を確認
自宅の状況は…
自宅が被災していて帰宅できない → 避難所や親戚・知人宅へ
自宅が被災しておらず、安全が確認できた → 帰宅する

避難経路を想定して
マイマップを作ろう

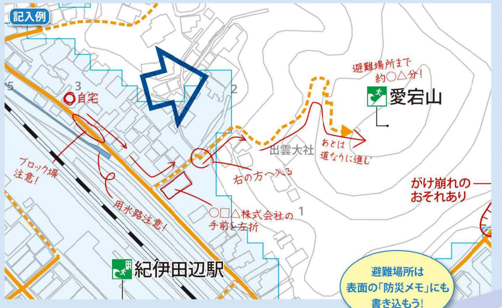
マイマップの作り方

地震はいつ起こるかわかりません。いろんな場面において地震や津波が起きた場合に備えて、家族みんなの避難先（裏山、高台、公園など一時的に身を守るため緊急避難する場所）を確認しておきましょう。
また、表面の津波避難マップに、自分が避難する場合を想定した避難情報を書き加えて、より具体的な避難行動をイメージできるようにしておきましょう。

マイマップの記入例（表面：津波避難マップ）

❶自宅や学校、勤務先等をチェック
まず、津波避難マップであなたの自宅や学校、勤務先を探して、予測されている被害の有無（津波浸水想定区域に入っている、危険箇所がある等）を確かめましょう。

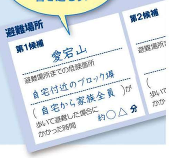
❷避難先と避難経路を決める
次に、目標とする避難先を確認して、避難先までの経路を考えてみましょう。
津波の浸水範囲にかかる道路や橋、地下道、狭い道路は避けるコースを設定しましょう。



❸避難経路を歩いてみよう
実際に避難先まで歩いてみましょう。津波避難マップを持って、避難経路上の危険なところや、目印などをチェックしながら歩き、安全で避難しやすい経路や、所要時間を確認しましょう。

❹津波避難マップに書き込もう
安全に避難先まで行けるよう、わが家のマイマップをつくります。記入例を参考に、❸で調べたことを表面の津波避難マップに書き込んで、一番安全な経路を確かめましょう。

避難場所は表面の「防災メモ」にも書き込もう!



避難場所
第1候補
愛宕山
避難場所までの危険箇所
自宅付近のブロック塀
（自宅から家族全員）が
歩いて避難した場合にかかった時間　約○△分
第2候補
避難場所ま

日頃からの備えが大切
非常持ち出し品・連絡方法など

非常持ち出し品の準備

災害が発生したときは、すぐに避難しなければいけません。避難する場合に備えて、リュックサックなどに必需品をまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

食料
- □ 飲料水（1人1日2～3リットルを目安）
- □ 非常食（缶詰、乾パン、レトルト食品など）
- □ 携帯食（チョコレート、キャンディーなど）
- □ 粉ミルクと哺乳瓶（赤ちゃんがいる場合）
- □ アレルギー対応食品（アレルギーがある場合）

日頃から、7日分の食料と飲料水を、非常備蓄品として常備しておきましょう。

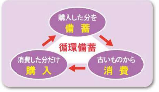
救急・安全対策
- □ 常備薬（胃腸薬、かぜ薬など）
- □ 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- □ 傷薬、消毒薬
- □ 持病のある方の薬
- □ ヘルメット、防災ずきん
- □ ホイッスル

貴重品
- □ 現金（小銭も必要）
- □ 預貯金通帳、印鑑
- □ クレジットカード類
- □ 健康保険証
- □ 免許証など（身分を証明するもの）

衣類など
- □ 衣類（厚手の物と薄い物）
- □ 下着類
- □ タオル、毛布
- □ 手袋、軍手
- □ 寝袋
- □ 雨具

日用品など
- □ ポリ袋（ビニール袋）
- □ 新聞紙
- □ ろうそく、ライター
- □ ナイフ、缶切り
- □ ティッシュペーパー
- □ ウエットティッシュ
- □ 懐中電灯（予備電池）
- □ 携帯ラジオ（予備電池）
- □ 携帯電話（充電器・バッテリー）
- □ 筆記用具（油性マジック）
- □ 洗面用具
- □ メガネ
- □ マスク
- □ 使い捨てカイロ
- □ 紙おむつ
- □ 生理用品
- □ 布ガムテープ
- □ ロープ
- □ 地図（ハザードマップ）

ビニール袋
20枚入り
紙おむつ



「循環備蓄（ローリングストック）」を心がけましょう

循環備蓄とは、備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことをいいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎましょう。

