

御坊市地域別津波避難マニュアル

御坊第一（御坊）地区版

氏名	
----	--

私の緊急 避難場所 (個人で記入)	優先順位 1	優先順位 2	優先順位 3

令和2年3月

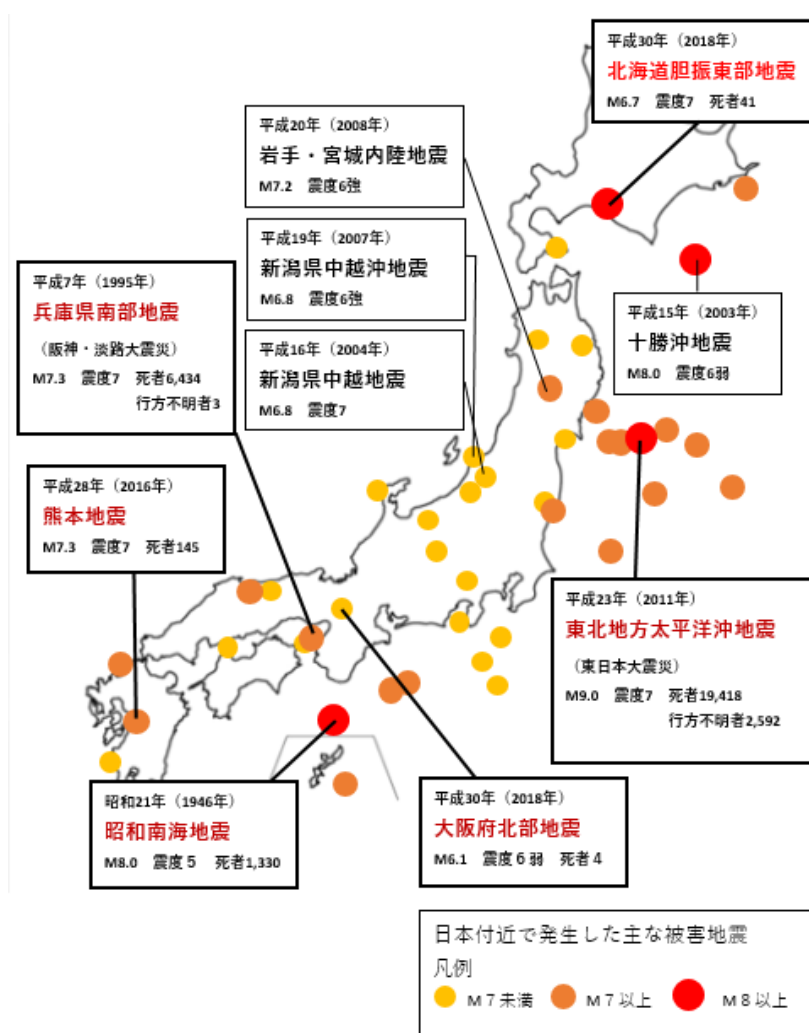
日本各地で頻繁におこる地震

近年、日本各地で被害をもたらす地震が頻繁に発生しています。

2011 年の東日本大震災の死者・行方不明者の数は 2 万人を超え、津波の恐ろしさをみせつけられました。

南海トラフ巨大地震の発生確率は 30 年以内に 70～80%といわれており、発生自体は避けがたいものです。しかし事前に備えておくことで被害をできるだけ少なくすることは可能です。

本マニュアルでは地震に関する基本的な知識とそれに対する備え、いざ地震が発生した時の行動について具体的なポイントを挙げて紹介していきます。あなたとあなたの家族の命を守るために本マニュアルをぜひ役立ててください。



