



生き抜くために

南海トラフ地震に

備えちよき

そな

[令和5年3月一部改訂]

家庭保存版

高知県



県民の皆様へ

南海地震は、これまで概ね90年から150年ごとに発生し、本県は繰り返し大きな被害を受けてきました。昭和21年（1946年）に発生した昭和南海地震からすでに74年が経過し、発生確率が今後30年以内に70～80%と見込まれるなど、その切迫度は年々高まっています。

県では、これまで河川・海岸堤防や津波避難空間の整備、道路啓開や物資配送体制の構築、避難所や医療救護体制の確保など、市町村や関係機関と連携して、ハード、ソフト両面から様々な対策を進めてまいりました。

一方で、南海トラフ地震による被害は県内全域で同時多発的に発生しますので、「公助」としての対策はもちろんですが、県民の皆さま一人ひとりの「自助」や「共助」の力を高めることが極めて重要になります。実際に、平成7年（1995年）の阪神・淡路大震災では、自宅の下敷きとなり、多くの方が亡くなられた一方で、家族や隣近所の方に助けられた方が数多くおられました。また、東日本大震災で被災した岩手県釜石市では、日ごろからの避難訓練や想定にとられない津波防災教育などにより、市内のほとんどの小中学生が津波から助かることができ、「釜石の奇跡」と呼ばれています。

今回で5回目の改訂となります「南海トラフ地震に備えちょき」では、これまでの情報に加え、「日常生活のなかで備蓄ができるローリングストック」や「自力での避難が困難な方のための個別計画」などを新たに追加し、皆さまが日ごろからできる取り組みも充実させております。

県民の皆さまには、ぜひ、ご家族や地域の皆さまで話し合うなど、「南海トラフ地震に備えちょき」をご活用いただき、南海トラフ地震への備えを進めていただきますようお願い申し上げます。

令和2年12月

高知県知事 濱田 省司



キャラクター紹介




高知県防災キャラクター©やなせたかし

※これらのキャラクターは、子どもたちに防災に興味を持ってもらうことを目的として、平成14年、やなせたかし先生の全面的なご協力によって誕生しました。

クイズ「明日に備えちょき！」

南海トラフ地震に備えるには、正しい知識が大切だよ。
この冊子を読み始める前に、地震についてみんながどれくらい知っているか、クイズを使って確認してみてね。



	質問
Q.1	南海トラフ地震は 30 年以内に何 % の確率で発生すると想定されている？
Q.2	最大クラスの南海トラフ地震が発生すると、津波は高知県沿岸部の早いところでは、どれぐらいの時間で到達する？
Q.3	気象庁から南海トラフ臨時情報が発表された場合、地震は必ず発生する？
Q.4	避難場所と避難所の違いは何？ 
Q.5	東日本大震災の際、岩手県釜石市沿岸部の小中学校の生徒たちの、ほぼ全員が無事に避難できたのはなぜ？
Q.6	東日本大震災で一番多かった火災の発生原因は何？
Q.7	水や食料などの備蓄は、長期間（2～5年ほど）保存可能な非常食を最低3日以上行わなければいけない？
Q.8	車の燃料はどれぐらい減ったら給油したらいい？
Q.9	地震発生後、家族や身近な人の安否確認のために、電話会社が行っているサービスは何？
Q.10	発災後に在宅避難した場合、必要な物資や情報を受け取るためには避難者は何をしなければいけない？
Q.11	60歳以上だったり、体力に自信がなければ、家の近くに開設された福祉避難所に避難してもかまわない？
Q.12	災害で被害を受けて、ボランティアの手助けが必要な場合、どこに相談すればいい？



クイズの答えは P.74 に掲載しているから、答え合わせをしてね。

第1章 我が家のMy備えちょきを作ろう

①我が家の備えをチェックしよう	1
②家族の防災ルールを話し合おう	1
③防災グッズを準備しよう	3
④家の状況を確認しよう	4
⑤「Myハザードマップ」を作ろう	5

第2章 南海トラフ地震を知ろう

①南海地震？南海トラフ地震？	
1) 南海地震と南海トラフ地震	6
2) 南海トラフ地震の起こるしくみ	7
3) 昭和南海地震による被害	8
②最大クラスの南海トラフ地震の特徴	
1) 長く強い揺れ	9
2) 早くて高い津波	12
3) 長期浸水	14
③南海トラフ地震臨時情報	15

第3章 自分の命を守るために今から備えよう

①地域のハザードマップを確認・活用しよう	
1) ハザードマップとは	17
②揺れから身を守る	
1) 緊急地震速報	19
2) 住宅の耐震化	22
3) 室内の安全対策	25
③津波から身を守る	
1) 津波を正しく理解しよう	28
2) 津波による被害（東日本大震災）	29
3) 津波避難のポイント	29
4) 東日本大震災での事例	31
5) 自ら避難することが困難な方への支援（個別避難計画の作成）	33
④火災から身を守る	
1) 地震火災とは	35
2) 地震火災による被害	35
3) 地震火災への対策	36
4) 通電火災の発生防止	37
5) LPガスの地震・津波対策など	38



キャラクター紹介 たいさくくん

元気防災きっず
性格：少しあわてんぼう。

第4章 みんなで生き抜くために備えよう

①非常持ち出し品と備蓄品の備えをしよう	39
②「車の燃料が半分になる前に満タン給油」を心がけよう	42
③応急手当や搬送方法を学ぼう	43
④地震・生活情報の入手と安否の確認	46
⑤避難生活のはじまり	47
⑥避難所の運営に携わろう	
1) 誰が避難所の運営をするの?	49
2) 避難所運営マニュアルの策定や避難所運営訓練に参加しよう	50
⑦一般の避難所での要配慮者対応について	51
⑧福祉避難所を知ろう	52
⑨災害ボランティアによる支援活動	53

第5章 生活を立ち上げよう

①被災後の生活はどうなるの?	54
②生活の再建に向けた手続きや支援制度	55
③被災後の生活を立ち上げるうえでのトラブル	58
④地震保険	
1) 地震保険	59
2) 地震保険料控除	59

第6章 地域や企業の防災力を高めよう

①自主防災活動（地域の防災活動）へ参加しよう	
1) 自主防災活動とは?	60
2) なぜ自主防災組織が必要か?	60
3) 何をしたらいいのか?	61
②事業所の防災対策	63

第7章 風水害にも備えちよき

①高知県における風水害の被害	64
②避難情報等を知ろう	64
③風水害時に「避難情報のポイント」を活用し、避難しよう	65
④風水害に備えて	65
⑤風水害の危険性が高まったら ～早め早めの避難で命を守ろう～	66
⑥避難所での感染症対策	66

第8章 防災情報

①災害に関する標識を知ろう	67
②防災関係機関連絡先	68

巻末

・高知家の南海トラフ地震への心得8カ条	69
・防災学習ツール等のご案内	71



キャラクター紹介 ヘルパちゃん

元気防災きつず

性格：やさしいが、少しおせっかい。

第1章 我が家のMy備えちょきを作ろう

1 我が家の備えをチェックしよう

家族の情報をあらかじめ整理しておくことは、地震の揺れや津波の被害を受けた後に役立ちます。まずは、情報を整理してまとめてみましょう。

家族の情報に変更があれば、その都度修正するんだぞー。



お名前	続柄	生年月日	血液型	携帯電話番号	メールアドレス
例) 高知太郎	夫	昭和21年12月21日	A型	090-〇〇〇〇 -〇〇〇〇	abc123 @△△.ne.jp

2 家族の防災ルールを話し合おう

地震の揺れや津波の後に困らないように、連絡方法や津波避難場所等を家族で話し合っておきましょう。

地震、洪水、土砂災害など、災害の種類によって避難場所が異なるのじゃよ。事前にそれぞれの避難場所を確認しておくことが大切なのじゃ。



() 家のルール

●連絡方法 (例: 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板など→46ページ参照)

●津波避難場所 (※津波浸水区域内にお住まいの方のみ記入)

①

②

③

●避難所

①

②

③

●自由記入欄



キャラクター紹介 トラフ博士

国立K大学名誉教授

性格: 地震の権威で物知り博士。昭和南海地震で、死にかけた経験をもつ。



家族の情報は連絡を取るためだけでなく、意識を失った状態で救助された時に役立つこともあるのじゃよ。

勤務先・学校の住所	勤務先・学校の電話番号	処方されているお薬	アレルギー	備考
××商事 高知市丸ノ内〇-〇	088-〇〇〇- ●●●●	カロナール錠200	卵	

■避難時に支援してくれる人

フリガナ	コウチ タロウ
氏名 (団体名及び代表者)	高知 太郎 (友人)
住所	A 市西町 5-12
連絡先	電話番号 : 000-222-2222
フリガナ	
氏名 (団体名及び代表者)	
住所	
連絡先	
フリガナ	
氏名 (団体名及び代表者)	
住所	
連絡先	

たいさくくんのアドバイス

連絡方法を複数考えておくことや、休日や昼間、夜といった場面の違いを考えて話し合っておくことが必要だよ。また、津波避難場所は地震のあとすぐに逃げる場所、避難所は避難生活をおくる場所のことを言うよ。

家族の情報やルールは、安否確認などに役立つので、この冊子を非常持ち出し袋に入れておこう!



キャラクター紹介 ゆうどうくん

トラフ博士の助手
性格：責任感は強いが、たたいま勉強中。走りには自信あり。

3 防災グッズを準備しよう

南海トラフ地震の直後は、食料品や生活用品が手に入りにくくなります。非常持ち出し品や備蓄品の準備ができたものから下のリストにまとめておきましょう。

■非常持ち出し品リスト

保管場所 ()

非常持ち出し品リストや備蓄品リストは39～41ページを参考に作成するんだぞー。



品名	数量	期限
(例)単3電池	2個	●年×月

品名	数量	期限

■備蓄品リスト


保管場所 ()

非常持ち出し品は袋に入れ、すぐに持ち出せる玄関や寝室などに保管しようね。



品名	数量	期限
(例)水	20ℓ	●年×月

品名	数量	期限



トラフ博士の豆知識

季節に応じた防災グッズの準備（カイロや保温シート等）や、準備した防災グッズの使用期限や賞味期限を確認しておくことも必要じゃ！

キャラクター紹介 じしんまん

とにかく、人を困らせることが趣味のいやなやつ。普段は地下の秘密基地で、筋トレに励む。時々、力試しのため、地震を起こす。

4 家の状況を確認しよう

揺れから家族を守るためにも、家や室内の状況（間取り・家具の配置など）を知っておくことは大切です。お住まいの家の状況を確認しましょう。

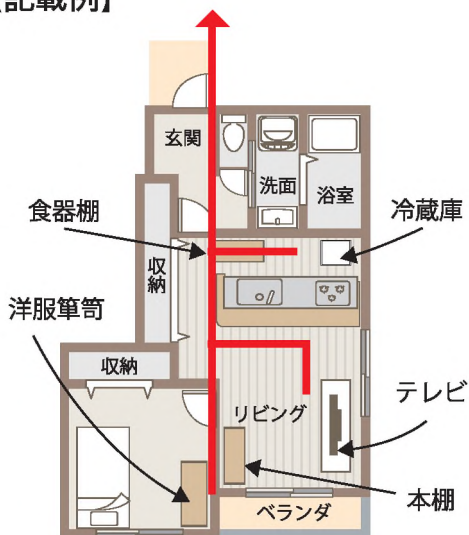
■家の状況

- 家の建築年月：
- 室内の間取り

昭和56年5月以前（旧基準）に建築された住宅は、地震の強い揺れに耐えることができず、倒壊する危険があるよ。
まずは、耐震診断を受けてみよう！（23ページ参照）



【記載例】



室内の安全対策については、25、26ページを参考にするんだぞー。



地震で家具が倒れても、家から出ることができるルートに記載してね。障害物となるような家具がないか事前にチェックが必要よ。



たいさくくんのアドバイス

地震から身を守るために、あらかじめ家具や家電を固定しておいてね！



キャラクター紹介 つなみまん

じしんまんの手下
性格：優柔不断で一旦怒ると手がつけられない。

5 「Myハザードマップ」を作ろう

南海トラフ地震が発生すれば、高知県には必ず津波が襲ってきます。
 まずは、自分の住んでいる地域が津波による浸水が想定されているか確認しましょう。津波の浸水区域内にお住まいの方は、津波避難場所や避難所までの経路をあらかじめ確認し、津波からすぐに避難できるように我が家の「Myハザードマップ」を作りましょう。

