

# 非常時持ち出し品リスト

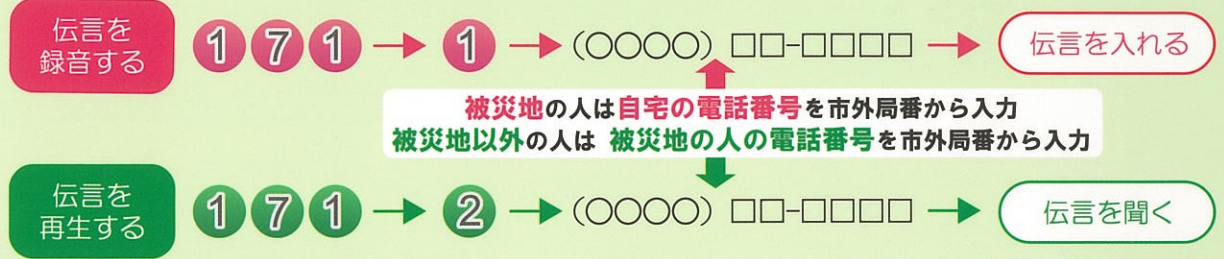
■ 非常時に備えて、3日分を目安に、非常時持ち出し品の準備をしておきましょう。  
■ 重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。

<input type="checkbox"/> 非常時持ち出し袋	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 常備薬など
<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ローソク	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 救急用品
<input type="checkbox"/> 予備電池、充電機	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> ライター、マッチ	<input type="checkbox"/> 運転免許証	<input type="checkbox"/> ベビー用品
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 予備メガネ、コンタクトレンズ
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ
<input type="checkbox"/> 各種アウトドア用品	<input type="checkbox"/> 権利証書類など	<input type="checkbox"/> 衣類・下着
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# NTT災害用伝言ダイヤル

■ 災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

「171」をダイヤルし、ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。



# 災害通知メール配信サービス

**防災わかやまメール配信サービス**  
■ 県内の地震、津波の警報・注意報、雨量、避難勧告など、さまざまな情報を携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせします。事前にメールアドレスの登録が必要です。右の登録用QRコードを読み取り、そのままメールを送信してください。  
※件名・本文は不要です。 [regist@bousai.pref.wakayama.lg.jp](mailto:regist@bousai.pref.wakayama.lg.jp)



**エリアメール (NTTdocomo) 緊急速報メール (au, softbank)**  
■ 緊急地震速報や津波警報、国や地方公共団体が配信する災害・避難情報を回線混雑の影響を受けずに受信できるサービスです。  
※お使いの機種により、初期設定を必要とする場合があります。

# わが家の防災メモ

**避難場所** ■ 自宅近くの一時的避難場所・避難所、親類宅など

**家族の集合場所** ■ 家族が離ればなれになったとき、地震・津波等の危険が去った後に集まる場所

氏名	携帯電話/ 会社・学校などの連絡先	氏名	携帯電話/ 会社・学校などの連絡先

# 湯浅町

保存版

# 津波避難マップ



35分で津波到達

## 避難手順

■ 災害発生時には、自らの判断で避難しましょう。

### 大地震発生

#### 避難する判断材料

- ・ 町からの広報車、防災無線などによる避難呼びかけ
- ・ テレビ、ラジオなどの災害情報
- ・ 自宅や近所の被災状況（倒壊、火事など）

- ・ 身の安全を確保
- ・ 家族の安否を確認
- ・ 火の始末の確認

**一時避難場所へ**  
(緊急避難先となる近くの  
高台、裏山など)

時間的余裕がない場合は  
**津波避難ビルへ**

#### 避難時のポイント

- ・ 服装の確認（長袖、長ズボン、軍手など）
- ・ 持ち出し品の確認（飲料水、ラジオなど）
- ・ 余震や家屋の倒壊に注意しながら避難
- ・ 気象庁や役場からの情報を確認の上、津波警報が解除され、周辺の安全が確認されるまで、その場にとどまってください。

津波および余震による危険がなくなった

**避難所に避難**  
(学校の体育館など)

- ・ 最寄りの避難所は、津波避難マップで確認しておきましょう。

地震発生から  
**0分**

地震発生から  
**35分以内**

津波注意報  
解除

## 避難時の8つの心得

■ 避難の手順について日ごろから家族で話し合っておくと、いざというときあわてず避難ができます。避難するときはラジオや広報車、防災無線などから情報を確認し、できるだけグループで行動するようにしましょう。

