

御坊市地域別津波避難マニュアル

北野口区版

氏名	
----	--

私の避難場所 (個人で記入)	優先順位 1	優先順位 2	優先順位 3

平成 2 9 年 5 月

第1章 はじめに

1 マニュアル策定の背景

御坊市は南海トラフ地震が発生した際、短時間で津波が到達し、広範囲が浸水すると予想されており、甚大な津波被害を受ける恐れがあります。

平成23年に発生した東日本大震災では、従来の想定をはるかに超える津波により大勢の方が亡くなりました。その中には「避難はおおげさ」、「今まで津波が来たことがない」、「この堤防は超えない」などの楽観性を持ってしまい、避難をせずに流された人も多くいます。

岩手県釜石市では、中学生が率先して避難したことにより、地域の方々の避難を促し大勢の方が助かったという事例があります。一方、同じ釜石市でも適切でない場所に避難し、多くの方が亡くなった事例もあります。

これらを踏まえ、津波から逃げ切るためには、「揺れたら逃げる」の意識を持つなど一人ひとりの防災意識の高揚とともに、日頃から逃げ切る方法を明確にし、逃げる場所の選択肢を増やすことが必須となります。更に自助・共助のなかでそれを実行するため自主防災組織など地域力の充実が求められます。

このため、市内の浸水区域の全域で、適切な避難行動が行えるよう、津波防災に精通した専門家をそれぞれの地域に派遣し、住民の皆様の手による津波避難マニュアルの策定を行うものです。