■お住まいの地域の災害想定

- お住まいの地域の震度予測：（震度）
- お住まいの地域の津波浸水想定：（浸水する深さ） m
 （30 cmの津波がやってくるまでの時間） 分

Myハザードマップの作り方

- ①自宅を書き込もう
- ②津波避難場所、避難所を書き込もう
- ③自宅から津波避難場所までの経路を書き込もう
- ④津波避難場所から避難所までの経路を書き込もう
- ⑤実際に津波避難場所、避難所まで行ってみよう
- ⑥自宅から津波避難場所までの移動時間を書き込もう



津波から助かった後、迷わず避難所に行けるように、場所を確認しておくんだぞー。

実際に昼と夜に津波避難場所、避難所まで歩いてみて、避難の妨げになりそうな所（老朽化した家屋やブロック塀など）がないか確認しておくのじゃぞ。



この地図は、津波の浸水予測図なのよ。津波以外にも、地震、洪水、土砂災害ハザードマップで自宅周辺の危険性や避難場所、避難所までの経路を確認してね。

防災〇×クイズ

次のページからは防災に関する〇×クイズを出題するよ。クイズの答えは問題の次のページにあるから、全問正解目指して頑張ろうね！

第2章 南海トラフ地震を知ろう

1 南海地震？ 南海トラフ地震？

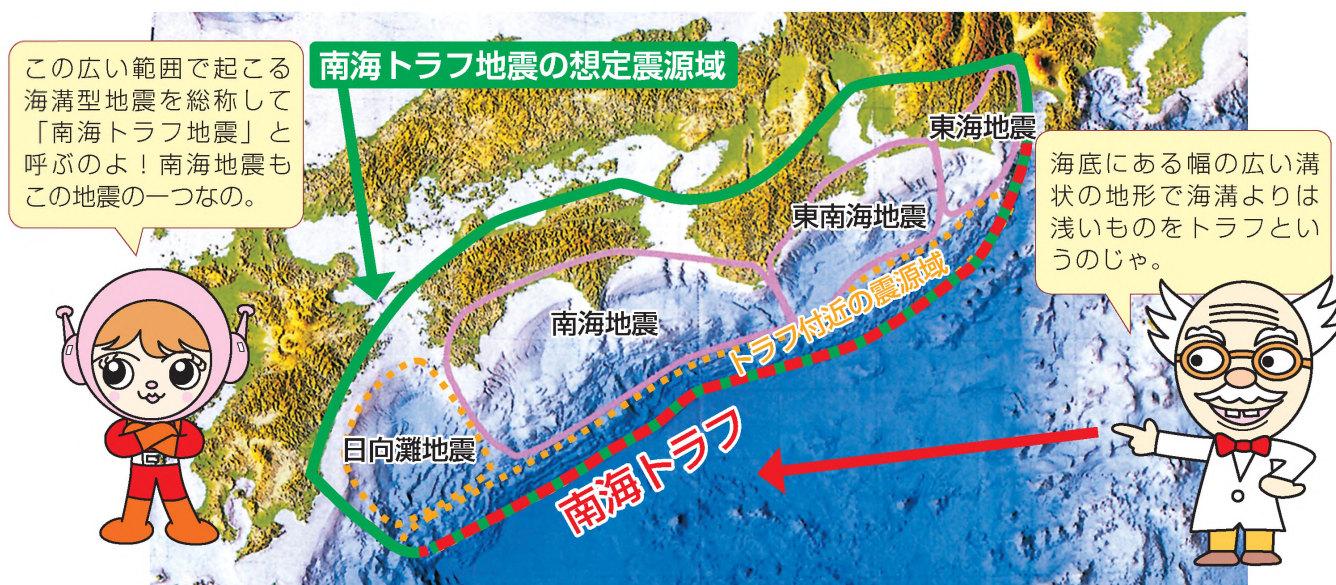
1) 南海地震と南海トラフ地震

過去の南海地震は、これまでおおむね90年から150年ごとに発生しており、東南海地震や東海地震と同時、または数十時間から数年の時間差で発生したことが知られています。

南海トラフ地震は、南海トラフ及びその周辺の地域におけるプレート境界を震源とする大規模な地震をいい、この中には南海地震や東南海地震、東海地震などが含まれます。それぞれの地震が単独で発生する場合もあれば、複数の地震が同時または時間差で発生する場合があります。

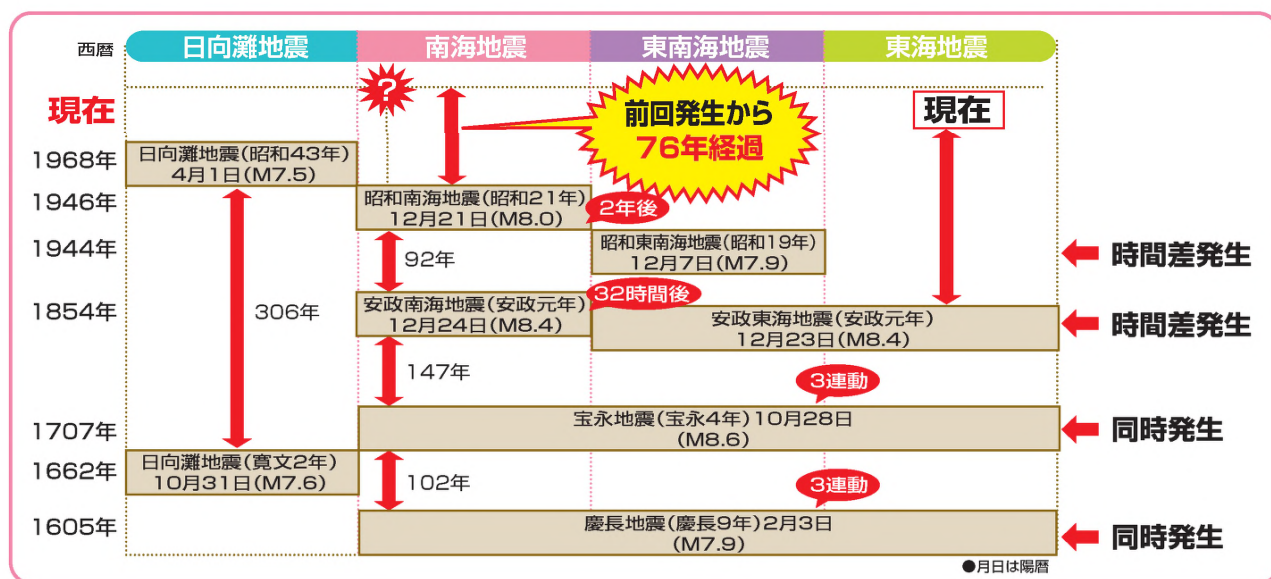
また、最新の科学的知見によれば、発生頻度は極めて低いとされていますが、下図に示す想定震源域全体を震源とする東海から九州にかけて甚大な被害を及ぼす最大クラスの地震が起こる可能性もあります。

■想定震源域 (海上保安庁海洋情報部と中央防災会議資料をもとに高知大学防災推進センター岡村眞名誉教授改変)



■1600年以後の東海・東南海・南海・日向灘地震

(「地震調査研究推進本部 南海トラフの地震活動の長期評価(第二版)について」をもとに作成)

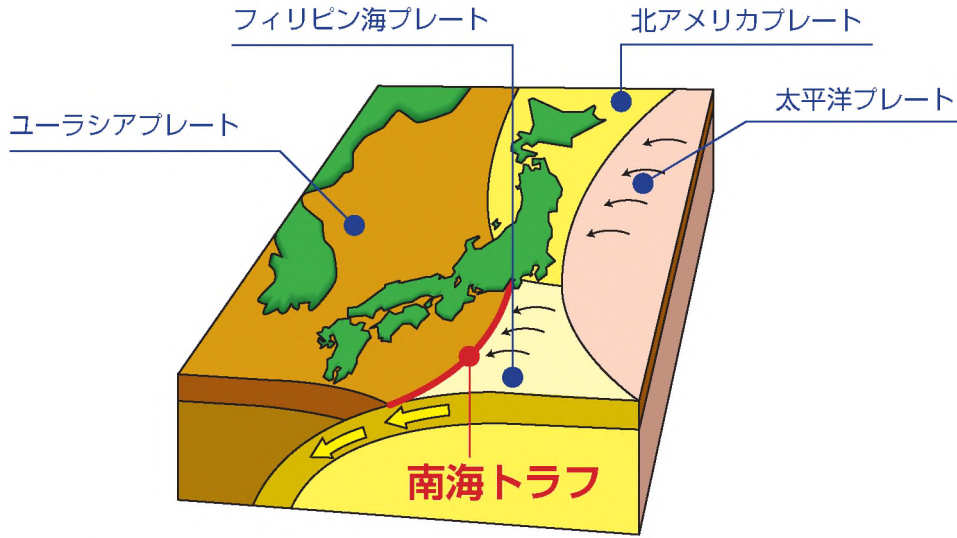


防災〇×クイズ問①

東日本大震災の時に発生した火災のうち約20%が、電気関係が原因だった。

2) 南海トラフ地震の起こるしくみ

地球の表面は、「プレート」と呼ばれる厚さ数十キロメートルの巨大な板状の岩盤に覆われています。このプレートは年間に数センチメートルから十数センチメートルという、非常にゆっくりとした速さで動いています。

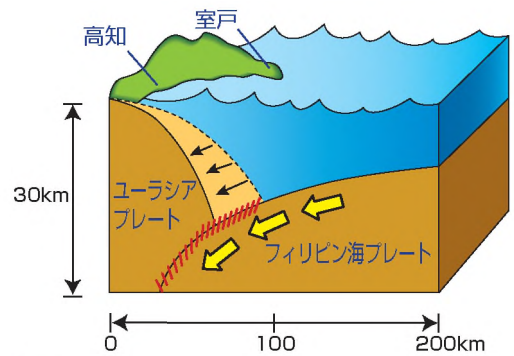


プレートは動いている!

