



高知県防災キャラクター©やなせたかし

生き抜くために

南海トラフ地震に 備えちよき

そな

裏からは、地域で力を合わせ
ちよきがご覧になれます。



高知家の備え

[平成25年12月改訂]

家庭保存版

高知県

県民の皆様へ

戦後のわが国の自然災害史上、空前の被害をもたらした東日本大震災から、早いもので2年半余りが経過をしました。

この間、来る南海トラフ地震への備えを進める私たちを取り巻く環境も大きく変化をしてきています。

最も大きなこととしては、想定をはるかに上回る事態となった東日本大震災の教訓を踏まえて、たとえ発生確率は低くても、起こる可能性がある地震や津波は、対策の前提に加えていこうということです。このことによって、従来の想定を大きく上回る「最大クラス」の地震や津波も念頭に置くこととなり、それに基づく新たな南海トラフ地震の震度分布や津波浸水予測、さらにはこれによって引き起こされる人的・物的被害の想定に関して、本県が「海岸線での津波高34m」などと全国的に注目されたのも記憶に新しいところです。今回、本書では、この新しい想定を踏まえた改訂を行っています。

他方で、想定する地震や津波の規模が変わっても、決して変わらないこともあります。

それは、地震や津波の発生を止めることはできなくても、被害を小さくすることはできるということです。どんなに大きな被害が想定されていても、対策は必ずあります。現在、県では市町村と協力して、県民の皆様の命を守るため、最大クラスの津波にも対応した津波避難路や避難場所の整備を急ピッチで進めています。県民の皆様におかれましても、決してあきらめることなく、揺れが収まったら迅速に津波から逃げるという意識を持つこと、確実に逃げるためにも家具の固定や住宅の耐震化をしていくこと、水や食料の備蓄をしておくことなどといった備えをできることから一つ一つ積み重ねていただくようお願いします。

想定される地震や津波が大きいからといたずらに怖がることなく、かといって、発生頻度が極めて低いからと油断することもなく、「正しく恐れ」、ともに立ち向かっていきましょう。

平成25年12月

高知県知事 尾崎 正直

キャラクター紹介



※これらのキャラクターは、子どもたちに防災に興味を持ってもらうことを目的として、平成14年、やなせたかし先生の全面的なご協力によって誕生しました。やなせ先生のご冥福を心からお祈りいたします。

第1章 南海トラフ地震を知ろう

①南海地震？ 南海トラフ地震？	1
②最大クラスの南海トラフ地震の特徴	4
③想定される被害と対策を進めることによる減災効果	10

第2章 自分の命は自分で守る

①揺れから身を守る	11
②津波から身を守る	13
③火災から身を守る	17

第3章 今から備えよう（自分でできること）

①非常持ち出し品と備蓄品の準備	19
②室内の安全対策	21
③住宅の耐震化	23
④地震保険	26

第4章 地震が起こった後に

①地震・生活情報の入手と安否の確認	27
②避難生活の始まり	28

<住宅の耐震化などの補助を受けたい方は…>	29
-----------------------------	----

<もっとくわしく知りたい方は…>	30
------------------------	----

生き抜くために地域で力を合わせちょき（裏表紙から）

①自主防災活動（地域の防災活動）へ参加しよう	3
②津波から命を守るために津波避難計画を見直そう	5

キャラクター作成・提供／

有限会社やなせスタジオ

監 修／関西大学理事・教授 人と防災未来センター長 河田恵昭
 東北大学災害科学国際研究所災害リスク研究部門津波工学研究分野 教授 今村文彦
 群馬大学理工学研究院教授 広域首都圏防災研究センター長 片田敏孝
 高知大学 総合研究センター 特任教授 岡村眞
 京都大学 防災研究所巨大災害研究センター 教授 矢守克也

発 行／平成17年 1 月 初版発行 平成22年2月 第2版
 平成23年11月 第3版 平成25年12月 第4版

企画・発行／高知県危機管理部南海地震対策課

〒780-8570 高知市丸ノ内一丁目2-20

TEL.088-823-9798 FAX.088-823-9253

Eメール：010201 @ ken.pref.kochi.lg.jp

第1章 南海トラフ地震を知ろう

1

南海地震？ 南海トラフ地震？

1) 南海地震と南海トラフ地震

過去の南海地震は、これまでおおむね100年から150年ごとに発生しており、東南海地震や東海地震と同時、または数十時間から数年の時間差で発生したことが知られています。また、1605年の慶長地震では、揺れによる被害の記録があまりない一方、津波による大きな被害があったという記録が残されており、下図の中の「トラフ付近の震源域」で起きた地震であったのではといわれています。

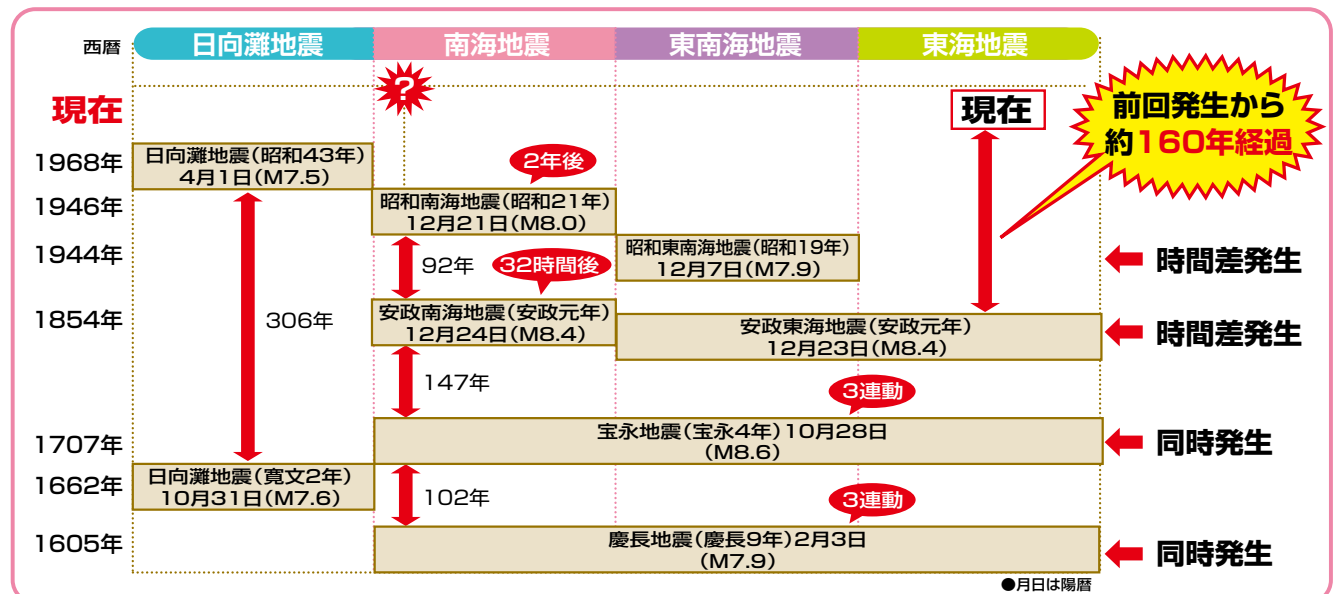
南海トラフ地震は、南海トラフ及びその周辺の地域における地殻の境界を震源とする大規模な地震をいい、この中には南海地震や東南海地震、東海地震などが含まれます。それぞれの地震が単独で発生する場合もあれば、複数の地震が同時または時間差で発生する場合もあります。

また、最新の科学的知見によれば、発生頻度は極めて低いとされていますが、下図に示す想定震源域全体を震源とする東海から九州にかけて甚大な被害を及ぼす最大クラスの地震が起こる可能性もあります。

■想定震源域図（参考：海上保安庁海洋情報部と中央防災会議資料をもとに高知大学総合研究センター岡村真特任教授改変）

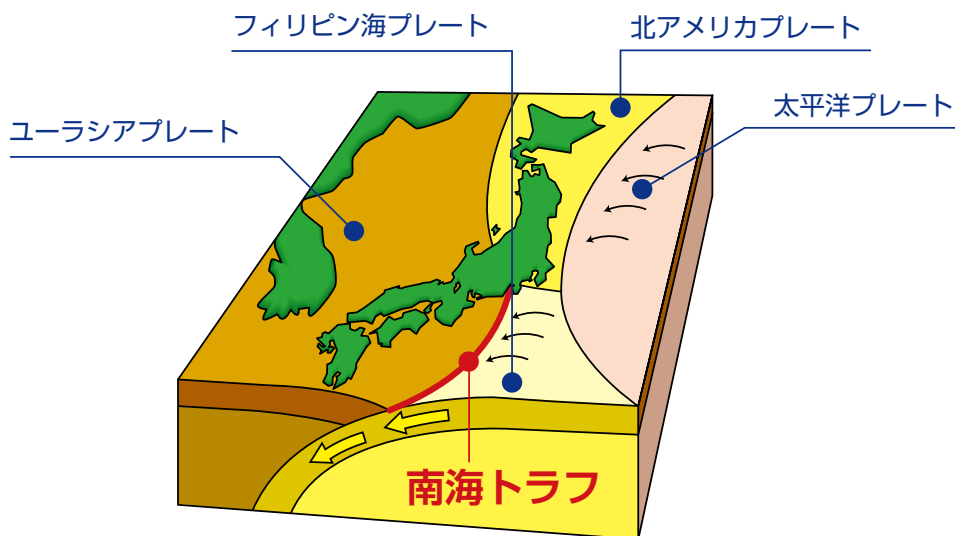


■1600年以後の東海・東南海・南海・日向灘地震（参考：「地震調査研究推進本部 南海トラフの地震活動の長期評価（第二版）について」をもとに作成）



2) 南海トラフ地震の起こるしくみ

地球の表面は、「プレート」と呼ばれる厚さ数十キロメートルの巨大な板状の岩盤に覆われています。このプレートは年間に数センチメートルから十数センチメートルという、非常にゆっくりとした速さで動いています。

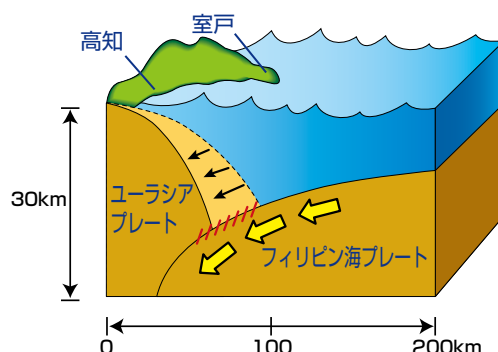


プレートは動いている!

土佐湾沖では、フィリピン海プレートがユーラシアプレートの下に沈み込む動きをしています。

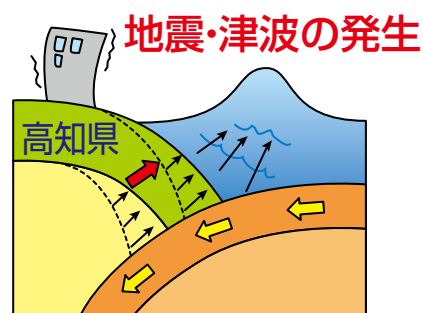
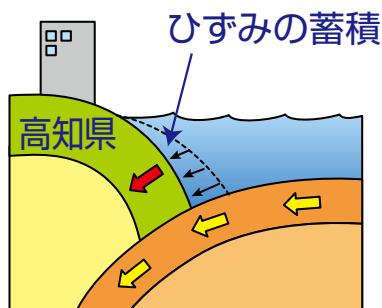
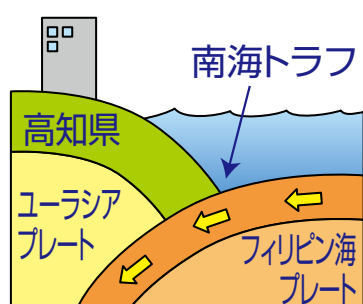
このため毎年毎年、2つのプレートの境界付近でひずみが少しずつたまっていきます。ひずみに耐える力が限界に達した時に、引き込まれたプレートが急に元に戻ろうとはね上がることで地震が発生します。

地震が発生すると、高知県全体が大きく揺れます。さらに、海底地盤の動きによって海面が大きく持ち上がり、その波が伝わり沿岸域では津波が発生します。



じしんまん、地下の秘密基地で筋トレ中だドーン!

プレート間の動き



3) 昭和南海地震による被害

※現在の地名で表示しています。

高知県や西日本各地に大きな被害をもたらした昭和南海地震は、1946年（昭和21年）12月21日午前4時19分に和歌山県潮岬の沖合い約50キロメートルの海底で発生しました。地震の規模を表わすマグニチュードは8.0でした。

高知県の沿岸には4～6メートルの津波が押し寄せ、大きな揺れと津波により679人が死亡・行方不明、1,836人が負傷したほか、4,846戸の家屋が全壊・流失するなど大きな被害が出ました。



