

避難手引書

大地震発生を想定

3日間 生き残りガイド

掛川市民必携

住所（ ）

氏名（ ）

2013年3月2日

2012年度掛川市まちづくり塾Bグループ

作成の趣旨

○2012年8月、内閣府は南海トラフ巨大地震（東海・東南海・南海地震の3連動地震発生など）の津波高・浸水域推計と被害想定中間報告を公表しました。

○当「3日間生き残りガイド」は 上記3連動地震の被害想定を参考に、震度7の大地震と大津波（14メートル）が**突然発生した場合**、発生時を含めた3日間の生き残り方法を、

ー発生は最悪のケースである冬の夜を想定し、

ー掛川市民目線にて「**自助**」を中心に**行動基準**としてまとめたものです。

○「**最悪を予測し、対策を立て、その通りに行動する**」最悪を考えておけば、震度7の衝撃的揺れに対応でき、かつ 14メートルの大津波にも生き残れる確率が高くなります。

○当リーフレットを参考に、**家族と話し合い、本人メモ、家族メモを作成し常に携帯し、発生時には安全に避難し生き残りましょう！！**

大地震 発生時

(想定＝ 冬 深夜)

○物凄い衝撃が数分(5分くらい)続き、目が覚める。

○停電。真の闇。余震が断続的に発生する。

○沿岸部では、海岸に大津波が接近しつつある。

(行動基準)

○衝撃を受けている間は、頭部を抱えて丸くなり、身の安全を確保する。

○数分後、揺れが軽くなり、動けるようなら、懐中電灯を持ち靴を履いて、家族の安否を確認する。

○身動きができない場合は、大声を出すか、笛を吹いて、家族の助けを呼ぶ。

○懐中電灯を持ち屋外に出る。(雨が降っていても屋外へ)

(沿岸部)

○大津波が即時襲来することを第一念頭に、着の身着のまま、屋外に走り出る。

避難 ～一次避難所

(想定＝ 冬 深夜)

○絶え間なく、余震が続く。

○沿岸部では、大津波第一波が到達する。
大津波は更に陸上へ浸入する。

(行動基準)

○懐中電灯で道路を照らしながら、一次避難所へ向かう。 慌てず、急いで。

○途中、立ち止まらない。寄り道しない。

○一次避難所に着いたら、責任者を探し、無事到着したことを伝える。

(沿岸部)

○即、家を離れ、懐中電灯で注意しながら、急いで一次避難所に走る。

○絶対に振り返らない。

○絶対に忘れ物を取りに戻らない。

一次避難所にて（待機）

（想定＝ 冬 深夜）

- 絶え間なく、余震が続く。
- 沿岸部では、大津波が次々と襲ってくる。

（行動基準）

- 一次避難所で、点呼を受けて待機する。
- 携帯ラジオで地震情報を聞き、情報を収集・共有する。
- 夜間は、一次避難所を出ない。
- 元気な者は一次避難所の運營業務を支援する。
- 自宅は建物診断で「安全」と判定されるまで、戻れない。（取りに戻る荷物は予め建物外の安全な場所に置いておく）

（沿岸部）

- 大津波警報が解除になるまで、一次避難所を絶対に出ない。

事前に準備すべきこと（１）

○自宅の事前対策をする。

- ・家具の固定
- ・室内の危険対策（エアコン、テレビ、倒れる物、発火源、爆発物、他）
- ・耐震診断実施～補強工事実施
（次善の策：防災ベッド）
- ・停電時自動点灯照明灯
- ・緊急地震速報受信機

○仕事や遊びで沿岸部にいる時も常に

- ・海拔と海からの距離、及び避難先を念頭におく。

○（自宅や職場）近隣に関し、過去の大地震の **被害状況**を地域の方や不動産屋から情報を入手し、かつ図書館で調べておく。

事前に準備すべきこと（２）

○ 1 2 月の地域防災訓練では

- ・ 一次避難所までの経路（歩いて・走って＝所用時間）とその阻害要因（倒壊物、倒木、がけ崩れ、落橋、他）を確認し、迂回路を想定しておく
- ・ 寒さのレベルと防寒対策を考えておく。（屋外マイナス 5℃）

○ 沿岸部では、近隣に津波避難タワーや命山が完成していれば、必ず自分自身で登り、自宅からの距離や所要時間を確認しておく。

○ 心臓、血圧、梗塞、糖尿、生活習慣病などで毎日服用する薬や、生理用品は余分に保有し即座に持ち出せるようにする。

○ 防災グッズは区分けして用意する。

- ・ 沿岸部の方は着の身着のままで逃げる。

事前に準備すべきこと（３）

○即、身に着けて持ち出すもの。（枕元）

- ・ 厚底の運動靴
- ・ 防災頭巾
- ・ 非常用呼子笛（ＩＤ用紙入り）
- ・ 小型懐中電灯

（以下 家族で記入する）