土佐湾沖では、フィリピン海プレートがユーラシアプレートの下に沈み込む動きをしています。

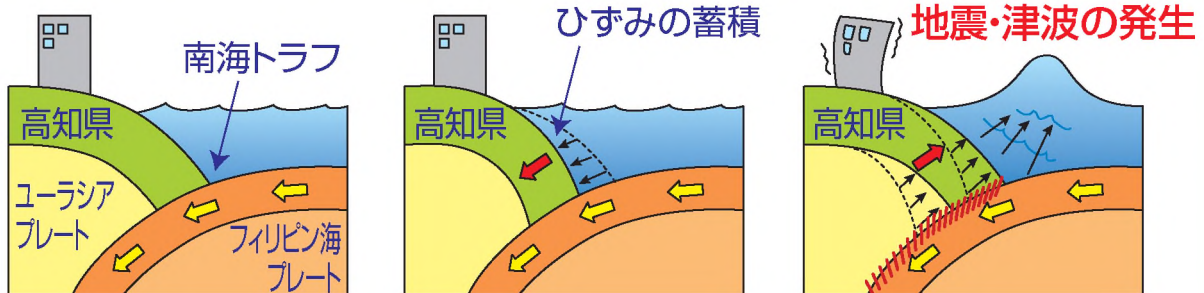
このため毎年毎年、2つのプレートの境界付近でひずみが少しずつたまっていきます。ひずみに耐える力が限界に達した時に、引き込まれたプレートが急に元に戻るようとはね上がることで地震が発生します。

地震が発生すると、高知県全体が大きく揺れます。さらに、海底地盤の動きによって海面が大きく持ち上がり、その波が伝わって沿岸域では津波が発生します。



じしんまん、地下の秘密基地で筋トレ中だドーン!

プレート間の動き



防災Q&A 問1の答え

× 原因がわかっている火災のうち、約54%が電気関係が原因だったのじゃ。避難するときには必ずブレーカーを落とすのじゃ。地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める「感震ブレーカー」を取り付けるなど、事前の備えも大切じゃ。

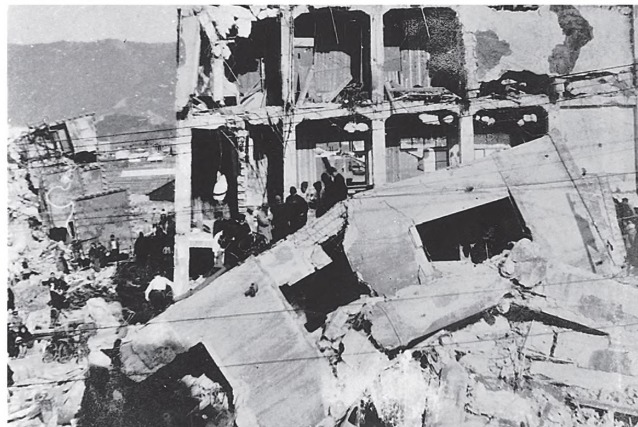
3) 昭和南海地震による被害

高知県や西日本各地に大きな被害をもたらした昭和南海地震は、昭和21年（1946年）12月21日午前4時19分に和歌山県潮岬の沖合い約50キロメートルの海底で発生しました。地震の規模を表わすマグニチュードは8.0でした。

高知県の沿岸には4～6メートルの津波が押し寄せ、大きな揺れと津波により679人が死亡・行方不明、1,836人が負傷したほか、5,400戸の家屋が全壊・流失するなど大きな被害が出ました。



家屋の倒壊
四万十市中村大橋通二丁目付近



ビルの倒壊
高知市堺町付近



陸へ押し流された漁船。昭和南海地震で宇佐湾沿岸は最大5メートル近い津波に襲われた
土佐市宇佐町（提供 高知新聞社）



揺れによる橋の落下（9径間のうち6径間が落ちた。）
四万十市四万十川橋付近



揺れによる堤防の決壊
高知市葛島付近



地盤沈下による浸水
高知市城見町付近



線路を津波による漂流物がふさぐ
須崎市浜町付近（提供 須崎市）



地震の揺れで山の斜面が崩れることがある。

2 最大クラスの南海トラフ地震の特徴

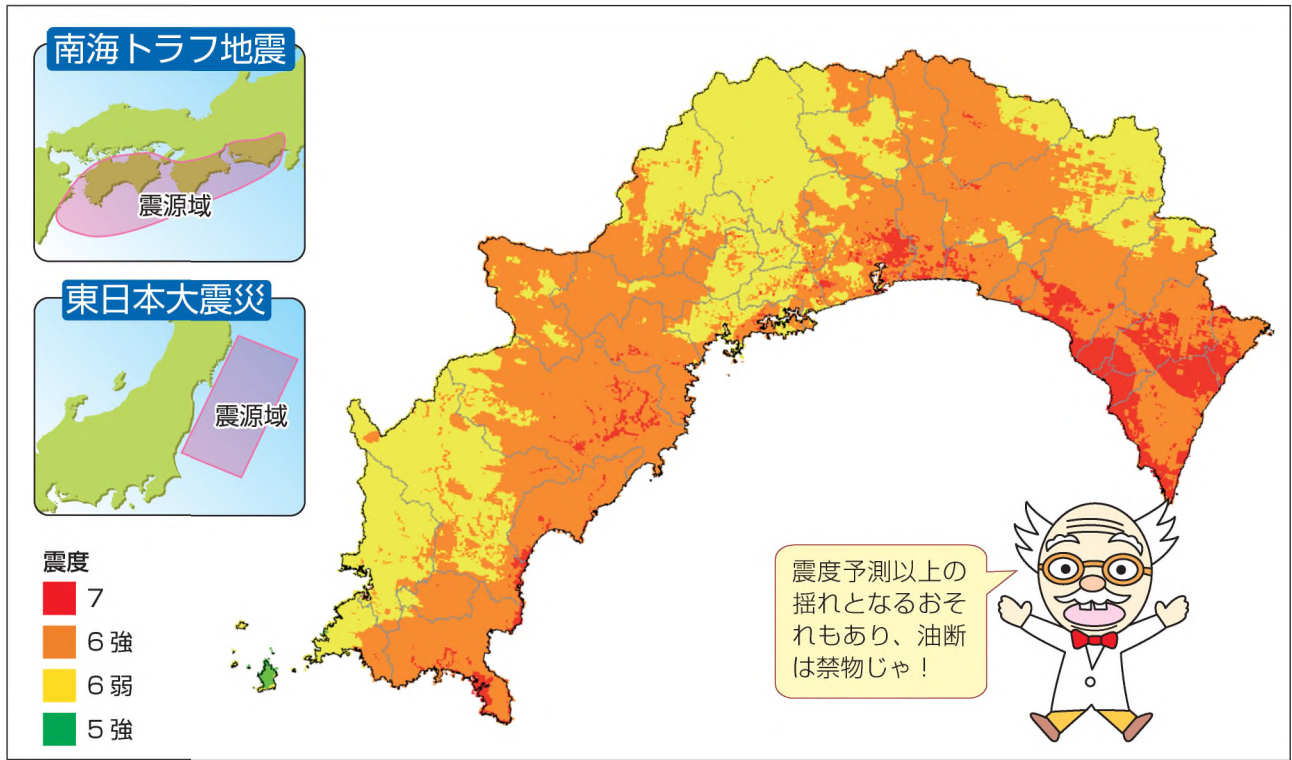
1) 長く強い揺れ

最大クラスの地震が発生すると、高知県全域は強い揺れに襲われ26市町村が最大で震度7に、残りの8市町村でも震度6強になると想定しています。

東日本大震災の震源域は、すべて海域でしたが、南海トラフ地震の想定震源域は陸域にもかかっており、高知県もこの中に含まれています。このため揺れが大きくなります。

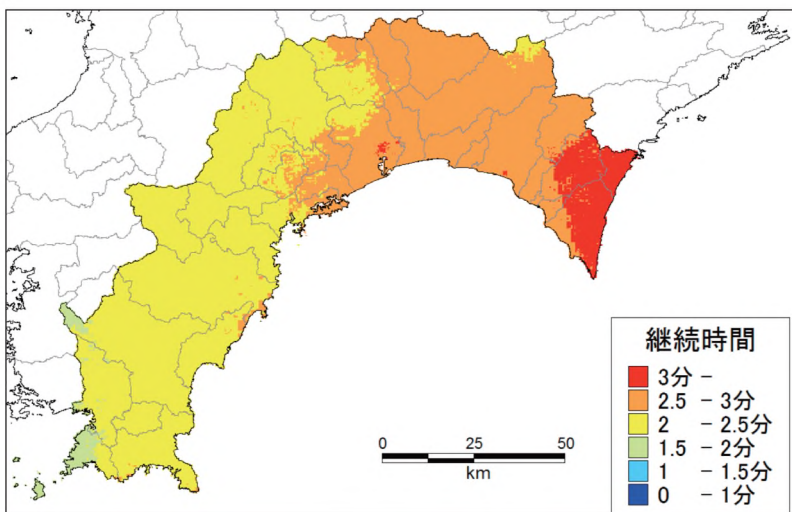
■震度分布図（最大クラス重ね合わせ）（H24.12高知県公表）

揺れの強さが分かります。



■地震継続時間分布図（最大クラス重ね合わせ）（H24.12高知県公表）

体を感じる揺れ（震度3相当以上）が続く時間が分かります。



注意!!

体を感じる揺れが3分以上続くおそれもあるドーン!

東日本大震災では、福島県いわき市で震度4以上の地震が約190秒も続いたんだ







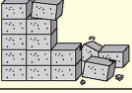







防災Q&A 問2の答え

- 地震の揺れで山の斜面が崩れて、川がせき止められると、土砂ダムと呼ばれる湖ができることがあるのじゃ。その土砂ダムが壊れると、たまっていた水や土砂が一気に下流へと襲いかかる山津波（土石流）が起きるのじゃ。

■揺れが建物等に及ぼす影響

お住まいの地域の震度を見て、震度ごとの被害状況を確認しましょう。

●気象庁震度階級関連解説表（抄）

震度階級	人の体感・行動	固定していない家具の状況	屋外の状況	耐震性の低い木造建物	斜面等
5弱	物につかまりたいと感じる。 	移動することがある。 	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。	軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	落石やがけ崩れが発生することがある。
5強	物につかまらなると歩くことが難しい。 	倒れることがある。 	補強されていないブロック塀が崩れることがある。 	ひび割れ・亀裂がみられることがある。	
6弱	立っていることが困難になる。 	大半が移動し、倒れるものもある。 	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。	倒れるものもある。 	がけ崩れや地すべりが発生することがある。
6強	立ってられず、はわないと動けない。飛ばされることもある。 	ほとんどが移動し、倒れるものが増える。	補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	傾くものや、倒れるものが増える。 	がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山の斜面が崩壊することがある。
7		ほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	補強されているブロック塀も破損するものがある。 	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 	

■地震による被害

(平成28年(2016年)4月熊本地震 4月14日にM6.5、4月16日にM7.3の地震が発生し、震度7を2日観測した)



