

# 津波避難ハンドブック

## 津波のスピードは速い！



津波の速度は、沖合ではジェット機並み、海岸付近でもオリンピックに出場する短距離走選手並みのスピードがあるので、津波を見てから避難を始めたのでは間に合いません！早めの避難が重要です！！

## 津波は繰り返し来る！

3波

2波

1波



津波は繰り返し襲ってきます。また、必ずしも第一波が最大とは限りません。すぐに襲ってくる津波のほか、いったん潮が引き間もなく襲ってくる津波があります。津波警報・注意報が解除されるまでは警戒が必要です。

## 津波は想像以上の高さ！



津波は、水深が浅くなるほど、高さが高くなります。また、海岸の地形などによっては、波の高さを急激に高め、予想された高さを上回る可能性があります！

令和4年10月  
高砂中央町会

# 目次

○ 地震からいのちを守る	.....1
○ 避難するにあたっての持出品など	.....2
○ 津波からいのちを守る	.....4
○ 津波浸水予測図	.....6
○ 避難目標	.....7
○ 中長期の避難所	.....8

## わが家の防災メモ

わが家の避難場所	
家族が離ればなれになったときの集合場所	

緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号
室蘭市役所	0143-22-1111	室蘭ガス会社	0143-44-3156
消防本部	119	北海道電力会社	0143-47-1111
室蘭警察署	110	室蘭市立病院	0143-25-3111

# 地震からいのちを守る

大きな地震が来たら津波も来る!高台に避難しよう!

その前に、地震からいのちを守らなければ、避難もできません。

## 事前に備える

- 建物の耐震化。
- 家具固定と安全スペースの確保。
- 家族や職場で避難方法を話し合っておく。
- 避難のための備えをしておく。



## グラツときたら 落下物から身を守る

- 机の下にもぐる(家やオフィス)。
- 布団や枕で頭を守る(寝室)。
- あわてて外に飛び出さない。
- 火を止めるのは揺れがおさまってからあわてずに。

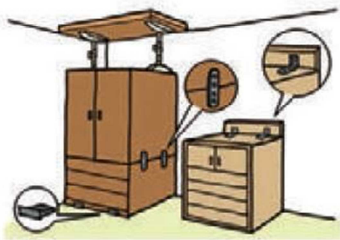


## 落ち着いて状況を 判断して次の行動へ

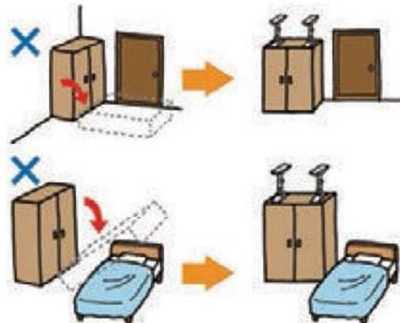
- 家族の状況は?
- 歩いてもケガをしない?
- 火災は起きていない?
- 避難口は確保できる?
- 津波の危険は?



## 家具固定と安全スペースづくりのポイント



大型の家具だけではなく、冷蔵庫の転倒防止、電子レンジの飛び出しも防ぎましょう。



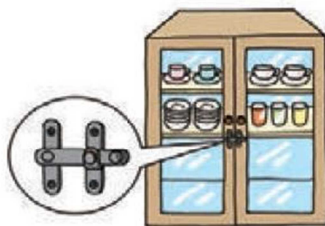
避難口や寝ているところに家具が倒れてこないよう、安全スペースを考えて家具配置して耐震固定をしましょう。



高いところに重たいもの、割れやすいものを置かないようにして、寝る場所には何も落ちてこないようにしましょう。



窓や食器棚などのガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



棚や食器棚からものが飛び出さないように扉にロックをつけましょう。



テレビやパソコンなどAV・OA機器も専用の器具で固定しましょう。



# 避難するにあたっての持出品など

“物”の備えは避難行動や避難生活に“心”の余裕をもたらします。  
 事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

