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。

●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。
●棚の悪い食物が倒れる。

●大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
●棚にある食器類やネ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。

●物につかまらないと歩くことが難しい。
●棚にある食器類やネ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。

●立っていることが困難になる。
●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものもあるドアが開かなくなることがある。
●窓ガラスや窓ガラスが破損、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。

●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。

●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。

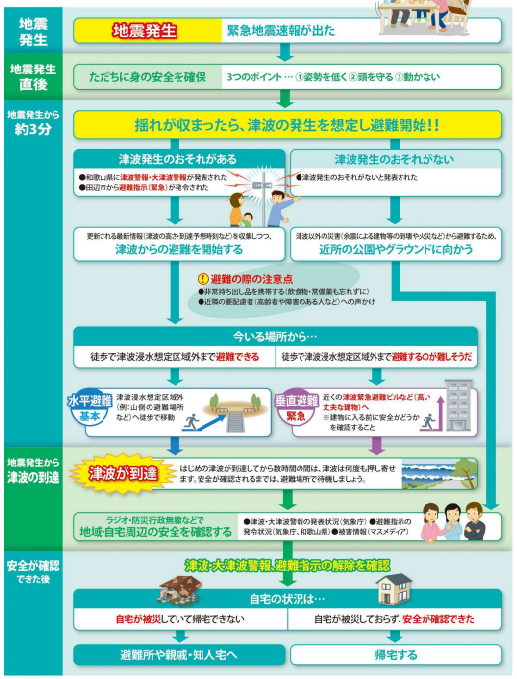
津波に関する警報と注意報

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＝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、たち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。	●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	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！	●海浅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、たちちに海から上がって、海辺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。 ●普段いかだが流され、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、表記に発表される大津波警報や津波警報では、予想される津波の高さを「3メートル」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



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から、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、❶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。

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）

目頃から、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
- 殺菌、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・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）

「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 171

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. 171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。

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/

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 ､ 、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。

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。

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ました住民避難誘導。※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
●あぶったり、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肘あ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。

内の浦・北内の浦団地 地区における主な避難場所と避難経路