

広島県「みんなで減災」県民総ぐるみ運動

ひろしま 防災ハンドブック

地震・**津波**から**命**を守るため



コウスケ（公助）

キョウスケ（共助）

ジスケ（自助）

広島県防災キャラクター【タスケ三兄弟】

中・高校生・一般用

地震・津波災害を知る

日本は世界有数の地震国です。阪神・淡路大震災（平成7年）や東日本大震災（平成23年）、平成30年に発生した大阪府北部地震や北海道胆振東部地震のように、これまで大きな災害が繰り返し発生してきました。地震は、揺れによる建物の倒壊や、津波や火災を引き起こすことがあります。災害から命を守るために、地震や津波についての理解を深め、日頃から避難場所や避難経路を確認し家族や知人との連絡方法を決めておくなど、いざというときに適切な行動がとれるよう備えておきましょう。



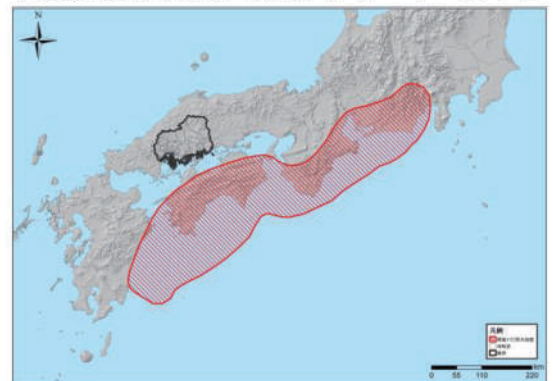
南海トラフ地震

30年以内の発生確率
70~80%

広島県内で起こるかも知れない地震のうち、最大の被害が出ると想定されている地震が、「南海トラフ巨大地震」です。南海トラフでは、これまで100年から200年の間隔で東海、東南海、南海地震の震源域が連動しM（マグニチュード）8クラスの地震が繰り返し発生しています。下のイラストは、南海トラフ巨大地震が起こった場合、広島県でどんな被害が起こるかを想定したものです。

【想定震源域】

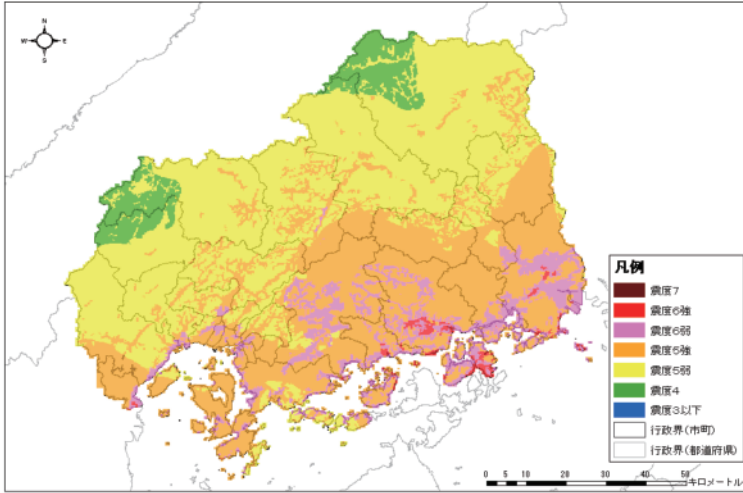
広島県地震被害想定調査報告書（平成25年10月）より



● 県全体でこんなに被害が出ると考えられています！



南海トラフ巨大地震による県内市町の震度分布図（想定）



南海トラフ巨大地震が発生すると

- 6市町が最大震度6強
- 10市町で最大震度6弱
- 残りの市町でも最大震度5強

になると想定されています。

それぞれの震度でどのようなことが起きるか
見てみましょう



広島県地震被害想定調査報告書（平成25年10月）より

揺れと被害の予想

震度5強

物につかまらな
いとい歩
くことが
できませ
ん

棚から物
が落ち
てきま
す



震度6強

揺れで家具
が動いた
り倒れた
りしま
す



震度6弱

壁のタイル
や窓ガラ
スが壊
れたり
ドアが開
かなくな
るかも
しれませ
ん



震度7

木でつく
られた家
は傾いた
り壊れた
りするこ
とがあり
ます



地震・津波が発生したらここに注意！

地震

落下物に注意

◆看板・ガラスなどの落下物に注意しましょう



液状化に注意

◆緩んだ地面からマンホールなどが
浮き上がり危険となります



ブロック塀の倒壊に注意、地震後は近寄らない

ブロック塀等の点検のチェックポイント [検索](#)