## 非常持出品（非常時に持ち出すもの）




すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（できれば一人にひとつ） <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾（頭のサイズに合ったものを用意） <input type="checkbox"/> マスク・軍手 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート	<input type="checkbox"/> 現金（10円や100円硬貨を含む） <input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 住民票など身分証明になるもの <input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するものなど	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医薬品 <input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬 <input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋 <input type="checkbox"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど
食品・飲料水	生活用品	
<input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの <input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトルで用意） ※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに	<input type="checkbox"/> 下着・上着・靴下などの衣類 <input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター（マッチ）	
寒さから身を守る	<input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど ※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。	
<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット	<input type="checkbox"/> 雨具・長靴 <input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> カイロ など

## 非常備蓄品（自宅や避難所での生活を支えるためのもの）


非常持出品 <sup>プラス</sup> <b>+</b>	食品	飲料水・生活用水
	<input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅 <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい <input type="checkbox"/> 栄養補助食品など	<input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトルで用意） ※1人1日3リットル×3日分が目安 <input type="checkbox"/> 生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくことで突然の断水時に利用できます。
燃料	生活用品	工具類
<input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや固形燃料	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> スコップ、バール、のこぎりなど <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。
寒さから身を守る		
<input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具 <input type="checkbox"/> 湯たんぽ <input type="checkbox"/> カイロ		




# 家族構成に合わせて準備しておきましょう

乳幼児がいる家庭では	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食・スプーン・食器</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ・洗浄綿</li> <li><input type="checkbox"/> おんぶひも</li> <li><input type="checkbox"/> バスタオル・ベビー毛布</li> <li><input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ</li> <li><input type="checkbox"/> ベビー用せっけん</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> バケツ</li> <li>など</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 母子手帳 ※ 出産入院時に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。</li> </ul> 
<b>要配慮者がいる家庭</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 障がい者手帳など ※ 状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具（補聴器、メガネ、入れ歯など）の予備、常備薬、着替えなど</li> </ul> 	

## 常時携行品（外出先での被災に備えて持ち歩くもの）

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル ※ 閉じ込められた時などに場所を知らせます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難カード</li> <li><input type="checkbox"/> 避難用マップ</li> </ul>
---	---	---

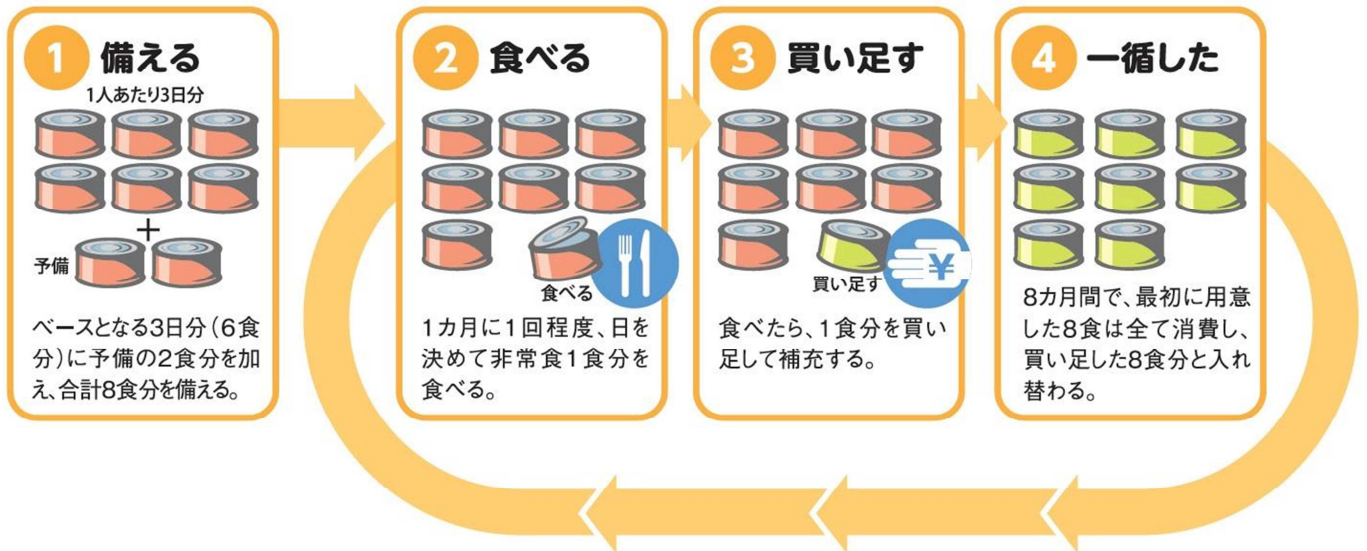
## 車載常備品（運転中の被災に備えて車に積んでおくもの）

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防寒着・毛布</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具・長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スコップ</li> <li><input type="checkbox"/> けん引ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> 十分な燃料</li> <li><input type="checkbox"/> ブースターケーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スノーヘルパー</li> <li><input type="checkbox"/> スノーブラシ</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li>など</li> </ul>	
--	--	---	---

## ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミになってしまうこととなります。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。

食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。それを月に一度食べては足していくようにします。水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。



# 津波からのちを守る

## 事前に備える

- 地域の地形、避難所や高台の位置を確認しておきましょう。
- 家族や職場、学校などで避難ルートやルールを確認しておきましょう。
- 要配慮者の避難方法を決めておきましょう。
- 冬季を想定した準備しておきましょう。



## 地震発生から津波が来るまでに

- 高台など安全な場所に避難しましょう。
- 率先して避難しましょう。
- 海や川を見に行っははいけません。
- 避難するときは、最大限安全な場所へ避難しましょう。



## 避難した後も

- 津波は繰り返し来ます。警報・注意報が解除されるまでは戻ってはいけません。
- 2波目以降に1波目よりも大きな津波が来る可能性があります。



## 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

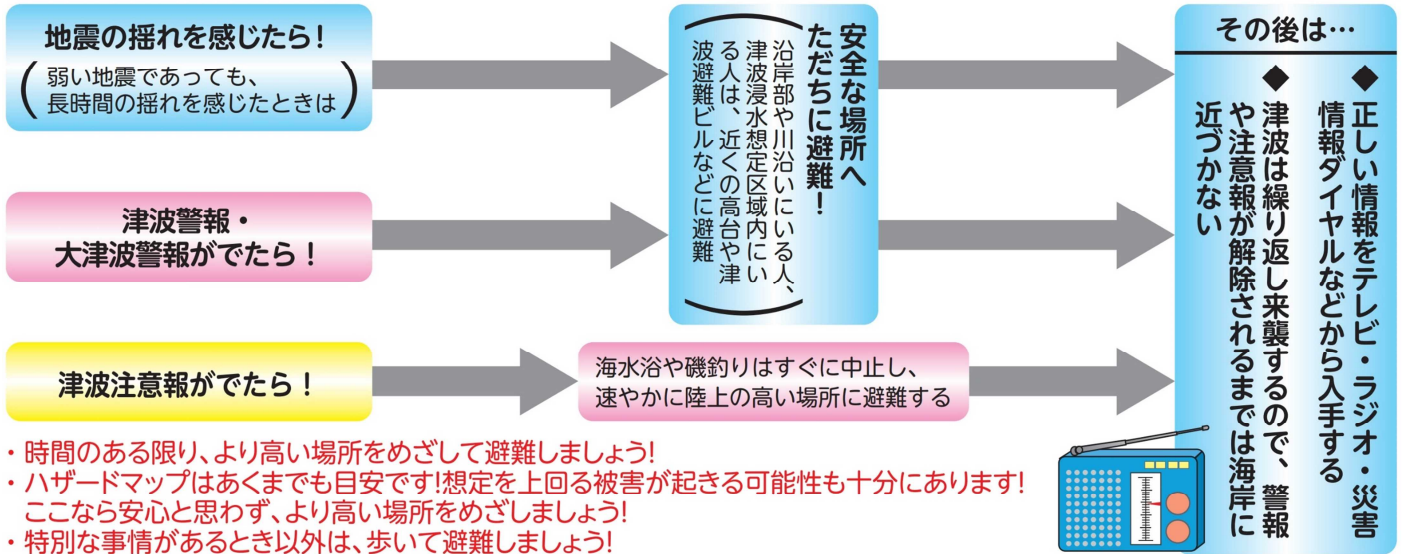
沿岸の海域で地震が発生し、津波による災害が予想された場合、地震発生後およそ3分で警報及び注意報が発表されます。警報・注意報が発表された場合は、「より早く」、「より高い場所」へ避難しましょう。