2 マニュアルの目的

本マニュアルの目的は、市内全域で、それぞれの地域住民が知恵をしぼり「どうすれば津波から逃げ切れるのか」を考え策定・共有することです。

具体的には、以下の3項目6点を目指します。

【一人ひとりの防災意識の高揚】

- ・「揺れたら逃げる」の意識を持つ
- ・率先して最善を尽くし避難する

【地域の防災力の向上】

- ・市内の自主防災組織率 100%
- ・地域での防災訓練の実施

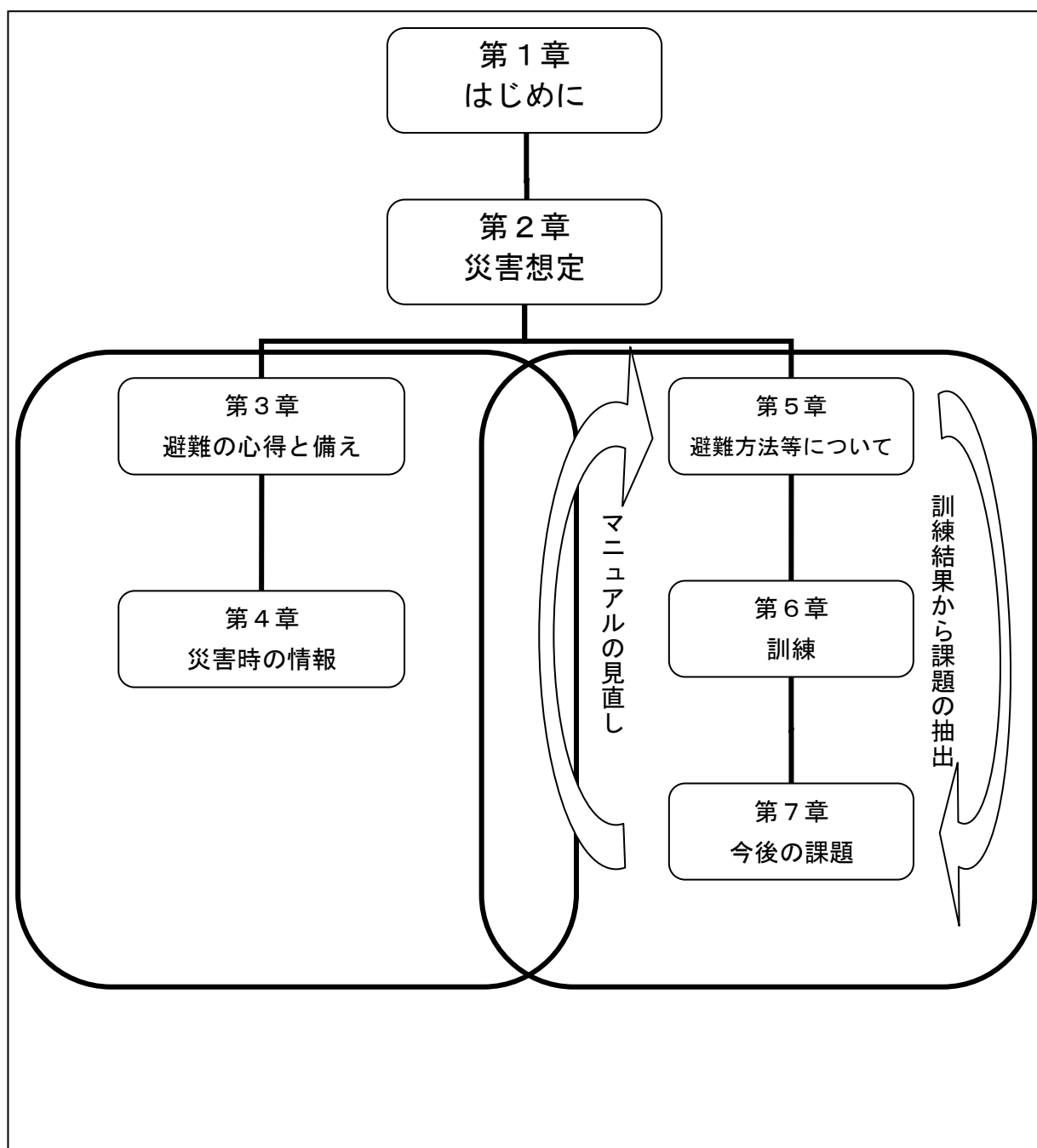
【平常時の備えや津波発生時の避難方法を明確にする】

- ・耐震化や家具固定、食料の備蓄
- ・避難方法や避難経路、避難場所の決定

3 マニュアルの構成と使い方

第1章から第4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発生時の心得、警報などの情報の意味、災害伝言ダイヤルの利用方法などを掲載しています。

第5章から第7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5章から第7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。



4 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。

第2章 災害想定

1 地震・津波想定

本マニュアルでは、平成25年3月に和歌山県が公表した2つの津波浸水想定（従来から想定されていた東海・東南海・南海3連動地震及び新たに想定された南海トラフ巨大地震）のうち南海トラフ巨大地震の津波浸水想定を使用します。