家屋の倒壊
四万十市中村大橋通二丁目付近



ビルの倒壊
高知市堺町付近



陸へ押し流された漁船。昭和南海地震で宇佐湾沿岸は最大5メートル近い津波に襲われた
土佐市宇佐町（提供 高知新聞社）



揺れによる橋の落下（9 径間のうち 6 径間が落ちた。）
四万十市四万十川橋付近



揺れによる堤防の決壊
高知市葛島堤防付近



地盤沈下による浸水
高知市城見町付近



線路を津波による漂流物がふさぐ
須崎市浜町付近（提供 須崎市）

最大クラスの地震・津波が発生すると、甚大な被害が東海から九州にかけて広範囲に及ぶため、県外からの早期の支援が期待できない可能性もあります。

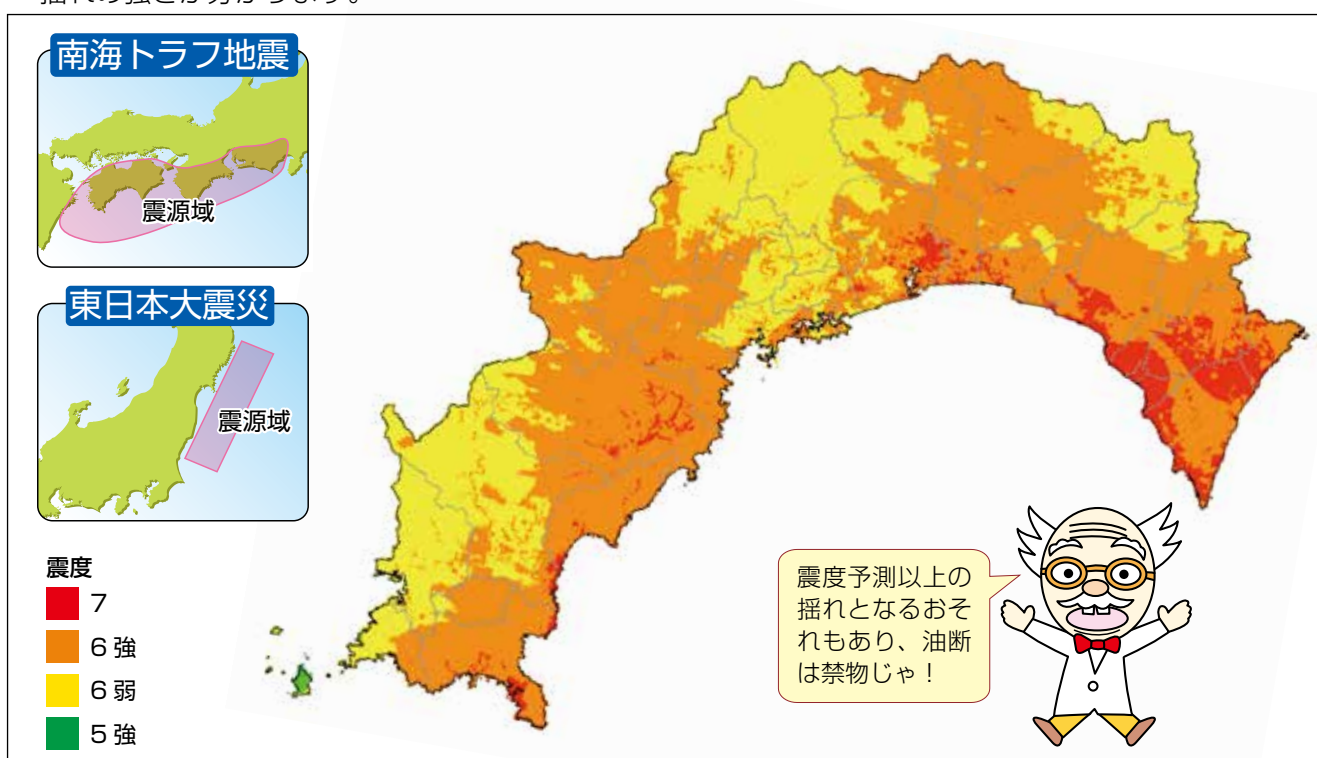
1) 長く強い揺れ

最大クラスの地震が発生すると、高知県全域は強い揺れに襲われ26市町村が最大で震度7に、残りの8市町村でも震度6強になると想定しています。

東日本大震災の震源域は、すべて海域でしたが、南海トラフ地震の想定震源域は陸域にもかかっており、高知県もこの中に含まれています。このため揺れが大きくなります。

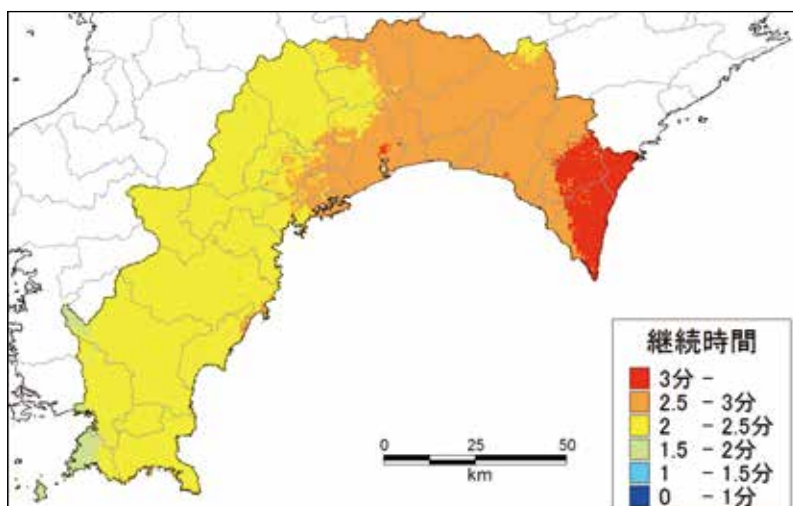
■震度分布図（最大クラス重ね合わせ）（H24.12高知県公表）

揺れの強さが分かります。



■地震継続時間分布図（最大クラス重ね合わせ）（H24.12高知県公表）

体に感じる揺れ（震度3相当以上）が続く時間が分かります。



注意!!

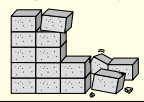
体に感じる揺れが3分以上続くおそれもあるドーン！



■揺れが建物等に及ぼす影響

お住まいの地域の震度を見て、被害を確認しましょう。

●気象庁震度階級関連解説表（抄）

震度階級	人の体感・行動	固定していない家具の状況	屋外の状況	耐震性の低い木造建物	斜面等
5弱	物につかまりたいと感じる。 	移動することがある。 	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。	軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	落石やがけ崩れが発生することがある。
5強	物につかまらないうと歩くことが難しい。 	倒れることがある。 	補強されていないブロック塀が崩れることがある。 	ひび割れ・亀裂がみられることがある。	
6弱	立っていることが困難になる。 	大半が移動し、倒れるものもある。 	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。	倒れるものもある。 	がけ崩れや地すべりが発生することがある。
6強	立っていられず、はわないと動けない。飛ばされることもある。 	ほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	傾くものや、倒れるものが多い。 	がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7		ほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	補強されているブロック塀も破損するものがある。	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 	

■揺れによる土砂災害

●がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

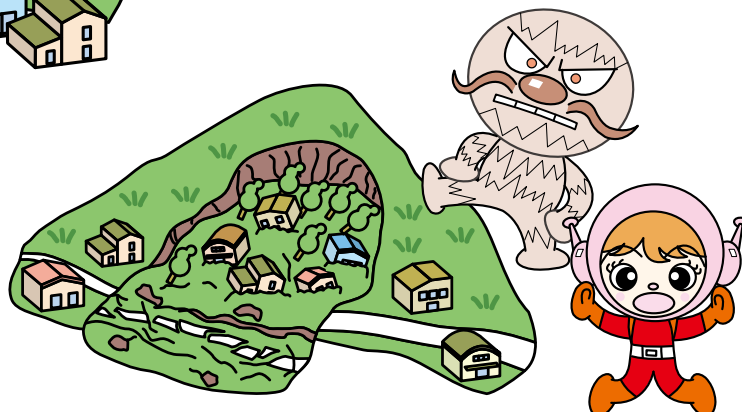
地面にしみこんだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちるのが一般的ですが、地震の揺れによっても地盤の抵抗力が弱まり発生することがあります。地震時には突発的に起こり瞬時に崩れ落ちることがあります。



新潟県中越地震で崩れ落ちた民家
(2004年10月24日新潟県山古志村、
提供 共同通信社)

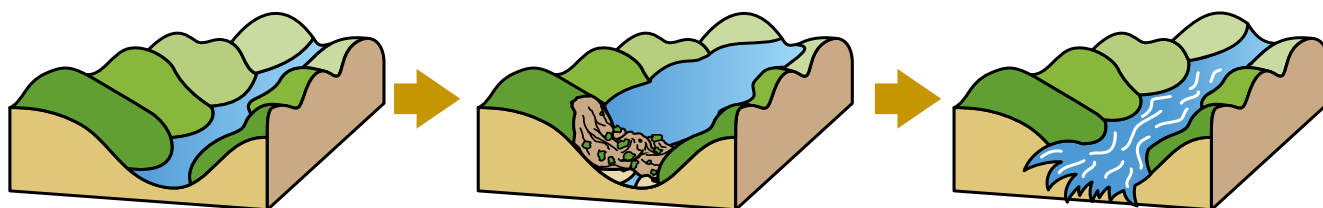
●地すべり

比較的緩やかな斜面において、地中の粘土層など滑りやすい面が地下水の影響などでゆっくりと動き出す現象で地震によっても発生することがあります。一度に広い範囲が動くため、ひとたび発生すると住宅、道路、鉄道、耕地などに大きな被害を及ぼし、川をせき止めて洪水等を引き起こすことがあります。



●山津波

地震の揺れで斜面が崩壊することによって、川がせき止められ、土砂ダム（湖）ができます。堰が耐えられなくなると、せき止められた水や土砂が一気に下流を襲います。これが山津波（大規模土石流）です。



地震後、川の様子がいつもと違う（川の水量が変わる、水が急ににごるなど）ときは、山津波の前ぶれの可能性があります。まわりの人に知らせて、できるだけ早く避難しましょう。

仁淀川の河道閉塞（1707年頃）

越知町の「越知町史」の年表に、1707年の頃に「大地震で越知町舞ヶ鼻が崩壊し、仁淀川を堰き止めて洪水を起こす」と記されています。2008年に、痕跡地形の調査を行ったところ、記されていたとおり天然ダムの原因と考えられる土砂崩壊の跡が確認されました。

新潟県中越地震（2004年10月23日）の河道閉塞

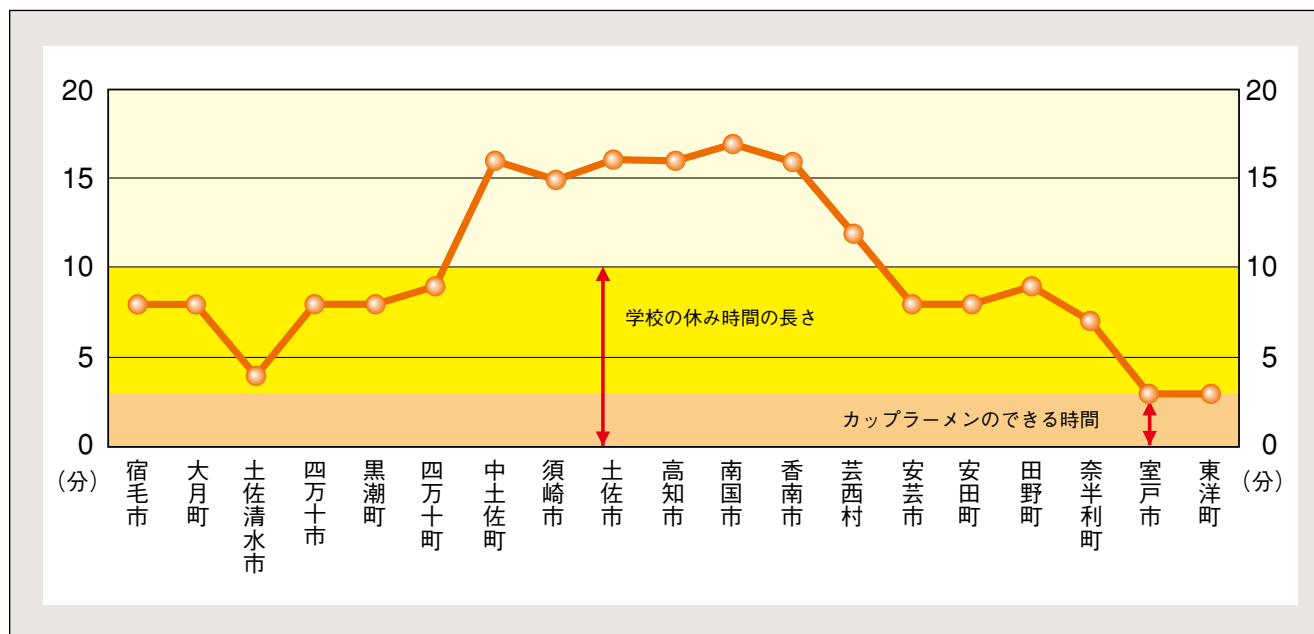
地震による大規模な土砂崩れで川がせき止められ、上流の地域が水没しました。

2) 早くて高い津波

高知県では、1メートルの津波が地震の発生から早いところでは3分で海岸線に押し寄せます。また、浦の内湾や浦戸湾の奥など一部を除くすべての海岸線で、津波の最大の高さが10メートルを超えると想定しています。

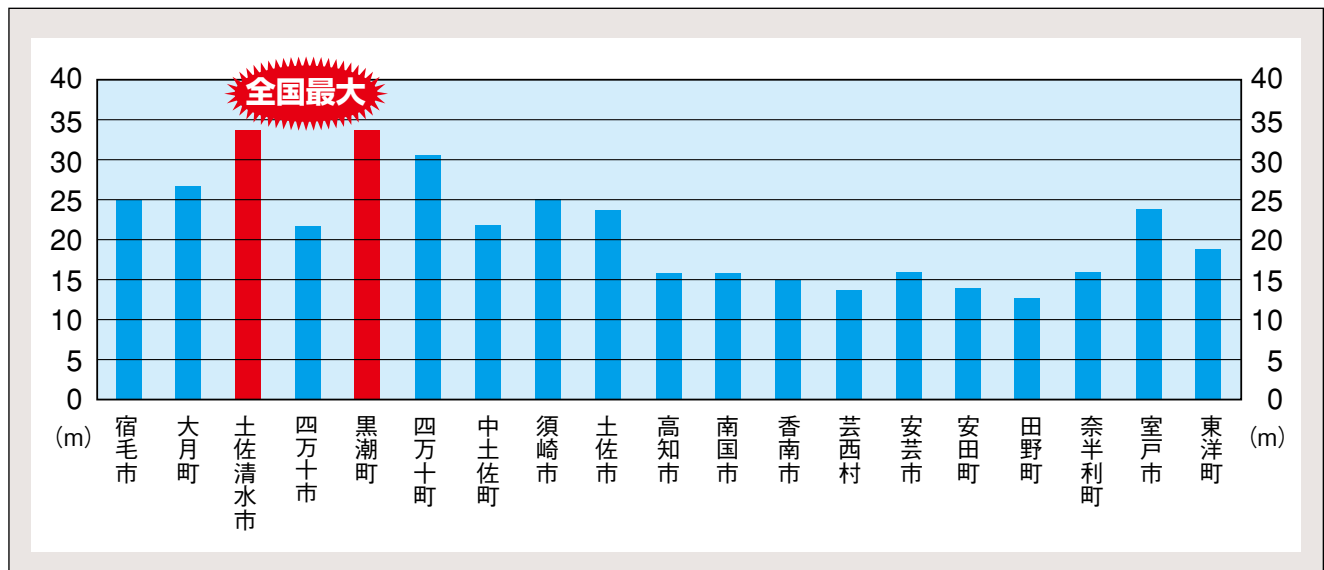
■海岸線への1メートルの高さの津波到達時間（H24.8内閣府公表）

各市町村の海岸線での1メートルの津波が到達する時間が分かります。



■海岸線での津波の高さ（H24.8内閣府公表）

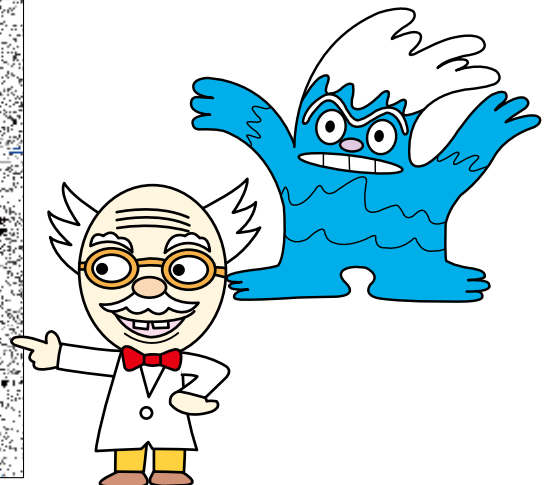
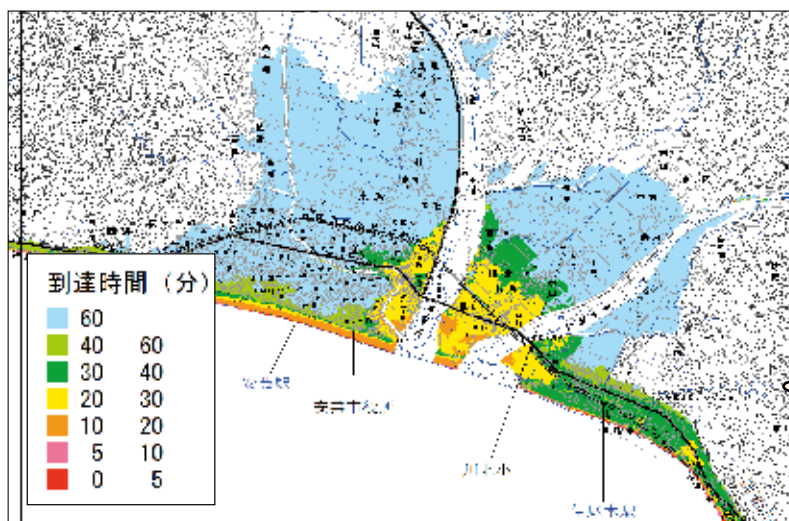
各市町村の海岸線での最も高い津波高が分かります。