屋外にいるとき

- ◆運転中は徐々にスピードを下げ ゆっくりと道路の左側に停止しましょう
- ◆車を離れる時は エンジンを切り キーをつけたままにして 徒歩で避難するようにしましょう

津波

徒歩または自転車で避難

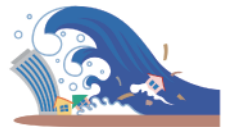
◆渋滞や交通事故の発生で速やかに避難できない可能性があります

「より高く、より速く」避難

◆津波の浸水想定範囲外の山などに避難しましょう

直ちに河川から離れる

河川・海岸に近づかない



津波・浸水ハザードマップ [検索](#)



津波フラッグ

海岸付近で
この旗を見たら
速やかに避難しよう



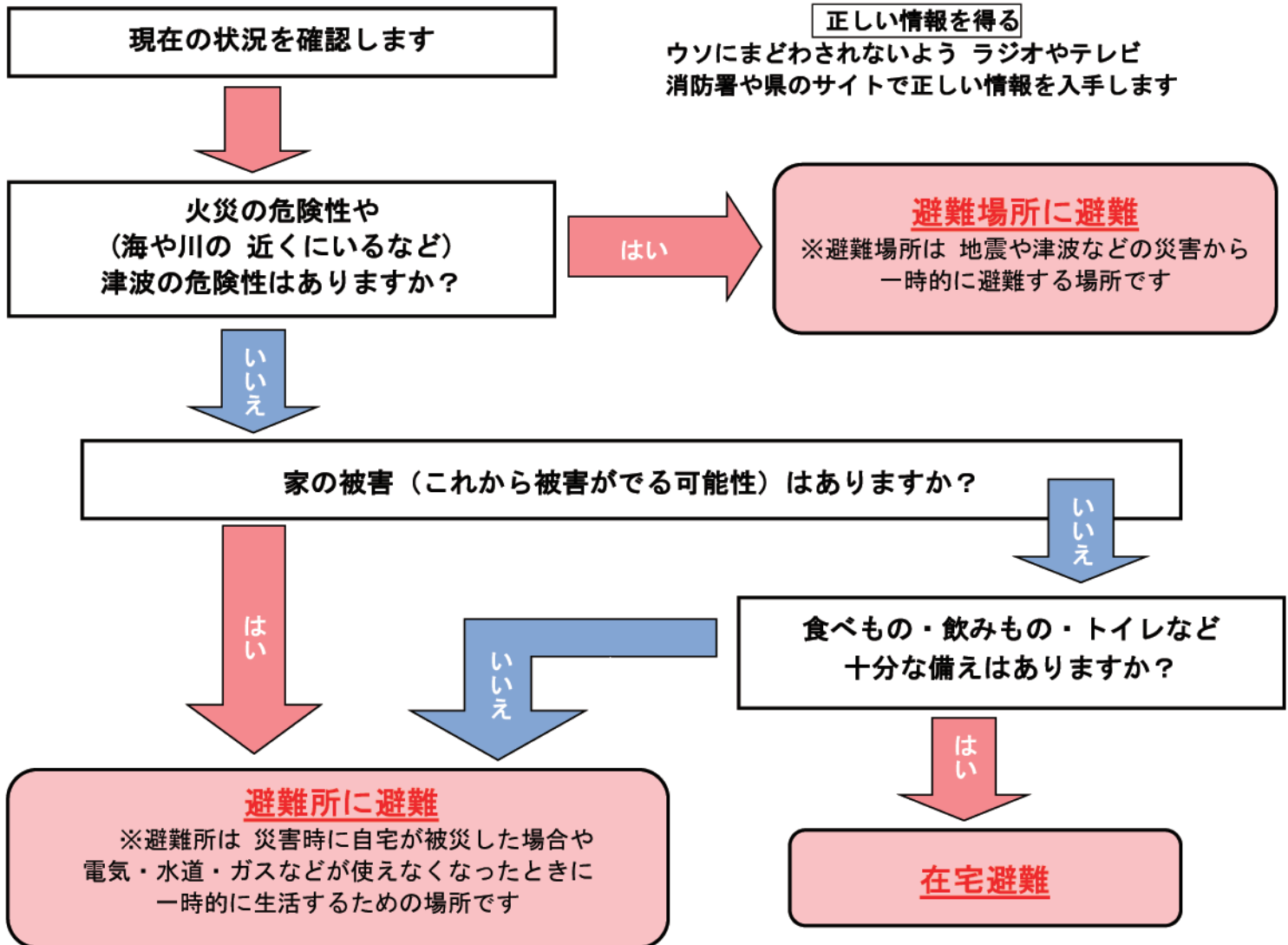
地震の揺れを感じたときの行動

◆まずは「安全行動 1-2-3」

緊急地震速報が流れたり、地震の揺れを感じたら、まず身の安全を守ることが大切です



◆その後とるべき避難行動は？



地震が起きたときの情報収集

ラジオ	広島FM	NHKラジオ第2	他
テレビ	NHK	広島ホームテレビ	他
メール (携帯電話)	緊急速報メール・防災情報メール・防災アプリ		
インターネット	広島県防災WEB	広島県・市町村HP	地域SNS
その他	防災行政無線	広報車	

いざという時
どこから情報収集できるか
知っておこう



地震発生時の心得

あわてず落ち着いて身を守る行動をしましょう。家の中にも・周りにも地震が起こると現れる様々な危険が潜んでいます。日頃から身の回りの危険を把握し、いざという時に備えましょう。



地域での活動

災害時に助け合うために、日頃から備える防災活動には、隣近所や町内会など「顔の見える」規模の地域コミュニティで取り組むのが適しています。地域で自主防災組織において、いざというときに助け合えるよう、日頃から訓練などの自主防災活動を積極的に行いましょう。