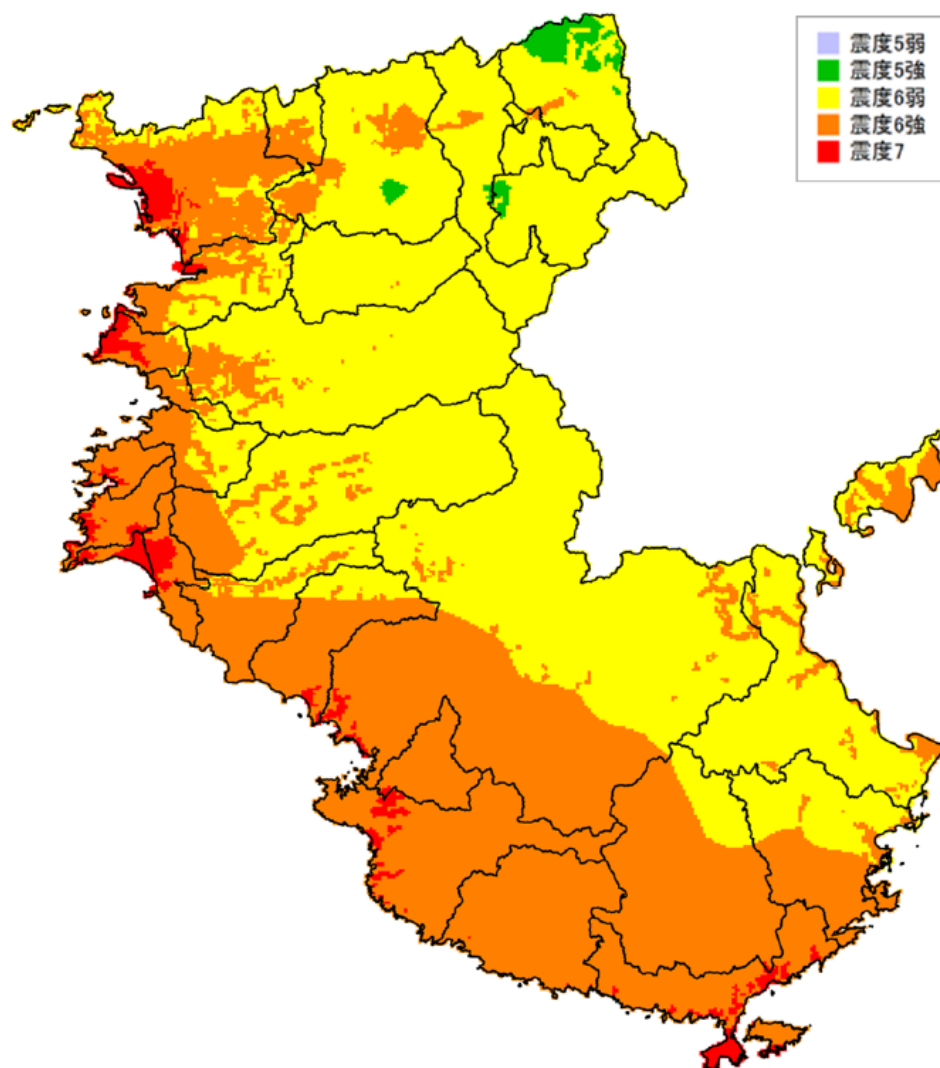
南海トラフ巨大地震は、東日本大震災の教訓から、科学的に想定し得る最大規模の地震・津波を想定しており、発生頻度は極めて低いですが、従来からの3連動地震の想定よりも地震による揺れの範囲や震度、津波浸水範囲が非常に大きいものとなっています。

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）	Mw 8.7				Mw 9.1			
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