下記のような図（H24.12高知県公表）は各市町村役場でご覧いただけるほか、県南海地震対策課のホームページ <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/> でもご覧いただけます。

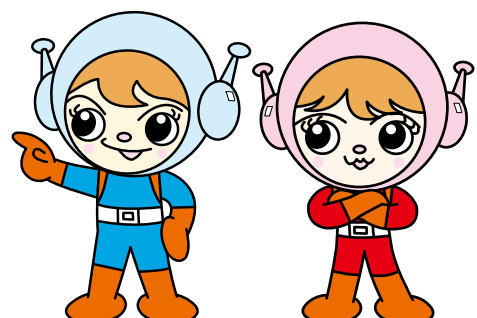
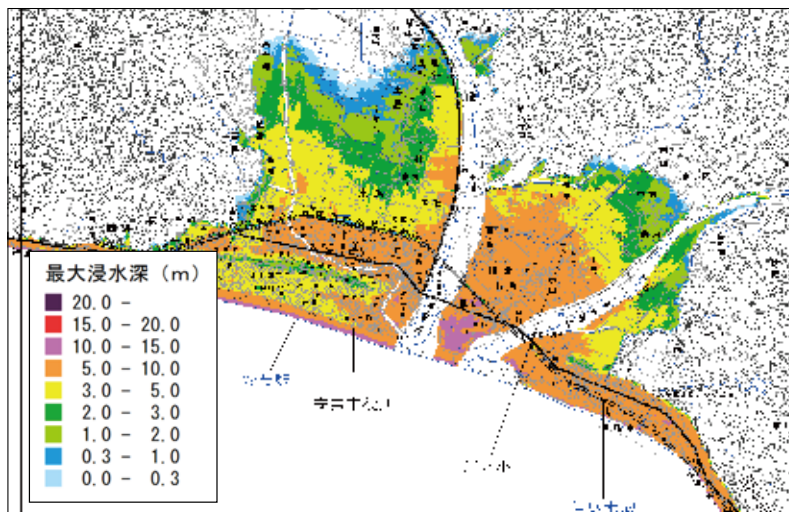
■津波浸水予測時間図

避難行動が取れなくなる深さ（30cm）の津波がやってくる時間が分かります。



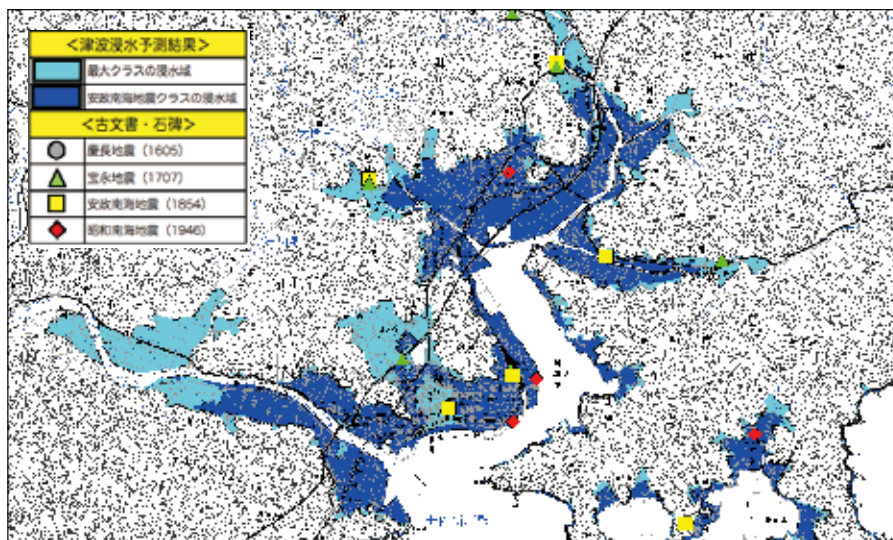
■津波浸水予測図

津波による最大の浸水の深さと浸水する範囲が分かります。

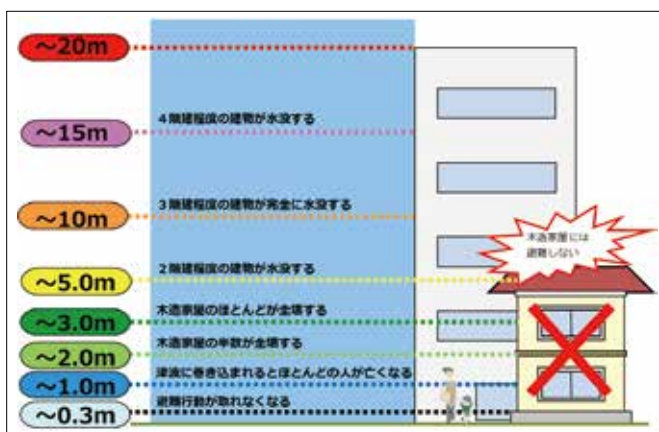


■津波浸水域・津波痕跡重ね合わせ図

津波浸水予測や過去に発生した津波で「同じもの」は一つもないことが分かります。



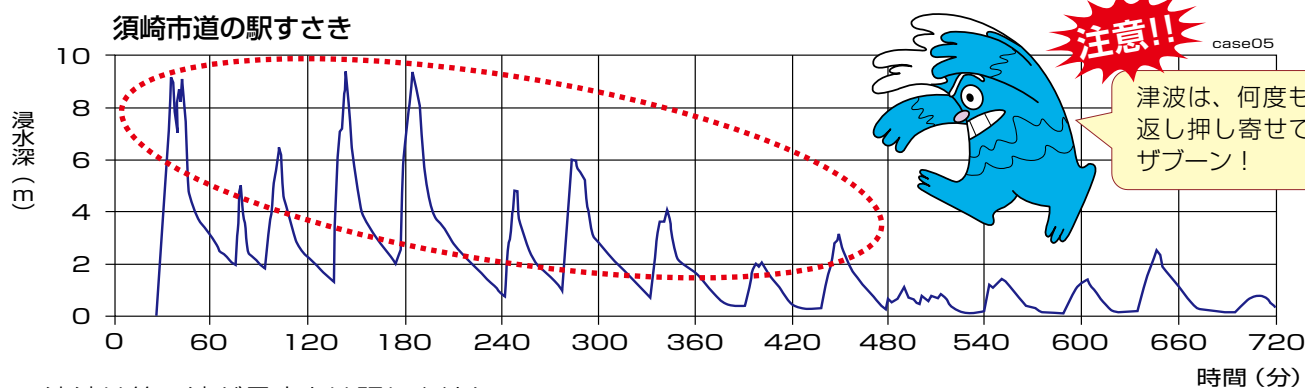
■浸水深の目安



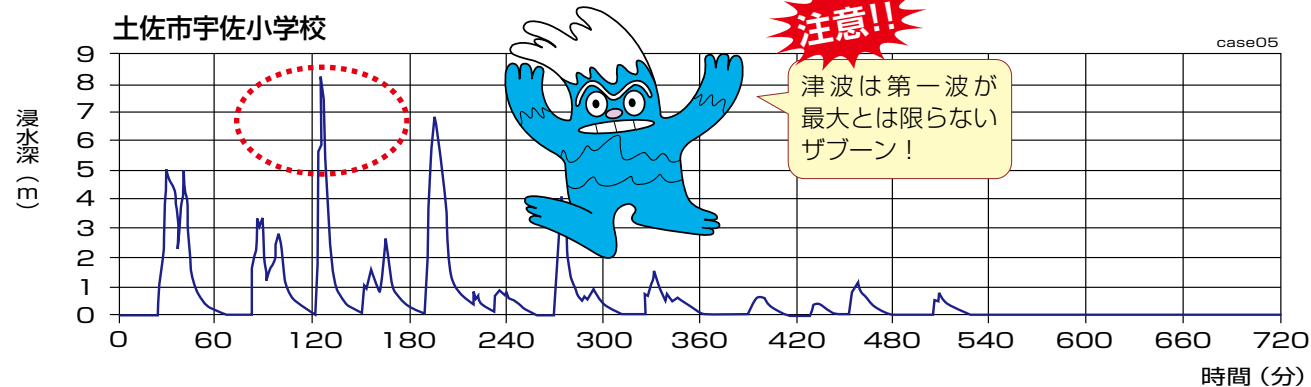
■津波浸水深時間変化図

津波からの避難を継続しなければならないおよその時間が分かります。

津波は何度も繰り返し押し寄せてきます。



津波は第一波が最大とは限りません。



3) 長期浸水

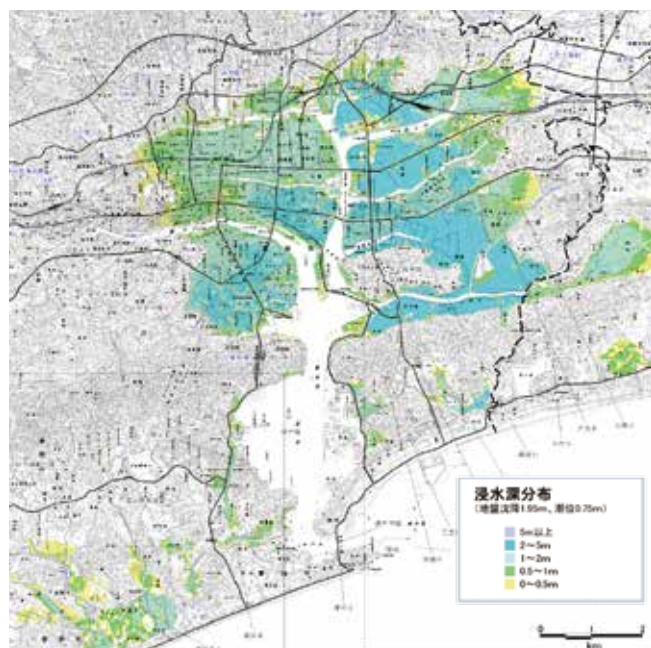
地震が発生すると、高知県内の13市町では地盤の変動により、標高の低い土地が海面より低くなり長期にわたって浸水するおそれがあります。

特に高知市においては、地震発生時に約1.5m地盤が沈降するため、様々な都市機能が集中する中心市街地が約2800haも長期に浸水すると想定しているほか、宿毛市においても同様に、約2.4m地盤が沈降し、市の中心部が約559haも長期に浸水すると想定しています。

■各市町の長期浸水面積 (ha)

宿毛市	大月町	土佐清水市	四万十市	黒潮町	四万十町	中土佐町	須崎市	土佐市	高知市	南国市	香南市	安芸市
559	28	43	188	46	50	48	336	125	3005	219	128	1

■高知市内の想定浸水範囲



■宿毛市内の想定浸水範囲



昭和南海地震の後
(地盤沈下が1.15m)



現在
(2011年9月)

高知市の五台山から見た昭和南海地震後3日目の高知市街と現在の市街。地震後には地盤の沈下によって市内の広い地域が水没しているのがわかります。

(地震後の写真は高知市提供)

1) 想定される被害

最大クラスの地震・津波が発生すれば、高知県では死者数約4万2千人、全壊・焼失建物棟数約15万3千棟といった甚大な被害が想定されますが、事前に備えておけば被害は大きく減らすことができます。



■人的・物的被害の想定(H25.5高知県公表) 人的被害(死者数)が最大となるケースで想定

■想定される主な被害

全壊・焼失建物棟数	約153,000棟
負傷者数	約36,000人(うち重傷者数約20,000)人
死者数	約42,000人
断水人口	約575,000人(給水人口の約82%)
停電軒数	約521,000軒(停電率約99%)
避難者数	約438,000人

■全壊・焼失建物棟数の内訳

液化	約1,100棟
揺れ	約80,000棟
急傾斜地崩壊	約710棟
津波	約66,000棟
火災	約5,500棟
合計	約153,000棟

○地震・津波の設定
・揺れ：陸側ケース(高知県の直下で強い揺れが発生するケース)
・津波：ケース④(四国沖で大きな津波が発生するケース)

■負傷者・死者数の内訳

	負傷者数	死者数
建物倒壊	約33,000人	約5,200人
急傾斜地崩壊	約140人	約110人
津波	約2,900人	約36,000人
火災	約300人	約500人
合計	約36,000人	約42,000人

○時間・条件の設定
・時間帯：冬深夜
・住宅の耐震化率：74%
・津波早期避難率：20%

2) 対策を進めることによる減災効果

県・市町村の取り組み

- 地震・津波に関する情報提供・広報(パンフレットや広報誌、起震車による啓発)
- 防災教育、訓練の支援と充実(備えちよき隊の派遣、県内一斉避難訓練)
- 自主防災活動の支援
- 住宅耐震化の支援
- 高齢者世帯などの家具固定の支援
- 堤防などのハード整備の推進
- 津波避難空間の確保

	平成25年3月までに整備済(累計)	25年度末までに整備予定(累計)	計画総数
避難路・避難場所	361カ所	1,033カ所	1,437カ所
津波避難タワー	18基	90基	117基

- 住宅耐震化の支援
- 高齢者世帯などの家具固定の支援

- さらなる津波避難空間の確保
- 堤防などのハード整備の推進

現状 死者数：約42,000人

津波早期避難率 : 20%
住宅耐震化率 : 74%
※津波避難空間整備率 : 24%

津波避難意識の向上
津波避難空間の確保

死者数：約11,500人

津波早期避難率 : 100%
住宅耐震化率 : 74%
※津波避難空間整備率 : 100%

住宅の耐震化率が100%になると

死者数：約1,800人

津波早期避難率 : 100%
住宅耐震化率 : 100%
※津波避難空間整備率 : 100%

さらなる取り組みの拡充

地域・家庭の取り組み

- 防災意識の向上
- 自主防災活動
- 避難訓練の実施

- 住宅の耐震化
- 家具の固定

- 地域の津波避難計画を再検証
- 避難訓練を繰り返して実施
- 建築物のさらなる安全性の向上

※津波避難空間(避難場所や避難タワーなど)は、平成25年6月時点の整備予定数を基に計算しています。

死者数を
限りなくゼロに!!

