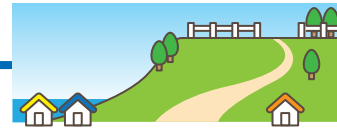


7 津波避難メモ (具体的に記入してみましょう)



●自宅が浸水想定区域内の場合

避難可能な最寄りの避難場所・高台を確認してください。

避難場所 避難に要する時間 分

●会社や学校などの日中よく過ごす場所が浸水想定区域内の場合

避難可能な最寄りの避難場所・高台を確認してください。

避難場所 避難に要する時間 分

避難場所 避難に要する時間 分

避難場所 避難に要する時間 分

●家族の集合場所

8 非常持出品 (日頃から準備しておきましょう)

災害時に避難する際には、非常持出品を持って避難することが重要です。それぞれの家族の状況にあわせ、チェックリストを活用して非常持出品をリュックサック等に入れて準備しましょう。また、いつでも確実に使用できるよう、定期的に点検することも大切です。



みんなに共通するもの(1人分・1日分)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> すぐ食べられるもの(3食分程度)
・栄養補助食品(バータイプ・ゼリータイプ)
・乾パン
・その他 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500ml×2本) | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー
(芯を抜いて省スペース化) |
| <input type="checkbox"/> レインコート・雨ガッパ | <input type="checkbox"/> ラジオ+予備の電池 |
| <input type="checkbox"/> 帽子・ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 懐中電灯+予備の電池 |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書(免許証等)のコピー | <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・老眼鏡・コンタクト |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー | <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 |
| <input type="checkbox"/> 少額の現金
(公衆電話用に10円玉を多めに) | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・救急セット等 | <input type="checkbox"/> ビニール袋・ごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、うちわ・扇子 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性ペン・ノート等) |
| <input type="checkbox"/> タオル・てぬぐい | <input type="checkbox"/> 防寒用アルミ蒸着シート(毛布の代替品) |
| | <input type="checkbox"/> ホイッスル(救援要請・防犯用) |
| | <input type="checkbox"/> その他必要なもの |

乳幼児がいる場合

- ミルク
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- 使用済おむつ用ビニール袋
- 離乳食
- スプーン・ストロー
- 背負い紐等
- ガーゼ
- おもちゃ
- その他必要なもの

女性の場合

- 生理用品・おりものシート
- 生理用品等用ビニール袋
- 大判ストール
- 基礎化粧品
(オールインワンクリーム等)
- その他必要なもの

このほか、自宅内に備蓄品として3日分程度の水・食料等を準備しておきましょう。



「東日本大震災(場所:八戸漁港(館鼻地区))」デリー東北新聞社提供

津波避難ハンドブック

～津波から身を守るために～



「てんでんばらばらでも、一目散に逃げろ」

目次

- 津波避難時の心得 P1
- 津波警報・注意報 P2
- 災害情報の入手方法 P3
- 最大津波マップ P4～P13
- 津波の特徴・津波避難ビル P14
- 津波避難メモ・非常持出品 裏表紙

平成25年3月発行 八戸市防災安全部防災危機管理課

〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号 TEL 0178-43-2111(代表)
0178-43-2147(直通)
FAX 0178-45-0099

八戸市HP(パソコン用) ● <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>
(携帯用) ● <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/m/>
防災マップ掲載ページ ● 市ホームページ(パソコン用) → まちづくり → 安全安心・防災 → 防災情報



1 津波避難時の心得

① 揺れがおさまったらすぐに避難

強い地震を感じたり、弱い地震でも長い時間ゆっくりとした揺れを感じたりしたときには、津波が来る恐れがあります。揺れがおさまったらただちに海岸から離れ、高台に避難してください。場所によっては短時間で津波が到達する可能性があるため、海岸近くにいる場合は、とにかく早く逃げてください。