◆災害発生時の活動

避難誘導班



安全な場所や経路を判断し避難誘導します
また逃げ遅れた人がいないか確認します

給食給水班



使用可能な水道の調査や 各家庭に食料の提供を呼びかけ 炊き出しや給水を行います

救出救護班



けが人の応急手当を行い
病院や応急救護所に連れて行きます

消化班



各家庭へ火の始末を呼びかけます
付近の住民と協力し消火器やバケツリレーなどで初期消火を行います

◆日頃の活動



防災訓練や研究会などを行いましょ



応急手当講習などを受け
応急手当の知識や手法を習得しましょ



避難経路や危険な場所を把握し
地域住民に周知しましょ

協力して
助け合おう！



地震の前に準備すること

◆家族と防災について話しあう

- ・ 家族の連絡方法や
集合場所を決めておきましょう
- ・ 家族や近所の人と
地震のあと どうするか
話しあっておきましょう



◆防災訓練に参加する

- ・ 地域の防災訓練に参加して
地震や津波のとき
どうすればいいか
勉強しましょう



◆地域の危ない場所を確認する

- ・ 地域の防災マップで
自分たちの住む地域の
危ない場所を調べましょう

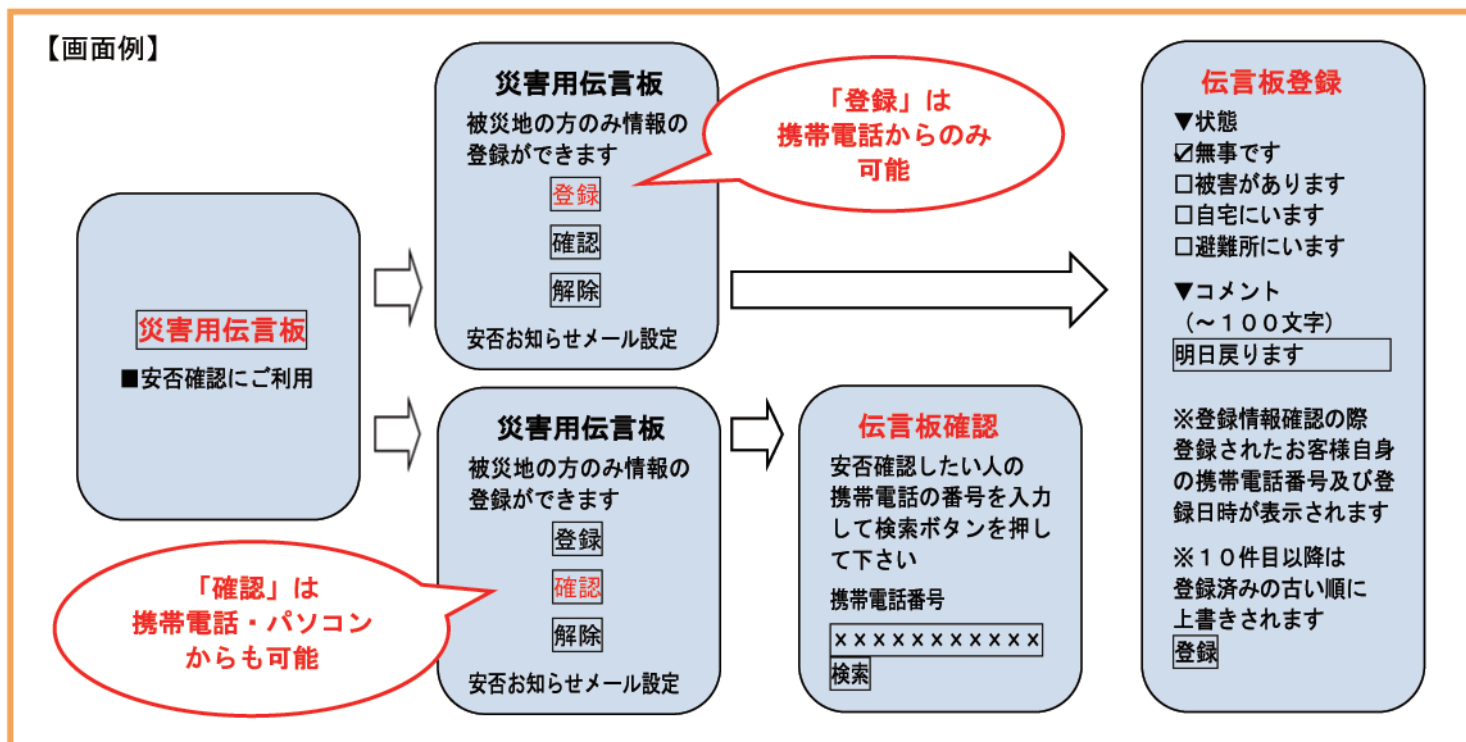


災害時の情報ツール

災害用伝言板（携帯電話）

災害の時に、つながりやすい文字を使って連絡する方法です

【画面例】



災害伝言ダイヤル（171）

災害の時に、安否などの情報を音声で登録・確認できる方法です

伝言の録音方法

171にダイヤル

▼ ガイダンスが流れます

録音の場合は1

▼ ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の電話番号を
▼市外局番からダイヤルしてください