第2章 自分の命は自分で守る

1

揺れから身を守る

●キーワード●
「大事な頭を まず守ろう」

1) 揺れによる被害

南海トラフ地震のような大地震の場合、県内全域で同時に大きな被害が発生することが想定されています。このため、全ての地域での消防機関などによる人命の救助などは困難です。落下物から頭を守るなど「**自分の命は自分で守る！！**」ということが大事です。

2) 揺れから身を守るポイント

■地震の発生を早く知る

地震をすばやくキャッチし、強い揺れが始まることを数秒から数十秒前にお知らせする緊急地震速報は、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて受信できます。

※ 携帯電話については設定が必要な場合があります。お使いの電話会社にて確認し、必ず緊急地震速報を受信できるようにしておきましょう。

■大事な頭をまず守る

落下物に注意し、大事な頭を守りましょう。

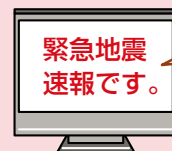
■危険な場所から離れる

倒れるおそれのあるブロック塀や、土砂崩れのおそれのあるところから離れましょう。

Q 緊急地震速報を見聞きしたときはどうすればいいの？

A 強い揺れが来るまでの短い間に、身を守るための行動を取りましょう。

※ ただし、震源に近い場所では、強い揺れに間に合わないことがあります。



強い揺れに警戒してください



Q 家や建物の中にいたらどうしたらいいの？

A ●部屋にいたら

大きな家具や本棚が倒れ、^{がく}額縁などが落下することがあるので、丈夫なテーブルや机などの下に隠れましょう。

※机が押しつぶされるほどの重量物が落下する可能性があるときは、机の下でも危険です。より安全な所に逃げましょう。



●多くの人がいる施設にいたら

係員の指示に従いましょう。

落ち着いて行動しましょう。

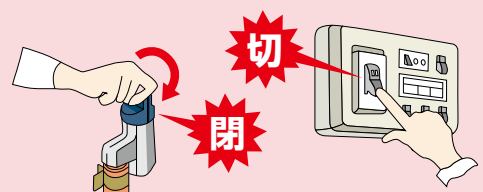
あわてて出口に走り出さないようにしましょう。

●揺れがおさまったら

すべてのガス器具の火を消して元栓を閉めましょう。また電気のブレーカーも落とすようにしましょう。

●エレベーターの中にいたら

地震感知装置が付いているエレベーターの場合は、近くの階で自動的に止まるようになっていますが、付いていないエレベーターの場合、揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で降りてください。



Q 外にいたらどうしたらいいの？

A

●街中を歩いていたなら

建物の近くを歩いている時は、ガラス窓、看板などの落下物に注意し、持ち物で頭をカバーし、身を守れる場所に逃げましょう。



阪神・淡路大震災時の街中（提供 神戸市消防局）

●ブロック塀や自動販売機の横を歩いていたなら

倒れるおそれがありますので、すぐに離れましょう。



ブロック塀の倒壊（新潟県中越地震時の新潟県小千谷市）

●山の中にいたら

がけの上や下等、土砂崩れのおそれのあるところから離れましょう。

●車を運転していたら

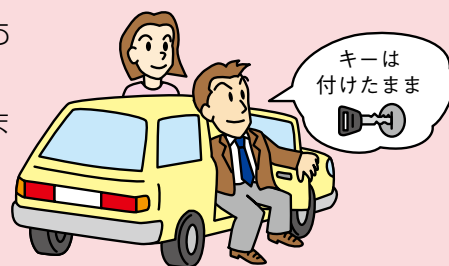
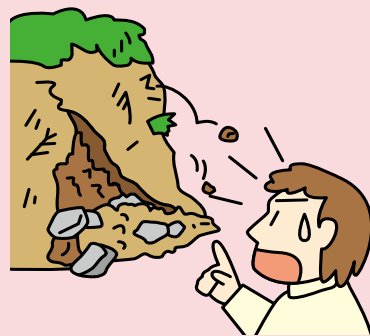
揺れを感じたら、ゆっくりと減速し、あわてず左側路肩に停車してエンジンを停止。ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促しましょう。

長い斜面の下やトンネルの出入口付近では、崩落の危険がありますので、できるだけその場所を避けて停車しましょう。

ドアはロックせず、エンジンキーは付けたままにして車を離れましょう。

貴重品などは車内に残さないようにしましょう。

他の通行車両にはねられないように注意しましょう。



Q 大きな揺れは一度だけなの？

A

本震の後の余震にも注意が必要です。南海トラフ地震の場合、大きな揺れを伴う余震がしばらく続きます。時間とともに余震の大きさと回数は減っていきますが、東北地方太平洋沖地震の余震が2年以上経過した現在も続いており、1854年の安政南海地震の時には、余震が3年も続いたという記録が残っています。

注意!!

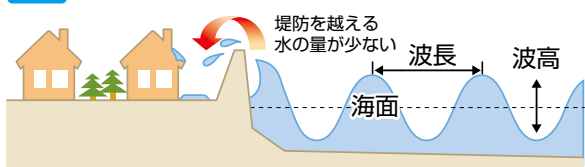
気象庁から出される余震情報に注意しましょう！

➡ 壊れかけた家には、入らないこと！
土砂崩れなどの危険がある所には、近づかないこと！

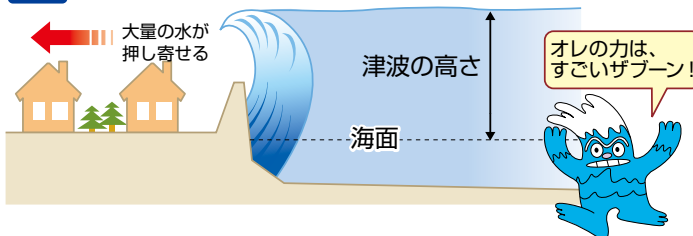
1) 津波を正しく理解しよう

■波浪と津波の大きな違い

波浪 波浪は海面が風等によって波打つ現象



津波 津波は海底から海面までの海水全体が動く(波長が長い)

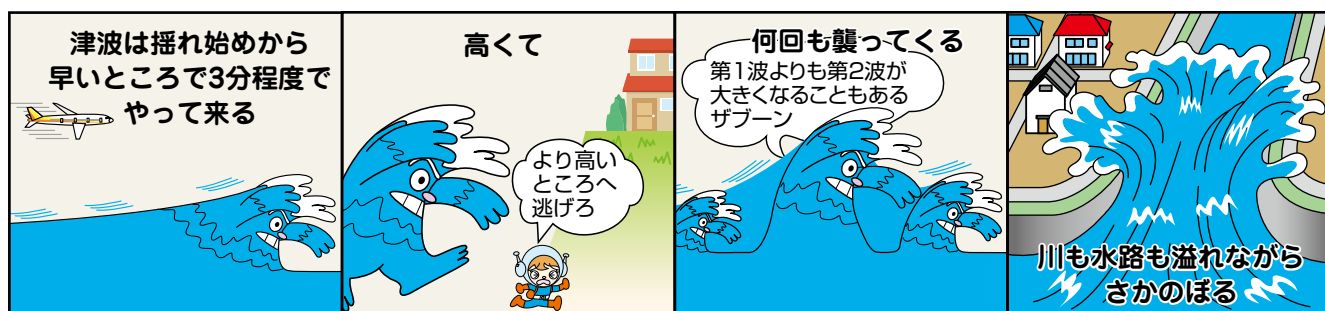


■津波の特徴

- 津波が押し寄せてくると、膝上の高さでも、人は立ってられません。
- 津波の波長(波の山から山までの距離、南海トラフ地震の場合は約50km)は長いため、深海ほど速く伝わり、浅くなれば速度は遅くなりますが波高は高くなる性質があります。
- 地震の発生位置(震源)や規模(マグニチュード)により、予想される到達時間や高さは違ってきます。
- 第一波が最も大きいとは限りません。繰り返し津波は襲ってきます。
- 引き波で始まるとは限りません。

■津波の脅威

- 津波は川をさかのぼり溢(あふ)れることがあります。
- 平野部は注意が必要です。東日本大震災では平野部で内陸に5km以上津波が遡上しています。
- 須崎湾のようなV字湾などでは津波のエネルギーが湾の奥に集中し、波高が高くなる場合があります。
- 引き波は流れが強く、壊れた家や船などは沖に流されます。
- 地球の反対側からでも津波は太平洋を伝わり、被害を及ぼします。(チリ地震津波)

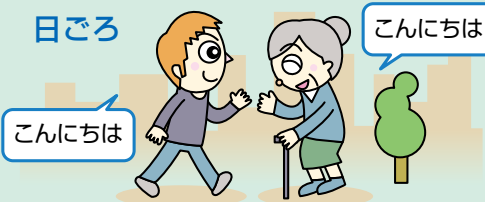


防災掲示板

避難行動要支援者への支援

近所に、自力で避難できなかったり、避難の判断や情報収集が困難な方がいる場合、普段のお付き合いを通じて、できるだけ状況を把握しておきましょう。(高齢者、障害者、傷病者、妊産婦、乳幼児、外国人等)

南海トラフ地震のような大きな災害が起こった場合、こうした方が被害に遭いやすい傾向にあるので、日ごろから地域で話し合っておきましょう。



津波避難訓練時



2) 津波による被害



浜辺を襲う津波（2011年3月11日午後3時56分宮城県名取市で共同通信社ヘリから）



大津波によって大量のがれきに埋めつくされた
(2011年4月4日 岩手県釜石市、提供 高知新聞社)



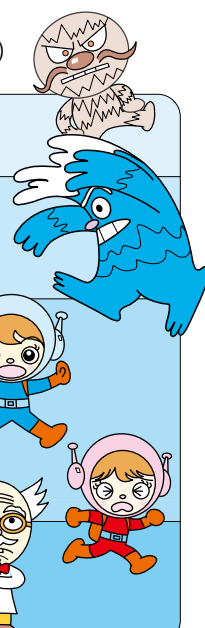
大津波によってビルの屋上に運ばれた観光バス
(2011年7月15日 宮城県石巻市)

3) 津波避難のポイント

地域で津波避難計画をつくり訓練して備えましょう。

(津波避難計画についてはこの冊子の後ろの“地域で力を合わせちゃぎ”からご覧ください。)

ゆれたら ↓	揺れたらまず、自分の身を守りましょう。 長い揺れや強い揺れの後には必ず津波が来ると考えてください。
とにかく ↓	揺れがおさまったら、津波警報や津波注意報の発表を待たず、身一つで。(メガネ、薬、携帯ラジオ、懐中電灯など避難するのに必要なものは、日ごろからすぐ持ち出せるようにしておきましょう。)
いそいで ↓	決められた避難場所へ早く避難しましょう。 不慣れな土地などで避難場所がわからない場合は、高台やビルなど高いところへ上がりましょう。状況によってはさらに高いところに避難しましょう。 原則、車を使わず急いで逃げてください。(渋滞に巻き込まれたり、車の鍵を探したりして逃げ遅れる可能性があります。)
津波警報等が 解除されるまで ↓	津波は繰り返し襲ってきます。安全なところに避難したら、津波警報などが解除されるのをラジオなどで確認してください。警報等が解除されるまで絶対に戻らないでください。



Q 津波からどうやって避難すればいいの？



- A** 弱くても長い揺れや強い揺れを感じたら、とにかく早く決められた避難場所へ避難しましょう。東日本大震災では、そこまで逃げれば安全と思われていた避難場所も被害にあいました。状況によってはさらに高い所に避難してください。



避難場所 と 避難所 は違います

避難場所…津波などの災害から一時的に避難を行う場所

避難所…災害時に自宅が全壊・半壊した場合や、電気、水、ガス等が使用できない場合に、一定期間生活するための場所

低い場所にある避難所によっては津波が襲ってくる可能性があります。津波から避難する場合は、必ず決められた **避難場所** へ避難しましょう。津波がおさまった後に避難所へ移動しましょう。



津波から避難する時は避難場所へ行くんだぞー！

川や海岸に行ったときは、突然の津波からの被害に備えてあらかじめ、高台や高い建物が周辺にないか確認しておきましょう。

揺れたらすぐ逃げよう！



海や川に津波を見に行かない！



このあたりは津波の危険があるという意識を持つじや！



決められた避難場所、避難経路を実際に確かめてみましょう。

津波注意の標識



津波からの避難場所



(高台等) (津波避難ビル) (県内統一で従前に使用)

Q 津波の浸水がぎりぎり届かないと予測されている地域ではどうすればいいの？

- A** 東日本大震災では、ハザードマップで津波の浸水が予測されていない地域の自宅や学校、職場においても、津波により多くの方が被害にあわれました。津波の浸水が予測されていない地域でも安心は禁物です。まずは逃げましょう。

Q 避難勧告と避難指示はどう違うの？

- A** 避難勧告は、災害から命や身体を守るために避難を促すものです。避難指示は避難勧告と比べて危険性や緊急性がより高い場合に避難を指示するものです。
津波の場合は避難勧告や、避難指示を待たずに揺れがおさまったらすぐに避難しましょう。

Q いつまで避難していればいいの？

- A** 津波警報が発表されたままなのに、自分で判断して避難場所から帰る人がいます。津波は長い時間繰り返し襲ってきます。また、第一波より第二波が大きい場合があります。津波警報が解除されるまで絶対に戻らないようにしましょう。

Q 港や海上にいるときはどうすればいいの？

- A** 港にいる船舶の乗船者は急いで陸上の高台を目指して逃げましょう。港周辺や沿岸海域にいる船舶で水深の深い避難海域に逃げる方が早い場合は直ちに避難海域に避難しましょう。

船舶で沖合に出る場合は、無線機、携帯電話、ラジオなどを備え早期に地震情報などが入手できる体制をとりましょう。

Q 他にも津波から身を守る方法はあるの？

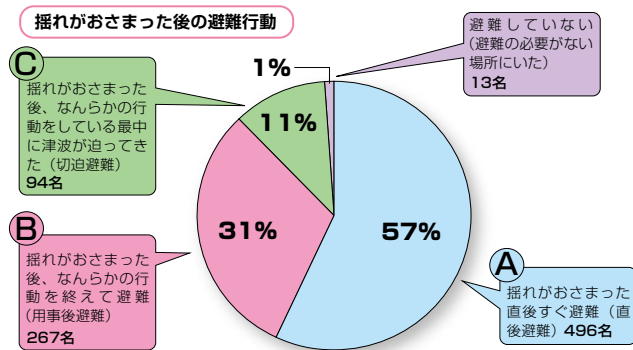
- A** 県では、保育所や幼稚園等の高台への移転に伴う施設の整備への支援を行っています。また、住宅の高台への移転も、津波から命や財産を守る選択肢の一つです。

4) 東日本大震災での事例

■揺れがおさまった直後、すぐに避難を

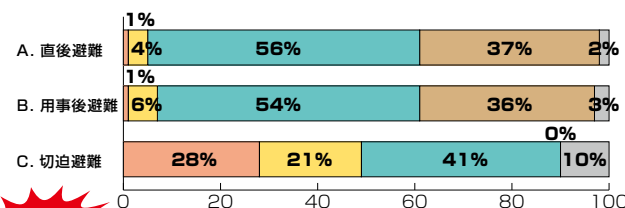
東日本大震災の被災者870名を対象にした調査結果（内閣府・消防庁・気象庁共同調査）によると、地震発生直後に避難した人は57%、31%は何らかの行動を終えて避難（用事後避難）、11%は何らかの行動をしているうちに津波が迫ってきて避難（切迫避難）していました。

地震発生直後に避難した方は、津波に巻き込まれ流されるなどの非常に危険な目にあった方が少ないのに対し、何らかの行動をしているうちに津波が迫ってきて避難した方の約半数は、命を落としかねない危険な目にあっています。こうしたことから揺れがおさまったら、急いで避難することが自分の命を守ることにつながります。



避難行動パターンと津波との遭遇

■ 津波に巻き込まれ流された
 ■ 途中で津波が迫り体がぬれた
 ■ 津波に巻き込まれなかった
 ■ 津波に遭っていない
 ■ その他



注意!!