2 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】

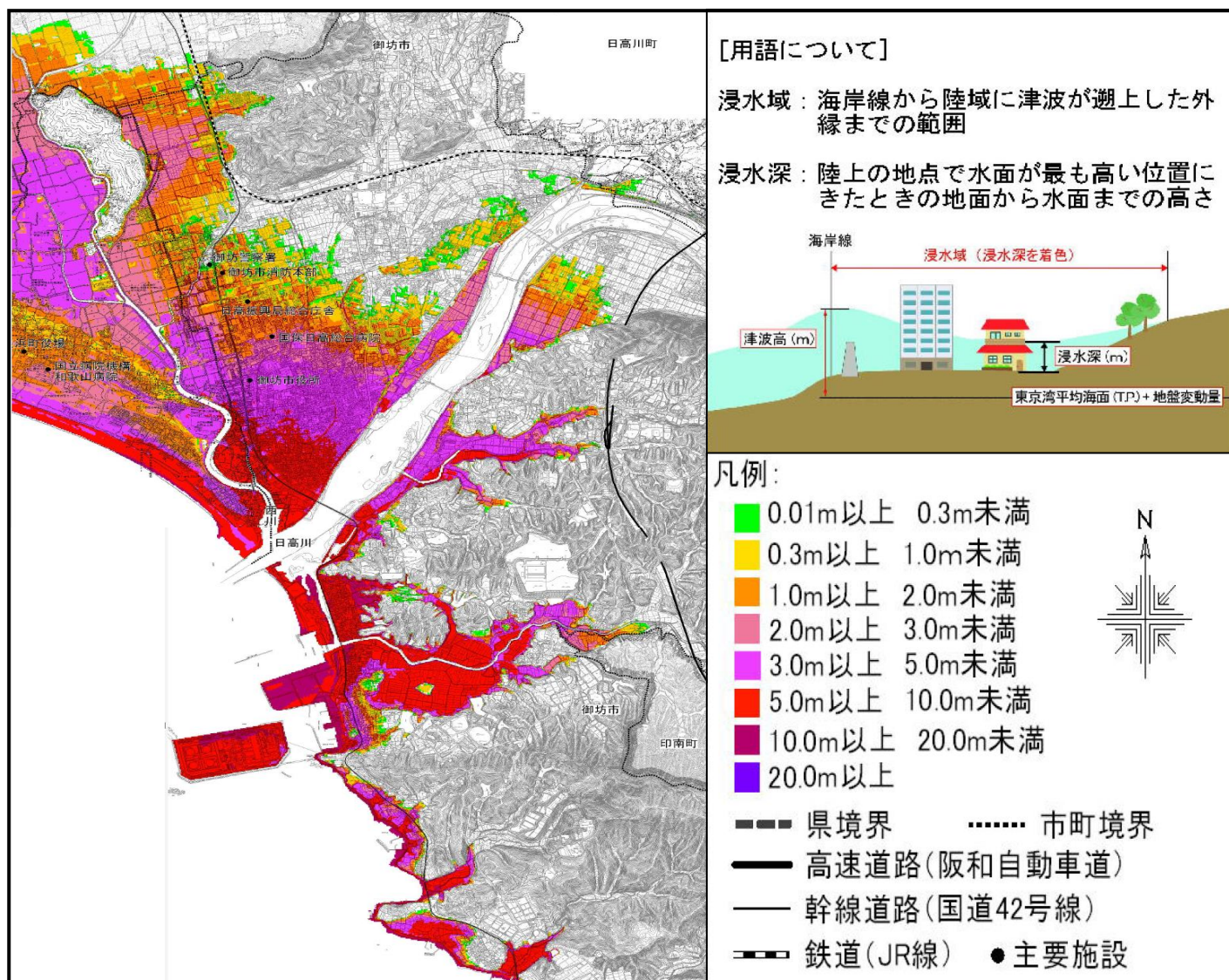


出典：和歌山県地震被害想定調査報告書（平成26年3月）

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

第3章 避難の心得と備え

1 地震の備え

- (1) 住宅の耐震化を行いましょう。
- (2) 家具固定を行いましょう。最低でも寝室や居間など普段よく居る部屋の固定を行いましょう。
- (3) 普段いる部屋の窓へガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- (4) 携帯電話などで緊急地震速報を受信できるようにしておきましょう。
- (5) 自宅周辺や緊急避難場所に至る経路上の危険箇所などを確認しておきましょう。
- (6) 大きな揺れから身を守ったり、家の外へ脱出する訓練を行っておきましょう。
- (7) 非常持ち出し品を常に準備しておきましょう。