用語の意味

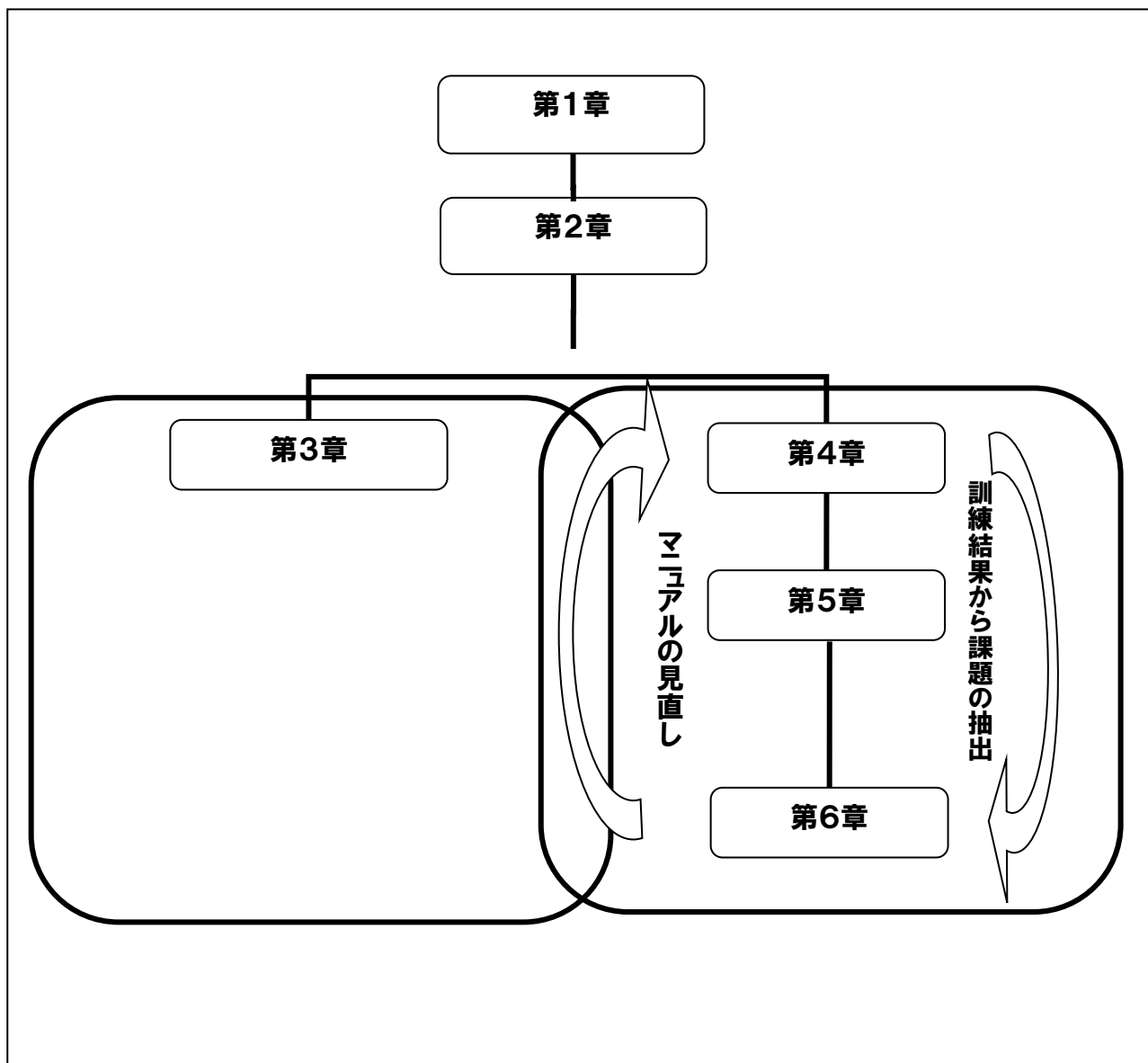
本マニュアルで用いる用語の意味は次のとおりとします。

用 語		用語の意味
津波浸水想定		内閣府が平成24年8月に公表した浸水想定を基に、和歌山県がより詳細な地形データ等を用いて想定したもの。
津波避難対象地域		津波が発生した場合に避難が必要な地域で、本市のハザードマップに定める浸水区域をいう。
津波避難困難地域		ある条件の下で津波の到達時間までに、浸水域外や浸水域内の津波避難ビル等に避難することが困難な地域をいう。
避難経路		避難目標地点まで到達できる経路のことをいう。
特定避難路		安全かつ確実に津波からの避難が可能になるよう、「津波からの円滑な避難に係る避難路沿いの建築物等に関する条例」に基づき、市長の提案により、本市地域防災計画に避難路として定められた道のうち、津波からの円滑な避難のため特に重要と認めて和歌山県知事が指定した避難路をいう。 （なお特定避難路沿いの建築物には一定の耐震性が求められ、避難に著しく支障を生ずるおそれがある建築物は、耐震化などの措置をとるよう勧告や命令を受けることがあります。）
緊急 避難 場所	指定緊急 避難場所	市が定める、津波の危険から避難するための津波避難施設や高台等のこと。
	地域避難場所	自主防災組織・住民等が定める、津波の危険から避難するための地域の高台等。
指定避難所		市が定める、災害により家に戻れなくなった方等を一時的に滞在させるための施設。
要配慮者		高齢者、障害者、乳幼児、妊婦、外国人、その他特に配慮を要する者。
避難行動要支援者		要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援を要する者。 災害が発生した際に、正しい情報を入手、認識できず、避難行動を行えない者。

マニュアルの構成と使い方

第1章から第3章までは全地域同様の内容で市が作成しており、県の公表した災害想定や地震への心得や備え、災害伝言ダイヤルの利用方法などを掲載しています。

第4章から第6章までは、それぞれの地域の方が自ら考え策定した避難の方法や今後の課題などを掲載しています。なお第4章から第6章については、マニュアルに沿った訓練の実施、課題の抽出、課題解消の検討、マニュアルの改善という流れで、年1回程度見直しを行ってください。



目 次

第1章 地震・津波についての知識	P1
○地震の種類	P1
○震度とマグニチュード	P2
○津波の特徴	P3
第2章 災害想定	P4
○地震・津波想定	P4
○震度想定	P5
○津波浸水想定	P6
第3章 地震への心得と備え	P8
○安全への備え	P9
○住まいの備え	P12
○非常持出品	P13
○家庭でできる訓練（シェイクアウト訓練）	P14
○地域の避難訓練への参加	P14
第4章 避難方法	P15
第5章 訓練	P18
第6章 課題と対策	P19
避難地図	巻末