土砂災害（南阿蘇村）

（提供 国土交通省）



住宅被害（益城町）

（提供 熊本県益城町）



家具転倒

（提供 東京消防庁）



ブロック塀倒壊

（提供 防災システム研究所）



防災〇×クイズ問3

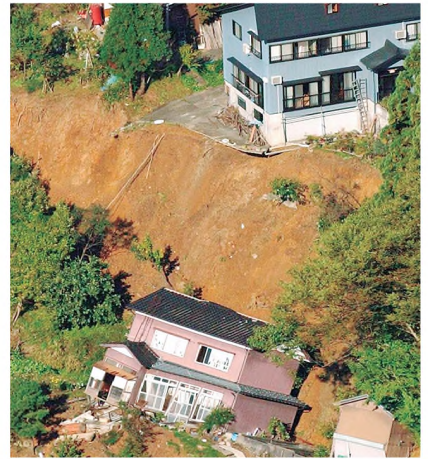
大きな揺れの後も、安心せず揺れに気をつけるべきだ。

■地震による土砂災害

●がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

地面にしみこんだ水分が土の抵抗力を弱め、すべりやすくなった斜面が突然崩れ落ちるのが一般的ですが、地震の揺れによっても地盤の抵抗力が弱まり発生することがあります。地震時には突発的に起こり瞬時に崩れ落ちることがあります。

→昭和南海地震：為末山の崩壊（四万十市）など



新潟県中越地震で崩れ落ちた民家
(2004年10月24日新潟県山古志村、提供 共同通信社)

●地すべり

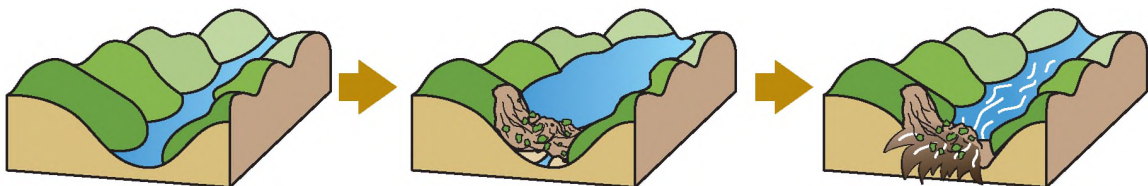
比較的緩やかな斜面において、地中の粘土層など滑りやすい面が地下水の影響などでゆっくりと動き出す現象で地震によっても発生することがあります。一度に広い範囲が動くため、ひとたび発生すると住宅、道路、鉄道、耕地などに大きな被害を及ぼし、川をせき止めて洪水等を引き起こすことがあります。

→安政南海地震：長者地すべり（仁淀川町）



●山津波（土石流）

地震の揺れで斜面が崩壊することによって、川がせき止められ、土砂ダム（湖）ができます。この土砂ダムが水圧等に耐えられなくなると、せき止められた水や土砂が一気に下流を襲います。これが山津波です。



トラフ博士の豆知識



地震の本震発生後は、余震が多発し、地盤条件などが変化して、通常よりも少ない降雨で土砂災害が発生する可能性があるのじゃ。そのために、土砂災害警戒情報や大雨警報などの発表基準が下げられる場合もあるから、普段通りの天候でも、気象庁の情報には注意しとくのじゃ。

ヘルパちゃんのお願い



地震後、川の様子がいつもと違う（川の水量が変わる、水が急ににごるなど）ときは、山津波の前ぶれの可能性があるの。まわりの人に知らせて、できるだけ早く避難してね。

仁淀川の河道閉塞（1707年頃 宝永南海地震による災害）

越知町の「越知町史」の年表に、1707年の頃に「大地震で越知町舞ヶ鼻が崩壊し、仁淀川を堰き止めて洪水を起こす」と記されています。2008年に、痕跡地形の調査を行ったところ、記されていたとおり土砂ダムの原因と考えられる土砂崩壊の跡が確認されました。



防災×クイズ問3の答え

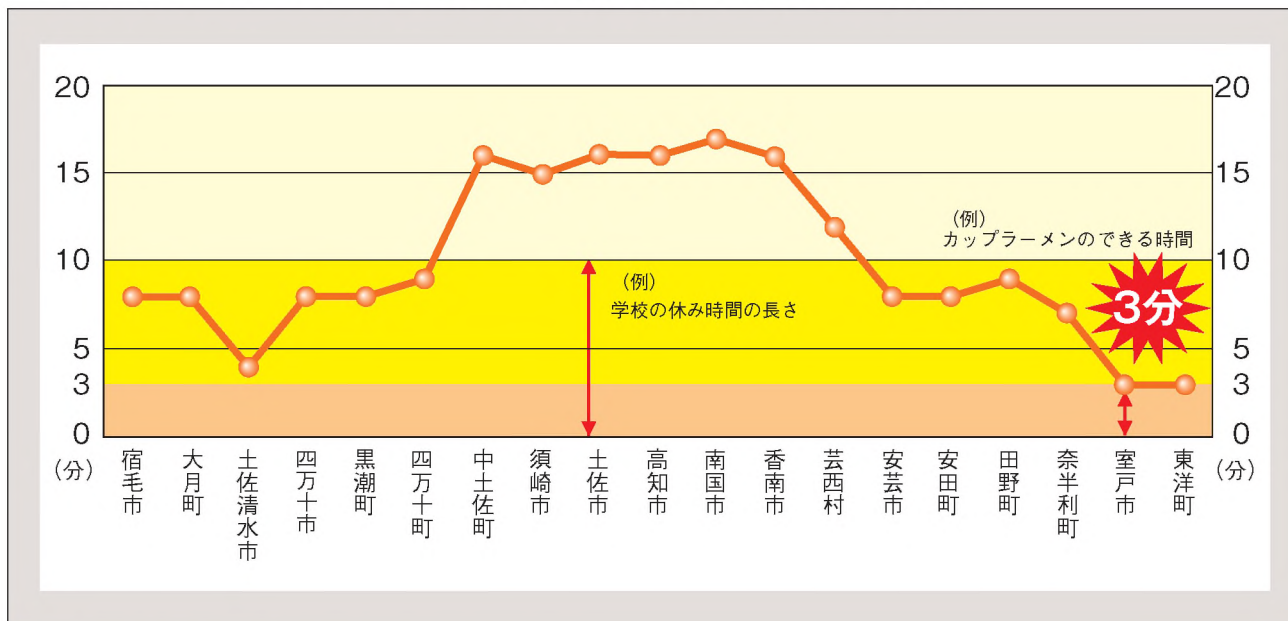
○ 大きな揺れは何度も起こるので、一度大きな揺れがあったからといって、安心して壊れかけた家や土砂崩れの危険のある場所に近づいてはためじゃ。

2) 早くて高い津波

高知県では、1メートルを超える津波が地震の発生から早いところでは**3分で海岸線に押し寄せます**。また、浦ノ内湾や浦戸湾の奥など一部を除くすべての海岸線で、津波の最大の高さが10メートルを超えると想定しています。

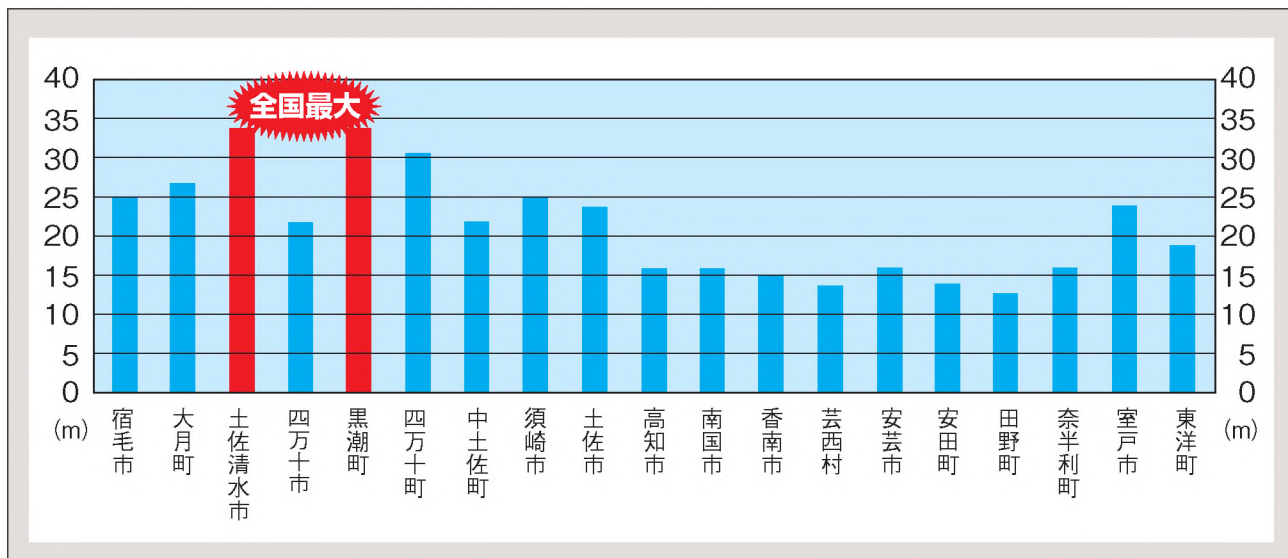
■海岸線への1メートルを超える津波到達時間 (H24.8内閣府公表)

各市町村の海岸線に1メートルを超える津波が到達する時間が分かります。



■海岸線での津波の高さ (H24.8内閣府公表)

