

## 津波から身を守るためには、とにかく避難

～地震発生から避難まで～

### 地震発生

地震が収まるまで 自分と家族の身を守る！  
地震が収まったら、



Check!

室内でも靴をはく 火の元の確認 電気のブレーカーを落とす

### 情報収集

防災行政無線・携帯ラジオ・携帯電話などで複数の情報収集を！

※停電のときはテレビ・パソコンは使用できません。停電に備えて

携帯ラジオの乾電池・携帯電話の予備バッテリーを準備しておきましょう。



大津波警報・津波警報  
(気象庁から)

避難指示・避難勧告  
(神戸市から)

津波注意報 (気象庁から)

地震が強いゆれ (震度4以上)  
あるいは弱くてもゆっくりと  
した大きなゆれであった場合

津波の恐れなしの発表

海面変動があるかもしれな  
いが被害心配なしの発表

## とにかく避難！

海岸付近の住民は  
直ちに海岸から退避  
自主判断で  
必要に応じて避難

とりあえず  
津波からの  
避難は不要

### 避難開始

近所のひとへの避難呼びかけ

災害時要援護者 (高齢者・障がい者・妊婦など) の避難支援

### 原則

## 国道2号より北 へ徒歩で避難

### 例外

最寄の津波緊急待避所  
の3階以上へ避難

(津波到達予想時間 (地震後約80分)  
までに国道2号より北へ行けない方)

大津波警報・津波警報解除

避難勧告・避難指示が解除されるまで、  
津波警戒区域外の指定避難所 (小学校など) に避難

避難勧告・避難指示解除

## 『自分の身は自分で守る』が大原則です！

### 注意

実際に地震による津波が発生したときには、この図のとおり行動する必要があります。この図を参考に家族や学校・職場で、津波発生時の避難方法について話し合ってみましょう。



最低  
5～6時間  
継続



集合場所や連絡先を記録しておき、携帯電話や電話帳がなくても、安否確認などができるようにしておきましょう

長楽地区はいつなるの  
東南海・南海地震で

- 地震発生後の長田区への **津波到達予想時間は、約80分**と予想されています
- 津波は **何度も来襲** します (**5～6時間は継続 第1波が最大とは限らない**)
- 巨大地震による津波の想定高を  
暫定的に今までの2倍程度としました **従来 2.4m** → **津波想定高さ 4 m**
- **津波による漂流物などにより、火災が発生・拡大**する可能性があります (津波火災の危険性)

災害時の集合場所など  
について

自宅の住所

---

自治会の一時集合場所 直接避難したほうが早いときには立寄る必要はありません

---

近隣の災害時要援護者の名前

---



---



この地図に  
よると...  
長楽地区では国道2号付近までが津波被害警戒区域になります。  
(青色のラインより南側の地域)

自分と家族のことについて

なまえ	電話番号 (自宅・携帯)	メールアドレス	会社・学校の電話番号

親せき・知人の  
ファミリー

なまえ	電話番号 (自宅・携帯)	メールアドレス	住所など

安否の確認など  
の連絡に

### NTT 災害用伝言ダイヤル

**171**

171へのダイヤル後、ガイダンスにそって被災地内の電話番号を入力することで声の録音・再生が可能です。

携帯電話やIP電話(050)の電話番号は入力番号としてご利用できません。

### 公衆電話

災害時、固定電話や携帯電話はつながりにくくなりますが、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます。

### 携帯電話のサービス 災害伝言板

携帯電話各社の災害用伝言板サイトで、ご利用方法が確認できます。

- ドコモ: <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au: <http://dengon.ezweb.ne.jp>
- ソフトバンク: <http://dengon.softbank.ne.jp>
- ウィルコム: <http://dengon.willcom-inc.com>
- イー・モバイル: <http://dengon.emnet.ne.jp>

津波  
情報は、

東南海・南海地震と津波への備え (神戸市ホームページ)

<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/prevention/preparation/guide/>