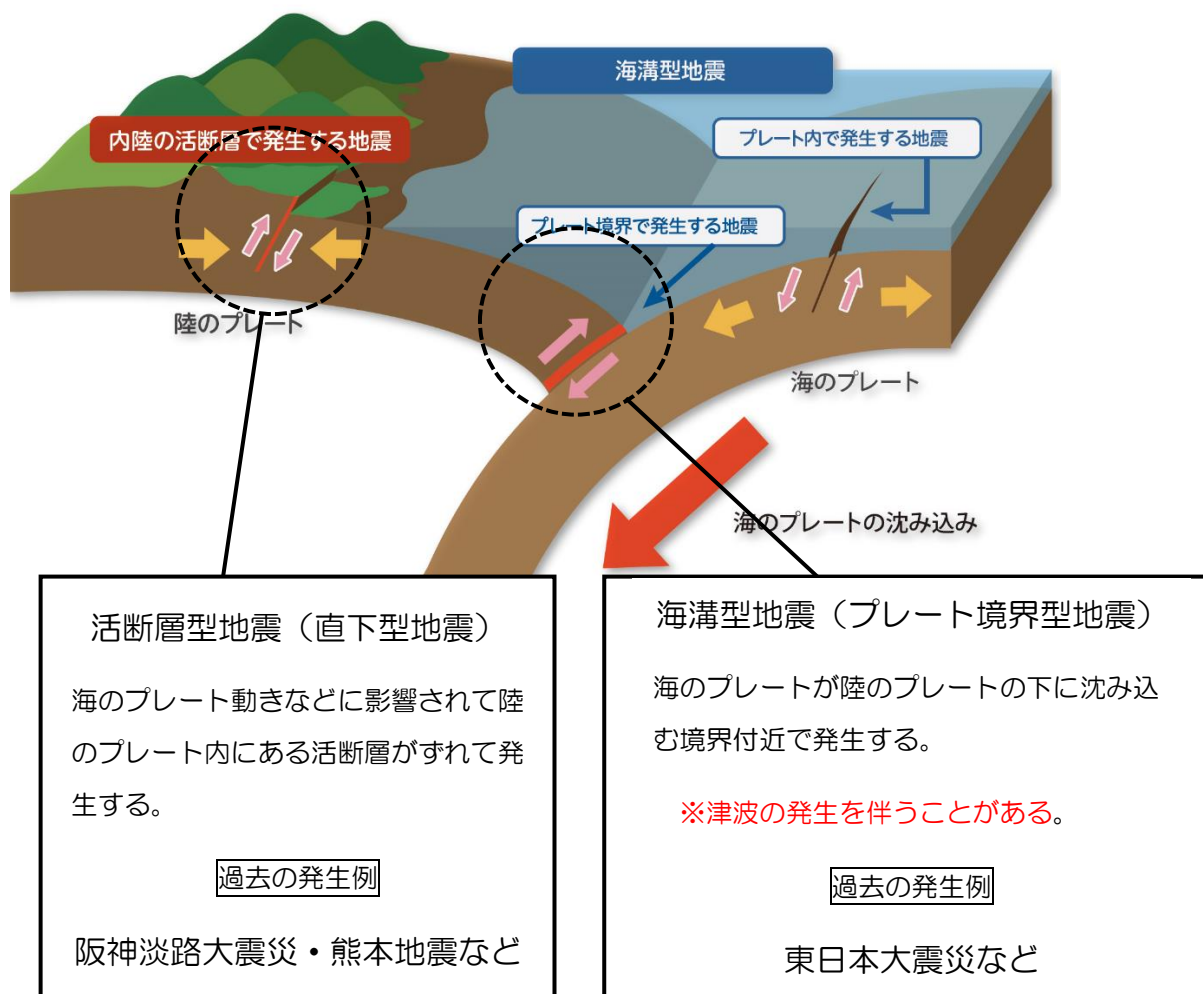
第 1 章 地震・津波についての知識

和歌山県は昔から約 90 年から 150 年周期で繰り返し発生している南海トラフの地震により、過去にも大きな被害を受けてきました。また紀ノ川沿いには中央構造線という断層帯が存在しており、想定される大きな地震は南海トラフの地震と中央構造線による地震があります。

○地震の種類

地球の表面を覆っている十数枚の「プレート」は陸地や海水をのせて年間数センチの速度で動いています。このようなプレート活動が地震を起こす原動力になっています。

【日本周辺で発生する地震のタイプ】



○震度とマグニチュード

震度は、ある地点における「地震の揺れの強さを示します。そのため、同じ地震でも震源からの距離などによって震度が変わります。

マグニチュードは「地震のエネルギーの規模」を示します。マグニチュードが1 増えると地震の規模は約 32 倍に増大します。

【震度による揺れと被害】

震度
1



屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。

震度
2



屋内にいる人の多くが、揺れを感じ、眠っている人の一部が、目を覚ます。

震度
3



屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じ、恐怖感を覚える人もいます。

震度
4



かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。

震度
5弱



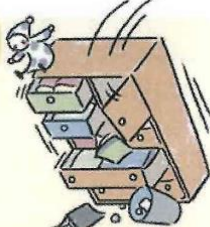
多くの人が、身の安全を図ろうとするが、一部の人は、行動に支障を感じる。窓ガラスが割れて落ちたり、ブロック塀の崩壊、自動販売機が倒れたりすることもある。

震度
5強



非常な恐怖を感じ、多くの人が行動に支障を感じる。多くの墓石が倒れ、自動車の運転が困難、重い家具が倒れることもあり、変形によりドアが開かなくなる。

震度
6弱



立っていることが困難になる。家具の多くが転倒し、開かなくなるドアが多い。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下し、耐震性の低い住宅では倒壊するものがある。

震度
6強



立っていることができず、はわなと動くことができない。多くの建物で壁やタイルや窓ガラスが破損、落下し、戸が外れて飛ぶこともある。耐震性の低い住宅ではほとんど倒壊する。

震度
7



揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。ほとんどの家具が大きく転倒し、飛ぶものもある。耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。

○津波の特徴

① 自動車並みの速さ

津波は海が深いほど速く伝わる性質があります。沖合ではジェット機並みの速さで伝わります。水深が浅い所に行くにつれて、遅くなるとはいっても、人が走って逃げきれものではありません。地震の揺れを感じたら、または津波警報が発表されたら、津波が見えていなくても速やかに高台に避難しましょう。

