

## <避難する時のポイント・注意事項>

### (1)津波から身を守るためのポイント

#### ●海岸近くで地震の揺れを感じたらすぐに避難

強い揺れや、弱くても長時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、すぐに津波が来る可能性があります。津波のスピードは海岸付近で時速約40kmです。津波が見えてから避難をはじめても間に合いません。津波警報・注意報の発表を待たず、直ちに海辺を離れ、急いで安全な場所に避難しましょう。

#### ●津波警報・注意報が出たらすぐに避難

その場で感じた地震の揺れが小さいときや揺れを感じないとき(遠く離れた日本海東縁部で発生する地震)でも、津波は発生します。津波警報・注意報が発表されたら、直ちに安全な場所へ避難しましょう。

#### ●より安全な高い場所へ避難

津波は、川を駆け上がり、低いところに来ます。無理に遠くへ逃げるよりも、近くの高台に避難しましょう。実際の津波は、想定より大きくなる可能性もあります。浸水想定区域の外にいる場合でも、安心せずに、より安全な高い場所へ避難しましょう。

#### ●津波警報・注意報が解除されるまでは海辺に近づかない

津波は何度も繰り返し襲ってきます。また、津波の高さは第1波が最大とは限りません。津波警報・注意報が解除されるまでは気を緩めないでください。

#### ●地域の特徴として、津波に弱い点と強い点は次のようです

地域の津波に対して弱い点は、道路が狭い・山が崩壊する危険性があること。  
地域の津波に対して強い点は、避難場所(高台)が近いこと。

### (2)避難するときの心得

#### ●正しい情報の入手

テレビやラジオ、携帯電話、防災行政無線、大田市メール配信サービスなどで正しい情報を入手し、冷静な行動をとります。ただし、停電のときには情報を入力できない場合もあります。強い揺れや、弱くても長時間ゆっくりとした揺れを感じたときには、急いで安全な場所に避難しましょう。

#### ●徒歩で避難

車での避難は、渋滞に巻き込まれて逃げ遅れたり、徒歩で避難する人の妨げになることがあります。できるだけ徒歩で避難しましょう。

#### ●避難のタイミング

地震の揺れを感じたとき、津波警報・注意報が発表されたときは、直ちに安全な場所に避難しましょう。特に、津波の到達までに時間がない時には、持ち出し品の準備や家族への連絡などは行わず、すぐに避難を始めましょう。

#### ●避難途中の呼びかけ

避難をするときには、「津波が来ること」や「すぐに避難すること」を周辺に呼びかけながら避難しましょう。特に、津波の到達までに時間がないときには、歩きながら、また走りながら、大きな声で避難を呼びかけましょう。

### (3)津波情報の入手方法

地震による揺れを感じなくても津波は発生します。正しい情報をいち早く入手しましょう。

#### ●テレビ・ラジオ

地震・津波情報が放送されます。

#### ●携帯電話(防災メール)

事前に登録された方には、大田市や島根県から、地震・津波に関する情報や気象情報などがメールで配信されます。

#### ●防災行政無線

大田市から、注意喚起や避難勧告などの情報が放送されます。

### (4)災害時の連絡方法

地震、津波などの災害が発生すると、被災地への通信が増加し、電話がつながりにくい状況になります。災害が発生したときには、家族や知人との間での安否の確認や避難場所の連絡などを行う方法として、以下のサービスが利用できます。

#### ●災害用伝言ダイヤル(171)

局番なしの「171」に電話をかけて、説明に従って伝言の録音、または再生を行ってください。

#### ●災害用伝言板「web171」、携帯電話「災害用伝言版」

携帯電話のWeb サービス画面の「災害用伝言板」を選択し、伝言の登録・確認を行ってください。

#### <<大田市メール配信サービスの登録方法>>

(1) 以下のアドレスに空メールを送信すると、登録用メールが返信されます。

アドレス：e-ohda@xpressmail.jp

QRコード⇒



(2) 返信メールに記載された登録用アドレスを選択し、配信を希望する情報などを登録してください。

## <日頃から準備をしておきましょう。>

### (5)日頃からの家庭での備え

津波が発生したとき適切な避難ができるように、日頃から準備をしておきましょう。

#### ●家族で話し合って決めておくこと

- ◆避難場所、避難経路、避難方法  
家の近くの避難場所や避難の道順、避難のときに注意することなどを確認しておきましょう。また、家以外でよくいる場所からの避難や、夜間の避難など、いろいろな場面での避難方法を考えておきましょう。
- ◆災害時の連絡方法  
家族がばらばらになったときの安否確認や連絡の方法を決めておきましょう。

#### ●非常持ち出し品の準備

災害が発生したとき、すぐに持ち出せるように、非常持ち出し品をまとめてリュックサックなどに入れておきましょう。

#### 【主な持ち出し品の種類】

- ◆飲料水・非常食[3日分程度](ペットボトル、乾パン、缶詰、栄養補助食品、チョコレート等)
- ◆避難用品(懐中電灯、ラジオ、ヘルメット、予備の乾電池、軍手、ライター、ロウソク等)
- ◆貴重品類(現金、預金通帳・保険証・免許証のコピー、印鑑等)
- ◆持病薬・薬手帳(処方箋のコピー等)
- ◆救急用品(絆創膏、消毒薬、マスク、包帯、ガーゼ、三角巾、常備薬等)
- ◆生活用品(携帯電話、充電器、筆記用具、タオル、ウエットティッシュ、生理用品、レジャーシート、ポリ袋、感染症予防用品等)
- ◆衣類など(下着、防寒具、雨具、寝袋、カイロ等)

### (6)日頃からの地域での備え

地域全体で津波について話し合う機会を設け、地域としての津波に対する準備をしておきましょう。

#### ●定期的な避難訓練の実施、参加

時間帯や季節を変えた実施、防災行政無線の放送を日ごろから注意深く聴く習慣をつけるなど  
地区行事等の実施による体力向上の促進、行事と併せた訓練の実施

#### ●高齢者など、自力での避難が難しい人の把握と手助けの方法

支援が必要な人の把握(名簿の作成)、町内ごとでの支援する人や避難方法の取り決めなど  
タンカ、リヤカー等で近所の人々との協力により介助

#### ●避難場所、避難経路の清掃・整備、避難用具の準備

定期的な清掃・草刈りの実施、避難場所への避難用具・非常食の設置、避難案内板・標高表示板の設置など  
道路の整備による避難ルートへの安全確保、放送設備など連絡器具の設置

#### ●緊急連絡、避難の呼びかけ、安否確認の方法

自主防災計画の実行(連絡網の整備、呼びかけ先の取り決め、住民リストの作成、連絡手段の確保)など

## わが家の防災メモ

### ①家からの津波避難場所

### ②災害時の連絡方法

◎災害用伝言ダイヤル(171) ◎災害用伝言板「web171」、携帯電話「災害用伝言版」  
災害用伝言ダイヤル171は、安否情報を録音して伝えることができる「声の伝言板」です。

氏名:	電話:	住所:
氏名:	電話:	住所:

### ③持病と薬・かかりつけの病院メモ

病名:	薬:	病院名:	電話:
病名:	薬:	病院名:	電話:
病名:	薬:	病院名:	電話:

### ④貴重品類メモ

運転免許証番号

健康保険証番号

○×メモ