—より詳しい情報をお知りになりたい方は、長田区役所までお越しください—

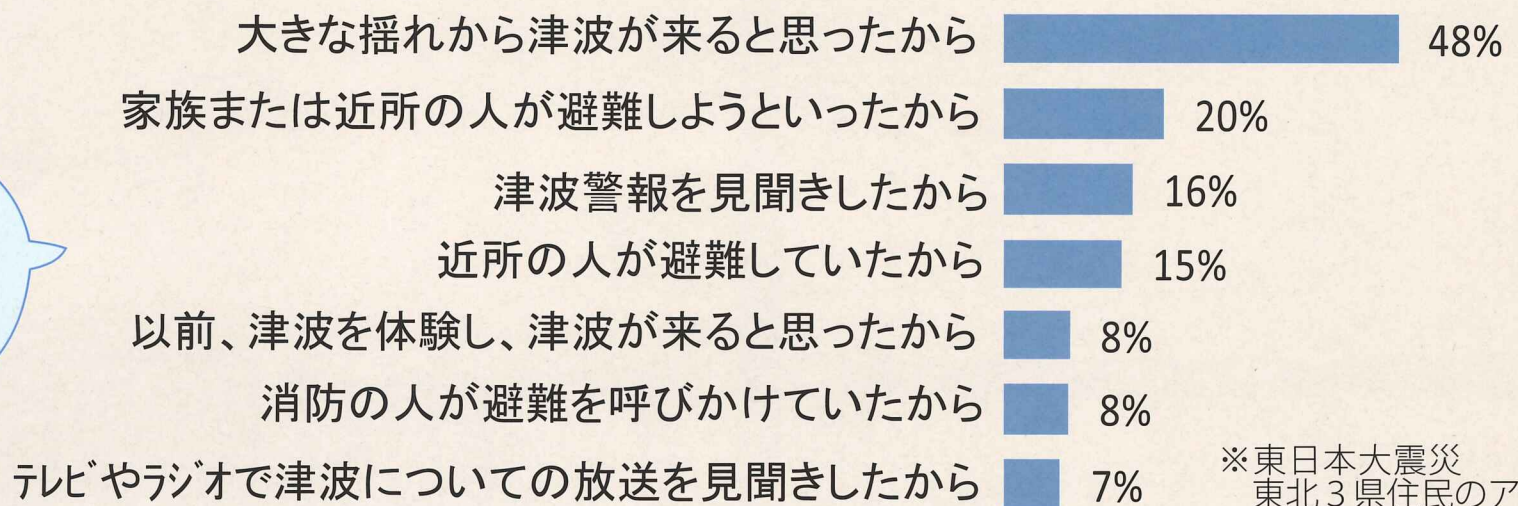


# みんなで協力して避難すれば全員が助かる

～災害時こそ「ご近所力」を！！～

【ご近所への避難の呼びかけ】と【自らが率先して避難すること】  
でより多くの命が助かります！

津波から  
避難した  
きっかけ



※東日本大震災  
東北3県住民のアンケート  
結果から

## 災害時にあなたの声かけで助かる人がいます

災害が起きても、

歩くのに介助が必要、耳が聞こえない、目が見えないなどいろいろな理由で

『ひとりで避難するのがむずかしいひと』



が身近にいるのをご存知ですか？

また、あなた自身も災害によるけがなどで、「ひとりで避難するのがむずかしいひと」になるかもしれません。

大きな災害が発生した時には、ご近所でおたがいに、

- 「一緒に安全なところへ逃げましょう！」と声をかけること
- お互いに協力して安全な場所まで避難すること
- 避難所で「近所あのひとの姿が見えないな？」と気づくこと



など、ひとりひとりが**できる範囲でのたすけあい**をお願いします。

## ご近所力が災害時に大きな力を発揮します！

日ごろからのあいさつや防災訓練・お祭りなどの地域の行事への参加を通じて、困ったときに「たすけて」と言える・「たすけて」と言ったひとを支援することができる「ご近所力」を高めましょう！