② 繰り返して襲来する

津波は何度も繰り返して襲来するうえ、第1波が最大であるとは限りません。最初の波が小さいからと言って安心して自宅などに戻るのは極めて危険です。

③ 地形によって高さが変化する。

津波の高さは海岸などの地形によって変化します。岬の先端やV字型の湾の奥など特殊な地形では波が集中して高くなります。

④ 川を遡上する

津波は川をさかのぼります。東日本大震災では北上川や阿武隈川などをさかのぼり、堤防を乗り越え、河川沿いの地域でも大きな被害をもたらしました。



第2章 災害想定

○地震・津波想定

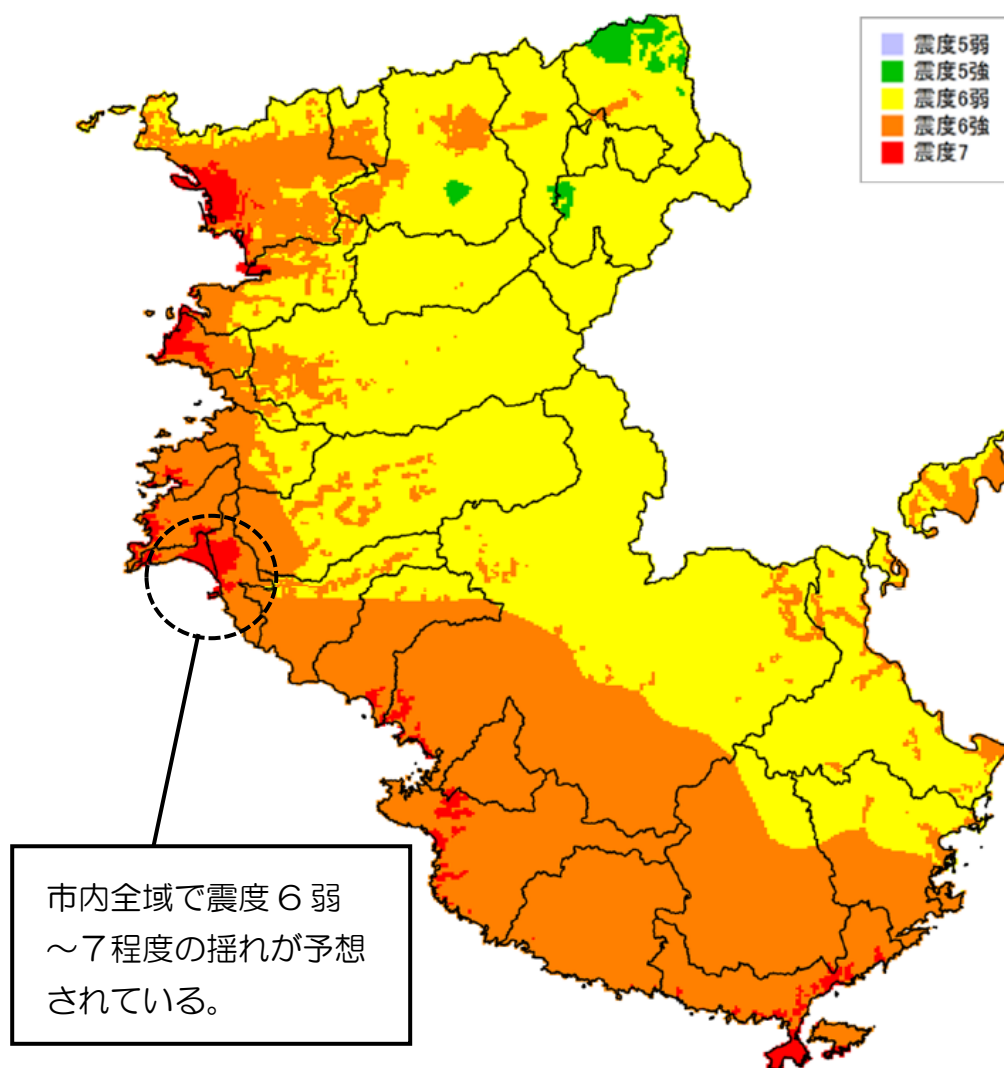
南海トラフ巨大地震は、東日本大震災の教訓から、科学的に想定し得る最大規模の地震・津波を想定しており、発生頻度は極めて低いですが、従来からの3連動地震の想定よりも地震による揺れの範囲や震度、津波浸水範囲が非常に大きいものとなっています。

想定地震モデル	東海・東南海・南海 3連動地震				南海トラフ巨大地震 (和歌山県平成25年)			
地震の規模 (モーメントマグニチュード)	Mw8.7				Mw9.1			
震源断層の位置	南海トラフ (静岡県～高知県)				南海トラフ (静岡県～宮崎県)			
発生頻度	約100年周期				千年～万年に1回程度 発生するかどうか			
最大津波高	8m				16m			
浸水面積	270ha				970ha			
津波到達時間	津波高 1m	津波高 3m	津波高 5m	津波高 10m	津波高 1m	津波高 3m	津波高 5m	津波高 10m
	15分	17分	18分	26分	13分	17分	17分	25分