各市町村の海岸線での最も高い津波高が分かります。

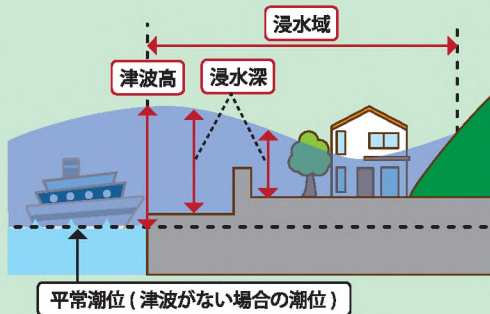


トラフ博士の豆知識



津波高は平常潮位（津波が無いときの海の高さ）と、津波により上昇した海面の高さの差のことじゃ。

一方、**浸水深**は浸水している場所の水面から地面までの深さのことを指すのじゃ。似ておるが別物じゃから、ごちゃごちゃにならないようにするのじゃぞ。



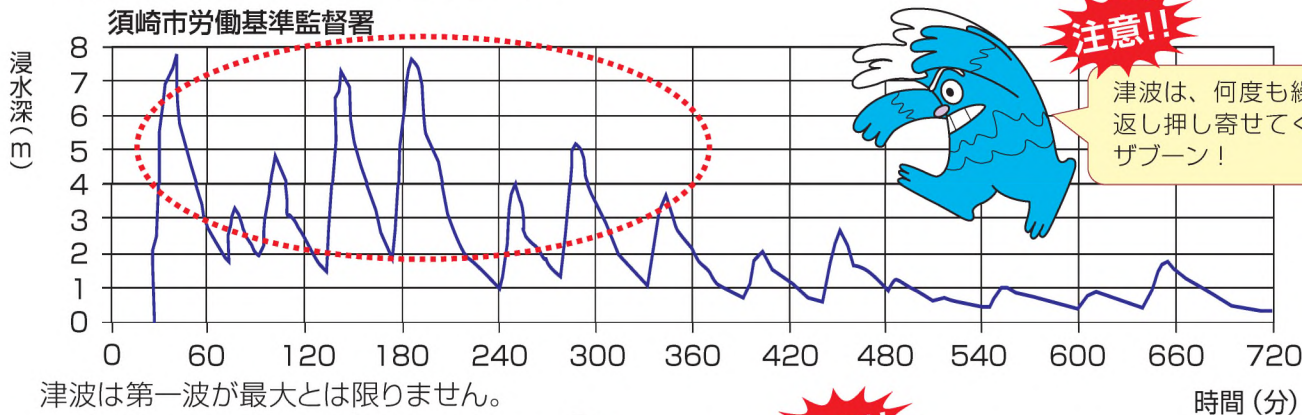
防災〇×クイズ問4

阪神・淡路大震災では、ほとんどの人が、消防や自衛隊などに救出された。

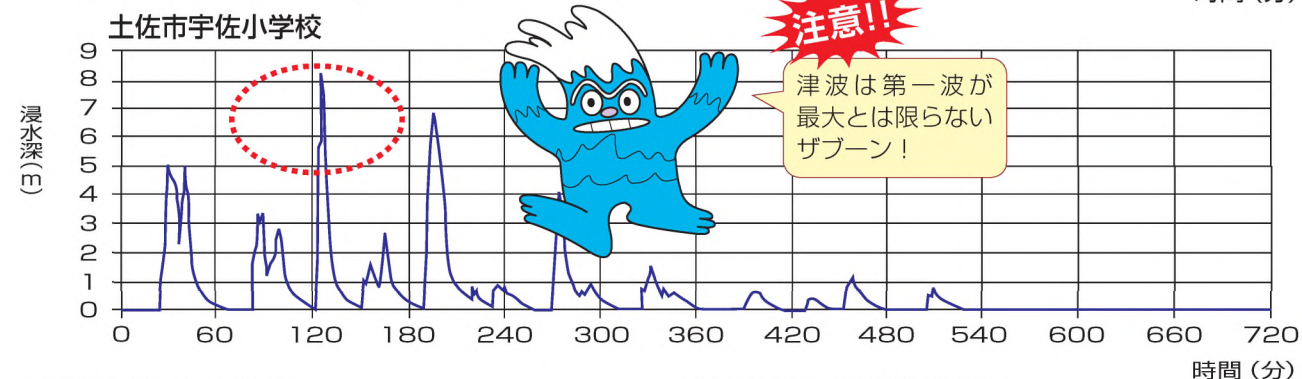
津波浸水深時間変化図 (H24.12 高知県公表)

津波からの避難を継続しなければならないおよその時間が分かります。

津波は何度も繰り返し押し寄せてきます。

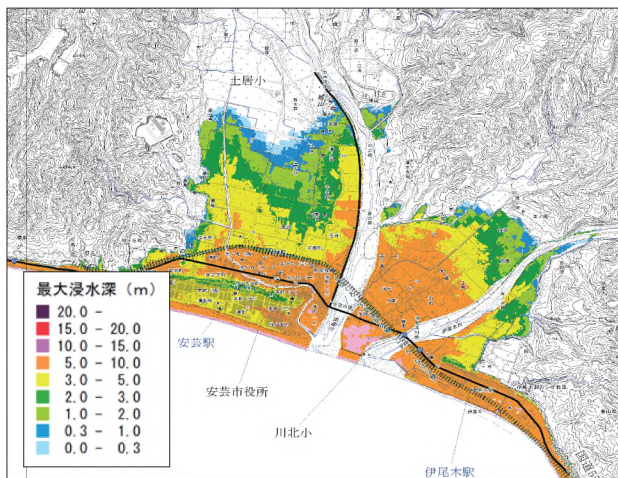


津波は第一波が最大とは限りません。



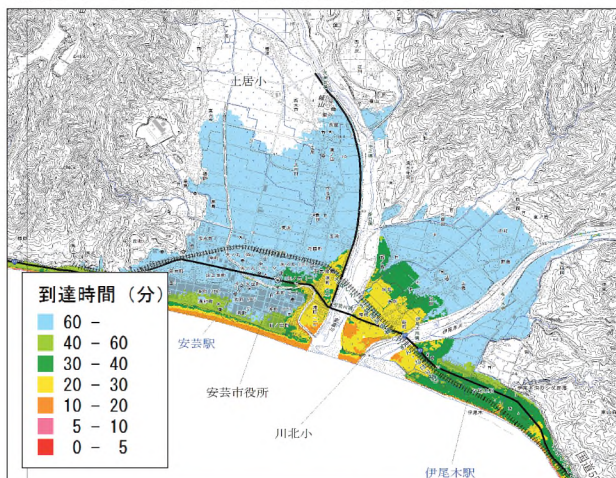
津波浸水予測図

津波による最大の浸水の深さと浸水する範囲が分かります。

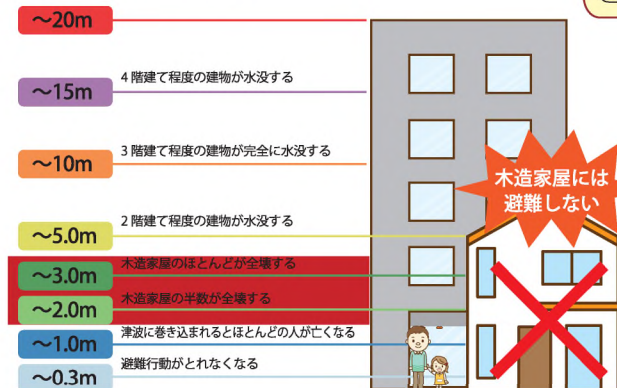


津波浸水予測時間図

避難行動が取れなくなる深さ (30cm) の津波がやってくる時間が分かります。



浸水深の目安



各市町村役場または、県南海トラフ地震対策課ホームページでも確認できるよ!

〔南海トラフ地震対策課ホームページ〕
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/nannkai-3.html>



トラフ博士の豆知識



大人でも**30cmの津波**に巻き込まれると、足を取られて動けなくなって避難できなくなるのじゃ。津波が来る前にとにかく急いで避難することが大事じゃぞ。



防災クイズ問4の答え

× 阪神・淡路大震災では、ほとんどの人が、自力または家族や隣人などに助けられたのじゃ。災害時には地域で助け合うことが大切じゃ。そのために、日ごろから自主防災組織の活動に参加しておくのじゃ。

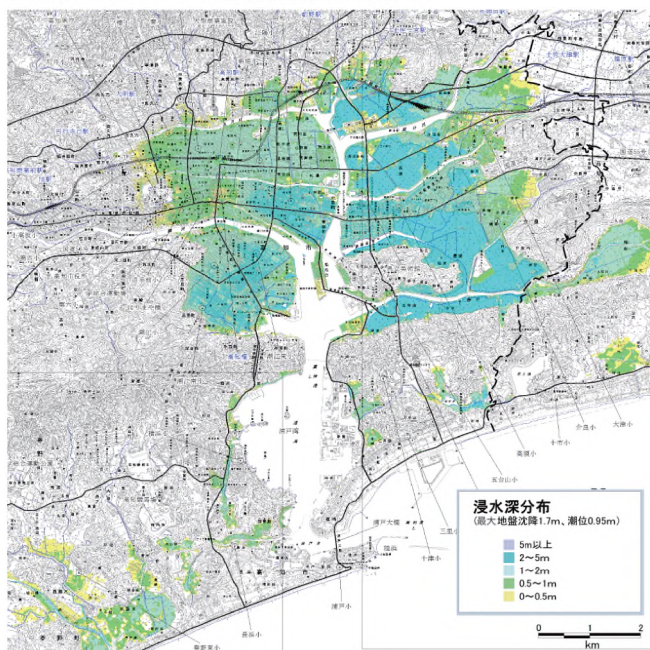
3) 長期浸水

地震が発生すると、高知県内の13市町では地盤の沈降により、標高の低い土地が海面より低くなり長期にわたって浸水するおそれがあります。特に高知市においては、地震発生時に最大で1.7m地盤が沈降するため、3005haも長期に浸水すると想定しています。また、津波が来る前に浸水が始まる可能性もあるため、注意が必要です。

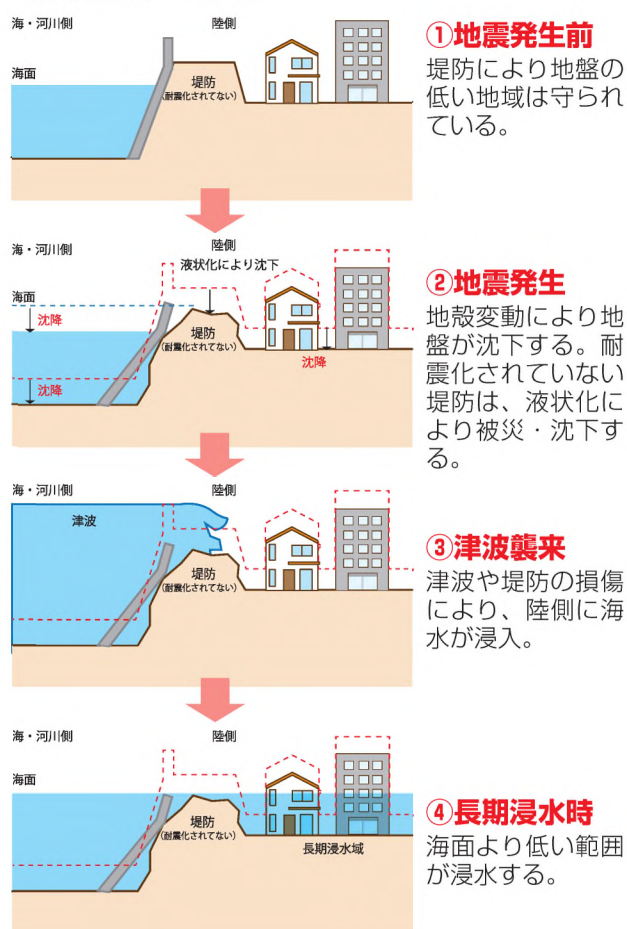
■各市町の長期浸水面積 (ha)

宿毛市	大月町	土佐清水市	四万十市	黒潮町	四万十町	中土佐町
559	28	43	188	46	50	48
須崎市	土佐市	高知市	南国市	香南市	安芸市	
336	125	3005	219	128	1	

■高知市内の長期浸水予測図



■長期浸水の仕組み



昭和南海地震の後
(地盤沈下が1.15m)
2020年10月現在

高知市の五台山から見た昭和南海地震発生翌日の高知市街と現在の市街。地震後には地盤の沈下によって市内の広い地域が水没しているのが分かります。

ヘルパちゃんのアドバイス

長期浸水区域内では、救助が来るまでに、すごく長い時間がかかると想定されているのよ！だから、飲料水や食料品をたくさん備蓄しておいてね！

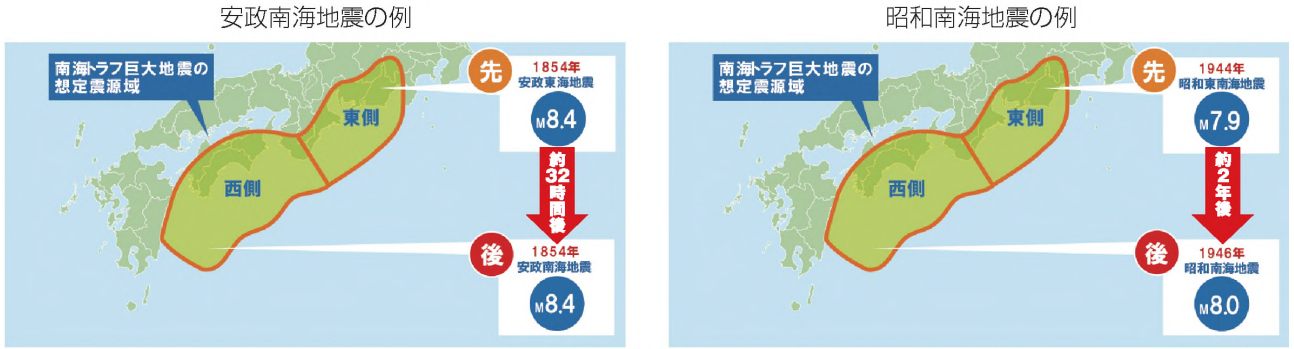
防災〇×クイズ問5

津波は海で起こるから、川の近くにいっても逃げなくていい。

3 南海トラフ地震臨時情報

■南海トラフ地震臨時情報って何?