災害時の連絡方法・情報の入手先

災害時の連絡方法を家族で確認しておきましょう。また、田辺市の『防災・行政メール』を登録しておきましょう。

災害伝言ダイヤル 1 7 1
電話を用いて安否情報（伝言）の録音・再生を行うことができます。

1. 1 7 1 をダイヤル
2. 録音は 1　再生は 2
3. 被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル
4. 音声ガイダンスに従い、録音／再生

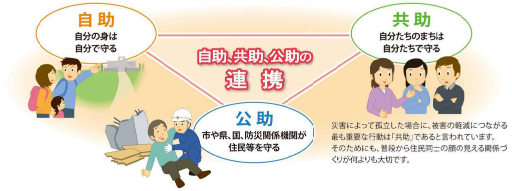
田辺市ホームページ
田辺市の防災に関する情報などを提供しています。
URL ▶ http://www.city.tanabe.lg.jp/

田辺市防災行政情報システム『防災・行政メール』
気象警報や避難情報などの災害に関する情報をメールでお知らせします。
〈登録方法〉
①「regist@bousaigyousei.aamail.aikis.jp」に空メールを送信します。（メールアドレスが仮登録されます）
②その直後に登録確認メールが送られてきますので、そのメールに記載されておりますURL（ホームページアドレス）にアクセスします。
③確認ページが表示されますので登録を完了させます。
④その後、情報が発信された場合に防災・行政メールとして送られてきます。
登録用 URL ▶ http://bousaigyousei.aamail.aikis.jp/

一人ひとりが行う
自分自身の防災活動

自助・共助・公助

防災・減災のキーワードとして、「自助」「共助」「公助」という言葉がよく使われます。自助とは「自分の身は自分で守る」こと、共助とは「家族・近所でお互いに助け合い地域を守る」ことを指します。また、公助とは「公的機関からの救助や支援」を指しています。災害の発生を完全に予見し防ぐことはできませんが、自助、共助、公助が連携し、効果的に機能することで、被害を減らすことが可能となります。

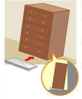

自助
自分の身は自分で守る
共助
自分たちのまちは自分たちで守る
自助、共助、公助の
連携
公助
市や県、国、防災関係機関が住民等を守る

災害によって孤立した場合に、被害の軽減につながる最も重要な行動は「共助」であると言われています。そのためにも、普段から住民同士の顔の見える関係づくりが何よりも大切です。

今すぐできる地震対策

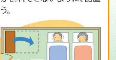
地震によって建物が倒壊しない場合でも、大きな家具の転倒やガラスの飛散などにより、ケガをしたり、閉じ込められたりするおそれがあるので、今すぐ地震対策をしましょう。

収納に工夫を
- ●タンスや本棚などにものを入れる場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納するようにしましょう。
- ●本棚は隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。

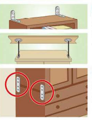


置き方に工夫を
- ●家具の下部の前方に転倒を防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にしましょう。
- ●出入口や通路には、なるべく荷物を置かないようにしましょう。
- ●就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をしましょう。

地震のときに家具などが就寝部分に倒れたり、避難経路をふさぐ位置に配置しないようにしましょう。



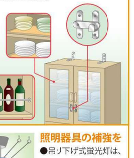
耐震金具の利用を



転倒防止金具
壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、天井などに固定するタイプがあります。家具や室内の状況によって使い分けましょう。

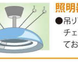
重ね留め用金具
重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎましょう。

扉・引き出し開放防止金具
地震発生時に、扉・引き出しが開かないように固定します。さらに、収納物の落下を防止するために棚板にふきんを敷いたり、木や金属棒などで飛び出し防止枠をつけると安心です。



ガラスの飛散防止を
- ●割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

手近な取り出しやすい所に運動靴などを用意しておくと、災害時の足のケガを防止できます。



照明器具の補強を
- ●吊り下げ式蛍光灯は、チェーンなどで止めておきましょう。

みんなで助け合う
地域の防災活動

自主防災組織の役割

自主防災組織とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」という、地域住民の連携に基づき、結成される防災組織のことです。自主防災組織は、災害発生時に、お互いの身を守るため、平時からの防災訓練を含めた防災活動を行います。災害時に効果的な活動ができるよう、住民一人ひとりが防災に関する正しい知識を共有し、各家庭で災害に備えるとともに、地域住民が一体となり防災活動へ取り組むことが重要です。