○震度想定

和歌山県における震度想定は以下のように想定されており、本市では震度6弱～7となることが想定されています。また、揺れの時間は長い場合3分程度続く恐れもあります。

【南海トラフ巨大地震】

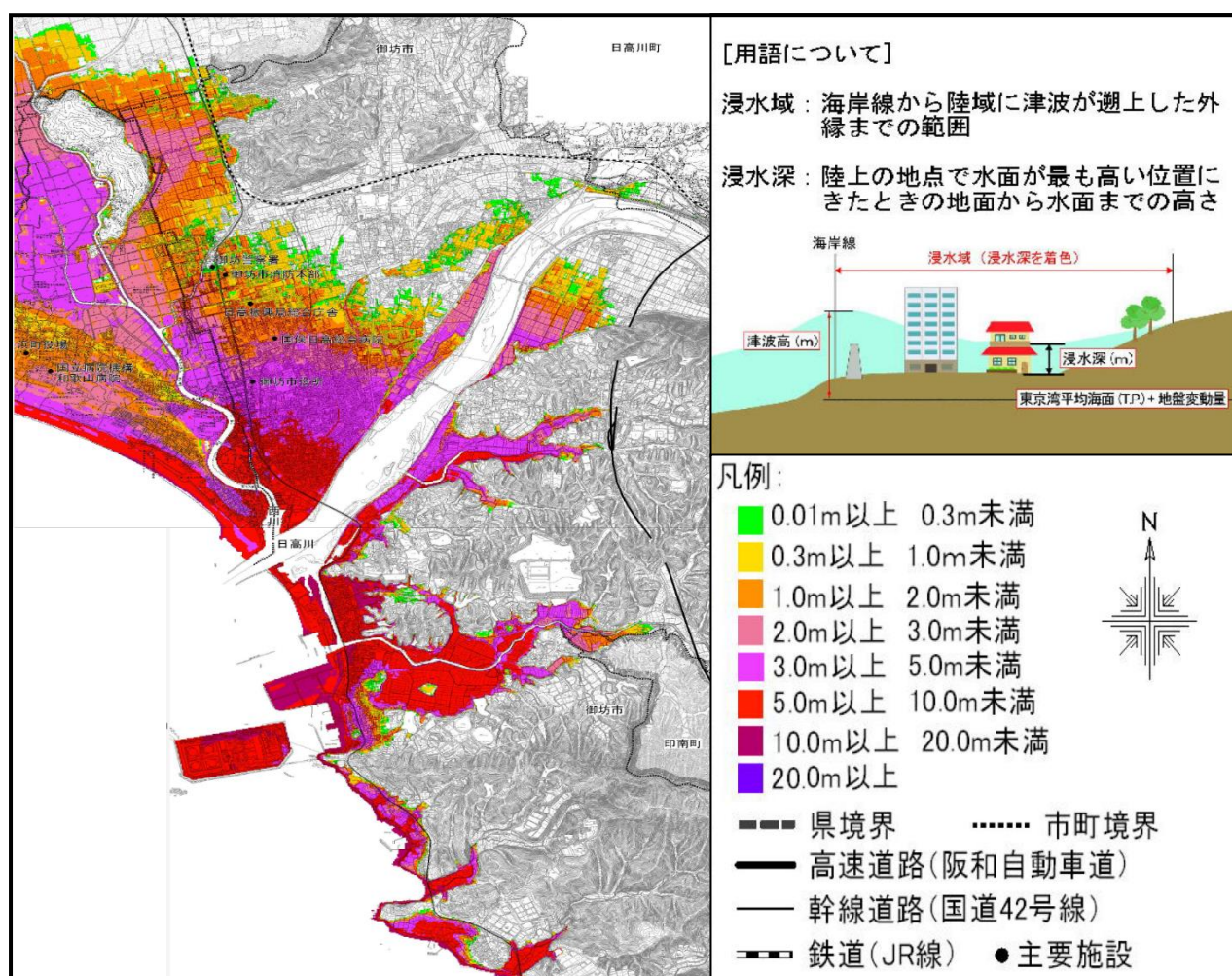


出典：和歌山県地震被害想定調査報告書（平成26年3月）

○津波浸水想定

本市における津波浸水想定は以下のように想定されており、市内の平均浸水深は3.7m、名屋・新町地区を中心に35.5haが津波避難困難地域と想定されています。

① 本市の想定津波浸水域及び浸水深は以下のとおりです。



出典：和歌山県津波浸水想定図（平成25年3月）

② 各地点での想定津波到達時間（３０ｃｍの津波）及び浸水深は以下のとおりです。

地 域	地 点	到達時間	浸水深
名屋	名屋集会場	２５分	６．９ｍ
新町	小竹八幡神社	２７分	５．２ｍ
藺	藺津波避難タワー	２８分	２．８ｍ
椿	御坊市役所	３２分	３．２ｍ
御坊	御坊幼稚園	３０分	５．５ｍ
紀小竹	御坊小学校	３２分	４．０ｍ
島	島会館	３２分	３．０ｍ
春日	日高高等学校	３７分	１．１ｍ
財部	オークワロマンシティ	３５分	１．２ｍ
富安	しらゆり保育園	１２２分	０．６ｍ
小松原	小松原西会館	４４分	０．４ｍ
藤井	藤田小学校（運動場）	４５分	０．１ｍ
吉田	１００円ショップセリア御坊インター店	５１分	０．３ｍ
野口	ケーズデンキ御坊店	３８分	０．６ｍ
岩内	フォレストイン御坊（南側手前）	３３分	２．１ｍ
熊野	熊野会館（駐車場）	３９分	０．３ｍ
北塩屋	日高川味処	２５分	６．４ｍ
南塩屋	塩屋小学校	２４分	７．５ｍ
野島	はし長水産直売所	２８分	１．１ｍ
上野	和歌山高専（運動場）	２７分	１．３ｍ
楠井	ＪＡ 紀州下楠井集出荷場	１８分	９．１ｍ

第3章 地震への心得と備え

災害からあなたやあなたの家族の命を守るには、日頃からの備えが最も重要です。一人で考えず、家族みんなで話し合っておくことが、いざというときに役立ちます。災害時の状況を具体的に想像し、事前に行っておけることを実施していきましょう。