現在の科学的知見では、地震がいつ、どこで発生するのかを予測することはできません。
一方で、南海トラフの一部（東側）で大きな地震があった場合、それ以外の地域（高知県を含む西側）においても時間差で後発の大規模地震が発生した事例があり、こうしたことは、世界の様々な地域でも見られます。



つまり、南海トラフの一部で大きな地震が発生した場合などに、南海トラフの他の地域においては、通常と比べて大規模地震の発生可能性が高まっていると言えます。

国の専門家委員会で、このような状態になったと評価されたときに気象庁から発表されるのが、**南海トラフ地震臨時情報**（以下、「臨時情報」という。）です。

臨時情報には、南海トラフでM8クラスの地震が発生したときに発表される**臨時情報（巨大地震警戒）**と、南海トラフの一部でM7クラスの地震が発生したときなどに発表される**臨時情報（巨大地震注意）**があります。

臨時情報は、不確実な情報ですが、普段より大規模地震の発生可能性が高まっているのであれば、私たちはその情報を生かして、しっかり備えることが重要です。

**防災対策は、空振りOK！
見逃しOUT！**

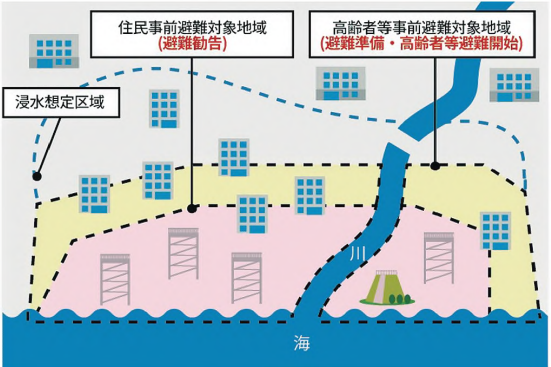


※臨時情報は地震の予測ではありませんので、発表されたとしても、後発の大規模地震が発生しないこともありますし、逆に、臨時情報が発表されずに大規模地震が発生することもあります。

※地震対策は、突発的に発生する地震に備えることが基本です。臨時情報が発表されることとなった現在においても、それは変わりません。

■事前避難対象地域とは?

事前避難対象地域とは、臨時情報が発表された際に後発地震に伴う津波に備え、**事前に避難することができる地域**です。お住まいの地域またはお勤め先が事前避難対象地域かどうか、各市町村のホームページ等でご確認ください。



防災Q&A 問5の答え

× 津波は海から川をさかのぼって襲ってくるぞい。
じゃから、川の近くにいるときに地震が起きた時は、川から離れて安全な場所へ逃げるのじゃ。

■臨時情報が発表されたときは、どうすればいいの？

臨時情報が発表されたときにとるべき防災対応は、地域ごと、時間経過ごと、臨時情報の種類ごと（巨大地震警戒・巨大地震注意）に異なります。

＜防災対応の例＞臨時情報（巨大地震警戒）が発表されたとき

○住民事前避難対象地域にお住まいの方は

- 発災後 1 週間まで： 健全者を含む全住民が事前避難
- 1 週間～2 週間： 自宅に戻るが、地震への備えを再確認するなど、警戒レベルを上げて生活
- 2 週間以降： 地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震発生に注意しながら通常の生活



コロナ禍における新しい生活様式のように、臨時情報発表後の「1 週間程度」は、地震発生への警戒と日常生活の継続を「両にらみ」で行うことが求められるのじゃ。

○高齢者等事前避難対象地域にお住まいの方は

- 発災後 1 週間まで： 自力での避難が困難な人などは事前避難、その他の人は地震への備えを再確認するなど、警戒レベルを上げて生活
- 1 週間～2 週間： 自宅に戻るが、地震への備えを再確認するなど、警戒レベルを上げて生活
- 2 週間以降： 地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震発生に注意しながら通常の生活



臨時情報発表時には、「何は普段通り行い、何をストップさせて地震や津波の発生に備えるのか」家庭・地域・会社・学校などで今のうちから話し合っておくことが大切じゃ。

○その他の地域にお住まいの方は

- 発災後 2 週間まで： 地震への備えを再確認するなど、警戒レベルを上げて生活
- 2 週間以降： 地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震発生に注意しながら通常の生活



ゆうどうくんからの お知らせ

南海トラフ地震臨時情報については、内閣府が分かりやすい動画をYouTubeにアップしているから、見るんだぞー。

■チャンネル名「内閣府防災」

動画名：

「南海トラフ地震の多様な発生形態に備えた防災対応」説明動画

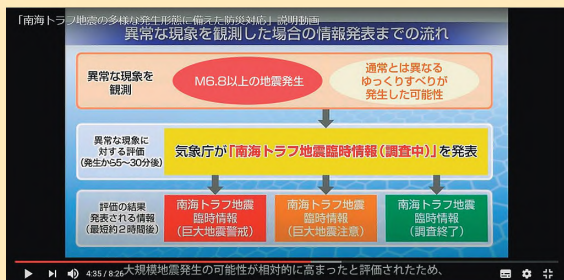
https://www.youtube.com/watch?v=1_VNfp6npGU



動画名：

【暫定版】南海トラフ地震どうなる？どうする？時間差で起こりうる地震への備え

https://www.youtube.com/watch?v=UR-CUwU_oXg



防災Q&A 問6

津波から避難場所へ逃げる時は、なるべく早く早く避難できるよう、車で避難する。

第3章 自分の命を守るために今から備えよう

1 地域のハザードマップを確認・活用しよう

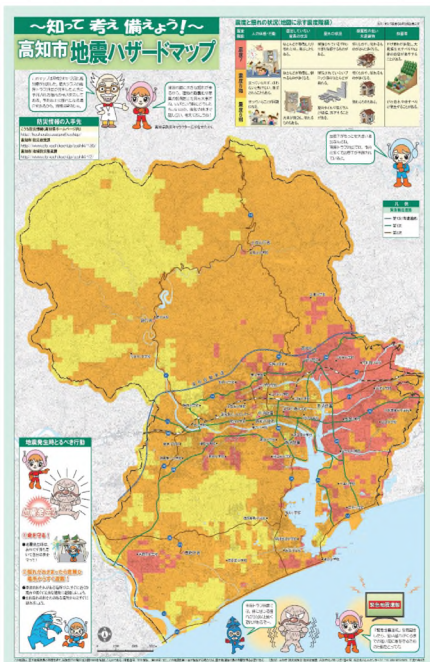
1) ハザードマップとは

ハザードマップとは、災害時の危険情報と避難に関する情報を分かりやすくまとめた地図です。県民の皆様の円滑かつ迅速な避難を可能にし、被害を最小限に食い止めるとともに、日ごろから災害に備えていただくことを目的として、市町村では、様々な災害に対応したハザードマップを作成しています。

災害に事前に備えるために、**お住まいの地域にどのような危険性があるのか確認しておきましょう。**

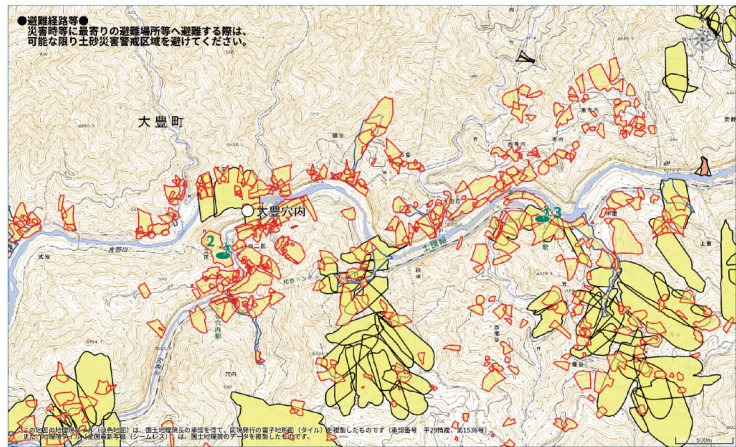
■ハザードマップの種類

①地震ハザードマップ (地震の震度情報が分かる地図)



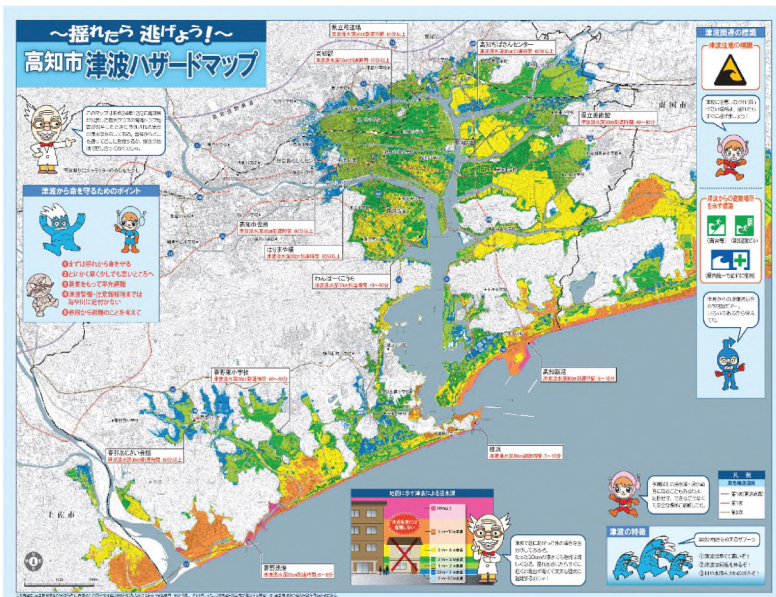
(提供 高知市)

②土砂災害ハザードマップ (土砂災害のおそれ分かる地図)



(提供 大豊町)

③津波ハザードマップ (津波の浸水予測時間や浸水深が分かる地図)



ハザードマップは、地域の災害特性や災害規模の目安を示してあるのじゃ。災害がこのハザードマップに示されているとおりに起こるわけではないのじゃぞ。ハザードマップだけでなく、過去に起こった災害の事例など、地域にどんな危険が存在しているのか知っておくことが大切じゃ!



