



防災マップ



防災アプリ登録

地震・津波災害は、人命や財産などに大きな被害をもたらします。「自分の命は自らが守る」意識を持ち、平時から、自宅などの災害リスクを市の総合防災マップや防災アプリで確認いただき「とるべき行動」を決めておくほか、家屋の耐震・修繕や家具の固定、避難経路の確認や家庭備蓄など、すぐにできることから防災・減災対策をはじめましょう。また、いざというときに必要な最低限の内容をまとめている「命のパスポート」を切り取り、常に携帯しておきましょう。

## 地震災害から「命を守ろう」！

大きな地震が発生した際には、慌てずに冷静な対応を行うことが「命を守る」ことにつながります。

### 地震発生時の行動

#### 緊急地震速報により、揺れの発生の前に情報を入手できる場合があります。

**■ 緊急地震速報**  
最大震度が5弱以上と予想された場合などに、震度4以上が予想される地域等を対象にテレビやラジオ、携帯電話等を通じてお知らせするものです。緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒と極めて短く、震源に近いところでは間に合わない場合があります。



地震発生

揺れの発生

まずは身を守る

#### まずは身の安全を確保 南海トラフの地震では2～3分間揺れが続くといわれています。

**■ 身の安全の確保**  
・クッションや座布団などで頭を保護する。  
・丈夫な机の下で身を守る。  
・倒れてくる家具や落下物に注意。

**■ コンロ近くにいる場合**  
・コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ちついて火を消す。

**■ 非常脱出口の確保**  
・ドアや窓を開けて逃げ道を確保。



揺れがおさまったらただちに

#### 津波やがけ崩れ等の危険が予想される場所にいる場合はすぐに避難します。

**■ 火元の確認**  
・火元を確認し、ガスの元栓、電気ブレーカーを落とす。

**■ 靴を履く**  
・底が厚く丈夫で、履きなれた靴を履き、ガラスの破片や散乱物から足を守る。

**■ 家族の安全確認**  
・倒れた家具の下敷きになっていないか確認。

**■ 火災時には協力して初期消火**  
・津波による浸水のおそれがない地域では、近隣で協力して初期消火。



余震に注意しながら素早く行動

避難場所では

#### 避難後は助け合いの心で行動します。

**■ 引き続き余震に注意**  
・余震の発生が危惧されることから、倒壊した家屋などの危険な場所に近寄らない。

**■ 自主防災組織を中心に活動する**  
・集団生活のルールを守り、ゆずりあいと助け合いの心で行動する。

みんなで協力

↓「命のパスポート」を切り取り、常に携帯しておきましょう！

## 津波から避難「より高く、より安全なところへ」！

強い揺れを感じたときなどは、津波がくるものとして「すぐ避難」することが必要です。なお、市では、大津波警報・津波警報・津波注意報の発表により、避難指示を発令しますが、対象者や対象区域が異なることに注意してください。

### 大津波警報(特別警報)や津波警報が発表されたら(揺れを感じない場合も)

津波災害警戒区域へ避難指示を発令します

**■ 沿岸部や川沿い、津波災害警戒区域にいる人は、直ちに高台や津波緊急避難場所などの安全な場所へ避難する。**



※津波災害警戒区域  
最大クラスの津波が発生した場合に、住民等の生命・身体に危害が生ずるおそれがある区域

### 津波注意報が発表されたら(揺れを感じない場合も)

海岸堤防等より海側へ避難指示を発令します

**■ 海岸堤防等より海側の区域にいる人(漁業従事者、沿岸の港湾施設等で仕事に従事する者、海水浴客等)は、直ちに海岸から離れ安全な場所に避難する。**



**■ 津波災害警戒区域にいる人は、いつでも避難できるように準備する。**

### 津波から安全に避難するポイント

#### ■ 地震が起きたら直ちに避難

揺れが小さい時でも長い時間の揺れ(1分以上)を感じたときは、津波警報等が発表されなくても直ちに避難しましょう。



#### ■ 逃げ遅れたときは「遠く」よりも「高く」へ

すでに浸水が始まり、高台に避難する時間的余裕がないときは、市が指定している津波避難ビルや近所の頑丈な高いビルに逃げることを考えましょう。日頃から津波避難ビルを確認しておきましょう。