2 津波の備え

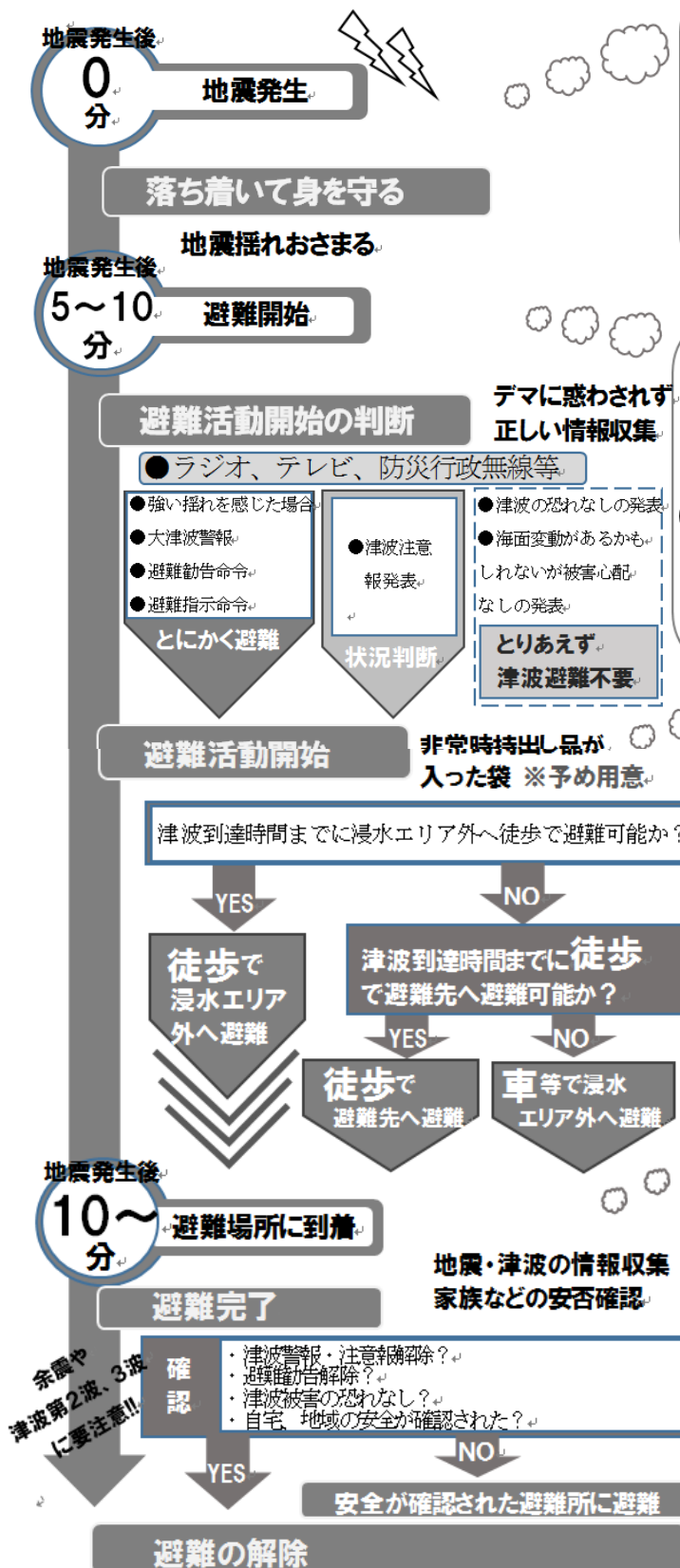
- (1) 想定されている浸水域の範囲や浸水開始時間を把握しておきましょう。
- (2) 緊急避難場所を複数決めておき、家族や地域で共有しておきましょう。
- (3) 避難のルートを複数決めておき、家族や地域で共有しておきましょう。
- (4) 緊急避難場所までにかかる時間を、昼間、夜間を想定して把握しておきましょう。
- (5) 浸水開始時間と避難にかかる時間を基に、地震発生後、何分以内に避難を開始する必要があるかを把握しておきましょう。
- (6) 家族や近隣で避難行動要支援者が居る場合、その対応を決めておきましょう。
- (7) 避難方法は原則徒歩であるが、場合によってはバイクや車での避難が適切であることも考えられるため、様々なケースを想定し事前に考えておきましょう。
- (8) 昼間、夜間、普段よく居る場所など様々な想定下で、緊急避難場所まで避難する訓練を行っておきましょう。

3 避難の心得

- (1) 大きな揺れや、時間の長い揺れが起こった場合は、避難指示など防災無線の情報を待たず、速やかに非常持ち出し品を持って、避難3原則に従い行動しましょう。
 - 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
- (2) 地震発生から、避難を開始するまでに要した時間と浸水開始時間を基に、津波到達までに行くことができる避難場所を考え、そこを目指して速やかに逃げましょう。
- (3) 一家全滅・共倒れを防ぐため、原則として避難は各自がそれぞれ行い、想定浸水域には津波が収まるのを確認できるまでは戻らないようにしましょう。