(提供 高知市)



防災Q&A 問6の答え

× 車を使うと、渋滞に巻き込まれたり、道路の陥没で進めなくなる可能性があるため原則として徒歩で避難するのがいい。

2 揺れから身を守る

1) 緊急地震速報

緊急地震速報とは、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

緊急地震速報を見聞きした場合、周りの人に声をかけながら、**周囲の状況に応じて慌てずに、まず身の安全を確保**してください。

緊急地震速報のしくみ

どんな時に発表されるの?

最大震度 **5弱以上** を予想したときに、
震度 **4以上** を予測した地域に発表されます。

緊急地震速報は、**テレビやラジオ、携帯電話**などを通じて受信できるよ。

緊急地震速報を聞いたら?

強い揺れが来るまで数秒から数十秒しかありません。

直ちに身を守る行動をとろう!
→詳細は次のページをご覧ください。

ヘルパちゃんのお願い

緊急地震速報ってどんな音が流れるか、右のURLまたは、QRコードからアクセスして聞いてみようね。

音を聴いてみよう

<p>テレビ・ラジオ</p> <p>NHK</p> <p>http://www.nhk.or.jp/sonae/bousai/</p>	<p>携帯電話</p> <p>docomo</p> <p>https://www.nttdocomo.co.jp/service/areamail/index.html</p>	
<p>au</p> <p>http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/jishin-sokuho/</p>	<p>SoftBank</p> <p>http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/</p>	

(P.19～21は高知県版対応行動事例集(高知地方気象台)をもとに作成)



防災Q&A 問7の答え

× 必ずしも全員が避難する必要は無いのじゃ。まずは住んでいる場所が事前避難対象地域(市町村のホームページ等で確認)かどうかを確認するのじゃ。もし、急に地震が起きても、津波から十分に避難できる人は、日ごろからの備え(避難経路や備蓄品など)を再確認するのじゃ。



緊急地震速報を見聞きしたときの対応行動を確認しよう！

■ 家の中にいるとき

寝室で寝ていたとき



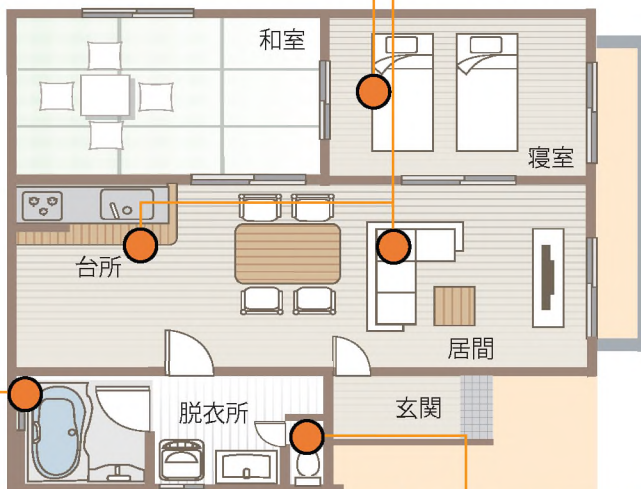
ドアを少し開け、布団にくるまって、身を守る。

台所や居間にいたとき



頭を守って、身を低くする。

南海トラフ地震では、震度6弱以上の揺れが1分以上続くため、家具は倒れるかもしれないわ。万が一のために、そばから離れてね！



物が落ちてこない、倒れてこない場所で頭を守るのじゃ。机の下では、脚を持っておくことが大切じゃぞ！



お風呂にいたとき

ドアを少し開け、浴槽の中で風呂のふたなどで身を守る。



トイレにいたとき

ドアを少し開け、身を低くする。



たいさくくんのアドバイス

高知地方気象台では、揺れから身を守るための事前準備や、様々な場面を想定した対応行動事例集を作成しているよ。

[高知県版対応行動事例集 (高知地方気象台) ホームページ]
http://www.jma-net.go.jp/kochi/kinkyujisin/kinkyujisin_index.html



防災Q&A

過去に南海トラフでは、これまでおおよそ90年から150年の周期で繰り返し地震が起こっている。

■ 外にいるとき

商店街にいたとき



看板や自動販売機など危険なものから離れる。すぐに安全な場所へ逃げ、身を低くする。

エレベーターに乗っていたとき



すべての階のボタンを押して、止まった階ですぐ降り、カバンなどで頭を守って身を低くする。

海の近くにいたとき



揺れがおさまったら、津波に備えてすぐに津波避難タワーや高台に避難する。

自動車に乗っていたとき



同乗者に知らせる。あわてずにハザードランプをつけて、広い場所に停車する。



Q. 大きな揺れは一度だけなの？

A. 熊本地震では、震度7の揺れが2回も発生したのじゃ。また、東北地方太平洋沖地震では、9年以上経過しても余震が続いており、1854年の安政南海地震の時には、余震が3年続いたという記録が残っておるのじゃ。

ヘルパちゃんのお願い

■高知県のシェイクアウト訓練HP
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>



高知県では高知県南海トラフ地震対策推進週間(8月30日~9月5日)に合わせて、一斉に「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という安全確保のための行動をとるシェイクアウト訓練を行っているの。どこでもどなたでも気軽に参加できる訓練なので、ぜひ多くの人に参加して欲しいわ。



防災Q&A 問8の答え

○ 南海トラフでは、繰り返し何度も地震が起こっているのじゃ。ちなみに、前回の南海トラフ地震(昭和南海地震)は1946年(昭和21年)に発生しているのじゃ。

2) 住宅の耐震化

■あなたのお家は南海トラフ地震に耐えられますか？

阪神・淡路大震災では、神戸市内で亡くなった方のうち、詳細な分析が行われた3,651人の95%以上の方が、建物の倒壊の影響で亡くなっています。

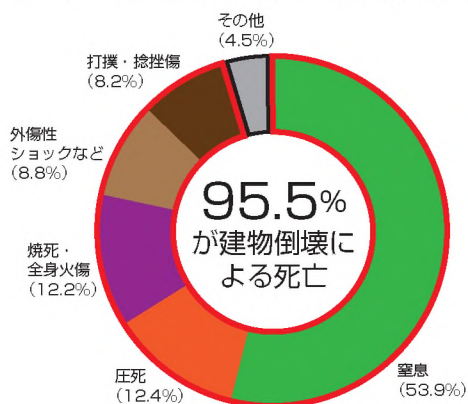
地震の強い揺れで住宅が倒壊すれば、仮に窒息や圧死を免れたとしても、がれきの中から自力で脱出することができなくなる恐れがあり、地震の後の津波や火災から命を守ることが難しくなります。

そのため、**地震から命を守るためには、住宅の耐震対策をすることが何よりも大切です。**



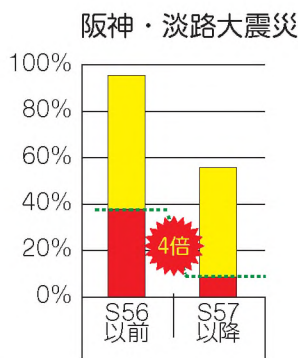
阪神・淡路大震災の被災状況（提供 神戸市）

阪神・淡路大震災における神戸市内の犠牲者の死亡原因（地震後2週間まで）

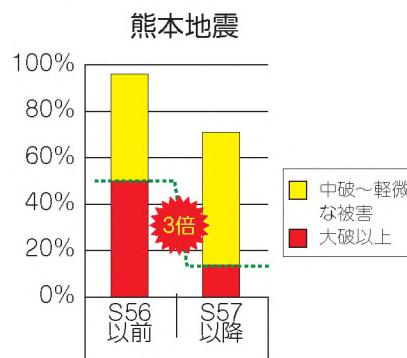


間違っただけの地震対策（目黒公郎東京大学教授）をもとに作成

阪神・淡路大震災と熊本地震における建築年別被害状況（木造住宅）



平成7年阪神・淡路大震災建築震災調査委員会中間報告をもとに作成



「熊本地震における建築物の原因分析を行う委員会」（国土交通省国土技術政策総合研究所）現地調査に基づく被害状況報告をもとに作成



阪神・淡路大震災の被害状況では、昭和56年以前の住宅には昭和57年以降の住宅の**約4倍**も被害（大破以上）があったんだね。



熊本地震でも同様に**約3倍**も被害（大破以上）があったのじゃ。



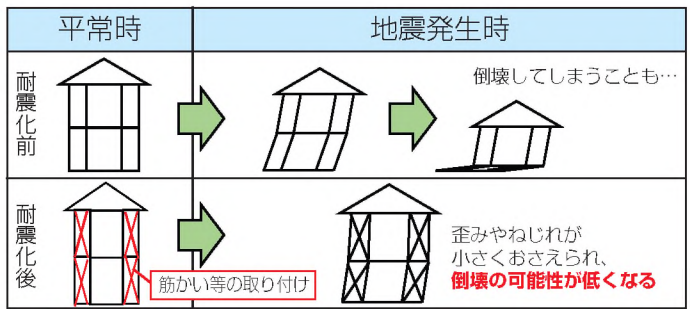
防災Q&A

地震発生後、津波の浸水想定区域内にいる人は、警報や避難の呼びかけを待って避難する。

■住宅の耐震化とは

地震による住宅の倒壊を防ぐために、筋か
いや固い壁を増やしたり、住宅の基礎を強く
する工事などをして、**住宅の耐震性能を向上
させることを住宅の耐震化**といいます。

住宅の耐震化を行うには耐震診断を受ける
など、まずは、建築士などの専門家に住宅の
耐震性能を評価してもらう必要があります。



■住宅の耐震化のための補助金があります！

高知県では、市町村と協力して、**昭和56年(1981年)5月以前に建築された住宅**を対象に、住
宅耐震改修のための補助金等の制度を用意しています。

【木造戸建住宅の場合の制度概要】

耐震診断	耐震設計	耐震改修
自己負担 3千円以内	20.5 ^{補助金} 万円～	92.5 ^{補助金} 万円～
要件 市町村から派遣された耐震診 断士が実施するもの	要件 1. 耐震診断の結果、耐震診 断の評点が1.0未満 2. 耐震改修後の評点が1.0以 上となる計画 3. 高知県に登録した設計事 務所に所属する耐震診断 士が実施するもの	要件 1. 高知県に登録された工務 店が実施するもの 2. 耐震診断士が現場確認等 を実施するもの

※補助金額や木造住宅以外への補助の有無は、市町村によって異なります。



ゆうどうくんからの お知らせ

市町村によっては、**木造住宅の耐震診断を無料で実施**していたり、**耐震設計費や耐震
改修費の補助金額を独自に上乘せ(増額)**しているところや、**工事を2回に分けて行う
場合にも補助**している市町村も増えてきているんだぞー。補助金額は市町村によって異
なるため、詳しくは市町村担当課(68ページ)か県庁住宅課ホームページで
確認するんだぞー。

〔県庁住宅課ホームページ〕 <http://www.pref.kochi.lg.jp/jyuutaku/>



防災〇×クイズ問9の答え

× 津波は、速いぞ。ジェット機と同じくらいものすごく速いのじゃ。警報や避難の呼びかけを待っていたら、津波から
逃げ切れない可能性もあるのじゃ。強い揺れがあさったら、少しでも早く高いところに逃げるのが肝心じゃ。