#### ■ 津波の特性を理解する

津波は繰り返し襲ってきて、第一波よりも第二波以降の方が大きくなる可能性があります。1回目の津波で安心せずに、警報・注意報が解除されるまで海岸に近づかないようにしましょう。また、津波の前触れとして、必ず引き潮があるとは限りません。大規模な地震や揺れが長い地震のあとには、津波が来るものとして、直ちに避難しましょう。

その後は・・・

■ 正しい情報をテレビ・ラジオなどで入手しましょう。



地震・津波からあなたと家族を守る  
命のパスポート  
宇和島市



**3秒**  
地震だ！

- 落ち着け！
- 身を守れ！
- 意識しよう！  
脱出口確保

**1～2分**  
揺れがおさまった

津波や山・崖崩れの危険がある地域はすぐに避難

- 火元を確認！
- 家族は大丈夫か！
- 靴を履く！
- 非常持ち出し品！

**3分**

- みんな無事か？
  - 近くに火は？
- 大声で知らせろ！

- 消火器を使え！
- 余震に注意！

**5～10分**

- テレビ・ラジオをつけろ！  
デマにまどわされるな！
- 市、自主防災組織の情報を確認！
- 電話はなるべく使わない！

#### 避難のときは

- ・ ガス栓を閉める！ブレーカーを切れ！
- ・ 走って逃げろ！
- ・ ブロック塀の崩壊、自動販売機の転倒、看板やガラスの落下、がれきに注意！
- ・ 行先メモを玄関に！（空巣に注意！）

**10分～数時間**

- みんなで消火活動！
- みんなで救出活動！

簡単な手当ては自分で！

**～7日**

- 生活必需品は自助・共助による備蓄でまかなえ！
- 水・食料・ラジオ・ライト・常備薬等

- 市広報に留意！
- こわれた家に入るな！
- 無理はやめよう！
- ゆずりあいと助け合い！

避難生活になったら

**3か条**

- 自主防災組織を中心に！
- ルールを守れ！
- 助け合おう！  
要配慮者に心づかい



# 事前の備え 日頃から災害への備えに取り組みましょう

## ■家族での話し合い

災害時に家族が慌てずに行動できるよう、日頃から話し合い、集合場所や安否確認方法などを決めておきましょう。



## ■自宅周辺の危険箇所等の確認

総合防災マップ等を活用して、災害リスクや避難場所・避難所などを事前に把握しておきましょう。

## ■非常持ち出し品・家庭備蓄の確認

チェックリストを参考に、家族に必要な物を考え、災害から避難するとき最初に持ち出す『非常持ち出し品』や1週間程度の避難に備えた『家庭備蓄品』を用意・確認しておきましょう。

### 【非常持ち出し品チェックリスト】 夜間・寒さ対策も忘れずに! 防災アプリで管理できるよ! 【家庭備蓄品チェックリスト】

貴重品	生活用品	救急用具	衣料品	お米
現金	厚手の手袋(軍手)	救急箱(絆創膏・消毒液・その他)	下着・靴下	缶詰
預貯金通帳(コピー)	毛布(簡易ブランケット)	処方箋の控え(お薬手帳)	長袖・長ズボン	乾麺
印鑑	缶切り・ナイフ	薬	防寒着	日持ちする野菜類
保険証(コピー)	ライター・マッチ・ろうそく	<b>水・食料(3日分)</b>	雨具(レインコート)	カップ麺
運転免許証(コピー)	タオル	飲料水 ※1人1日ペットボトル500ml3本以上	<b>衛生用品</b>	調味料
<b>避難用具</b>	携帯用トイレ		マスク	パックごはん
懐中電灯・ランタン	歯ブラシセット	ごはん(アルファ米)、レトルト食品、	アルコール消毒液・除菌シート	お菓子(チョコやビスケットなど)
防災ラジオ(携帯ラジオ)	水筒・ほ乳瓶	乾パン、缶詰、栄養補助食品、	体温計	レトルト食品
予備の乾電池	携帯用カイロ	あめ・チョコレート、野菜ジュースなど	生理用品	カセットコンロ
ヘルメット・防災ずきん	スリッパ	※そのまま食べられるもの	紙おむつ	
充電器・モバイルバッテリー	ティッシュ・ウエットティッシュ		おしりふき	