② 浸水想定区域外に避難

浸水想定区域外に避難したとしても安心せず、より安全な場所を目指して避難してください。



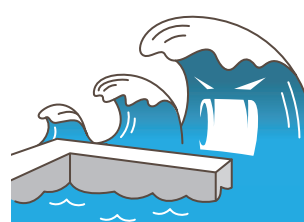
③ 河川には絶対に近づかない

津波は河川をさかのぼって、内陸深くまで浸入します。津波の危険がある時は、河川に近づかないでください。



④ 津波はくり返し来る

津波はくり返し来襲します。避難指示が解除されるまでは、安全な場所にとどまるようにしてください。



⑤ 避難は原則徒歩

自動車での避難は途中で交通渋滞に巻き込まれたり道路の損壊などで通行できない恐れがあります。近くに安全な高台が無い、災害時要援護者が一緒などのやむを得ない事情を除いては原則徒歩で避難してください。



⑥ 率先避難者になりましょう

率先避難とは「緊急時に周囲に避難を呼びかけつつ、自ら率先して避難すること」を言います。必死に避難すれば自分のいのちが助かると同時に、それを見ている周囲の人に避難行動を取らせるきっかけになります。



コラム

「釜石の奇跡」

東日本大震災での「釜石の奇跡」は教訓として広く知られるようになりました。群馬大学の片田敏孝教授と釜石市は、**避難三原則「想定にとらわれるな、その状況下において最善を尽くせ、率先避難者たれ」**を掲げ、学校の防災教育や避難訓練に取り組んだ結果、市内の小中学生の99.8%が大津波から生き残ることができました。

2 津波警報・注意報

気象庁では、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分で大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。また、八戸市で避難指示(勧告)を発令します。

● 津波警報・注意報の分類と想定される被害

※気象庁資料

種類	予想される津波の高さ		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	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	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。

※マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、正しい地震の規模をすぐには把握できないため、第1報では津波の予想される高さは数字ではなく、「巨大」、「高い」という言葉で「非常事態」であることを伝えます。その後、詳細な地震の規模が判明した段階で、予想される津波の高さを数字で発表します。

● 津波浸水深の見方

10m以上

3階建ての建物(あるいは3階部分まで)が完全に水没する

2階建ての建物(あるいは2階部分まで)が水没する

5m以上10m未満

木造家屋のほとんどが全壊する

津波に巻き込まれた場合、ほとんどの人が亡くなる

2m以上5m未満

1m以上2m未満

0.3m以上1m未満

避難行動がとれなく(動くことができなくなる)



3 災害情報の入手方法

●ほっとスルメール

八戸市では災害発生時の緊急情報や避難所開設状況、ライフラインの情報などを「ほっとスルメール」で配信しています。登録をすればどなたでも受信できますので、ぜひ登録をお願いします。

携帯電話から 右のQRコードを読み取って空メールを送信するか、anzenjoho@anshin.city.hachinohe.aomori.jp に空メールを送信

パソコンから
<https://anshin.city.hachinohe.aomori.jp>



QRコード

●防災行政無線

八戸市では津波の危険が高まった時に沿岸部に設置した防災行政無線から緊急放送を行います。



災害発生時の防災行政無線の放送内容

災害種別	サイレンパターン	音声
大津波警報	3秒吹鳴-2秒休止… ×3回	大津波警報が発表されました。 海岸付近の方は、高台に避難してください。
津波警報	5秒吹鳴-6秒休止… ×2回	津波警報が発表されました。 海岸付近の方は、高台に避難してください。
津波注意報	10秒吹鳴-2秒休止… ×2回	津波注意報が発表されました。 海岸付近の方は、注意してください。
避難指示 避難勧告	1分吹鳴-5秒休止- 1分吹鳴	避難指示(勧告)が発令されました。 ただちに、避難してください。
緊急地震速報 (震度4以上)	緊急地震速報チャイム音	緊急地震速報、大地震です。大地震です。
震度速報 (震度4以上)	放送開始チャイム 放送終了チャイム	震度〇の地震が発生しました。 火の始末をしてください。テレビ・ラジオをつけ、 落ち着いて行動してください。

