

# 地震・津波タイムライン

南海トラフ地震からの避難を考えよう

なまえ  
名前

## 自宅にいるとき

①まずは、「自宅にいるとき」から考えてみよう!

### 被災リスクの確認

津波の危険性

あり ( ) m  
 なし



高潮・津波災害ポータルひろしま  
※非常持出品や備蓄品、家族との連絡方法は(うら面)でチェック

## 外出しているとき

学校 (名前: )

職場 (名前: )

( ) (名前: )

### 被災リスクの確認

津波の危険性

あり ( ) m  
 なし

### 被災リスクの確認

津波の危険性

あり ( ) m  
 なし

### 被災リスクの確認

津波の危険性

あり ( ) m  
 なし

## 身の安全を守る! 低い姿勢・頭や体を守って・じっとする

地震後、火の元の確認・出入口の確保・正しい情報の入手をしましょう!

△海に近い人は、長いゆれや津波警報などが出たら、すぐに安全な高い場所に避難!



## どこへ避難?

### 避難先

避難の方法 ( )  
避難にかかる時間 ( ) 分  
家族と共有しておくこと



避難所・避難場所検索 ▶

## まず、どこで安全を確保?

### 避難先

避難の方法 ( )  
避難にかかる時間 ( ) 分  
家族と共有しておくこと

### 避難先

避難の方法 ( )  
避難にかかる時間 ( ) 分  
家族と共有しておくこと

### 避難先

避難の方法 ( )  
避難にかかる時間 ( ) 分  
家族と共有しておくこと

## 動ける段階(津波警報などが解除)になったら、どこに集まる?

待ち合わせ場所(例:小学校や公園など)

家族と共有しておくこと

待ち合わせ場所を  
決めておかないと  
どうなるのかな?  
(うら面をチェック)

②次に、「外出しているとき」を考えてみよう!

日ごろの準備

地震発生

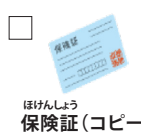
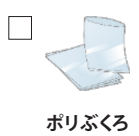
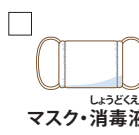
地震のゆれがおさまったら



さいがい そな  
災害の備え

ひじょうもちだしひん びちくひん  
非常持出品・備蓄品チェックリスト

準備するものにチェックをしましょう。(非常持出品袋の保管場所: )



- 小さい子ども
- 母子健康手帳
  - おむつ・おしりふき
  - ミルク・ほにゅうびん
  - だっこひも など

- 高齢者
- 折りたたみ杖
  - 常備薬・紙おむつ
  - 老眼鏡・お薬手帳
  - 入れ歯・洗浄剤 など

- ペット
- 迷子札・ペット手帳
  - ペットフード
  - ケージ・リード・ペット用トイレ
  - ペットの写真 など



その他のグッズは上のQRコードを読み込もう

その他生活を送る上で必要なもの(メガネ・生理用品・髪ゴムなど)

さいがいじ れんらくほうほう  
災害時の連絡方法

家族との連絡方法(安否確認の方法)を考えて、チェックしましょう

連絡方法

災害用伝言版  災害用伝言ダイヤル  ショートメッセージ

メール  SNS ( )

---

災害用伝言版  災害用伝言ダイヤル  ショートメッセージ

メール  SNS ( )

---

災害用伝言版  災害用伝言ダイヤル  ショートメッセージ

メール  SNS ( )

いざという時に、家族などへ送るメッセージや伝言を考えてみましょう。  
(例.【だれ】は、【どこ】へ避難しました。ケガもなく無事です。)



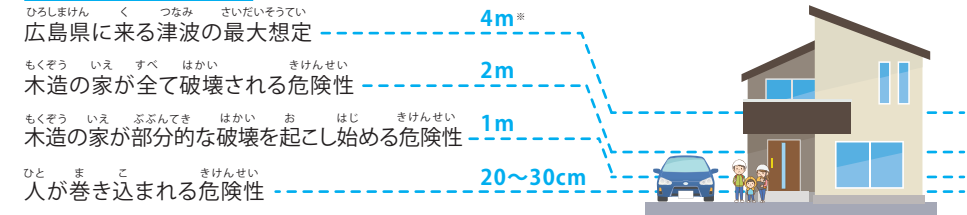
災害用伝言ダイヤル伝言板とは

長時間の避難が必要になるかもしれません!

南海トラフ地震が起こった場合、広島県の沿岸域では長時間にわたり、津波にくり返しおそわれる可能性があります

陸に囲まれた瀬戸内海は12時間程度津波の影響があると考えられています。

津波の高さと被害



\*年間で最も高い潮位が重なったときの水位(津波の高さは最大1.9m)  
※南海トラフ地震以外の地震や津波の可能性もあるため、警報や被害などの最新情報を入手するようにしてください。



おもてめん こた ひがしにほんだいいんせい おお おや こ いばしょ わ こ さが まわ  
(表面の答え) 東日本大震災では多くの親が子どもの居場所が分からず、子どもを探し回ったそうです。  
じたく かくにん もど ひなん ま あ つなみ いのち お かつ  
自宅に確認しに戻って避難が間に合わず、津波で命を落とした方もいます。