

令和8年4月【保存版】

壁などに貼り、いつでも確認できるように保存してください。



防災マップ



防災アプリ登録

地震・津波災害への備え

～地震・津波からあなたと家族を守るために～

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。

地震災害から「命を守ろう」!

大きな地震が発生した際は、慌てず冷静に対応することが「命を守る」ことにつながります。

地震発生時の行動



揺れの発生

まずは身を守る

揺れが収まったらただちに

余震に注意しながらすばやく行動

避難場所では

緊急地震速報により、揺れが発生する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、携帯電話を通じてお知らせするものです。

まずは身の安全を確保 南海トラフ地震では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。
- ・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。

■コンロの近くにいる場合

- ・コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消す。

■非常脱出口の確保

- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確保。

津波やがけ崩れ等の危険が予想される場所からすぐに避難します。

■火元の確認

- ・火元を確認し、ガスの元栓、電気の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。

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ため、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。

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「すばやく避難」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

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

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へ避難する。

■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。

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・暑さ・寒さ対策も忘れずに 防災アプリで管理できます

貴重品	生活用品	救急用具	衣料品
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
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
印鑑	缶切り・ナイフ	薬	防寒着
保険証（コピー）	ライター・マッチ・ろうそく	水・食料（3日分）	雨具（レインコート）
運転免許証（コピー）	タオル	飲料水 ※1人1日ペットボトル 500ml 3本以上	衛生用品
避難用具	携帯用トイレ		マスク
避難者カード	歯ブラシセット	ごはん（アルファ米） レトルト食品、乾パン 缶詰、栄養補助食品 あめ、チョコレート 野菜ジュースなど ※そのまま食べられるもの	アルコール消毒液・除菌シート
ランタン・ヘッドライト	水筒・ほ乳瓶		体温計
防災ラジオ（携帯ラジオ）	携帯用カイロ		生理用品
ヘルメット・防災ずきん	スリッパ		紙おむつ
充電器・モバイルバッテリー	ティッシュ・ウェットティッシュ		おしりふき

【家庭備蓄品チェックリスト】

水（飲料水・生活用水）	バックごはん
お米	調味料
缶詰	お菓子（チョコやビスケットなど）
乾麺	レトルト食品
日持ちする野菜類	カセットコンロ
カップ麺	簡易トイレ

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。

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。

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場所に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



家具等転倒防止対策支援補助金

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。

※政府の地震調査委員会は、今後30年以内に南海トラフ地震が発生する確率をこれまでの「80%程度」から「60~90%程度以上」に見直しました。（令和7年9月26日現在）

地震規模・最大震度		M9.0 震度7		
最大津波高 および 最短到達時間	場 所	吉田港	宇和島港	岩松港
	最大津波高		6.2m	6.1m
人的被害 (冬深夜)	死 者	1,705人(うち建物倒壊による死者数:153人、津波による死者数:1,528人)		
	負傷者	1,399人(うち建物倒壊による負傷数:1,257人、津波による負傷数:113人)		
建物被害 (冬18時)	全 壊	17,684棟(うち揺れによる全壊:2,450棟、津波による全壊:14,130棟)		
	半 壊	12,152棟(うち揺れによる半壊:6,531棟、津波による半壊:3,034棟)		
ライフライン被害 (冬18時:直後)	断水人口	68,312人 (99.9%)	35,160軒 (92.3%)	15,446人 (100%)
	都市ガス供給停止戸数	7,004戸 (100%)	LPガス容器転倒戸数	LPガス漏洩戸数
			414戸 (2.9%)	288戸 (2.0%)
生活支障 (冬18時)	避難者	1日後	1週間後	1ヶ月後
		38,650人 (25,315人)	42,228人 (33,392人)	48,513人 (14,554人)

※ライフライン被害（ ）内の%は被害の比率
※避難者（ ）内は避難所の避難者

愛媛県地震被害想定調査結果（令和8年2月16日）