家族で話し合っておきたいこと

○安全への備え

- ① ハザードマップで浸水区域・避難場所の確認
- ② 災害時の連絡方法

○住まいの備え

- ① 自宅の耐震化
- ② 家具の固定とレイアウトの工夫
- ③ 出口の確保

○非常持出品

○家庭でできる訓練（シェイクアウト訓練）

○地域の避難訓練への参加



○安全への備え

①ハザードマップで浸水区域・避難場所の確認

御坊市では津波ハザードマップを公開しています。ハザードマップを確認し、浸水区域や避難場所を調べ、自宅のある場所の危険度を把握しておきましょう。

また、避難場所でも、集合場所は「〇〇学校の〇〇の近く」など細かく決めておきましょう。

ハザードマップで確認するポイント

- ・自宅のある場所で想定される被害程度
- ・避難場所の位置、そこに至る経路
- ・災害時に危険と思われる場所（ブロック塀、狭い路地など）
- ・防災施設（消火設備、防災倉庫など）の位置

※自宅にハザードマップがない場合

【御坊市津波ハザードマップQRコード】

市役所窓口にて配布しています。

お問い合わせ先：市役所防災対策課

TEL：0738-23-5528

FAX：0738-52-7036

HPページでも公開しています。



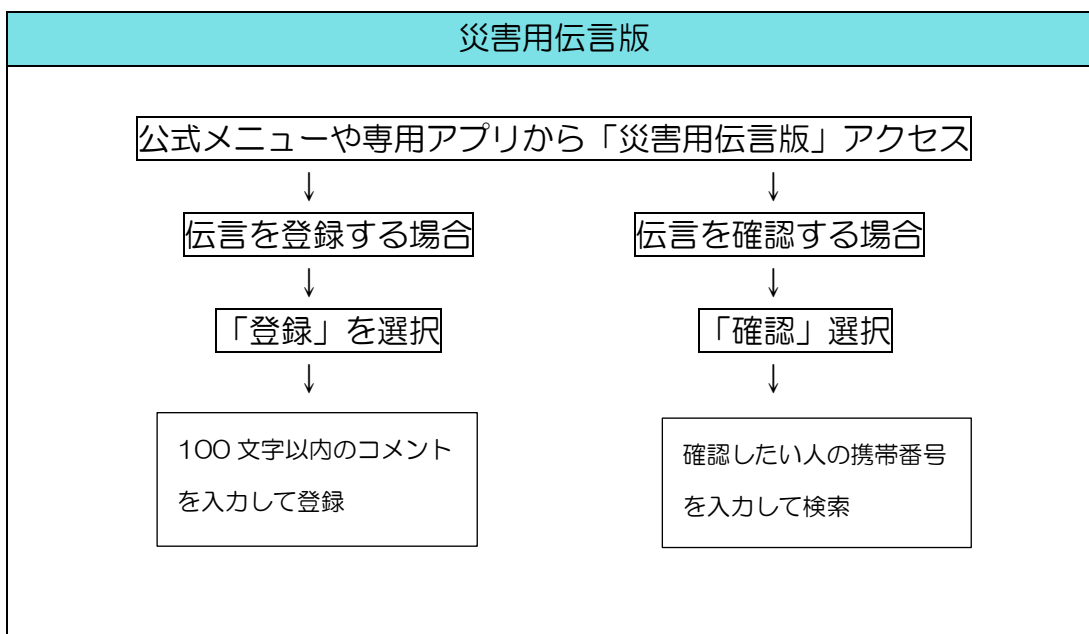
<http://www.city.gobo.wakayama.jp/kurasi/bosai/hazardmap/1411108838375.html>

② 災害時の連絡方法

災害発生直後は電話がつながりにくくなります。家族、知人の安否確認には電話会社が提供する伝言ダイヤル等を使いましょう。

NTT 災害時伝言ダイヤル171	
伝言録音方法	伝言再生方法
	
* 1 回に録音できるのは30秒まで、必要な情報のみ簡潔に * 伝言の保存期間は48時間	

その他、各電話会社の「災害用伝言版」を使うのも有効です。



●情報収集手段

・和歌山県防災ナビ



災害発生時に的確な避難を行っていただくためのサポートアプリです。避難先検索やルートナビ、防災情報通知、家族の居場所確認、避難トレーニングといった様々な機能が利用できます。ただし、事前に右のQRコードからアプリをダウンロードする必要があります。

【QRコード】



・防災わかやまメール配信サービス



【QRコード】

県内の気象情報や地震、津波の警報、注意報、避難勧告、台風、雨量、ダム放流など、様々な情報を電子メールで配信します。ただし、事前に右のQRコードからの登録が必要です。



・エリアメール

県内に発表される津波、河川の洪水、土砂災害警戒情報、国民保護にかかわる警報など避難が必要となる緊急情報を一斉に携帯電話に配信するサービスです。（事前登録は不要）

・みたちょ



GPSを利用した避難誘導システムの防災アプリで、災害時に最寄りの避難場所まで誘導をしてくれます。下記アドレスにてアプリの内容を紹介しています。

<http://www.city.gobo.wakayama.jp/kurasi/bosai/taisaku/1447397313304.html>

○住まいの備え

① 自宅の耐震化

地震から家族を守るため、家の耐震性を高めましょう。平成12年5月以前に建てられた木造住宅や過去に災害にあったことがある場合はまずは耐震診断を受けましょう。

② 家具の固定とレイアウトの工夫

タンスや食器棚などの家具は、地震時に倒れやすくなっています。L字型金具などでの固定が必要です。

御坊市では家具転倒防止金具の取付費用の補助事業を行っています。

お問い合わせ先：市役所防災対策課

TEL：0738-23-5528

FAX：0738-52-7036



※補助金の対象者

- 1 満65歳以上の者のみで構成する世帯
- 2 身体障害者福祉法（昭和24年法律第283号）に基づく身体障害者手帳、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（昭和25年法律第123号）に基づく精神障害者保健福祉手帳又は和歌山県療育手帳制度要綱（昭和51年1月20日施行）の交付を受けている者のみで構成する世帯
- 3 その他市長が特に必要と認める世帯
（例 1及び2に該当する者のみで構成する世帯）