○放送内容は直近10回分を電話で確認することもできます。

■市内固定電話からは **0800-800-7244 (通話料無料)**

■市外固定電話・携帯・PHSからは **0178-45-1860 (通話料有料)**

○市ホームページでサイレン音を試聴できます。

■<http://www.city.hachinohe.aomori.jp/index.cfm/9,53164,28,html>

●ラジオ

FM ●BeFM 76.5MHz ●FM青森 78.4MHz ●NHK・FM 81.8MHz

AM ●NHK第1 999kHz ●青森放送 1485kHz

●その他

●テレビ ●市ホームページ ●ツイッター (@HachinoheCity)
●緊急速報メール ●気象庁ホームページ ●広報車

4 最大津波マップ

●想定条件

本最大津波マップは、**500年から千年に1回程度と発生頻度は極めて低いものの、発生すれば甚大な被害をもたらす最大クラスの津波が、悪条件下(満潮時等)に発生したという想定**で、津波シミュレーションによって求められたものです。

【シミュレーションの条件】

震源域：青森県太平洋側 三陸沖中部～北部にかけての領域
地震の規模：モーメントマグニチュード(Mw)9.0
潮位：満潮位

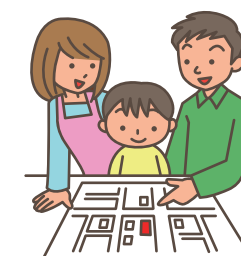


□：震源域

- #### 【留意点】
- 想定した津波よりも大きな津波が発生することもあります。
 - 想定よりも早く津波が到達することもあります。
 - 想定よりも遡上高が高くなり、想定した浸水区域外でも浸水することがあります。

●活用方法(日頃からマップを見て方が一に備えましょう)

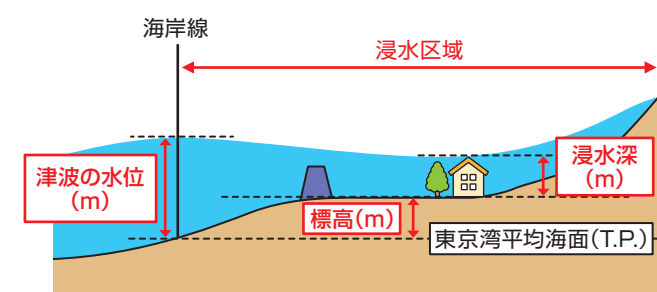
- 自宅から安全な場所までの避難経路を家族で話し合いましょう。なるべく海や川から離れるような避難経路にしましょう。
- 避難経路を決める際は、マップ上に記載している標高も参考にしましょう。
- 避難場所や避難経路を決めたらマップ上に目印をつけましょう。
- 避難経路を決めたら、実際に歩いて、危険な場所や所要時間を確認しましょう。
- 避難経路はなるべく複数決めておきましょう。