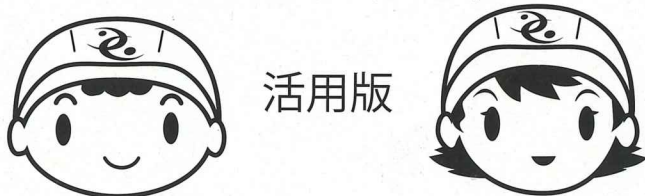
あなたもたすけあいの地域づくりにご参加ください！



## 減災グッズを備えよう!

- ①いつもケータイ
- ②非常持ち出し
- ③安心ストック

### チェックリスト



活用版

今回チェックした日: 年 月 日

次回チェックする予定の日: 年 月 日

family

name

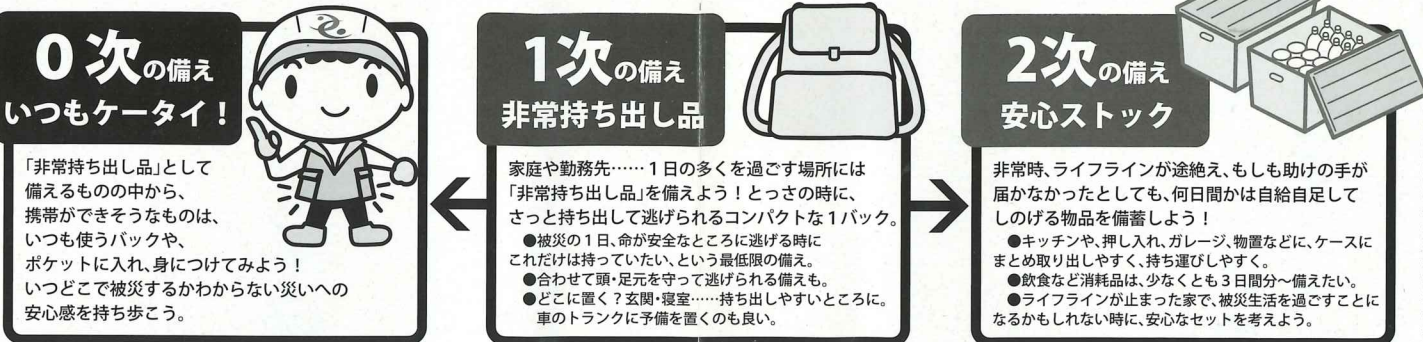
新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう! [www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)

阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

このリストは1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災の被災経験者の声を反映させて作った「非常持ち出し品リスト」を、その後17年以上の月日が流れる中で変化した社会情勢や、進展した防災・減災の知恵を考慮に入れ、誰もが自分の備えをはじめるためのガイドとなるよう改定したものです。これを使って巨大地震をはじめ、いつかは遭遇するかもしれない自然災害への備えを進めてみてください。【この用紙はダウンロード・コピーして、減災の啓発にご活用ください。】(できましたら活用の実績をEメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)

リニューアル新版 ver.1 20120422  
編集:ひとぼう未来サークル  
発行:阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

## ●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。



## ●グッズを揃える心がけ、4つ。

### 1年に2回は、チェックしよう!

■次のチェック日を決めておこう。  
■飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。  
■保存食品は交換の際に試食しよう。  
■衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回。春と秋。

### 使い方を覚えよう、身につけよう!

■つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられようような機会を持つ。  
●ロープの結び方  
●簡易トイレのつかい方  
●救急箱の中身。ケガの手当。  
●三角巾のつかい方  
●簡易防寒具(サバイバルブランケット)……etc.

### 日用の汎用性。工夫・知恵を知ろう!

■日用的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。  
●新聞紙、ラップ、ビニール袋……  
■これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。  
■情報をウェブサイトなどででも入手・確認してみよう。

### 「自助」に加えて、「共助」の備えも。

■いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。  
■自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。  
■地域の防災訓練に参加しよう。

## 備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2 (携帯 持ち出し 備蓄) に記入の○は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。