本県では早い所では3分で海岸線に1mの津波が到達しますので、揺れがおさまったらすぐに避難することが大原則です。

■東日本大震災の被災者から出された主な意見

今回の経験を経て、得られた教訓や後世に伝えたいことについて、住民からは以下のような意見がありました。（自由回答）

教訓

- 大きな揺れを感じたら、すぐに避難する。
- ここなら津波は来ないだろうと思ひ込むのは危険である。
- 過去の津波経験がマイナスに働くことがあり、経験にとらわれないことも重要である。

避難行動・手段

- 緊急時に持って行く物を準備しておくことが重要である。
- 高いところへ逃げる。忘れ物をして、絶対に取りに帰らない。
- 安全な場所を自分で判断できるようにしておく。

■釜石市小中学校の避難成功例

東日本大震災において岩手県釜石市沿岸部の小中学校9校の生徒たちの避難率は100%に近く、ほぼ全員が無事避難しています。避難をした生徒たちは、大津波警報などの公的な情報を待たず揺れがおさまった直後、自分の判断や教師の指示によってすぐに避難を開始しています。

一方、東日本大震災発生時の高知県では避難対象者（19市町村18万1,883人）のうち、実際に避難したのは、わずか5.9%（1万755人）でした。津波が来ることはわかっているにもかかわらず避難行動を起こしていない方が多数を占めています。揺れがおさまったらすぐに避難するよう意識を持つことが大事です。

防災掲示板

群馬大学理工学研究院
広域首都圏防災研究センター長

片田敏孝教授が教える津波避難三原則

「想定にとらわれるな」

相手は自然です。何が起きるかわかりません。想定にとらわれずに揺れがおさまったら、すぐに避難しましょう！

「最善を尽くせ」

避難場所に避難したとしても、自分で状況を判断し、もっと高い場所を目指すなど、どんな状況でもあきらめることなく最善を尽くしましょう！

「率先避難者たれ」

周りの人が避難していなくても率先して避難しましょう！自分の命を守ることが周りの人の命を救うことにつながります。

地震・津波発生時には、消防がすぐに消火対応できない場合が想定されますので、火災を発生させないことが重要です。また、火災が発生した場合は、消火器などで火が小さいうちに消火し、身の危険を感じたら安全な場所へ避難しましょう。

1) 火災による被害

■関東大震災の火災（1923年9月1日）

揺れで倒れた戸数の約1.7倍の戸数が、火災で焼失。東京本所の陸軍被服廠跡^{ひふくしょうあと}では、避難してきた約3万8千人の住民が火災で犠牲となりました。

■北海道南西沖地震の津波による火災

（1993年7月12日）

奥尻町では、津波の襲来後、火災が発生し、多くの家屋が焼失しました。

■阪神・淡路大震災の火災（1995年1月17日）

地震発生直後から各地域において同時に約300件もの火災が起こり、特に神戸市内は大きな被害を受けました。

■東日本大震災の火災（2011年3月11日）

東日本大震災による火災は宮城県、岩手県、茨城県、東京都など広範囲にわたり300件以上発生しました。

2) 電気火災の発生防止

地震の揺れにより発熱性の電気製品が転倒したり、その上に可燃物が落ちてくることにより火災が発生することなどがあります。転倒したときに自動で電源が切れる電気製品を購入したり、周辺に着火物になりそうなものを置かないようにしましょう。

また、電気が復旧したときに破損した電気製品や屋内配線に、再び電気が流れることにより火災が発生することもあります。揺れがおさまったあと、避難するときにはブレーカーを落としましょう。

■感震ブレーカー

感震ブレーカーは大きな揺れを検知した場合に、電気を自動的に遮断します。

コンセントタイプや分電盤タイプなど用途に応じて選択できますので、電気による火災の発生を防ぐために設置しましょう。

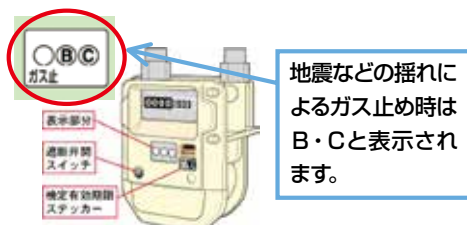
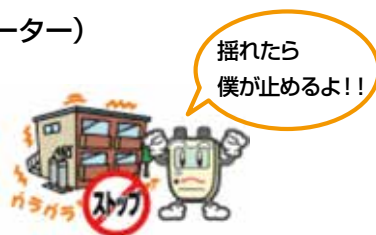


3) LPガスの地震・津波対策など

東日本大震災の地震・津波でLPガスボンベが倒れたり、流されてLPガスが漏れる事故が数多く発生しました。南海トラフ地震に備えて、自宅のLPガス設備の機能や安全対策の確認をしておきましょう。

■LPガス設備の機能（マイコンメーター）

マイコンメーターは、震度5程度の大きな揺れがあると自動的にガスコンロや湯沸器などへのLPガスの供給を止めます。



（宮城県石巻市）

■LPガス設備の安全対策

●LPガスボンベの転倒防止

LPガスボンベが転倒防止チェーンなどで固定されているかどうかを定期的に確認しましょう。

チェーンの固定が不安な場合は、LPガス販売店に相談してください。



チェーンがゆるんで危険な例

●もっと安心・安全を！！（一社）高知県LPガス協会の取り組み

高圧ホース及びLPガスボンベの更新に併せて次のような取り組みを進めています。

・ガス放出防止型高圧ホース

地震などで容器が転倒した場合に、高圧ホースや配管の損傷によるLPガスの漏えいを防止します。



・50kg容器バルブプロテクター

地震などで容器が転倒した場合に、バルブの損傷を防止します。



詳しくはLPガス販売店、または、（一社）高知県LPガス協会までお問い合わせください。



一般社団法人

高知県LPガス協会

〒780-8031 高知市大原町80-2 高知県石油会館内
電話 088-805-1622

■災害時は、LPガスが炊き出しなどで大活躍



鋳物コンロ



炊飯器



発電機

自主防災組織が資機材を購入する場合は、支援制度がありますので、市町村の防災担当課までお問い合わせください。

Q 台所などで火を使っているときに地震が発生したらどうすればいいの？

- A** やけどの危険があるので、コンロなどから離れ、いったん机の下などに伏せ、身の安全を確保しましょう。
揺れがおさまってから落ち着いて火を消しましょう。

現在、震度5程度の地震の揺れを感じてガスをとめる「マイコンメーター」が、ほとんどのご家庭に設置されています。特性や使い方を確認しておきましょう。



Q 火災が発生したらどうすればいいの？

- A** ●早く知らせる…大声で近所に火事を知らせる。
●早く消火する…火が天井に燃え広がらないうちに、すばやく。
●早く逃げる…火が天井に回ったら、すぐ脱出。

Q 消火器はどうやって使うの？



各家庭に消火器を備えましょう！

（老朽化した消火器は、破裂するおそれがあり大変危険です。使用期限を過ぎたものは交換するなど、適切に管理しましょう。）

Q 近所で火災が発生したときはどうすればいいの？

- A** いろいろな場所で火災が発生するため、消防隊がすぐに到着しない場合があります。
119番へ通報し、津波の危険性がない場合は身の安全を確保したうえで、近所の人や自主防災組織で協力しながら消火を試みましょう。

第3章 今から備えよう（自分でできること）

1

非常持ち出し品と備蓄品の準備

南海トラフ地震を生き抜くために備えるべきことはたくさんありますが、まずはすぐにできることから始めましょう。

Q「非常持ち出し品」ってなに？

A

地震の後、安全に避難するために必要最低限、持ち出すものです。

地震が起こった時、できるだけ身軽に避難できるようにするため、持ち出し品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。非常持ち出し品は袋に入れ、逃げ出す時の通り道、目につくところ、寝室の枕元などに置いておきましょう。

- メガネ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬
- ヘルメット・防災頭巾、運動靴



- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池



- 現金（小銭が重宝）、貴重品



Q「備蓄品」ってなに？

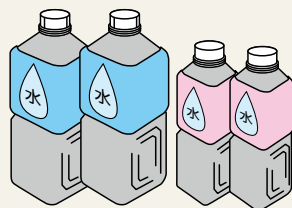
A

地震の後、ライフライン（電気、水道、ガス）が止まったときに備えて家などに蓄えておくものです。

地震が起きた直後は、水、食料、日常生活用品もすぐには入手できません。救援活動が受けられるまでの間の水や食料などを各家庭で蓄えておく必要があります。**3日以上**の備蓄は必要！

- 飲料水

1人1日3リットル分の水は飲料用に必要であると言われています。



- 食料

- ・乾パンやクラッカー、缶詰（保存期間が長く、火を通さなくても食べられるもの）
- ・レトルト食品
- ・ナイフ、缶切り
- ・粉ミルク・ほ乳びん（赤ちゃんがいる場合）



- 家庭の事情により必要なもの（例）

- ・高齢者や乳幼児が食べやすいやわらかい食べ物
- ・アレルギーの起こらない食べ物
- ・服用薬（生活に医療器具が必要な方は、災害時に調達する方法を事前に把握しておく）
- ・ペット用品（ペットフード、ケージ、トイレ用品）



非常持ち出し品

参考図書：「家族を守る、あなたを守る わが家の防災対策」東京都葛飾福祉工場編



Q 被災後の生活に役立つ品は？

A

●生活用品

ラップ、使い捨てカイロ、筆記用具（油性の太字ペンなど）、ビニール袋（ゴミ袋）、ガムテープ、普段飲んでいる薬、お薬手帳（お薬情報）、メガネ、入れ歯、寝袋・毛布、雨具、貴重品・現金（小銭も）、身分を証明するもの…など



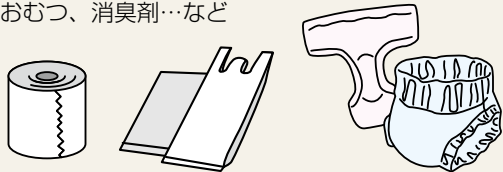
●衛生用品

タオル、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ（手や体を拭く大判のものが便利）、着替え（衣類・下着類）、生理用品、マスク、うがい薬、水のいらないシャンプー…など



●トイレ対策

トイレットペーパー、簡易トイレ、ビニール袋、おむつ、消臭剤…など



<非常持ち出し品や備蓄品の備え方>

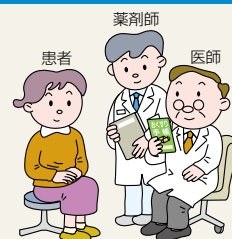
- 夜の地震に備えて、枕元に、懐中電灯、ラジオ、靴などの非常持ち出し品を備えましょう。
- 水・食料品は日常的に多く備蓄し、定期的に買い替えて、古くなったものから順に使用しましょう。



●緊急時にも「おくすり手帳」が役立ちます

「おくすり手帳」の記録

- ・処方されたお薬の名前
- ・飲む量、回数
- ・アレルギー歴
- ・副作用歴など



避難所にて

現在使っているお薬が確認できれば、適切なお薬を処方してもらうことができます。

東日本大震災でも「おくすり手帳」や「薬剤情報提供書」等を持っていたおかげで治療が継続できたケースが多くありました。緊急時に備え「おくすり手帳」を携帯しましょう。



日ごろから家族で話し合おう

地震が起きたときは、電話回線の使用制限により家族の安否確認さえできなくなるおそれがあります。日ごろから次のようなことについて家族みんなで話し合っ、震災時の対応について確認しておきましょう。



- ☐地震に関しての基礎知識
- ☐災害時の連絡（安否確認）方法
- ☐避難場所や避難方法の確認
- ☐複数の避難経路の確認
- ☐備蓄品（食料、飲料水など）の確認
- ☐非常持ち出し品（携帯ラジオ、電池、薬など）の確認
- ☐自宅付近の防災マップの作成
- ☐家具等の転倒防止
- ☐高齢者や乳幼児、病人、ペットなどの避難方法

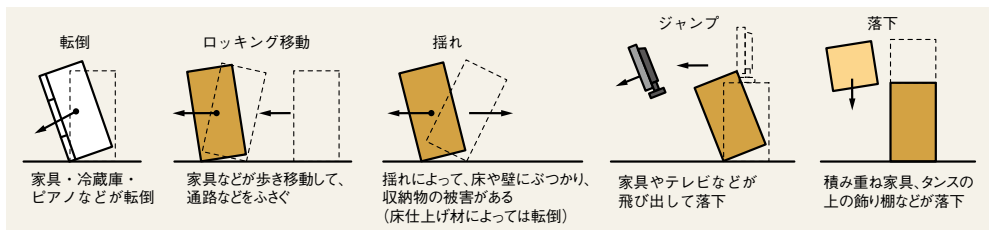
強い揺れによって、部屋中の家具が倒れ、耐震性の低い家やビルが倒壊することにより、人が亡くなったりケガをします。また、割れたガラスや散乱した食器でケガをすることもあります。

阪神・淡路大震災では、死亡やケガの原因の約 8 割が家具などの転倒落下や家屋の倒壊によるものでした。家具の固定と家屋の耐震補強をすることで、揺れによる被害をほとんどなくすることができるのです。

また、家から脱出できるように、避難路の確保を意識した家具や家電の配置にしましょう。

●地震の揺れで家具はどうなるか

転倒・ロッキング移動・揺れ・ジャンプ・落下(右の図のとおり)をするほか、床面をすべります。



●阪神・淡路大震災による室内の状況



左) 家で
(提供: 神戸市広報課)

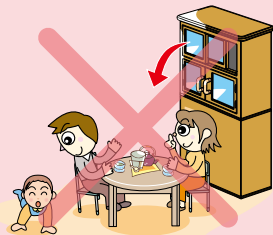
右) 事務所で
(提供: 兵庫県広報課)

Q 家具や家電でケガをしないようにするためにはどうしたらいいの?

A

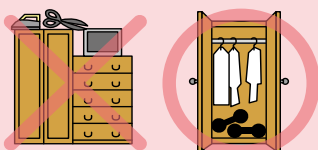
- 普段使っている場所の周辺には背の高い家具を置かないようにしましょう

家具類はできるだけ生活の場所と離す。



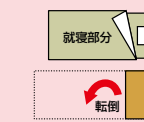
- 下に重い物を、上に軽い物を収納しましょう

家具の上にはガラス・アイロンのような危険な物や、テレビなどの重い物を置かないように。



- 家具の配置の見直しをしましょう

寝る部屋や出入口付近に家具等は置かないようにしましょう。どうしても置かなければいけない場合も下の図のような工夫が必要です。



就寝位置は家具の側方がよい



就寝位置が正面の場合は家具の高さ以上に十分な距離をとる

- 家具や家電を固定しましょう

Q ガラスなどの飛散を防ぐには?