地震・津波から身を守るポイント

津波時の基本的な避難の流れ



地震・津波の発生時は、以下の基本的な避難の流れを参考に、冷静な行動を心がけましょう。

まず身の安全を

壊れやすい戸棚や本棚からすぐ離れ、丈夫なテーブルや机の下に身をかくす。

戸を開け出口を確保

揺れによって戸やドアなどが開かない時がある。

すばやく火の始末

余裕があれば、ガスコンロやストーブ等の火やブレーカーの主電源を完全に切る。

火が出たらすぐ消火

大声で近隣の応援を求めながら、初期消火を行う。

避難行動を指示する言葉を知っておく

地震や津波などの災害時に、次のような避難行動を指示する情報が発表されます。

低 危険度 高

1 避難準備情報

避難行動に時間を要する場合、避難行動を開始する。

2 避難勧告

災害が発生する恐れがあるため避難行動を開始する。

3 避難指示

被害の危険が目前に切迫しているため直ちに避難行動を開始する。

外へ逃げるときはあわてずに

落ち着いた行動を、ガラス破片や瓦など足元にも注意する。

狭い道やブロック塀には近づかない

ブロック塀や門柱、自動販売機などの転倒に注意。

高い場所へ直ちに避難

海岸から「より遠く」でなく「より高い」場所へ。

満潮のときは要注意

満潮時は水位が高くなっているため被害が大きくなる。

がけ崩れに注意

もろい地盤のがけは崩れやすいため、異常を感じたら素早く避難。

津波は繰り返す

波が落ち着くまで避難すること。

海岸・河川に近づかない

注意報、警報が解除されるまで海辺や河川に近づかない。

協力し合って応急救護

近隣で声をかけ合い安否の確認をする。

ケガ人が出れば地域ぐるみで応急救護をする。

過去の教訓...

津波避難、車を使っても小走り程度？

東日本大震災では、全体の6割近い方が車で避難し、その中には、渋滞や路面前端などの通行障害で身動きがとれず、津波にのみ込まれた人も多くいました。

結局、車で避難しても小走り程度の速度でしか進まずその内4割の人は歩きで行ける1 km以内の場所に避難していた事が国土交通省の調査で明らかになっています。

非常時持ち出し品・連絡方法など

非常時の持ち出し品チェックリスト

家庭の事情にあわせて、非常時に持ち出すものをあらかじめ準備しておきましょう。

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】

- 常備藥 ()

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

第4章 災害時の情報

1 津波情報について

地震発生後はすぐに津波情報を収集し、迅速な避難を行いましょう。

収集する主な情報及び収集方法は以下のようなものがあります。

また、警報の種類や、地震・津波情報発表の流れを確認しておきましょう。

収集する情報	収集方法
津波情報	テレビ、ラジオ、インターネット、緊急速報メール
避難勧告・避難指示	防災行政無線、テレビ、ラジオ、インターネット（市役所のウェブサイト）、緊急速報メール

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 (津波特別警報)	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。 ただちに海岸や川沿いから離れ、高台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	海拔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ます。 ただちに海岸や川沿いから離れ、高台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)	—	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。 ただちに海から上がり、海岸から離れてください。

2 地震・津波に関する主な情報発信について



＜気象庁が発信する情報＞

経過時間	発信する情報		受信媒体
数秒～ 数 10 秒	緊急地震速報※1		テレビ ラジオ 携帯電話
1 分 30 秒	震度速報※2		テレビ
3 分	【津波のおそれがある場合】 (大) 津波警報※3	【津波のおそれがない場合】 震源に関する情報※2	テレビ ラジオ 携帯電話
5 分	地震情報 震源・震度に関する情報※4 各地の震度に関する情報		テレビ ラジオ

※1 震度 5 弱以上の地震発生が予想される場合に震度 4 以上が予想される地域へ発表

※2 震度 3 以上の場合

※3 テレビとラジオでは津波注意報、津波到達予想時刻、予想される津波の高さ、各地の満潮時刻についても公表されます。

＜和歌山県が発信する情報＞

	発信する情報		受信媒体
第 1 報	沖合で津波を観測すると	津波の観測があったこと及び避難の呼び掛けを即時に緊急速報メールにて和歌山県全域に配信	携帯電話
続 報	観測点で津波がさらに大きくなった場合	津波がさらに大きくなった旨の内容及び避難の呼び掛けを緊急速報メールにて和歌山県全域に配信	