(☒☒☒)☒☒☒-☒☒☒☒

伝言の再生方法

171にダイヤル

▼ ガイダンスが流れます

再生の場合は2

▼ ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の電話番号を
▼市外局番からダイヤルしてください
(☒☒☒)☒☒☒-☒☒☒☒

地震から命を守るために家や部屋の中を見直す

平成7年に起きた「阪神・淡路大震災」では、死者約6400人。そのうち、多くの方が家屋の倒壊などによって、助け出す時間もないまま、地震発生の直後に亡くなったという統計があります。また、地震が起こった際のけがの原因としては、家具やガラスなどによる負傷が大半を占めます。いざというときに備え、家族や周りの人と一緒に、自宅や職場・学校の危ないところを見直しましょう。

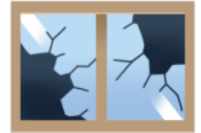
◆地震のとき部屋の中で起こることの例



●食器や電灯が落ちてくる

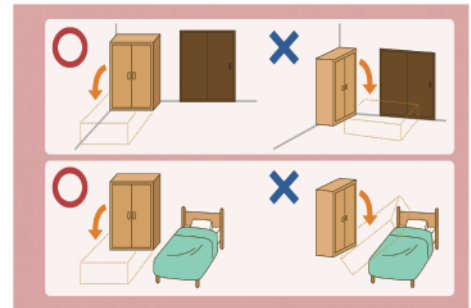


●重い家具が倒れる・移動する



●窓ガラスが割れる

備えの例



- 家具は固定し、上に重いものは置かないようにする
- テレビが台から落ちないようにストッパーをつける
- ガラスに飛散防止フィルムをはりつける
- 家具の転倒方向を考え、安全が確保できる配置にする

◆家族や周りの人と話しあって、自宅や学校・職場の危険な場所を調べて、その対策を考えてみましょう。

《危険な場所》

【例】冷蔵庫の上に重い荷物が置いてあった



《どんな対策をする？》

落ちると危ないので下におろす

家族と話し合っ 地震・津波タイムラインの作り方

ひるしま自然災害体験VRを見て、
タイムラインを作ろう!