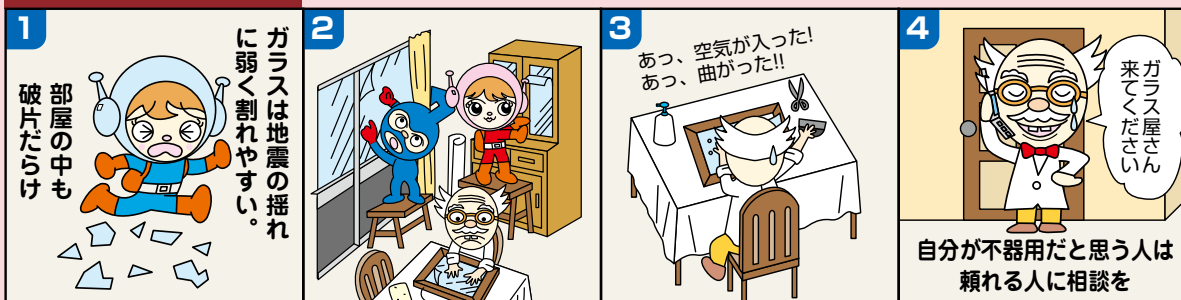
A

地震の揺れにより食器など家具の中にあるものが飛び出すこともあります。食器棚のガラスには飛散防止フィルムをはりましょう。



アルミサッシなどで固定されているガラスについては、割れにくいとされているよ。でも、万が一ってこともあるから用心してね。

ガラスにフィルム



家具や家電の固定方法と費用(※)の例

※ 費用は、器具代のみの目安です。

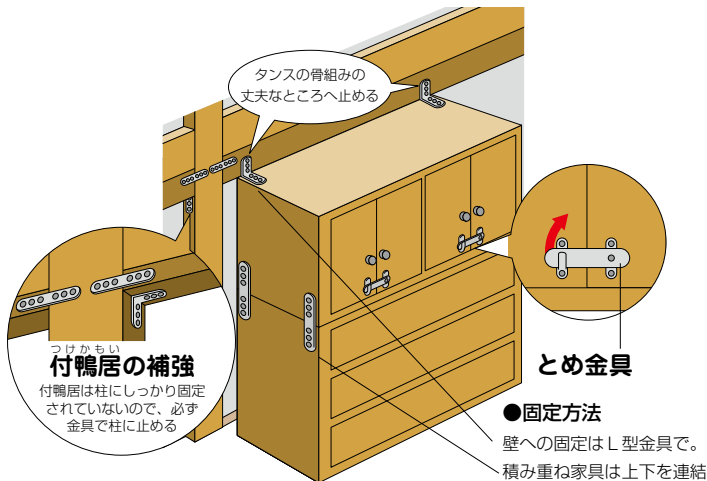
別途、工具代や技術代（取付けを依頼した場合）が必要な場合もあります。

実際にご家庭の家具や家電を固定してみましょう。

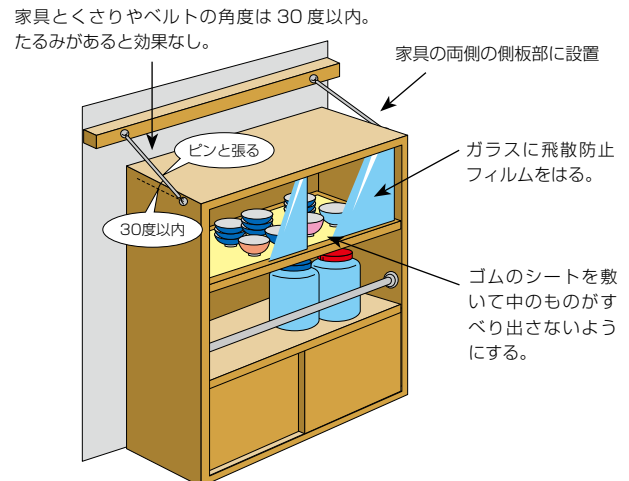
★固定が必要な家具や家電★

洋服ダンス、本棚、戸棚、食器棚、
下駄箱、冷蔵庫、電子レンジ、
テレビ、パソコン、ピアノなど

●タンス1棹（さお）の固定費用 約2,500円～
（積み重ね家具（平型、L型、とめ金具）の場合）



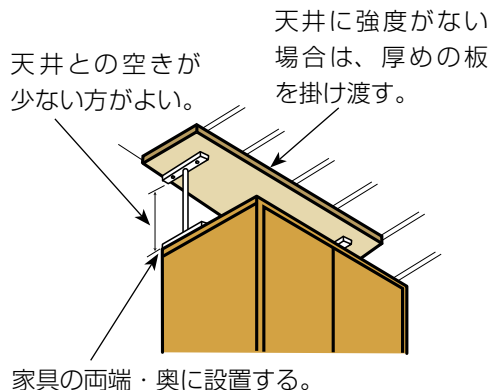
●食器棚1棹の固定費用 約2,500円～
（ベルト式、ゴムシート、ガラス飛散防止フィルムの場合）



●タンス1棹（さお）の固定費用 約2,500円～（ポール式、ストッパー式の場合）

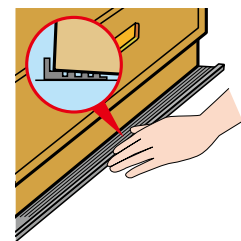
●ポール式

ポール式を使用する。
ストッパー式やマット式と併用し家具の上下に対策をとる。

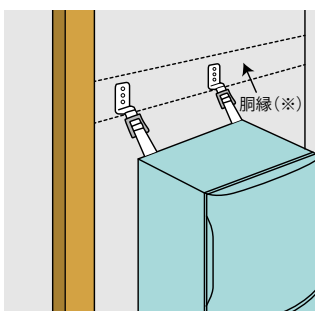


●ストッパー式

ストッパー式は家具の端から端まで敷く。

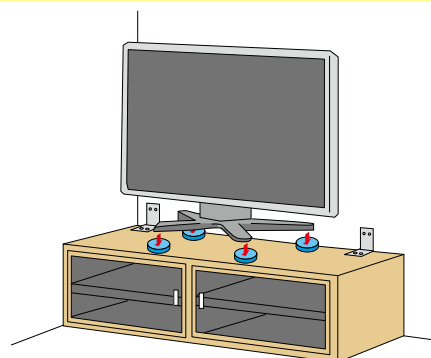


●冷蔵庫1台の固定費用 約2,000円～
（ベルト式の場合）



※胴縁とは、壁に合板やボードなどを留めつけるための下地材のことをいいます。一般にしっかりとした木材が、一定の間隔で取り付けられています。

●テレビとテレビ台 1セットの固定費用 約1,500円～
（耐震粘着マット、L型金具の場合）



家具固定を行う支援策

高齢者や身体障害者など自力では家具固定が困難な方の世帯に対して、県内のほとんどの市町村で、家具固定の作業費を補助しています。取付金具などの材料費は、市町村補助がある場合と個人負担となる場合があります。詳しくはお住まいの市町村の防災担当課までお問い合わせください。（P 29 参照）

1) あなたのお家は、南海トラフ地震に耐えられますか？

平成7年の阪神・淡路大震災によって、神戸市内で亡くなった3,875人の方のうち、詳細な分析が行われた3,651人の95%以上の方が、建物の倒壊の影響で亡くなっています。また、建築年別の被害状況では、昭和56年以前に建築された建物（旧耐震基準の建物）に被害が多く発生しています。

平成20年住宅・土地統計調査によれば、高知県内には旧耐震基準で建てられた住宅が約8万6千戸あります。地震の強い揺れで住宅が倒壊すれば、仮に窒息や圧死を免れたとしても、ガレキの中から自力で脱出することができなくなる恐れがあり、地震の後の津波や火災から命を守ることが難しくなります。

地震に備えて住宅の耐震対策をすることが大切です。

■犠牲者の死亡原因（地震後2週間まで）

	死因	死亡者数(人)	割合
①	窒息	1,967	53.9%
②	圧死	452	12.4%
③	打撲・捻挫傷	300	8.2%
④	外傷性ショック	82	2.2%
⑤	頭部損傷	124	3.4%
⑥	内臓損傷	55	1.5%
⑦	頸部損傷	63	1.7%
⑧	焼死・全身火傷	444	12.2%
⑨	不詳及び不明	116	3.2%
⑩	臓器不全等	15	0.4%
⑪	衰弱・凍死	7	0.2%
⑫	その他	26	0.7%
	合計	3,651	100.0%

83.3%

95.5%

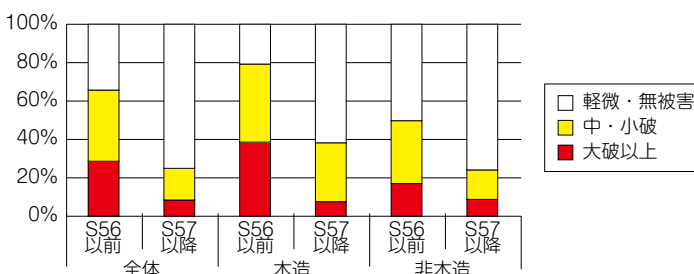
※神戸市内で亡くなった3,875人のうち詳細な分析が行われた3,651人について記載

(出典)「間違いだらけの地震対策」(目黒公郎東京大学教授)

2) 高知県では住宅の耐震化を支援しています

高知県では、市町村と協力して、昭和56年5月以前に建築された住宅を対象に、耐震診断、耐震改修設計、耐震改修工事の支援をしています。

■阪神・淡路大震災での建築年別の被害状況



(出典) 平成7年阪神・淡路大震災建築震災調査委員会中間報告より作成

■高知県住宅耐震化促進事業の概要（木造住宅、非木造住宅ともに昭和56年5月31日以前に建てられたものが対象）

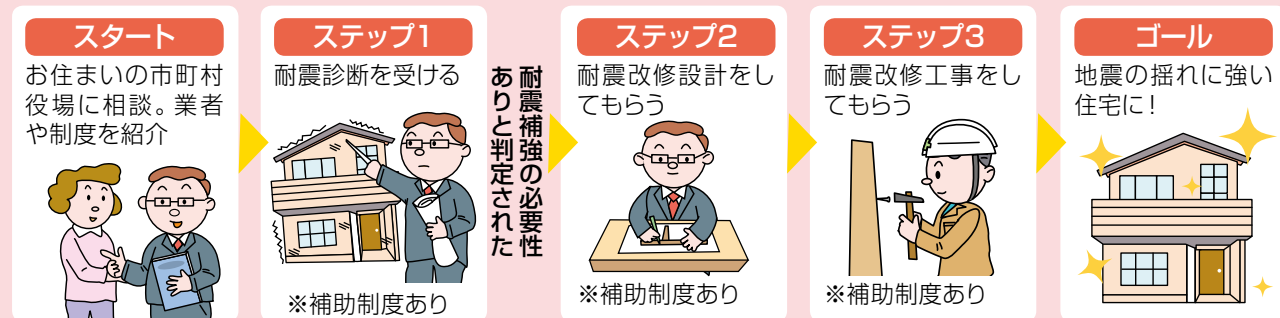
	耐震診断	改修設計	改修工事
木造住宅	●診断費用 自己負担 3千円 (診断費用3万3千円のうち3万円を補助) ●診断方法 市町村から派遣された耐震診断士が、現地調査を行い診断します	●補助金額 耐震改修設計にかかった費用の2/3の額(上限20万円) ●要件 1 耐震診断の評点が1.0未満 2 耐震改修後の評点が1.0以上となる計画 3 高知県に登録した設計事務所が受託するもの	●補助金額 耐震改修工事及びブロック塀の安全対策にかかった費用の一部 60万円+30万円*2を上限
非木造住宅	●補助金額 上限3万円 ●要件 1 構造設計一級建築士等が実施するもの 2 建築物の耐震改修の促進に関する法律に基づき定められた方法で、構造耐力上主要な部分の地震に対する安全性の評価を行うもの	●補助金額 耐震改修設計にかかった費用の2/3の額(上限20万円) 構造設計一級建築士等*1が実施するもの	●補助金額 耐震改修工事及びブロック塀の安全対策にかかった費用の一部 60万円+30万円*2を上限

※1 構造設計一級建築士等：①構造設計一級建築士②耐震改修支援センター（（一財）日本建築防災協会）の「耐震診断、耐震改修を実施する建築士事務所」一覧に掲載されている建築士事務所に所属する建築士

※2 耐震改修費補助（90万円）に**独自の上乗せ補助を実施している市町村もあります**。補助要件など詳しくは住宅の所在地の市町村にお問い合わせください。（P29参照）

Q 住宅の耐震化ってどうやるの？

A 耐震化の流れは、下のような流れで行います。

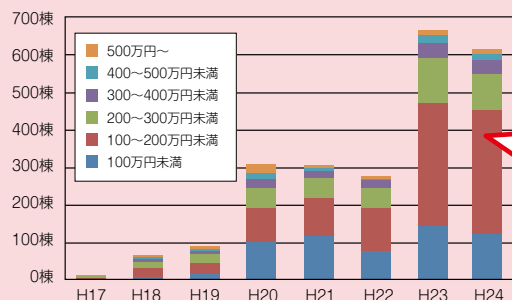


Q 木造住宅の耐震化にはいくらかかるの？

A 住宅の規模や工事の内容によって金額が変わりますが、強い揺れでも倒壊しないレベルを目標とする耐震改修では、1平方メートルあたり7千円～2万円が工事費の目安となります。

自己負担額がどのくらいになるのか一つの例を示します。(全ての住宅で下記の金額になるわけではありません。)

平成17年度から24年度の耐震改修工事の年度別実績棟数
(工事費区分 100万円ごと)



平成23・24年度は約100～200万円の耐震改修工事が大幅に増加しています。

●木造住宅で前ページの補助を受けた場合

耐震診断	診断費用(一律) 3万3千円	補助金額 3万円	自己負担額 3千円
改修設計	設計費用 30万円 (平均的な額です)	補助金額 20万円	自己負担額 10万円
改修工事	工事費用 178万円 (平均的な額です)	補助金額 90万円	自己負担額 88万円
合計	費用 211万3千円	補助金額 113万円	自己負担額 98万3千円

Q どんな工事をするの？

A 柱と土台や柱と梁の接合部の金物による補強、筋かいの新設や構造用合板による耐力壁の設置、基礎の補修・補強、屋根や外壁の軽量化などの工事を行います。

また、台所や浴室などの水廻りのリフォームを併せて行う場合、リフォームする部屋の壁の補強を中心に建物全体をバランスよく補強すれば効率の良い耐震改修ができます。

3) ブロック塀の安全対策も忘れないで

1978年に発生した宮城県沖地震では、地震により18名の方がブロック塀の下敷きによって亡くなっています。

ブロック塀の倒壊によって、たまたま通りかかった方が亡くなったり、怪我をされた場合、ブロック塀の所有者が責任を問われ、損害賠償の対象となる可能性もあります。また、倒壊した塀が道路を塞いでしまえば、避難や救助・消火活動の妨げとなります。地域ぐるみでブロック塀の安全対策を進めましょう。

ブロック塀の安全対策を行う支援策

平成25年11月現在、24の市町村で、危険性の高いブロック塀の撤去や安全なフェンス等に改修する工事に対して補助を行っています。要件等は事業を実施している市町村の担当課までお問い合わせください。(P29参照)

4) 老朽住宅の解体や撤去に対する補助がはじまりました

老朽化した住宅が、地震の強い揺れによって倒壊すれば、周辺住民の避難や緊急車両の通行に支障が出たり、隣接する住宅に倒れかかるなどして被害を及ぼす可能性があります。

一部の市町では、平成25年度から老朽化した住宅の所有者が、建設業者に依頼して当該住宅の解体や撤去を行う場合に補助を行っています。要件等は事業を実施している市町の担当課までお問い合わせください。(P29参照)

5) 高知県に登録している設計事務所や工務店を探すには…

■登録事業者は高知県のホームページに掲載しています

県民の皆様が安心して住宅の耐震改修が実施できるよう、耐震改修設計図書の作成や耐震改修工事を行う事業者を登録しています。登録事業者は、市町村の担当課までお問い合わせいただくか、高知県の「木造住宅の耐震対策」のホームページに掲載している名簿から探すこともできます。

高知県では住宅の耐震化を支援しています!!

高知県木造住宅耐震化促進事業
木造住宅の耐震診断・耐震設計・耐震改修はこちら!