また、寝室や出入り口付近で家具の固定がどうしてもできない場合には、レイアウトを変更して、就寝位置に倒れてこないようにしておきましょう。

③ 出口の確保

大地震の際には、家から避難する出口を確保しておく必要があります。家族で、どの出口を開けるか決めておきましょう。

○非常持出品

地震発生時にはライフラインが止まり、救援が遅れる場合もあります。避難する時に備えて非常持出品を用意しておきましょう。

非常持出品チェックリスト

貴重品

- 現金（公衆電話用に10円硬貨も）
- カード類
- 印鑑
- 免許証
- 権利証書
- 健康保険証
- 貴金属類
- 鍵（自宅・車など）
- 住所録のコピー

飲料水・非常食

調理せずにそのまま食べられるもの

- ミネラルウォーター（缶入り、ペットボトル）
- 缶詰・乾パン・クラッカー
- スプーン・フォーク
- 皿・コップ（紙、プラスチック製）
【幼児用に】
- 離乳食・粉ミルク（哺乳ビンも）
【ペットがいる場合】
- ペットフード（缶詰など）

応急医薬品

薬品は温度や湿度が高いところでは変質する場合もあるので、保管に注意しましょう

- 絆創膏
- ガーゼ・包帯・三角巾
- はさみ・ピンセット・刺抜き
- 消毒薬・脱脂綿
- 傷薬
- 風邪薬・胃腸薬
- 鎮痛剤・解熱剤
- 目薬

【持病のある方は】

- 常備薬（ ）

情報・照明

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯（できれば1人に1つ）
- 予備の乾電池（多めに）
- 携帯電話（充電器も）

生活用品

- ヘルメット・防災ずきん
- マスク・ゴーグル
- 軍手・ゴム手袋（厚手のもの）
- 雨具（かさ・レインコート）
- ホイッスル
（居場所や危険を知らせるため）
- 上着類（防寒用）
- 下着類（着替え用）
- タオル・ハンカチ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ライター・マッチ
- ナイフ（万能ナイフ）
- ビニール袋
【女性・幼児・お年寄り用に】
- 生理用品
- 紙おむつ
【目・耳の不自由な方は】
- 眼鏡・コンタクトレンズ
（洗浄・保存液も）
- 補聴器



○家庭でできる訓練(シェイクアウト訓練)



画像提供：防災啓発提唱会議

1. まずひくく(DROP!)

しゃがんで姿勢を低くする

(屋外の場合は、落下物の危険が少ない場所でうずくまる)

2. あたまをまもり(COVER!)

机やテーブルの下に潜り込んで頭を守る

(屋外の場合は、カバンなどで頭を守る)

3. うごかない(HOLD ON!)

じっと動かず揺れが収まるのを待つ

○地域の避難訓練への参加

大規模災害が発生した時には、公的機関の救助は遅れます。地域住民の助け合いで命が助かったという事例が、東日本大震災などでもあります。

皆さんがお住いの地域では、毎年、大規模災害が起こった場合を想定して避難訓練を実施しています。まずは、地域の避難訓練に参加して近隣の人とのコミュニケーションをとり、いざというときの連携力を高めましょう。

御坊市では毎年 11 月に市内一斉の避難訓練を実施しています。それに合わせて各地の町内会や自主防災組織が避難訓練を行っています。その他地域によっては他の月に訓練等を実施している場合もあります。 ※避難訓練や自主防災組織についてのお問い合わせは市役所防災対策課へ



お問い合わせ先：市役所防災対策課

TEL：0738-23-5528

FAX：0738-52-7036

第4章 避難方法

避難方法は自動車を使わずに原則として、徒歩、自転車、バイクを利用して避難します。徒歩の避難では津波到達時間までに避難を完了できない場合や避難行動要支援者、怪我人などと一緒に避難する際にのみ自動車を用いて避難を行います。

○御坊第一地区の避難候補場所

「御坊小学校・福祉センター・御坊商工会館」

私の緊急避難場所

上記、町内会（区）の避難方針を参考にして、自分で考えた緊急避難場所について以下に記入します。また、緊急避難場所には優先順位をつけ、時間に余裕のある場合は、より高く、より安全な場所を目指します。

私の緊急 避難場所 (個人で記入)	優先順位 1	優先順位 2	優先順位 3

7ページに記載されている「各地点での想定津波到達時間」を参考に、自分が地震発生後、遅くとも何分以内に浸水想定区域外または緊急避難場所へ到達しなければならないかを知っておき、以下に記入します。

避難時間 (個人で記入)	遅くとも地震発生後 分以内に緊急避難場所に到達します。
-----------------	--

○御坊地区指定避難所・避難場所

避難先名称	備蓄 状況	指定避難所		指定緊急避難場所			海拔 (m)
			分類	風水害	津波	地震	
勤労青少年ホーム	○	○	地域	☆☆☆	☆☆	○	3.5
日高看護専門学校			緊急		☆☆		4.3
西日本電信電話(株)御坊別館ビル			緊急		☆		3.2
御坊小学校	○	○	拠点	☆☆☆	☆☆	○	3.2
ジョーシン御坊店	○		緊急		☆☆		3.3
福祉センター	○	○	拠点・福祉	☆☆☆	☆☆	○	3.4
御坊商工会館			緊急	☆☆☆	☆☆		3.4
御坊市中央公民館	○	○	地域	☆☆☆	☆☆	○	3.2
新町地区津波避難タワー	○		緊急		☆		3.1
津波避難タワー	○		緊急		☆☆		5.4
御坊中学校	○	○	拠点	☆☆☆	☆☆	○	5.3
日高高等学校	○	○	拠点	☆☆☆	☆☆	○	4.8
税務署御坊寮			緊急		☆☆		4.8
日高川ハイツ バラ棟	○		緊急		☆☆		3.6
日高川ハイツ にじ棟			緊急		☆☆		3.6
日高川ハイツ あじさい棟	○		緊急		☆☆		3.6
日高川ハイツ ゆり棟	○		緊急		☆☆		3.6
グリーンハイツ 秋桜棟			緊急		☆☆		5.5
グリーンハイツ すみれ棟			緊急		☆☆		5.5
グリーンハイツ カトリア棟			緊急		☆☆		5.5
グリーンハイツ すずらん棟	○		緊急		☆☆		5.5
グリーンハイツ さくら棟			緊急		☆☆		5.5
名屋地区津波避難タワー	○		緊急		☆		2.3