●浸水深の考え方

浸水深は、地表面から水面までの高さのことです。

マップに表示された浸水深とは、各地点の浸水深の最大値(水位のピーク)を表しています。

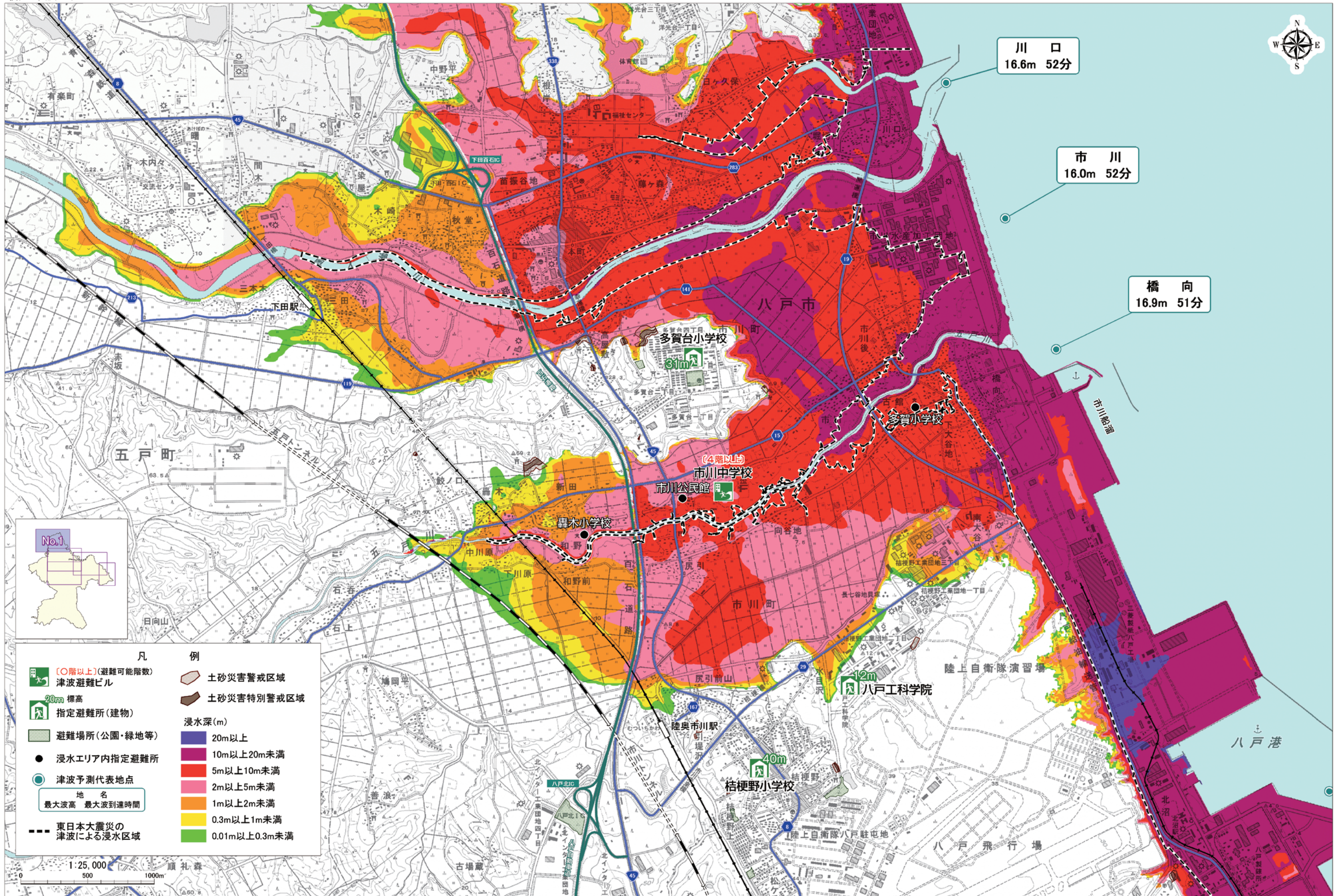


コラム

「標高と海拔」