○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください。

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
基本品目	バッグ		○		
	非常持ち出し袋		○		
水	飲料水	○	○	○	0次:500ml、1次:一人1.5ℓ程度
	携帯食	○	○		チョコレート、キャンディー、栄養補助・調整食品など。
食	非常食		○	○	乾パンなど、水・調理などでそのまま食べられるもの。
	ヘルメット・防災ずきん・帽子など		○		頭を保護して逃げるもの。
装備	ホイッスル	○			
	手袋(作業用)		○		革製など丈夫な素材のもの。
道具	運動靴		○		
	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照。
情報	万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利。
	ロープ(10m)		○		救助、避難はこの代用。体重を支えられる太さ。
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○		複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視。1次・2次ではスピーカー付きが良い。
	携帯電話(充電器・バッテリーも)	○			
情報	連絡メモ・備えリスト	○	○		
	身分証明書(そのコピー)	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。
情報	筆記用具(メモ帳とペン)	○	○		
	油性マジック(太)		○		伝言を書く。
情報	現金(10円硬貨含む)	○	○	○	公衆電話用10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
基本品目	救急		○	○	消毒薬、眼脂、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに、救急袋。
	毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとして使える。
衛生	持病薬・常備薬		○	○	合わせて処方箋のコピーも。
	マスク		○	○	防寒用としても重要。
防寒	簡易トイレ		○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
	ティッシュペーパー・トイレットペーパー		○	○	トイレットペーパーは汎用性が高い。
汎用	ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ。
	ハンカチ(大判)・手ぬぐい		○		
汎用	タオル		○	○	汗の拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用性。
	安全ピン		○	○	タオルを留めて下着の代用として使うこともできる。
汎用	ポリ袋		○	○	大小あわせて10枚程度。汎用性が高い。
	ビニールシート類(レジャーシート・ブルーシート)		○	○	
汎用	ライター(マッチでも)		○		暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
	布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
貴重品	予備鍵(家・車等)				
	予備メガネ・コンタクトレンズ				
女性	通帳・証書類のコピー				
	生理用品(おりものシート)				備の手当て等、ガーゼの代用としても重要。
高齢者	防犯ブザー				
	くし・ブラシ、鏡				
乳幼児	化粧用品				
	髪をくくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される。
外国人	介護手帳				
	紙おむつ				
外国人	介護用品				
	入れ歯				
外国人	補聴器				
	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
外国人	清浄綿				
	バスタオル				
外国人	紙おむつ				
	だっこ紐				
外国人	母子手帳				
	障害者手帳				
外国人	助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など
	移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など
外国人	情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など
	コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など
外国人	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など
	要援護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペン、など
外国人	ペット用品				遊子札、など

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
衣	衣類				季節・個々の状況により、必要な物、数量を判断。
	毛布				
食	両具(ポンチョ・雨合羽など)	○	○		両手が使え作業しやすい。防寒性にもなる。
	保存食類		○	○	お米、乾・干物、豆、根菜類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など、嗜好とも照らして。
住	塩・調味料			○	
	食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)			○	紙・ステンレスなど。
住	ラップ			○	食器に巻いて用いると洗わずに済み、食器も水の節約になる。汎用性。
	アルミホイル			○	
住	缶切り			○	
	カセットコンロ・ボンベ			○	
住	鍋			○	
	歯磨きセット・洗口剤			○	
住	石けん			○	
	ドライシャンプー			○	
住	重曹			○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に使える。
	ふるしき		○	○	荷物を包み、敷いて防寒対策など汎用性が高い。
住	予備電池(バッテリー)			○	
	工具類			○	ジャッキ、バール等。
住	地図(避難用・帰宅支援用などの)			○	
	新聞紙・ダンボール			○	
住	ローソク			○	電気がない、使えない時に長時間の灯りに、火事にはくれぐれも用心の上、水を汲み、蓄える。
	非常用給水袋・タンク類			○	
住	キッチンペーパー			○	
	ホワイトボード			○	メモ掲示、情報伝達などに、紙や物資が不足する時に便利です。
住	さらしの布			○	汎用性が高い。抱っこ紐代わりに。
	スリッパ			○	避難所での上履きとして。
住	蚊取り線香			○	夏場の避難生活が屋外となった場合に備えて。