- 南海地震について(南海地震に備えチェック:抜粋版)
- 昭和56年以前の住宅に耐震改修が必要なのはなぜ?
- 誰でもできる家の耐震診断(建築防災協会)
- 県民の皆様へ注意!
- 耐震改修促進税制(国土交通省)
- 地震保険の耐震診断割引(財務省)
- コンクリートブロック塀を点検しよう!
- 住宅耐震Q&A

このページに関する意見・ご感想・お問い合わせ

高知県 土木部 住宅課
〒780-8579 高知市山内1-2-20 (高知県庁・県庁舎 6F東)

耐震診断担当 088-823-9861 住宅管理担当 088-823-9855 耐震指導担当 088-823-9858
震災対策担当 088-823-9856 企画担当 088-823-9862
ファックス 088-823-2999 メール 171901@ken.pref.kochi.lg.jp

【インターネット検索】

まず、「高知県 住宅課 耐震」の入力により検索し「木造住宅の耐震対策」のホームページへアクセスしてください。<http://www.pref.kochi.lg.jp/~jyuutaku/index.html>

6) 住宅の耐震化に関するご相談は…

住宅の耐震化に関する無料相談窓口を開設しています。住宅の耐震化の補助事業などの支援制度に関することや、住宅の耐震診断、改修設計、改修工事に関する専門的なご質問などは、住宅耐震相談センターをはじめとする以下の問い合わせ先まで、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先一覧

名称	受付時間・連絡先	相談内容	備 考
住宅耐震相談センター (一社)高知県建築士事務所協会内)	火曜日・金曜日 (13:30~16:30) Tel.088-825-1240 Fax.088-822-1170	住宅の耐震化の補助事業などの支援制度に関すること 住宅の耐震診断、改修設計、改修工事に関する専門的な相談	info@ksjk.or.jp URL:http://www.ksjk.or.jp
(一社)高知県建築士事務所協会	土、日、祝、休日を除く (9:00~17:00) Tel.088-825-1231 Fax.088-822-1170		相談内容を事前にご相談ください。後日相談日時を連絡いたします。info@ksjk.or.jp
(公社)日本建築家協会 四国支部 高知地域会	水曜日を除く (10:00~18:00) Tel.088-880-1812 Fax.088-880-1815	住宅の耐震診断、改修設計、建築物の設計に関する無料相談	相談場所: エコアス馬路村 (高知市南御座 16-23) (相談時間: 毎週土曜日・日曜日 14:00 ~ 17:00) (事前に問い合わせをお願いします。)
(社)高知県建築士会	土、日、祝、休日を除く (9:00~17:00) Tel.088-822-0255 Fax.088-822-0612		相談内容を事前に Fax 又は E メールでご相談ください。 sikai780@mb.inforiyoma.or.jp
(一社)高知県建設業協会 建築部会	土、日、祝、休日を除く (9:00~17:00) Tel.088-824-6171 Fax.088-824-6173	耐震改修工事施工会社 (工務店等) の紹介等	リフォームをする時は、耐震改修を効率的に行う絶好の機会だよ。 
(一社)高知県中小建築業協会	土、日、祝、休日を除く (9:00~17:00) Tel.088-822-0303 Fax.088-822-0304	住宅の耐震診断、改修設計、改修工事に関する無料相談 耐震補強工事施工会社 (工務店等) の紹介等	
(公財)住宅リフォーム紛争処理支援センター	土、日、祝、休日を除く (10:00~17:00) Tel.0570-016-100	住まいのことならなんでも無料相談	市内料金でご利用いただけます。 PHS や一部の IP 電話からは 03-3556-5147 まで

4 地震保険

1) 地震保険

地震によって発生した火災は、火災保険では補償されません。地震による建物 (住宅) や家財の損害に備えるためには、火災保険にセットして地震保険に加入する必要があります。(地震保険だけの加入はできません。) 地震保険は、「地震保険に関する法律」に基づいて政府と損害保険会社が共同で運営する公共性の高い保険です。東日本大震災では、約1兆2300億円が支払われました。

損害が生じた場合、その程度に応じて、全損の時は契約金額の100パーセント、半損の時は契約金額の50パーセント、一部損の時は契約金額の5パーセントが保険金として支払われます。

地震保険に関する詳しい内容は、(一社)日本損害保険協会 (電話: 0570-022808)、ホームページ: <http://www.sonpo.or.jp> 及び同協会四国支部 (電話: 087-851-3344) までお問い合わせください。

2) 地震保険料控除

地震による経済的被害に備える自助努力を支援するため、所得税等の課税対象となる所得額から、地震保険料にあたる額を控除することができます。詳しくは、お近くの税務署までお問い合わせください。

防災掲示板

被災者支援制度について

被災者の生活再建への取り組みを支援するため、各種の支援制度が用意されています。被災された場合に実際に制度が活用できるかなど、詳細については県や市町村等の窓口でお問い合わせください。

第4章 地震が起こった後に

1

地震・生活情報の入手と安否の確認

地震が起こった後には、被害の状況や生活に関連する情報を入手できるようにしておきましょう。また、家族の安否確認の方法についても日ごろから話し合っておきましょう。

Q 地震・生活情報は どうやって入手するの？

- A** ・各地の震度、被害の状況、余震の予想、交通手段・電気・水道・ガスの復旧の状況などは、テレビ、ラジオ、県・市町村の広報などから情報を得ましょう。
・出所がわからない情報に惑わされないようにしましょう。



Q 家族の安否は どうやって確認するの？

- A** 家族が一緒にいない時に地震にあう可能性もあります。自宅に帰れなくなる場合のことも考えて、家族が集合する場所(例 避難所、親戚の家など)を決めておきましょう。また、家族でお互いの職場や学校の連絡先を確認しておきましょう。さらに、家を空けて避難する場合は行き先を紙に書いて家にはっておくなど、連絡方法も決めておきましょう。
特に被災地では、電話がかかりにくくなります。右の図のような伝言サービスを活用しましょう。



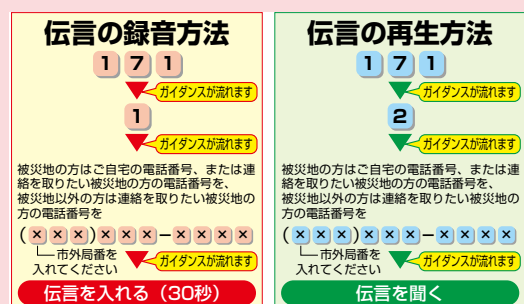
Q 災害用伝言ダイヤル「171」って どうやって利用するの？

- A** 災害用伝言ダイヤル「171」とは、災害発生時(震度6弱以上の地震など)にNTTが行う伝言ダイヤルサービスで、事前契約などは一切不要です。家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます。

※災害用伝言ダイヤルサービスの開始は、テレビ・ラジオなどで通知されます。

災害時以外でも、体験利用日が設定されています。一度ご家族、親戚、友人といっしょに利用してみて、実際の災害に備えましょう。

(体験利用日) 毎月1日、15日、1月1日～3日、防災週間(8/30～9/5)、防災とボランティア週間(1/15～1/21) ※携帯電話の災害用伝言板サービス、災害用ブロードバンド伝言板でも同じように体験利用日があります。



避難生活は、不自由がいっぱい。みんなの協力で乗り切ることが必要です！

Q どういう場合に避難所へ避難すればいいの？

- A**
- ・自宅が被害を受け、居住の場所を失った場合
 - ・余震での自宅の倒壊が怖く、戻れない場合
 - ・土砂災害等の危険があり、自宅に戻れない場合
 - ・自宅に家具等が散乱し、住める状態にない場合
 - ・集落が孤立したり、長期にわたり浸水した場合…に避難所へ避難しましょう。



Q 避難生活では何に気をつければいいの？

- A**
- ・町内会や自主防災組織など日ごろのつながりを大切にしましょう。
 - ・集団での生活になりますので、避難所のルールをつくりましょう。
 - ・避難していてもできることがあるはずです。よりよい生活環境になるようみんなで協力し、助け合いましょう。
 - ・病人、障害のある方、高齢者、妊婦、子どもなど援助を必要とする人に心づかいをしましょう。

Q 避難所にはどういう人が来るの？

- A**
- 避難所で寝起きする人だけが、避難者ではありません。家屋の全壊・半壊を免れ自宅^{まぬが}で生活できても、電気、水道、ガスなどが使えないために不自由な生活をしいられる人もいます。その方も避難者として食事の提供を受けるなど、避難所を利用することとなります。



Q 避難所以外で避難生活をする場合はどうすればいいの？

- A**
- 避難所へ避難せず、テントや車の中で避難生活をする場合も考えられます。その場合も自分や家族の健康管理に注意しましょう。

2004年の新潟県中越地震では、車で避難生活をしていたために亡くなった方もいました。こうしたケースは、エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）といわれ、狭い空間で同じ姿勢のまま過ごすことで、足などにできた血栓が肺、脳、心臓などの細い血管を詰まらせることで起きます。水分を十分に取ることや体を動かすことを心がけるとともに、ゆったりとした服装で寝るようにしましょう。

防災掲示板

被災した建物や宅地の危険度判定が行われます

大きな地震の後には、被災した建物や宅地が余震で崩れるなど危険な状態であるかどうかの調査が行われます。危険と判定された建物や宅地には立ち入らないようにしましょう。

被災建築物応急危険度判定で使用するステッカー



【赤紙】この建物に立ち入ることは危険です
【黄紙】この建物に立ち入る場合は十分注意して
【緑紙】この建物は使用可能です

住宅の耐震化などの補助を受けたい方は・・・

補助の要件など詳しい内容は各市町村の担当課までお問い合わせください。

市町村	補助内容			
	家具の固定	住宅の耐震化	ブロック塀の撤去や改修	老朽住宅の解体や撤去
	高齢者や身体障害者など、自力では家具の固定が困難な方の世帯に対して、家具の固定の作業費などを補助	住宅の耐震診断や改修設計、改修工事の費用を補助	危険性の高いブロック塀の撤去や安全なフェンス等に改修する費用を補助	老朽化した住宅の所有者が、建設業者に依頼して解体や撤去を行う費用を補助
高知市	防災政策課(088-823-9055)	住宅課(088-823-9463) ※木造のみ	—	—
室戸市	総務課(0887-22-5132)			財産管理課(0887-22-5122)
安芸市	危機管理課(0887-37-9101)			—
南国市	危機管理課(088-880-6575)	都市整備課(088-880-6558)		—
土佐市	防災対策課(088-852-7607)			
須崎市	地震・防災課(0889-42-1236) ※住宅の耐震化は木造のみ		—	—
宿毛市	危機管理課(0880-63-0951)			—
土佐清水市	25年度中に実施予定	危機管理課(0880-87-9077) ※住宅の耐震化は木造のみ		
四万十市	地震防災課(0880-35-2044)			—
香南市	防災対策課(0887-57-8501)			—
香美市	まちづくり推進課(0887-53-1061)			—
東洋町	26年度中に実施予定	総務課(0887-29-3111) ※住宅の耐震化は木造のみ		住民課(0887-29-3394)
奈半利町	26年度中に実施予定	総務課(0887-38-4011)		—
田野町	総務課(0887-38-2811)			—
安田町	26年度中に実施予定	総務課(0887-38-6711)		—
北川村	総務課(0887-32-1212)			—
馬路村	総務課(0887-44-2111) ※住宅の耐震化は木造のみ			—
芸西村	総務課(0887-33-2111)	経済建設課(0887-33-2113)		—
本山町	総務課(0887-76-2223)	建設課(0887-76-3917)	—	—
大豊町	26年度中に実施予定	産業建設課(0887-72-1021) ※木造のみ	—	—
土佐町	総務企画課(0887-82-0480) ※住宅の耐震化は木造のみ		—	—
大川村	26年度中に実施予定	総務課(0887-84-2211)	—	—
いの町	総務課(088-893-1113)			—
仁淀川町	26年度中に実施予定	総務課(0889-35-0111)		—
中土佐町	総務課(0889-52-2211) ※住宅の耐震化は木造のみ			—
佐川町	総務課(0889-22-7700)	産業建設課(0889-22-7712)		—
越知町	26年度中に実施予定	総務課(0889-26-1111)	—	—
梶原町	総務課(0889-65-1111) ※住宅の耐震化は木造のみ		—	—
日高村	総務課(0889-24-5113)			—
津野町	25年度中に実施予定	総務課(0889-55-2311) ※木造のみ	—	—
四万十町	26年度中に実施予定	建設課(0880-22-3120)		—
大月町	26年度中に実施予定	総務政策課(0880-73-1111)	—	—
三原村	26年度中に実施予定	産業建設課(0880-46-2111) ※住宅の耐震化は木造のみ		—
黒潮町	情報防災課(0880-43-2188) ※住宅の耐震化は木造のみ			まちづくり課(0880-43-2115)

※平成25年11月末現在の情報です。

もっとくわしく知りたい方は・・・

「備えの道」はまだまだ続きます。めざす目的地が分からないときや、どんな備えをすればよいか道に迷ったときは、次のような情報を参考にしましょう。
(下の情報は県等のホームページで見ることができます。冊子は配布できるものもありますので、各担当課までお問い合わせください。)



こんなときに		調査名・冊子名	担当課等
知識を深めたい	南海トラフ地震の揺れや津波について知りたい	南海トラフ地震による被害想定調査結果 (H25. 10)	南海地震対策課
	土砂災害の危険がある地域を知りたい	土砂災害危険箇所マップ 土砂災害警戒区域位置図 (お知らせチラシ)	防災砂防課
	県の取り組みについて知りたい	「高知県南海トラフ地震対策行動計画」	南海地震対策課
備えを進めたい	備えができていないか確認したい	「あなたの地震への備えをチェック!」	南海地震対策課
	自主防災活動について知りたい	「自主防災活動道を行く!」	
	高齢者や障害者などをどう支援したらよいか知りたい	「災害時要援護者支援の手引き (いざ南海地震、みんなでたすかるために)」(平成 25年度改訂予定)	地域福祉政策課
	難病で治療中だが、どう備えたらいいか知りたい	「災害対応パンフレット」	健康対策課
	事業者としてどんな対策をすればいいか知りたい	「事業者の南海地震対策の手引き」 「南海地震に備える企業のBCP策定のための手引き」(平成25年度改訂予定)	南海地震対策課 商工政策課
	視覚に障害がある人に南海トラフ地震について伝えたい	音訳版・点訳版「南海トラフ地震に備えちよき」 (25 年度内に配布予定)	南海地震対策課
	外国人に南海トラフ地震について伝えたい	南海地震に備えるための 6ヶ国語版パンフレット・ホームページ (英語・中国語・韓国語・タガログ語・インドネシア語・ベトナム語)	(公財) 高知県国際交流協会 ☎088-875-0022
	保育所・幼稚園や学校でどんな対策をすればよいか知りたい	「保育所・幼稚園等 防災マニュアル作成の手引き (地震津波編)」	幼保支援課
		「高知県学校防災マニュアル(震災編)」(平成25年度改訂予定)	学校安全対策課
	保育所・幼稚園や学校で南海トラフ地震について教えたい	「土佐の防災学習プログラム 南海地震に備えよう」	
		「防災学習 南海地震に備えちよき」	
	学校で南海トラフ地震について教えたい	「高知県安全教育プログラム (震災編)」 防災教育副読本「南海トラフ地震に備えて 命を守る防災BOOK」	

高知県庁 ☎ 088-823-1111 (代表)

防災掲示板

自分の住んでいる地域の被害想定などを知りたいとき

- 備えて Good !!

「南海地震ホームページ」アドレス

<http://www.pref.kochi.lg.jp/~shoubou/sonaetegood/index.html>

- パッとわかる「南海地震情報コーナー」

県庁・主な県出先機関・各市町村役場にコーナーがあります。

- 市町村の防災担当課

自分の住んでいる地域の
想定される被害を知って
おくことは重要じゃ!