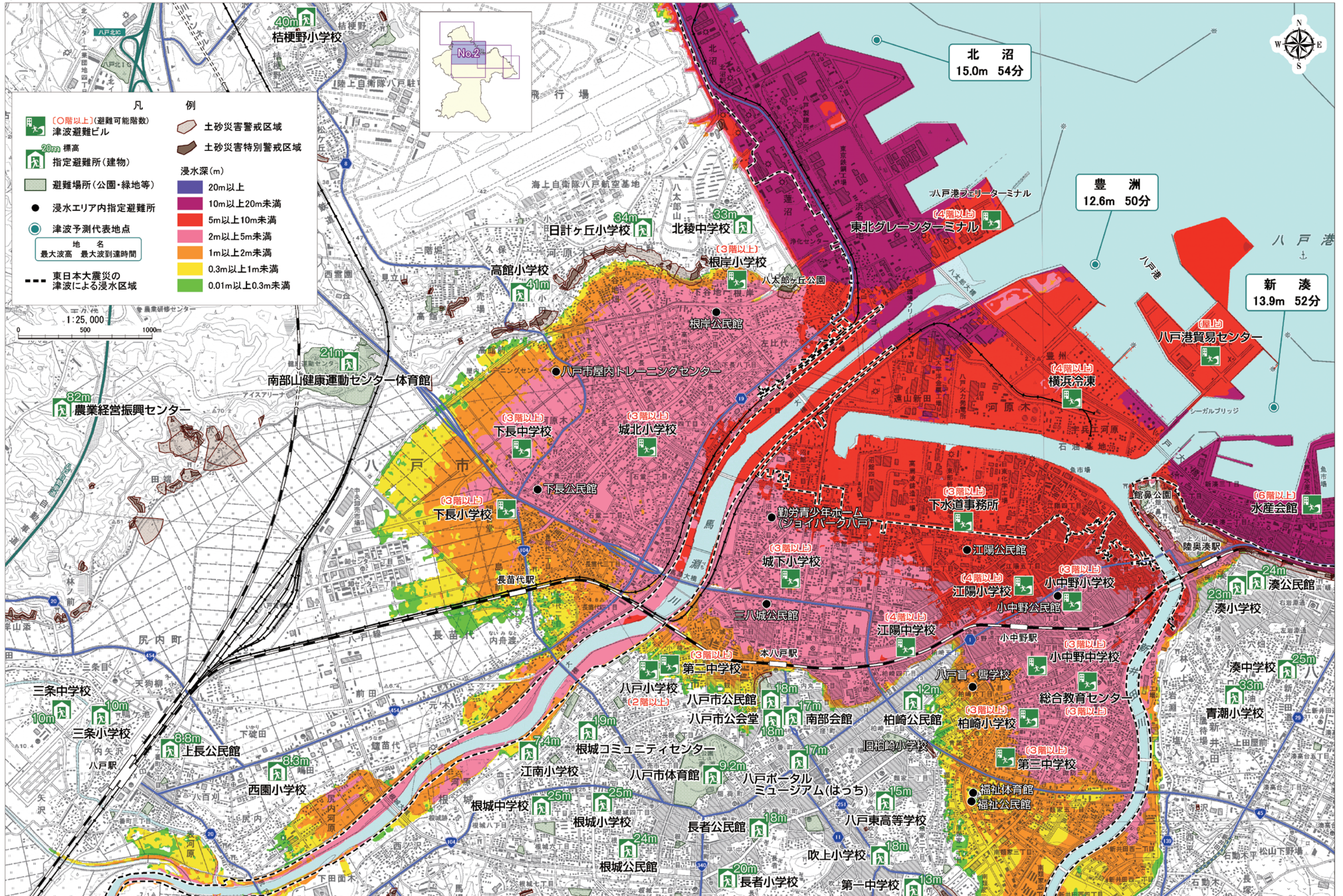
「標高」は、日本の土地の高さをあらわし、東京湾平均海面を基準(標高0m)として測っています。「海拔」は、本来は近傍の平均海面を基準としてあらわしますが、一般には標高と同じように使われています。