手順 1 自宅にいるとき

まず、自宅地震が起きたときの行動を考
えてみましょう。

1 ハザードマップで

津波の危険性を確認する

お住まいの地域のハザードマップで、自宅
の危険性(マップに色がついていない
か)を確認しましょう。



2 どこに避難するかを決める

ハザードマップを見て、地震や津波に
対応した避難先を決めましょう。



手順 2 外出しているとき

自分や家族のよく行く場所(学校・職場・友
達の家など)で地震が起きたときの行動を
考えてみましょう。

3 外出先の津波の危険性・

避難先を確認する

上記手順 1①・②の方法で確認しましょう。

Point /

外出先に危険がある場合は、その周辺で
安全を確認できる場所を探しましょう。

4 待ち合わせ場所を決める

自分や家族が別の場所にいたときのために、
集まる場所を考えましょう。

VRに出てきた家族がタイムラインを作ってみました!

開 外出しているとき

3 校 (名前: わたし)

職場 (名前: お父さん)

() (名前:)

被災リスクの確認

津波の危険性
 あり (3~4 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

いつも自宅にいるとは
限らないよね?
自分や家族のよく行く
場所のことも考えよう

Point /

安全な場所にいる場合は
その場にとどまることも考えましょう

※無理をして家族のいる避難先や駅など
の密集地には行かないようにしましょう

Point /

外出先での行動などについて、
共有しておいた方がよいことがあれば、
書いておきましょう

開 まず、どこで安全を確保?

2 家どこへ避難?

避難先 〇〇小学校

避難先 〇〇会社

避難先 _____

避難の方法 (徒歩)
避難にかかる時間 (15 分)

避難の方法 (移動なし)
避難にかかる時間 (0 分)

避難の方法 (移動なし)
避難にかかる時間 (0 分)

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
・津波警報が出たときは、
家族を待たずに避難する。
自分の状況と連絡する。
(LINE を使うのでも可)

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する。
中身を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する。

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する。
中身を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する。

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する。
中身を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する。

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) _____

〇〇小学校

家族と共有しておくこと
・連絡が取れるときは、待ち合わせ場所に集まる時間を伝えて集まる

待ち合わせ場所を
決めておかないと
どうなるのかな?
(うらなをチャック)



地震・津波タイムライン 南海トラフ地震からの避難でつながる

日ごろの準備

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 (3~4 m)
 なし



身

安全な場所にいる場合は
その場にとどまることも考えましょう

外出先での行動などについて、
共有しておいた方がよいことがあれば、
書いておきましょう



地震のゆれがおさまったら

2 家どこへ避難?

避難先 〇〇小学校

避難先 〇〇会社

避難先 _____

避難の方法 (徒歩)
避難にかかる時間 (15 分)

避難の方法 (移動なし)
避難にかかる時間 (0 分)

避難の方法 (移動なし)
避難にかかる時間 (0 分)

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
・津波警報が出たときは、
家族を待たずに避難する。
自分の状況と連絡する。
(LINE を使うのでも可)

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する。
中身を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する。

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する。
中身を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する。

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する。
中身を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する。

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) _____

〇〇小学校

家族と共有しておくこと
・連絡が取れるときは、待ち合わせ場所に集まる時間を伝えて集まる

待ち合わせ場所を
決めておかないと
どうなるのかな?
(うらなをチャック)



家族で避難のルールを決めておくこと、
心配で家に戻ってしまうことなどを
防ぐことができます

タイムライン裏面にも取り組んでみましょう!

非常持出品で準備するもの・家族との連絡方法を考えましょう。

その他の作成例は
右のQRコードから
確認できます



※地震・津波タイムラインの作成により、自分と家族がとるべき行動が明確になりますが、地震や津波はタイムラインとおりに発生・進むわけではありせんので、最新情報等も入手しながら臨機応変に防災行動の実行をしてください。