3 災害時の情報収集について

災害時は尾ひれの付いたうわさやデマが横行します。正しい情報を入手するため、テレビやラジオ、市が公式に発表する情報を入手しましょう。

また、家族や友人の安否を確認するために、災害時の安否確認手段を覚えておきましょう。

災害時の情報収集手段

●NTT 災害時伝言ダイヤル 171

災害時、家族や友人に安否の連絡や確認ができます。

伝言録音方法



伝言再生方法



●防災わかやまメール配信サービス

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、事前の下記からの登録が必要です。



配信サービス登録用QRコード

[regist@bousai.pref.wakayama.lg.jp] 上記アドレスにそのままメールを送信してください。

●緊急地震速報 (件名・本文は不要)

地震の揺れの警報・予報が報知音と共に速報されます。地震発生後は、津波予報等についてもアナウンスされます。

●御坊ホームページ

下記アドレスより御坊市の災害情報を随時発信しています。

<http://www.city.gobo.wakayama.jp/>

●御坊市防災行政無線

市内 99ヶ所に防災行政無線放送の施設を設置しており、警報発令などの気象情報や行政からのお知らせを放送しています。また、下記からの内容確認もできます。

①電話で放送内容を確認できます

TEL:0738-22-9990

②テレビ和歌山(5チャンネル)のデータ放送(リモコンdボタン)で放送内容を確認できます。

●イサナドットネット「逃げナビ」

和歌山県内の指定緊急避難場所を地図上で検索できるアプリです。

下記アドレスにアプリの内容が紹介されています。

<http://bosaiapp.jp/>

●みたちよ

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>

第5章 避難方法等について

1 津波避難対象地域

津波避難対象地域は第2章で示している、想定津波浸水域とします。

地震発生時に津波避難対象地域に居る場合はすぐに緊急避難場所等のより安全な場所へ避難します。

なお津波避難対象地域外であっても、想定を超える津波が発生する場合もあるので、より安全な場所を目指して避難を行います。

2 避難方法

- (1) 避難方法は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。
- (2) 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車を用いて避難を行います。
- (3) 北野口区内で避難に使用して良い車両は、原則として決めておりません。

要支援者の避難に使用する車両として	その他の車両
0台	0台

3 緊急避難場所・指定避難所

- (1) 指定緊急避難場所・指定避難所

野口地区内にある市が指定する指定緊急避難場所及び指定避難所一覧は以下の通りです。

名称	備蓄状況	指定緊急避難場所	指定避難所	備考	海拔
上野口集会場	×	×	○		12.0m
野口小学校	○	○	○	拠点避難所	17.9m
野口コミュニティセンター	×	○	○		8.5m
野口会館	×	○	○		8.5m
古森区集会所	×	○	○		13.5m
岩内会館	×	○	○		11.0m
熊野会館	×	○	○		12.5m

（２）地域緊急避難場所

野口地区にある、市指定以外の地域緊急避難場所は以下の通りです。

所在区	地域緊急避難場所	地図番号	海拔
上野口	里山公園	①	１６ｍ
下野口	高速道路トンネル付近遊歩道〈大谷口登山口〉	②	２１ｍ
古森	野口隠谷線高台	③	１８ｍ
岩内	京保団地 No. １	④	２４ｍ
	京保団地 No. ２	⑤	２４ｍ
熊野	熊野神社	⑥	２４ｍ
	高速道路横広場	⑦	２３ｍ
	ごぼうの郷	⑧	１３ｍ
	地域高台畑	⑨	２３ｍ
	地域高台民家付近	⑩	３７ｍ
	御坊中津線沿い	⑪	１９ｍ
	秋山通送駐車場付近	⑫	３５ｍ

４各区・各個人が津波からの命を守るために避難する場所

（１）区が考えた緊急避難場所

上記の緊急避難場所から各区が災害発生時に避難すべき場所として定めた箇所が以下のとおりです。

区名	緊急避難場所	
上野口	里山公園	高速道路トンネル付近遊歩道〈大谷口登山口〉
下野口	野口小学校	高速道路トンネル付近遊歩道〈大谷口登山口〉
北野口	野口小学校	里山公園
	野口コミュニティセンター	野口会館
熊野	熊野神社	高速道路横広場
	ごぼうの郷	地域高台畑
	地域高台民家付近	御坊中津線沿い
	秋山通送駐車場付近	
古森	古森区集会所	野口隠谷線高台
岩内	京保団地 No. １	京保団地 No. ２
	岩内会館	