*言葉の意味

指定避難所		災害の危険性があり避難した方を災害の危険性がなくなるまでに必要な時間滞在させ、又は災害により家に戻れなくなった方を一時的に滞在させる施設
指定緊急避難場所		災害の発生、又は発生のおそれがある場合にその危険から逃れるための施設、又は場所で洪水・津波・地震ごとにそれぞれ分かれている。
分類	拠点	一定期間の避難生活をするための設備を有する大規模な施設で、小中学校など
	地域	一時的に避難者を収容する施設で、一定期間後は拠点避難所に統合
	緊急	指定緊急避難場所としてのみの利用が可能な場所又は施設で、指定避難所には含まれない
風水害	☆☆☆	土砂災害や浸水が発生した場合でも十分に安全であるなど、災害に耐えることができる施設
	☆☆	土砂災害や浸水が発生した場合でも一定の安全を保つことが可能である施設
津波	☆☆☆	南海トラフ巨大地震並びに3連動地震想定において浸水が予想されない避難先
	☆☆	南海トラフ巨大地震においては浸水すると予想される区域内であるが、3連動地震においては浸水が予想されない避難先
	☆	南海トラフ巨大地震並びに3連動地震想定において浸水が予想される区域内にある避難先
地震	○	耐震性のある施設で、津波を伴わない地震の発生時に避難が可能な施設

○津波避難地図

平成31年度御坊地区の地域別津波避難マニュアル作成にかかるワークショップでは住民が主体となり、ワークショップにおいて地区の緊急避難場所や避難経路、避難方法等を話し合い、津波からの避難方法を考えました。

このようにして作成した「津波避難地図」を活用し、住民一人ひとりの避難を実現します。

巻末の地図上にあなたの避難経路を記入し活用してください。

巻末 津波避難地図

※ 避難経路は、道路の寸断、家屋の倒壊、ブロック塀の倒壊等で通行できない場合もありますので、複数記入しましょう。

※ 記入した避難経路は、定期的に確認しましょう。

第5章 訓練

①防災意識の向上

町内会（区）または自主防災組織が主となって、勉強会を開くとともに、市や県の主催する講演会等に参加し、地域の防災力を向上します。また、地域全体で住宅の耐震化や家具の固定、ブロック塀の改善などに取り組み、地震・津波から自らの命を守ります。

③津波避難訓練

町内会（区）または自主防災組織が主となって、津波避難訓練を年1回以上行うこととし、可能な限り「津波防災の日（11月5日）」を中心とした地震・津波避難訓練の集中実施期間に津波避難訓練を実施します。

訓練では、非常持ち出し袋を持参するとともに、自宅から浸水区域外または緊急避難場所までどのくらいで避難できるかを計測します。

④自分たちに合った訓練・研修等の実施

町内会（区）または自主防災組織が主となって、自分たちの地区にどういった課題があるかを認識し、その課題に合った訓練を実施します。また、訓練には優先順位を付け、可能な限り優先順位の高い訓練から実施していきます。

【訓練の例】

- | | |
|------------|-----------|
| ○ 通行止め訓練 | ○ 負傷者対応訓練 |
| ○ 要援護者対応訓練 | ○ 夜間訓練 |
| ○ 車両利用訓練 | |

第6章 課題と対策

平成31年度御坊地区の地域別津波避難マニュアル作成にかかるワークショップで地区の代表者が話し合った内容をまとめました。地震災害時の被害を軽減するために、以下のことを参考にして各家庭でも防災対策に取り組んでください。

【御坊第一地区の課題と対策】

課 題	対 策
地震発生後、自宅から素早く外に出られるようにするための対策	避難を促すために近所に呼びかける西町通り 元町通り・元宮通りは危険 どこに避難するか決めておく
避難途中の円滑な移動のための対策	ヘルメットを準備する ライフジャケットを準備する 声をかけながら動く 避難経路を整備しておく 基本的には徒歩での避難をおこなう 事前に危険個所を把握しておく
避難場所に到着後も安全にしばらく過ごせるようにするための対策	相手の気持ちになって行動する 随時避難場所の人数を放送する 自分で防災リュックを持参する 避難所でのルールを決めておく 各町内会で訓練をして話し合いをしておく

	真夏の暑い時期の平日の昼間	真冬の寒い時期の休日の夜間
課 題	水分補給ができるか お年寄りが残される 家族が離れた場所にいる	家から出るのに時間がかかる（10分） 防寒対策（たくさん服を身に着ける） 暗い中の移動
対 策	非常食の準備 リュックサックに持出品を用意しておく ライフジャケットの準備	ヘルメットや履物をベッドのそばに置いておく リュックサックに持出品を用意しておく 懐中電灯を用意



津波避難3原則

- ① 想定にとらわれない!
- ② 最善を尽くせ!
- ③ 率先避難者になれ!