最大津波マップ No.1

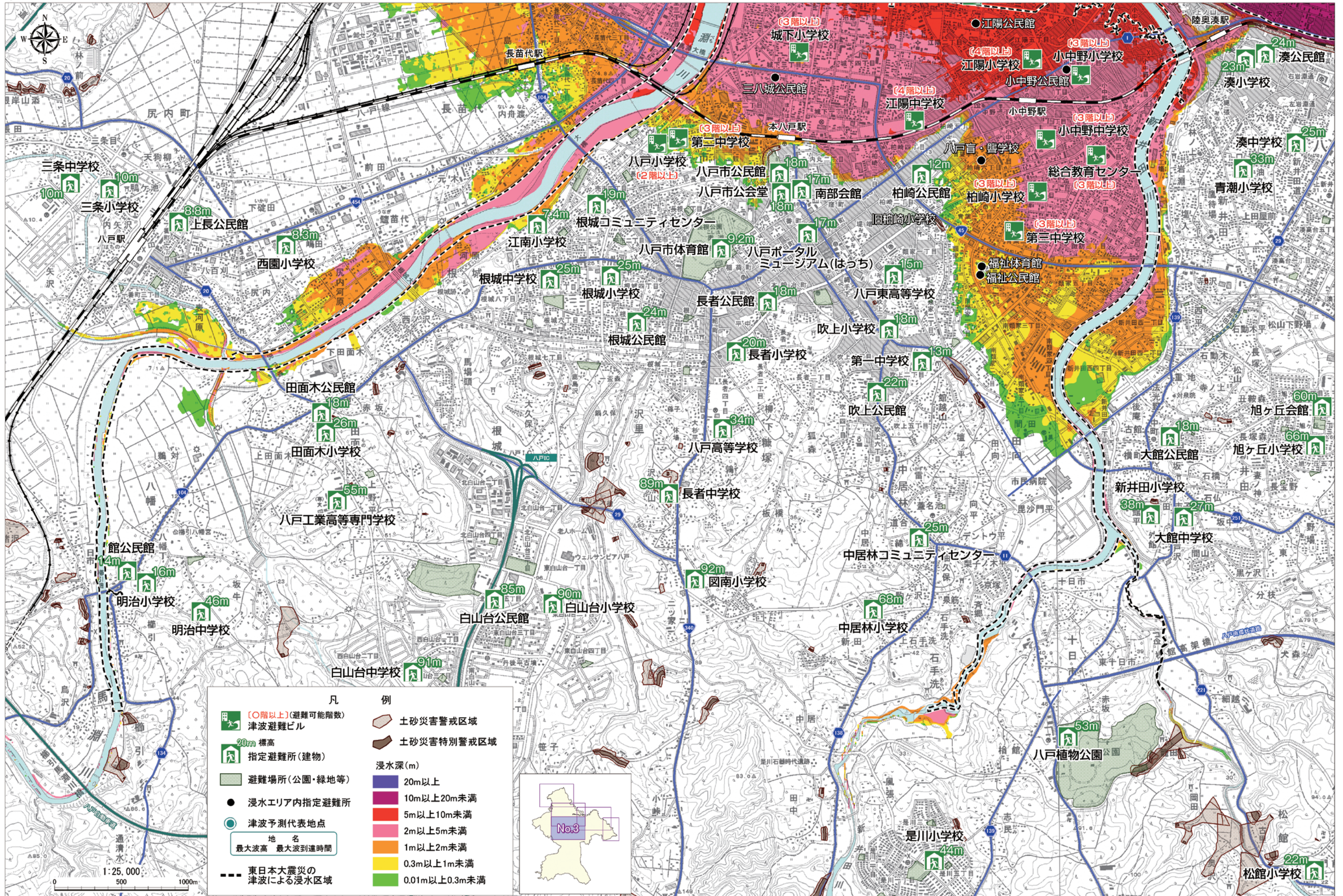


この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号 平24東複、第66号)