**1 長い激しい揺れを感じたら、津波に注意**



**2 テレビやラジオで正しい情報を入力**



**3 避難情報が出たらすぐに避難**



**4 地域で助け合って避難**



**5 避難は原則徒歩で!**



**6 海岸や河川には、近づかない!**



**7 津波は繰り返し襲ってくる!**



**8 独自の判断で戻らない**



## 避難所での3つのマナー

■ 避難所ではたくさんの被災者が集まり、みんなが不安なときを過ごすことになります。勝手な行動をしたり、まわりに迷惑をかけたりしないよう気をつけましょう。

**1 ゆずり合い**

避難所の限られたスペースでは、トイレも不自由するかもしれません。ゆずり合いの精神で行動しましょう。



**2 助け合い**

健康で元気な人はケガ人や病人、身体の不自由な人を助け、みんなが快適に過ごせるように助け合しましょう。



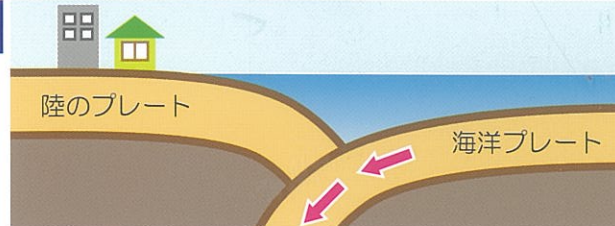
**3 思いやり**

大きな声を出したり、走り回ったりすると迷惑をかけます。お互いに思いやる気持ちで過ごしましょう。



## 地震と津波のしくみ

**1**



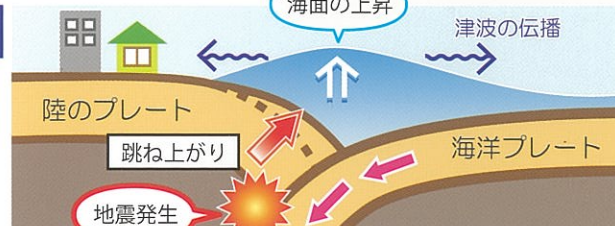
海洋プレートが陸のプレートの方へ移動し、その下へ潜り込みます。

**2**



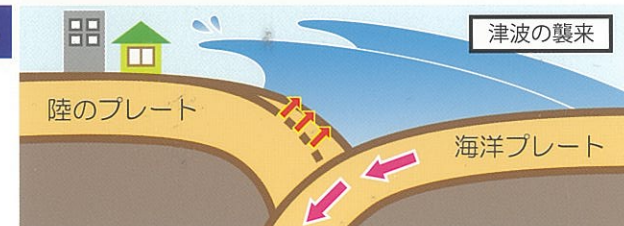
陸のプレートの先端部が引きずり込まれ、戻ろうとするエネルギーが溜まります。(ひずみの蓄積)

**3**



ひずみはその限界に達したとき、陸のプレートが跳ね上がり、海溝型地震が起こります。

**4**



海面下の地震(断層運動)の結果、海底に地殻変動が発生し、押し上げられた水の塊が津波となり、四方に広がっていきます。

## 津波警報・注意報の分類 (気象庁)

■ 津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で気象庁が大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現		
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう!	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
津波注意報	1m (20cm<高さ≤1m)	表記しない	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり、海岸に近付いたりしないでください。	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し、小型船舶が転覆する。

## 1 想定にとらわれるな

～自然現象としてあらゆる事態が起こる～

■ 自宅や学校などがマップ上の危険区域内でなくても、想定以上の災害が起きたときには、被災する可能性があります。

## 2 最善を尽くせ

～その状況下でできる限りの行動をとる～

■ 想定以上の災害が起きたときには、一時避難場所に移動した後も安心せずに、可能な限り高い場所へ逃げましょう。

## 3 率先避難者たれ

～集団心理が働き多くの人を救う～

■ 真っ先に逃げることで自分の命を守り抜くと同時に、その姿を見て集団心理が働き、周囲の人もついてくるため、結果として多くの人々を救います。

## 津波避難三原則