種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震 の場合の 発表	
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合。	10m超 (10m<予想高さ)	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ます。 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。
		10m (5m<予想高さ≤10m)		
		5m (3m<予想高さ≤5m)		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合。	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 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。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 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。

(気象庁ホームページをもとに加工して作成)



# 津波から身を守るための行動マニュアル



- 揺れが強い(震度4以上)とき、または揺れがゆっくりと長く続くときは、津波警報・注意報の発表を待たずに急いで安全な場所へ避難します。
- 突き上げるような揺れを伴う内陸型地震に比べ、津波を引き起こすプレート境界型地震は、長い周期で揺れるのが特徴です。長い周期でゆっくりとした揺れが長く続いたら、津波発生の可能性が濃厚です。警報・注意報がでていなくても避難行動を始めましょう。
- 屋外にいた場合、いち早く海や川から離れ、直ちに高台や津波避難ビルなどの安全な場所をめざして避難しましょう。出かけるときは、ラジオや携帯電話、モバイル機器などの情報を入手できるものを持ち歩きましょう。
- 津波の発生が予想される場合には、地震発生後約3分で気象庁から、津波警報または津波注意報が発表されます。その後、「予想される津波の高さ」、「津波到達予想時刻」などの情報が発表されます。これらの情報を聞いたら、直ちに安全な場所に避難しましょう。

## 皆さんへのお願い

**海岸から離れる!**

津波警報・注意報が発表されたときは、海岸や川沿いには近づかないようにしましょう。

**日頃の備えが重要!**

日頃から、津波ハザードマップを確認するとともに、避難の際の非常持ち出し袋を準備しましょう。

**皆さんで避難を!**

避難の際は、近所にも声をかけあい、協力しあう避難を心掛けましょう。また、高齢者や体の不自由な方などの避難に協力しましょう。





市立室蘭看護専門学院

高砂中央町会

高砂わかば町会

高砂中央町会会館

高砂中央町会  
基準水位工区内の  
世帯数 72 世帯  
【避難目標】  
・高砂中央町会会館

# 凡例

● 津波避難目標地点

□ 町内会境界

津波基準水位

0.0~0.3m

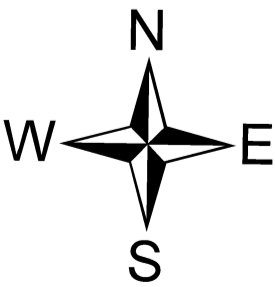
0.3~0.5m

0.5~1m

1~3m

3~5m

5~10m



0 50 100 200 メートル

高砂第一町内会

高砂晴友町会



# 避難目標

寿町		
最大津波高	第1波(参考)	最大波(参考)
9.2m	41分	41分

避難目標	目標付近の状況
高砂中央町会会館 (高砂町 3丁目 11-3)	

写真: Google Earth

# 中長期の避難所

最寄りの中長期の避難所	住所
天神小学校	水元町5-1
東明中学校	高砂町4丁目9-1

## 災害用伝言ダイヤル(171)

### 【災害用伝言ダイヤル(171)の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操作手順	伝言の録音	伝言の再生
① 171をダイヤル	<b>1 7 1</b>	
② 録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。	
	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>3</b>	<b>4</b>
③ 被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい	
	<b>0 X X X X X X X</b>	
<b>伝言ダイヤルセンターに接続します。</b>		
④ メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXXX(暗証番号XXXX)の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。	
	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	<b>1</b>
	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ヒッという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ヒッという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押してください。
	伝言の録音	
	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 <b>9</b>
[ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正される場合は数字の8を押して下さい。再生が不要な方は9を押してください。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	
伝言の再生		
(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	
[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。	
[ガイダンス] 電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の3を押して下さい。	
[ガイダンス] 電話をお切り下さい。	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	
⑤ 終了	自動で終話します。	

### 【体験利用提供日】

・毎月1日、15日  
00:00~24:00

・正月三が日(1月1日00:00~1月3日24:00)

・防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)

・防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)

### 【提供条件】

・伝言録音時間: 30秒

・伝言保存期間: 体験利用期間終了まで

・伝言蓄積数: 電話番号あたり20伝言

※体験利用時においても災害運用時と同様に、NTT東日本・NTT西日本の電話サービスから伝言を録音または再生する電話番号までの通話料は無料です。