(2) 個人が考えた緊急避難場所

上記「区が考えた緊急避難場所」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

5 津波避難地図

野口地区の住民が主体となり、ワークショップや街歩きにおいて野口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。

6 避難完了時間

津波避難地図に記載されている津波到達時間等を用い、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。

7 避難行動要支援者対策

北野口区では避難の際に、近所の方が避難行動要支援者の方の家を周り、車いすや担架、車等を使用して一緒に避難します。

第6章 訓練

1 防災意識の向上

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。

2 津波避難訓練

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。

3 自分たちに合った訓練・研修等の実施

自主防災組織または区が主となって、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。

【野口地区 訓練 優先順位表】

優先順位	訓練名称
1	要援護者対応避難訓練
2	夜間の避難訓練
3	抜き打ち訓練
4	負傷者対応訓練
5	避難後の対応訓練 ※避難所運営訓練など
6	車両を利用した避難訓練
7	児童・生徒の登下校中の訓練
7	通行止め訓練 ※危険箇所の確認

第7章 今後の課題と対策

ワークショップや訓練を通じて、野口地区にとってどのような課題があるか浮き彫りとなったので、その課題に対する必要な対策を以下にまとめました。

また、地震災害時に被害を減少するために、以下の対策を野口地区の自主防災組織・区および各家庭において積極的に取り組んでいきます。

課題	対策
自宅から素早く避難するために	日頃から、どこに避難するかなど、地震のことについて家族内で話し合っておく。
	非常用持ち出し袋など必要なものを用意しておく。 また、非常用持ち出し袋の中身について、区や自主防災会または家族で検討する。
	家から外に出るまでの手順を頭に入れておく。(戸締り、くつ、カギ、非常用持ち出し袋、ブレーカー、ガスの元栓など)
	家具の確実な固定やガラス飛散防止の方法を周知する、学ぶ。 また、市役所の家具固定の補助事業を利用するなどし、実際に家具の固定やガラスの飛散防止を実施していく。
	寝室を安全にするため、寝室内に大きな家具を置かない。 また、置く場合も倒れ方などを考慮した置き方にする。
	割れたガラスなどで怪我をしないために、枕元にクツやスリッパを置いておく。
円滑に緊急避難場所まで避難するために	緊急避難場所および避難経路は、避難の際に選択肢を増やすため、複数箇所決めておく。
	避難する際は、より高く、より安全な高台などを目指し、避難に時間の無い方は近くの避難ビルなどへ避難する。
	時々、実際に緊急避難場所や避難経路を確認し、危険な箇所がないかなど、確認しておく。
	避難時は、近所の方に声掛けをしながら避難するとともに、身体の不自由な方や怪我人の支援をするなど、区民で協力しながら避難する。
	平常時から避難行動要支援者の方の対策について、区や自主防災会、家族で話し合いを行う。

課題	対策
円滑に緊急避難場所まで避難するために	渋滞や事故を発生させないために、原則、車を使わないで避難し、身体の不自由な方や怪我人の方などの避難の際に車を使用して避難する。
	懐中電灯を持って避難する。
	夜間の避難も想定して、ソーラー照明や誘導灯を充実させる。
避難後も安心して過ごせるように	非常用持ち出し袋に水や食料、懐中電灯を入れ、避難する際は必ず持って行くように徹底する。
	非常用持ち出し袋の他に、カップや懐中電灯、冬であれば防寒着など必要になると考えられる物を持って避難する。
	区民や家族間の連絡方法と集合場所を決めておく。
	食料や飲料水、毛布、簡易トイレなどを備蓄しておく。
	津波により道路が途絶える事などを想定し、備蓄品を分散保管する。
	避難後は、余震の発生などに注意して、運動場等の安全な場所で区民の安否確認を行う。

野口地区津波避難地図（全体版）