## 防災 コラム 1週間程度の避難に備えて、食料・飲料水はどうする?

南海トラフ地震は非常に広い地域に被害を及ぼすため、食料品の流通、生産が混乱し、入手が困難になることが想定されます。

東日本大震災では被災者への支援物資が地震発生から一週間たっても全く届かないといったケースがありました。そのような事態に備えるため、家庭や地域でも7日分の食料や飲料水などを備蓄しておきましょう。

※家庭備蓄として、食料や飲料水などは最低7日分、うち3日分は非常用持ち出しとして用意しましょう。

## 食べながら備える「ローリングストック(家庭内流通備蓄)」

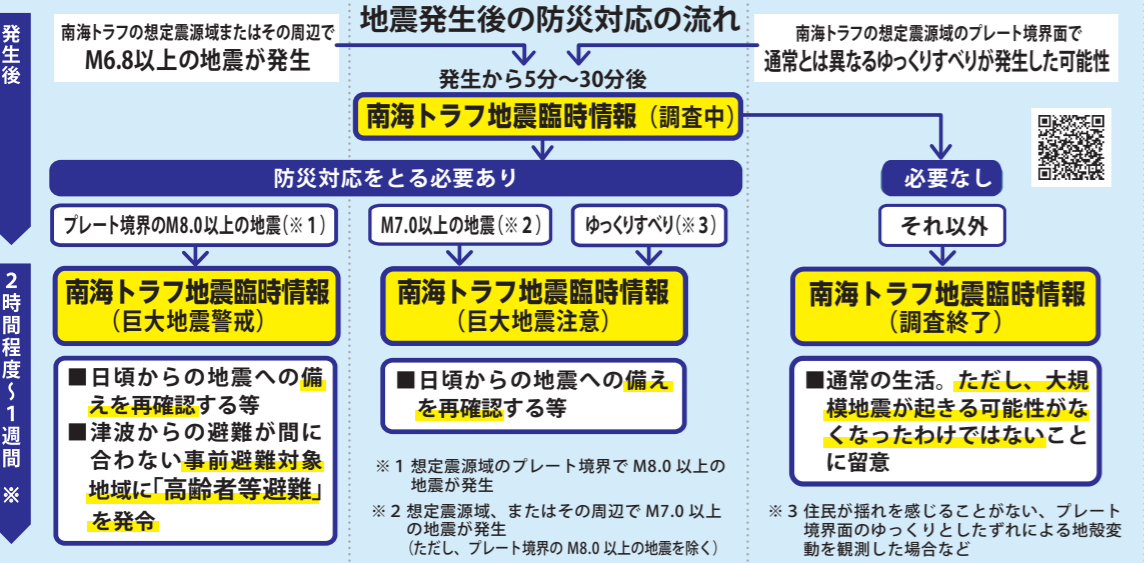
**いつも食べている食品を多めに買う、「ローリングストック」がおすすめです。**

古いものから消費し、食べた分を補充していけば賞味期限切れも起こりません。災害時は冷蔵庫にある痛みやすいものから食べて、次に常温保存の食材を、最後に非常食を消費します。ストック食材を活用して、災害時でも食事ができるように備えましょう。



## 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震の発生の可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。



## わが家は、避難の必要な地域? 危険の種類(該当するものに☑)

- 津波災害警戒区域
- 土砂災害警戒区域等
- その他( )

避難場所

名称

所在地

TEL

避難が必要でない地域

# わが家の地震対策

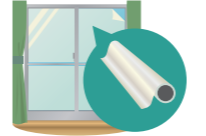
能登半島地震では、耐震化されていない家屋が多く倒壊しました。阪神・淡路大震災では家具の転倒や家屋の倒壊により、圧死・窒息死した人の割合が80%を超えています。

## 寝室、子どもやお年寄りが居る部屋には家具を置かない



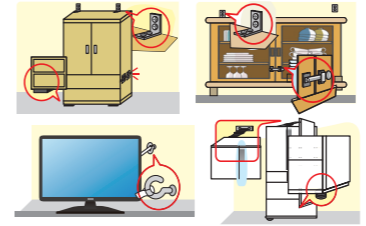
●寝室、子どもやお年寄りが居る部屋には家具を置かないよう工夫しましょう。また、必要に応じて家屋の耐震改修を行いましょう。