日常の活動例

●**防災知識の普及**
防災講演会の開催、防災チラシの発行など。

●**地域の危険箇所等の把握**
災害危険箇所・防災上有効な施設の把握、地域防災マップの作成など。

●**防災訓練**
情報伝達・避難、避難場所開設・運営、初期消火、応急手当、給食・給水訓練など。

●**防災資機材の整備**
防災活動で必要となる資機材の整備や確認など。

●**避難行動要支援者への支援**
高齢者、障がい者など災害時に支援を要する方の事前把握・支援計画の作成。

●**防災に関する地域のコミュニケーション**
日頃からの声かけ、要配慮者への支援体制の確立。

災害時の活動例

●**初期消火活動**
地震の時の出火防止、火災が拡大するまでの初期消火、消防隊が到着するまでの延焼拡大防止。

●**避難誘導**
正確な情報による安全な避難経路を経由した住民避難誘導。※避難行動要支援者（高齢者、障がい者などの支援を要する方）を優先。

●**救出・救援活動**
負傷者の救出や応急手当の実施、重傷者の病院搬送。

●**避難行動要支援者への支援**
避難行動要支援者への情報提供・避難支援。

●**情報収集・伝達活動**
防災関係機関・地域内の情報収集・伝達。

●**給食・給水活動など**
避難場所での食料・飲料水、救援物資の配給、炊出し。

避難行動要支援者の手助けをしましょう

避難行動要支援者とは、一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国人など、災害発生時の避難に時間のかかる方々のことです。地域で協力し合いながら、近所の要支援者の方の安否確認や避難場所への避難を支援しましょう。

高齢者・病人
- ●おぶったり、リヤカーに乗せたりして安全な場所まで避難する。
- ●複数の介助者で対応する。

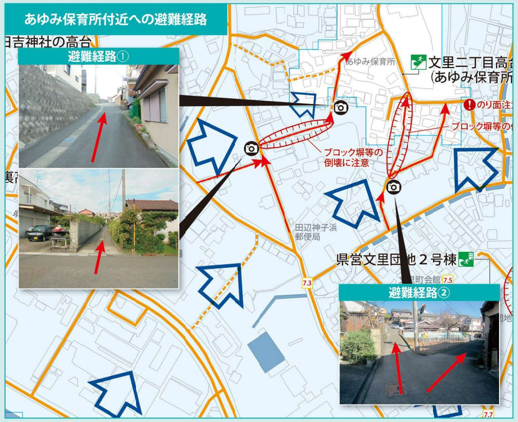
目の不自由な方
- ●声をかけ情報を伝える。
- ●誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、半歩前をゆっくり歩く。

肢体の不自由な方（車椅子）
- ●階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- ●介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おぶって避難する。

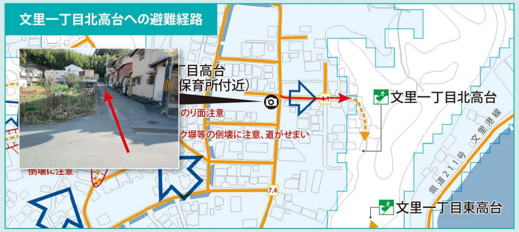
耳の不自由な方
- ●話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- ●手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

文里地区における主な避難場所と避難経路

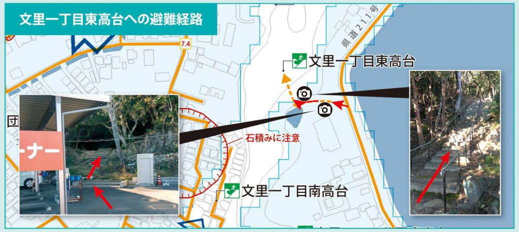
← 避難方向　◎ 写真撮影ポイント



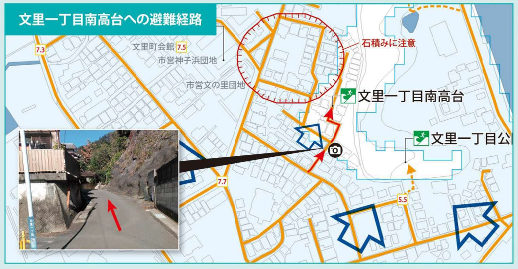
あゆみ保育所付近への避難経路



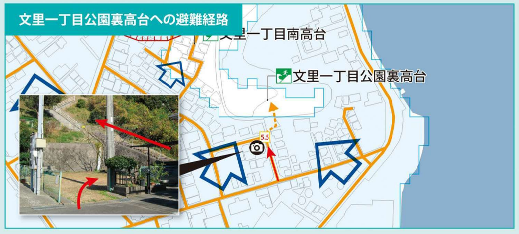
文里一丁目北高台への避難経路



文里一丁目東高台への避難経路



文里一丁目南高台への避難経路



文里一丁目公園裏高台への避難経路