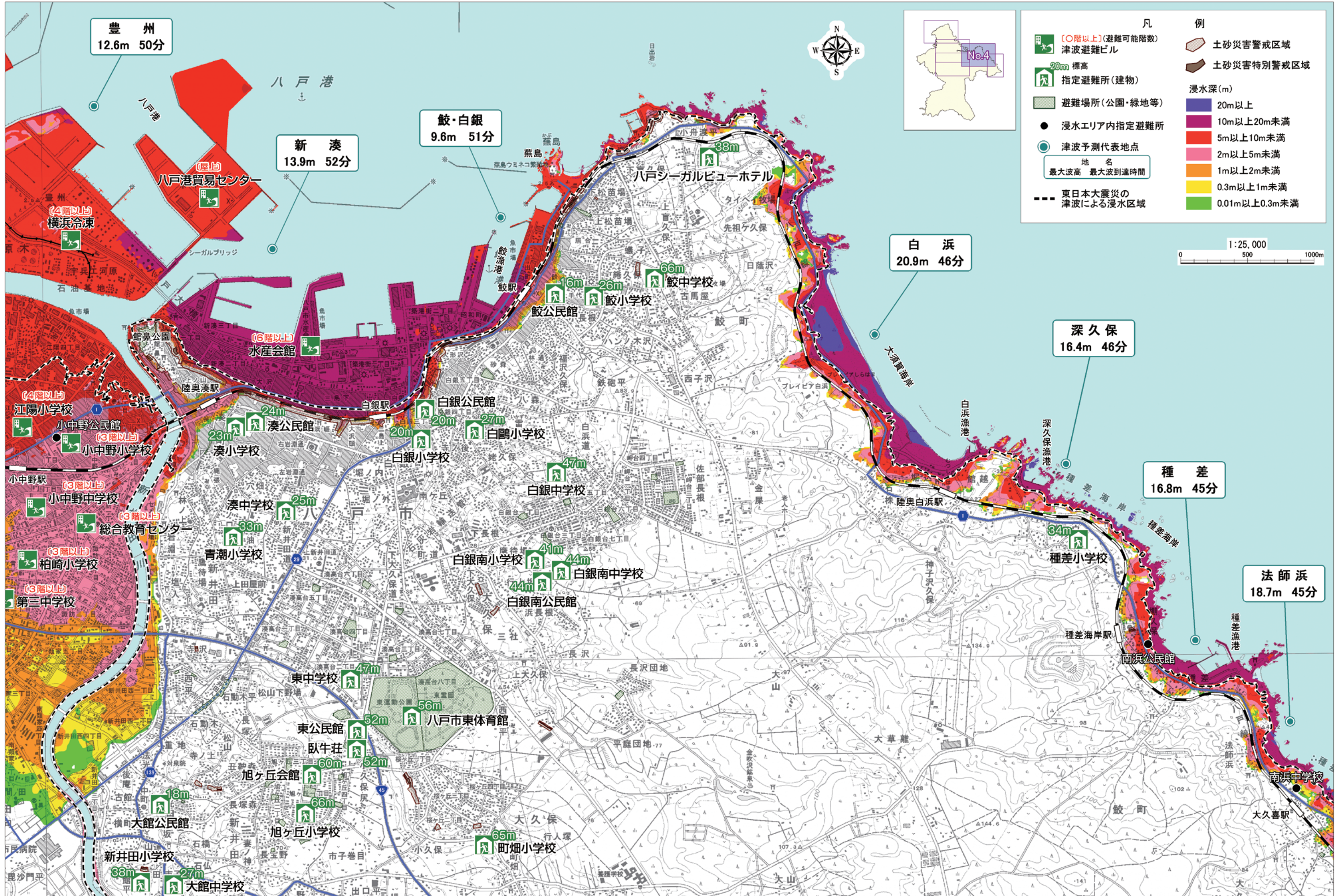
最大津波マップ No.2



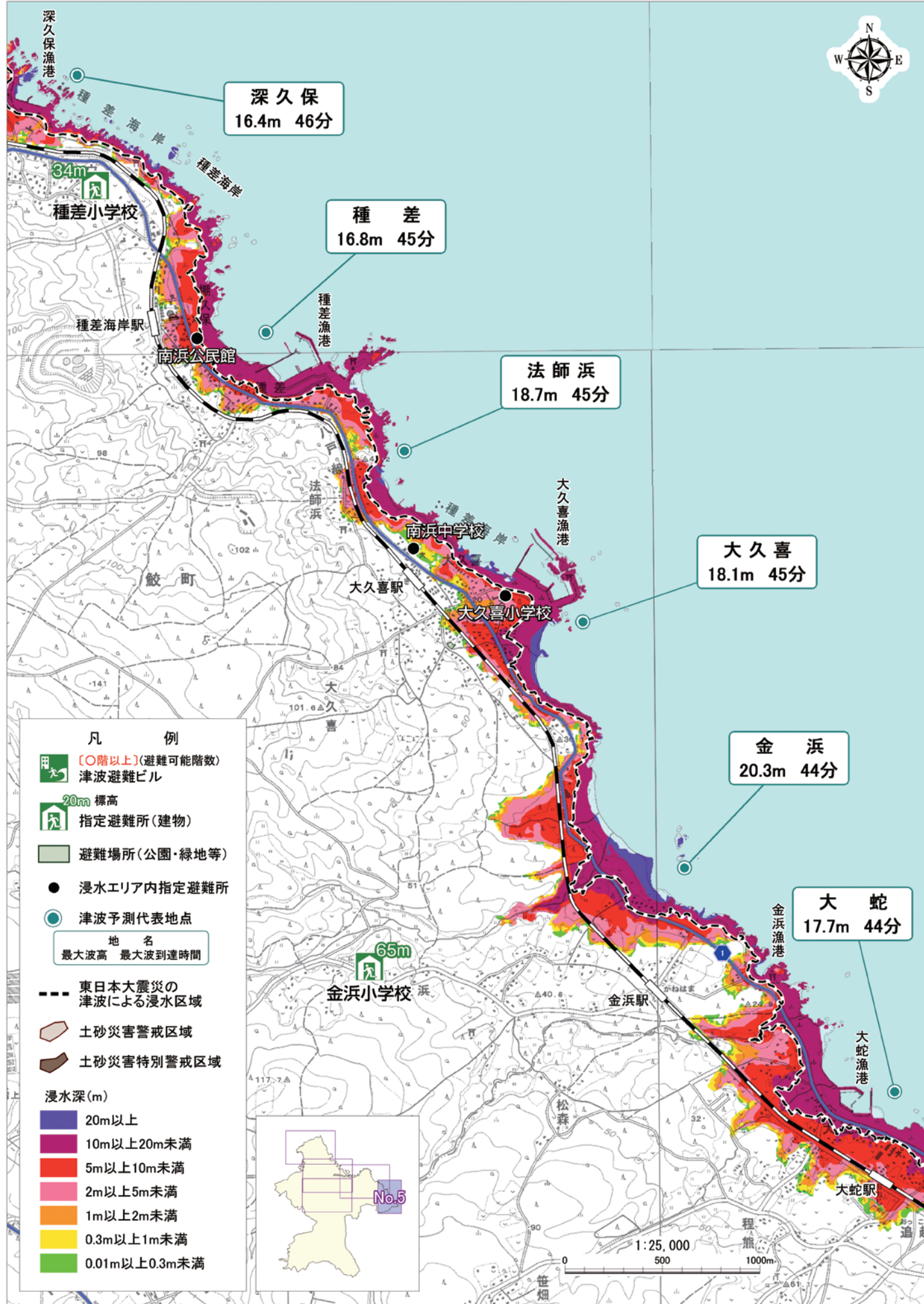
この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号 平24東複、第66号)



この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号 平24東複、第66号)



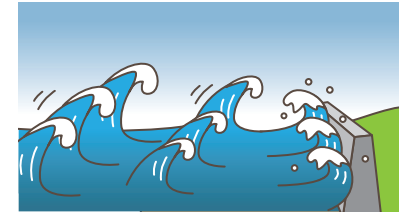
この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号 平24東複、第66号)



この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号 平24東複、第66号)

5 津波の特徴

- 津波は第一波が最大とは限りません。第二波以降が最大となる場合もあります。
- 津波は必ず引き波から始まるわけではありません。押し波から始まることもあります。
- 津波は長時間継続します。津波は反射を繰り返し何回も押し寄せます。
- 海岸付近での津波は時速約36kmの速さとなるため、陸上に襲ってくる津波を見てから避難するのでは間に合いません。
- 津波は火災を呼びます。津波によって押し流された燃料タンクやプロパンガスボンベが引火することによって、火災が起きます。
- 河川や水路を伝わって海から離れた場所でも被害をもたらします。



コラム

東日本大震災では五戸川で引き波と押し波が衝突し堤防から越流しました。

〔東日本大震災(場所:五戸川) 木村権三郎氏提供〕



6 津波避難ビル

八戸市では津波浸水想定区域内に「万が一避難が遅れた場合や、浸水想定区域外への避難が間に合わない場合に利用する緊急・一時的な避難場所として」津波避難ビルの指定を進めております。

津波避難ビルへの避難にあたっては以下の点を留意してください。

- 津波発生時は、津波避難ビルが孤立化する可能性がありますので浸水想定区域外へ避難することが原則となります。
- 津波避難ビルへの避難の際にはより高い階へ避難してください。
- 津波避難ビルは長期間滞在を前提としておりませんので、避難指示が解除されたら、安全な避難所への移動をお願いすることになります。



※最大津波マップに表示した津波避難ビルは平成25年2月末時点のものです。