## ガラスの飛散を防止する



●割れたガラスの破片でけがをしないよう、窓ガラスや食器棚などに、飛散防止用のフィルムを貼っておきましょう。

## 家具を固定する



- L字金具で壁に固定し、二段重ねの場合はつなぎ目を金具で連結
- 家具の下に転倒防止板を敷く
- 棚板には滑り止めシートを敷き、開き戸には留め金具をつける
- 市販の転倒防止器具やベルトで固定
- テレビ背面の固定用の穴を利用して、金具と連結して壁・柱に固定
- 調節足を回して安定させる

## 自治会や自主防災組織等で補助金の活用を検討しましょう

- 自主防災組織等防災活動補助金 (感震プレーカー設置、家具転倒防止設置、ガラス飛散防止フィルム設置など)
- 津波緊急避難路等整備事業補助金 (地域住民自らが行う避難路等の整備)



## 南海トラフ地震が発生した際には、甚大な被害が想定されています。

地震規模・最大震度	場所	M9.0		震度7	
		吉田港	宇和島港	岩松港	日振島
最大津波高 および 最短到達時間	最大津波高	6.0m	6.5m	7.5m	10.1m (市内最大)
	津波高 1m	165分	72分	54分	
		54分	56分	41分	
人的被害 (冬深夜)	死者数	2,568人 (うち建物倒壊による死者数: 825人、津波による死者数: 1,444人)			
	負傷者数	4,591人 (うち建物倒壊による負傷者数: 4,425人、津波による負傷者数: 29人)			
建物被害 (冬18時)	全壊棟数	32,473棟 (うち揺れによる全壊: 14,132棟、津波による全壊: 9,111棟)			
	半壊棟数	10,242棟 (うち揺れによる半壊: 8,549棟、津波による半壊: 986棟)			
ライフライン被害 (冬18時:直後)	断水人口	85,079人 (99.9%)	48,977軒 (98.2%)	18,346人 (96.9%)	57,510回線 (85.1%)
	都市ガス供給停止戸数	8,100戸 (100.0%)	L Pガス容器転倒戸数 870戸 (3.6%)	L Pガス漏洩戸数 613戸 (2.5%)	※( )内の%は被害の比率
	避難者数	1日後 52,588人 (34,113人)	1週間後 47,089人 (33,430人)	1ヶ月後 63,935人 (19,180人)	※( )内は避難所の避難者数

愛媛県地震被害想定調査結果 (最終報告: 2013年12月26日)

## 南海トラフ地震臨時情報

発生後 2時間程度〜1週間 ※ ゆっくりすべりが観測された場合は、それが取まると評価されるまで

発生後 南海トラフの想定震源域またはその周辺で M6.8以上の地震が発生

発生から5分〜30分後 南海トラフ地震臨時情報 (調査中)

防災対応をとる必要あり

- プレート境界のM8.0以上の地震(※1)
- M7.0以上の地震(※2)
- ゆっくりすべり(※3)

必要なし

それ以外

南海トラフ地震臨時情報 (調査終了)

■日頃からの地震への備えを再確認する等

■津波からの避難が間に合わない事前避難対象地域に「高齢者等避難」を発令

※1 想定震源域のプレート境界で M8.0以上の地震が発生

※2 想定震源域、またはその周辺で M7.0以上の地震が発生 (ただし、プレート境界の M8.0以上の地震を除く)

※3 住民が揺れを感じる事がなく、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など

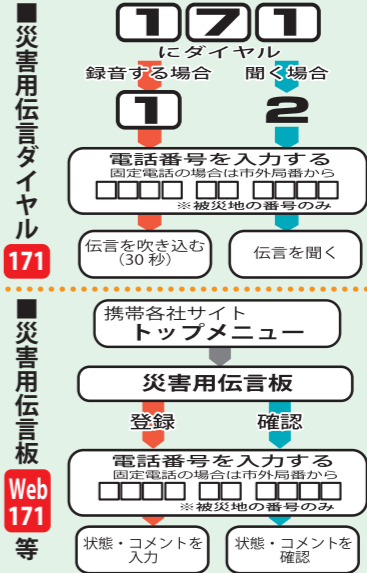
## 家族の連絡先・行動

南海トラフ地震臨時情報の発表時や大きな地震が発生した時

名前	連絡先・日常いる可能性が高い場所

家族の集合場所	避難先

## 災害時の安否確認方法



## 自分の命は自ら守る 自らの地域はみんなを守る

氏名

住所

生年月日

血液型

勤務先等

自主防災組織

宇和島市危機管理課  
TEL 0895-49-7006