地域の防災力を高めるための補助制度

【地域防災対策総合補助金】

県では、自主防災組織等が行う次のような地域の防災活動を進めるための取り組みに対し、市町村と協力して補助を行っています。市町村によって、補助限度額など制度が多少異なっていますので、詳しい内容についてはお住まいの市町村の防災担当課までお問い合わせください。

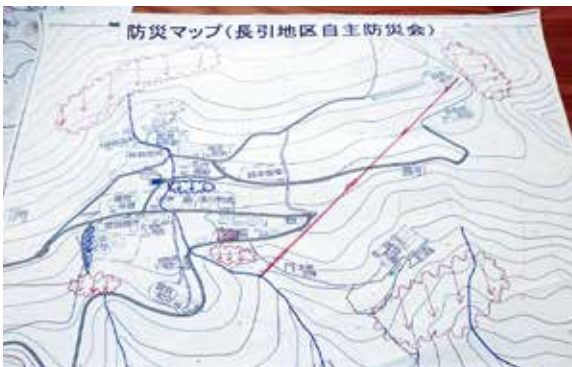
- ①防災に関する学習会（視察研修を含む）
- ②防災訓練（消火訓練、救急救護訓練、避難訓練、炊き出し訓練、倒壊家屋からの救出訓練等）
- ③地域の危険箇所の調査及び地域での情報共有（防災マップ作成等）
- ④自主防災組織が行う避難経路及び避難場所の簡易な整備
- ⑤防災資機材（防火用資機材、救助・救護用資機材、情報伝達用資機材等）の購入
※個人財産の形成に関するもの及び備蓄物資（食糧、毛布、トイレ等）は補助対象外
※防災資機材の整備を行う場合は、①～④のいずれかの取り組みとあわせて行うこと
※資機材購入後に3年以上の継続的な活動実績がある自主防災組織は、防災資機材の再購入についても補助対象となります
- ⑥自主防災組織連絡協議会の開催及び運営
- ⑦消防団（分団）が自主防災組織と連携して実施する防災訓練
※自主防災組織の設立や活動等を指導する消防団（分団）が対象となります



①防災に関する学習会



②防災訓練



③防災マップの作成



⑦消防団が自主防災組織と連携して実施する防災訓練

1) 津波避難計画とは？

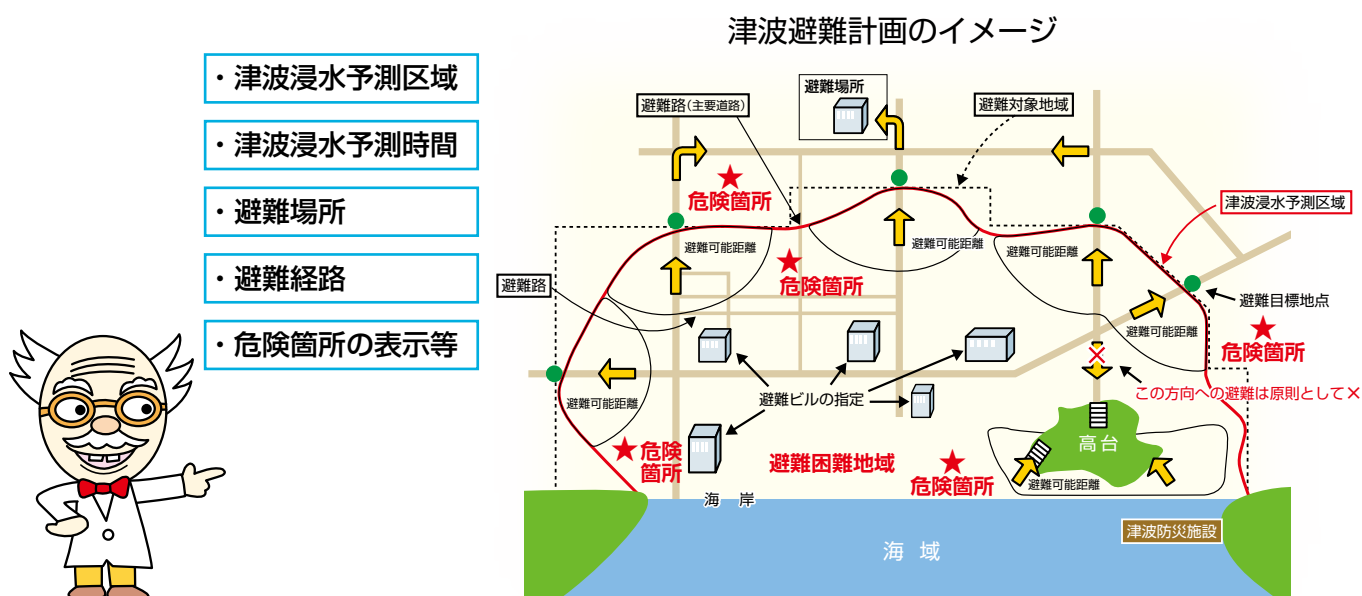
地域ごとの津波浸水予測区域や、津波浸水予測時間などを十分に理解し、想定外も想定し、避難経路や避難場所を明らかにしておくことで、津波から早期に避難する意識を向上させることや、いざというときの安全で円滑な避難の実効性を高める目的に作成されるものです。市町村が策定する総合的な津波避難計画と、より具体的な地域における地域津波避難計画があります。

2) 津波避難計画の内容は？

地域津波避難計画は、住民の皆さんによって自分たちの地域ではどのように津波に備えるかを考え、どうすれば安全に避難できるかを決める計画です。

市町村津波避難計画に記載されている避難対象地域でないかや、津波浸水予測時間までに安全に避難できるか、避難経路や避難場所の確認を行い、より安全を確保できる避難場所や避難目標地点を設定するなど、地域の特性や実情を踏まえ、実効性の高い計画に作り上げるものです。

具体的には、津波の浸水予測時間や規模、浸水が予測されるエリアの地形や世帯数、地区の年齢構成など様々な要素を考慮しながら、地域の皆さんが納得できるまで話し合いを行います。作成された地域津波避難計画は、地域の特性によってさまざまな形がありますが、おおむね、次のような内容が記載されます。



3) 地域の津波避難計画をもとにして 実際に訓練してみましょう



海沿いの地域の多くでは、平成24年度に津波避難計画の見直しや策定を行いました。平成25年度中には全ての沿岸地域で住民の話し合いをもとにした津波避難計画ができるよう取り組みを進めています。お住まいの地域の津波避難計画をご存知ですか。

また、計画は作ることがゴールではありません。実際に避難訓練をして、計画した経路や時間など問題がないか確認してみましょう。訓練でうまくいかない場合は、何が原因なのかを考えて、計画の修正を行いましょう。

3) 活動

■**災害を知る** まず自分の住む地域で発生が想定される災害について知っておきましょう。

●想定される災害（揺れ、液状化、津波、津波の川の遡上、火災、土砂災害など）の学習

■**地域を知る** このような災害に対して、「避難場所は？避難経路は？」の答えを自分たちで考え、「病人、高齢者、障害のある方、子どもなどの救助の必要な住民は？」といった地域の状況も自分たちで知ることが基本となります。

●防災マップ作り

■**訓練をする** 災害から身を守るため日ごろから訓練を繰り返し行い、慣れておくことが重要です。

●避難場所や避難路の確認と避難訓練、消火器具などの防災資機材の整備とその使い方の訓練

4) 地域の防災活動への参加

現在、県内各地では、地域の防災力を高めるため自主防災組織が結成され、さまざまな防災活動を行っています。皆さんも積極的に自主防災活動に参加しましょう。もし自分の住んでいる地域に自主防災組織がない場合は、地域の皆さんと協力し一緒に自主防災組織を立ち上げましょう。

5) 「こうち防災備えちょき隊」を派遣しています

地域や自主防災組織で、地震や津波対策として何かやってみよう、という時に「こうち防災備えちょき隊」がお手伝いします。備えちょき隊の派遣に料金はかかりません。

派遣にあたっては、1ヶ月前までの申し込みをお願いしています。なお、詳しくお知りになりたい方は県南海地震対策課（088-823-9317）までお問い合わせください。

内容

防災学習会の講師、避難計画の見直しや避難施設の点検・整備へのアドバイス、避難訓練の実施に関するアドバイス

隊員メンバー

日本防災士会高知県支部、県の防災関係のOB職員



6) 防災士になってみませんか

防災士とは、地域や事業所など社会の様々な場で防災力向上のための活動が期待され、防災に関する十分な意識や知識、技能を有する人のことをいいます。

あなたも地域の防災活動を支える防災士になってみませんか。県では防災士を養成する講座を開催していますので詳しくお知りになりたい方は南海地震対策課（088-823-9386）までお問い合わせください。

また、一部の市町村では防災士の資格取得に関する補助などを行っているところがありますのでお住まいの市町村の防災担当課までお問い合わせください。

7) こうち防災ニュースレター

県では、自主防災活動の一層の促進強化に役立てていただくための情報をお届けする「こうち防災ニュースレター」を発行しています。このニュースレターは、電子メールで登録された皆さんに配信するとともに、南海地震対策課ホームページに掲載しています。

メールアドレスの登録は南海地震対策課ホームページの「メールマガジンの新規登録」(http://www.pref.kochi.lg.jp/mailmaga/web_new.php)へアクセスしてください。

■救急救命講習を受けてみたいとき

救急救命講習を受講しておけば、いざ応急手当が必要となったときに役立ちます。講習時間は3時間程度、講習料は無料です。

お近くの消防本部で講習をしていますのでお問い合わせください。

■消火の訓練を受けてみたいとき

お近くの消防本部へご相談ください。

■起震車による揺れ体験をしたいとき

県では所有する起震車を希望者に派遣して揺れ体験を行っています。詳しくお知りになりたい方はお住まいの市町村の防災担当課までお問い合わせください。

1) 自主防災組織とは？

「自主防災組織を設立する」というと、何か特別大変なことや難しいことをしなければならないようにお感じになる方もいらっしゃるかもしれません。

皆さんの日常生活をちょっと振り返ってみてください。それぞれがご家庭で暮らしながら、一方、地域で共通することは、町内会や自治会などといった組織を通じて活動をしていませんか？

こうした地域に根差した組織の活動の中に「防災」という観点も取り入れることが、まさに自主防災組織活動そのもののなのです。

地域の皆さんが集まって、定期的に防災に関する学習会や訓練の実施、災害時に特別な援護を要する方がどこに住んでいるかを把握しておくなど、地域ぐるみで災害に備え、地域の防災力を高めていきましょう。

2) なぜ必要か？

阪神・淡路大震災では、生き埋めや建築物などに閉じ込められた人のうち、生存して救出された約95パーセントの方は、自力又は家族や隣人などに助けられました。（右の円グラフ）

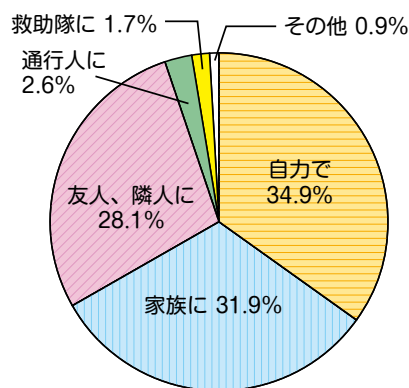
また死者の大半は、地震が発生した当日（1月17日）か翌日の間に発生し、生存者を救出できたのは、大部分が3日目まででした。このような傾向は他の大地震でもみられ、地震発生から最初の3日間は、人命を救助するために非常に重要な「黄金の72時間」と呼ばれています。

人命救助に最も大切な地震発生後の72時間を中心に、県、市町村、防災関係機関等では、人命を救う応急活動を最優先に行います。

しかし、南海トラフ地震では、高知県の広い範囲で甚大な被害が発生し、公的な救助活動が被災地全域に行き渡らないことも想定されます。地域で助け合って救助活動を行うことが重要となります。

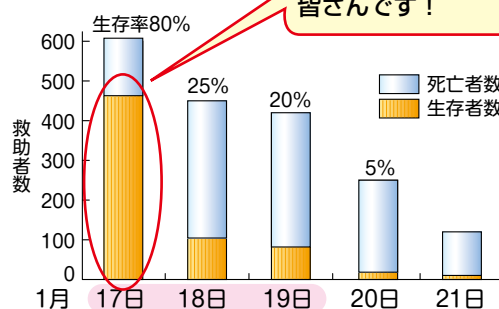
また自主防災組織は、避難生活が始まった場合でもコミュニティを保ちながら助け合って生活をしていく基盤になります。

■阪神・淡路大震災における
住民による救助・救護活動



「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」
（日本火災学会）

■日別生存救出者数



地震発生直後に力を
発揮するのは地域の
皆さんです！

（神戸市消防局）

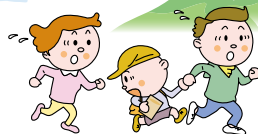
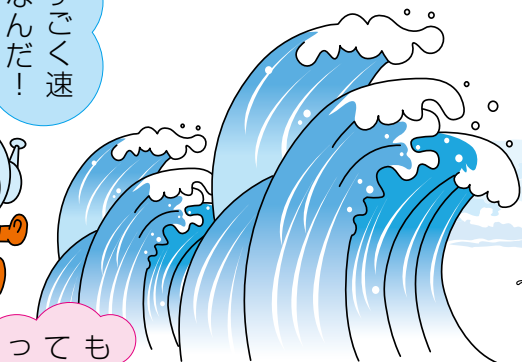
最近の心配事



逃げる計画を知っていますか

津波の被害を軽減するためには、海岸の津波防波堤工事なども重要です。しかし、それらの工事だけで津波の被害を防ぐことはできません。想定外も想定し、命を守るためにはまず逃げることです。

津波はものすごく速くて強い波なんだ！揺れがおさまったら、とにかく早く逃げるのが大切だよ。



強い揺れや長い揺れを感じたら、津波が襲ってくる危険があるのじゃ。すぐに決められた避難場所に避難することが津波から身を守る方法じゃぞ！

津波から命を守るにはまず逃げるって

もし津波が襲ってこなくても、それはそれで良かったと思わなきゃね。



確実に逃げるためには、「どこまでが津波の浸水が予測されている地域なのか？」、「どこへ逃げれば安全か？」、「避難場所への道のりや経路は？」、「避難行動要支援者の居住マップは？」等々、その地域の特性を取り入れ、津波避難計画を立てておく必要があるのじゃ。県内でも多くの地域で既に計画ができています。



計画を作っただけじゃダメ、実際にやってみよう

“普段やっていないことは、その時には絶対できない。”

地域で策定した津波避難計画を、実際に避難訓練で試してみよう。もっと高いところへの避難路を整備する必要はないか、避難に必要な時間は計画通りかなどといったことを確認しましょう。うまくいかない場合は、計画の修正をしましょう。

いざというときすぐに避難行動をとるためには、実際に体を動かして何度も避難訓練をしておくことが大事だぞ。



避難訓練！！

東日本大震災では、岩手県釜石市沿岸部の小中学校9校の生徒たちの多くが避難し無事だったのじゃ。これは日ごろから「揺れがおさまったら自分の判断と教師の指示ですぐ逃げる」といった訓練を繰り返していたからじゃ。

日ごろの訓練が大事！！



生き抜くために地域で力を合わせちょき

自分たちのまちは自分たちで守ろう

防災活動のための組織づくりは形にこだわらず、地域の実情に合わせた活動しやすい組織づくりが重要です。

町内会活動などを通じて日ごろから近所のつながりを高めておくことが大切だよ。



おおげさに考えなくてもよいのじゃ。例えば町内会組織に防災活動を組み入れるだけで自主防災組織の出来上がりじゃ。



地域の自主防災組織を立ち上げよう

地域での救助活動が命を救う！

大災害が発生した場合、電話の不通や道路の分断などで消防救助隊などの到着が大幅に遅れることが予想されます。そんなとき、家族や近所の救助活動が最も効果を発揮します。

阪神・淡路大震災では約95%の人が自力又は家族や隣人などに助けられたんだ。



自分たちの地域で予想される災害を話し合い、避難場所や避難経路を考え計画を立て、高齢者や障害者など自力で避難できない避難行動要支援者の方の状況など、地域固有の情報を防災マップに整理しておくのじゃ。



自主防災活動に参加しよう

生き抜くために

地域で力を 合わせちよき



じしんまん

品物チェックしたら
避難訓練を
みんなでしよう!!

足りないものは…

災害時の備品は
だいじょうぶかな?

災害に備えて
準備をしようー!!

たいさくくん

アリン博士

ヘルパちゃん

めいめいちゃん



高知県防災キャラクター©やなせたかし

[平成25年12月改訂]

家庭保存版
高知県

表
からは、備えちよきが
ご覧になれます。