Q. 木造住宅の耐震改修にはいくらかかるの？



A. 耐震改修をするには、設計や工事に費用がかかるけれど、市町村から補助金が支給されるんじゃ。

また、**事業者が市町村から補助金を直接受け取る代理受領の制度**も全市町村で用意されておるぞ。この制度を活用すると、工事費の全額を用意する必要がなく、補助金を差し引いた自己負担額だけ用意すれば済むのじゃぞ。

耐震設計費が 30万円の場合	耐震改修費が 150万円の場合
補助金額 20.5万円	補助金額 92.5万円
自己負担額	自己負担額
9.5万円	57.5万円
※市町村によって補助金額は異なります。	※市町村によって補助金額は異なります。

○月○日 直じしんまん



Q. どんな工事をするの？



A. 梁や土台に柱がくっついているところ・筋かいと柱がくっついているところを金物で固定するのじゃ。

- ・筋かいや板状の補強材を取り付けるのじゃ。
- ・基礎を補修したり補強したりするのじゃ。
- ・屋根や外壁を軽い材料に取り替えるなどの方法があるのじゃ。

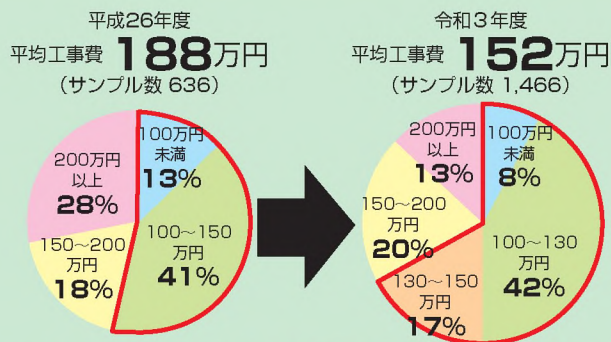
また、台所や浴室などの水廻りのリフォームを併せて行う場合、リフォームする部屋の壁の補強を中心に建物全体をバランスよく補強すれば効率の良い耐震改修ができるのじゃぞ。



トラフ博士の豆知識



住宅の耐震改修は、住宅の規模などによって金額が変わるのじゃ。安価にできる工法も普及しているのじゃよ。



安価な工事が増えてきています…150万円未満の工事が全体の7割に



防災Q&A 問10

津波は繰り返し襲ってくるので、一度避難したら安全が確認できるまで、戻ってはいけない。

3) 室内の安全対策

強い揺れによって、部屋中の家具や家電が倒れ、人が亡くなったりケガをします。また、割れたガラスや散乱した食器でケガをすることもあります。

県内では3分の2の方が**家具類の転倒防止対策をとっていないため、1,900人も死傷者が発生すると想定**しています。

★居間や寝室、子供部屋などは特に重点的に対策をしましょう



阪神・淡路大震災における被害の状況 (提供 北淡震災記念公園)

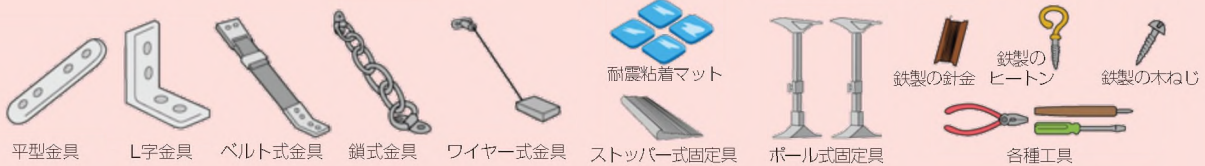
家具や家電を必ず固定しよう



県内のほとんどの市町村で、家具の固定作業を無料で実施してくれる制度があるから、お住まいの市町村の担当課 (68 ページ) に連絡してみてね!

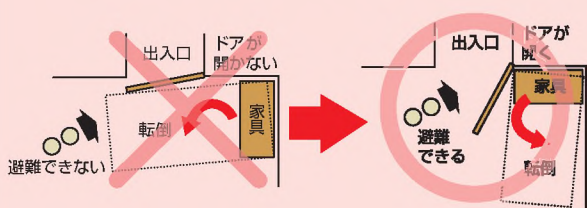
必要な金具など

家具や家電の固定に必要な金具などを紹介します。家具や家電に合わせて準備しましょう。

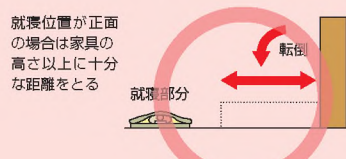
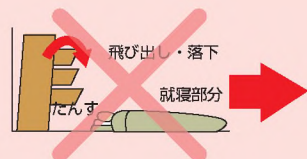


■家具の配置の見直しをしましょう

寝る部屋や出入口付近に家具等は置かないようにしましょう。どうしても置かなければいけない場合も下の図のような工夫が必要です。



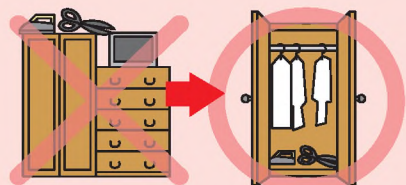
強い揺れが起きた場合、万が一家具が倒れてくることを考え、家具からできるだけ距離をとって身を守るんだぞー。



就寝位置は家具の側方がよい

■下に重い物を、上に軽い物を収納しましょう

家具の上にはガラス・アイロンのような危険な物や、テレビなどの重い物を置かないように。



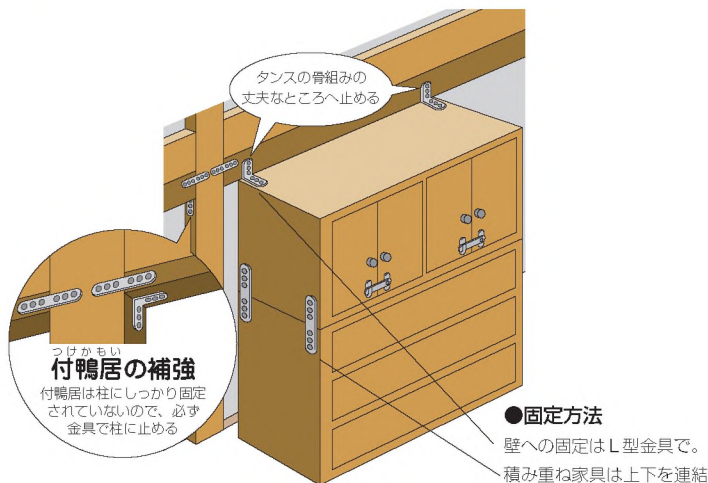
防災Q&A 10の答え

○ 津波は、何回も繰り返し襲ってくるのじゃ。一度避難したら津波警報等が解除されるまで絶対に戻らないことじゃ。

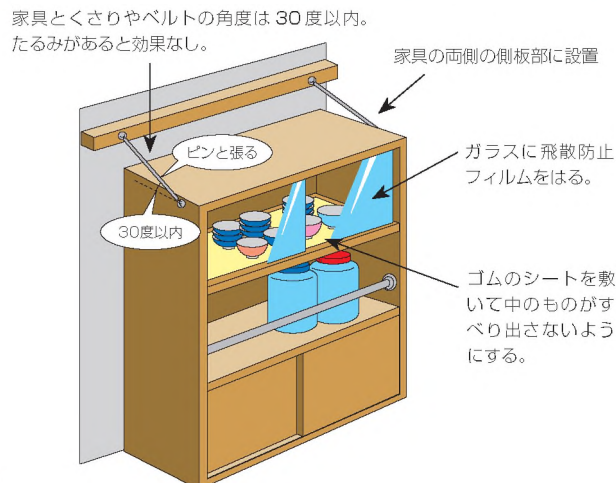
■実際にご家庭の家具や家電を固定してみましよう。

※費用は、器具代だけの目安です。別途、工具代や技術代（取付けを依頼した場合）が必要な場合もあります。

- タンス1棹（さお）の固定費用 約2,500円～
（積み重ね家具（平型、L型、とめ金具）の場合）



- 食器棚1棹の固定費用 約2,500円～
（ベルト式、ゴムシート、ガラス飛散防止フィルムの場合）



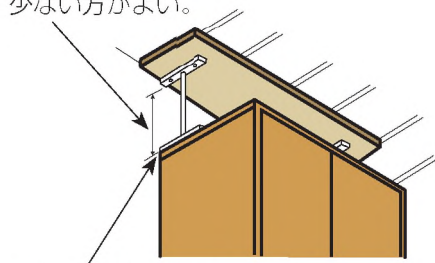
- タンス1棹（さお）の固定費用 約2,500円～（ポール式、ストッパー式の場合）

●ポール式

ポール式を使用する。
ストッパー式やマット式と併用し家具の上下に対策をとる。



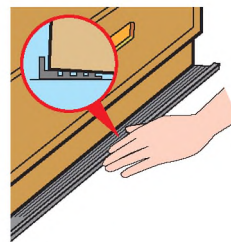
天井との空気が少ない方がよい。



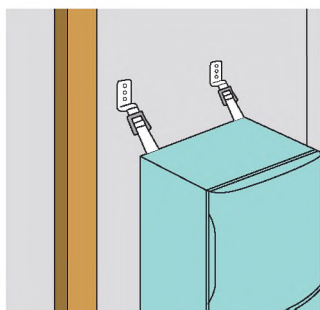
家具の両端・奥に設置する。

●ストッパー式

ストッパー式は家具の端から端まで敷く。

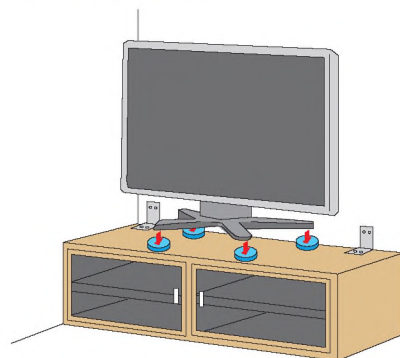


- 冷蔵庫1台の固定費用 約2,000円～
（ベルト式の場合）



丈夫な壁や柱に固定する

- テレビとテレビ台 1セットの固定費用 約1,500円～
（耐震粘着マット、L型金具の場合）



※耐震粘着マットには耐用年数があります。



ゆうどうくんからの お知らせ

賃貸物件などで壁に穴を空けて固定するのが難しい場合は、上の絵のようにストッパー式やポール式などの壁を傷つけない固定方法もあるんだぞー。ほかにも、家具などの小型化や倒れてきてもケガをしないような配置にするのも有効な方法だぞー。



防災Q&A 問11

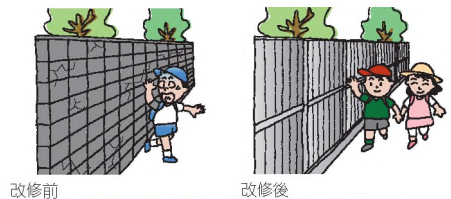
災害時にひとりでは避難することが困難で、支援が必要な方（避難行動要支援者）については、あらかじめ個別の避難計画（個別計画）を作成しておく必要がある。

■ブロック塀の安全対策も忘れないで

平成30年(2018年)6月大阪府北部地震ではブロック塀の倒壊により、小学生と高齢者の2名が下敷きになり、亡くなりました。道路沿いのブロック塀が倒壊すれば、近くにいる方が下敷きになり、亡くなったりケガをされることもあります。人的被害が出るだけでなく、倒壊した塀が道路を塞いで避難や救助・消火活動の妨げとなることもありますので、安全対策を忘れずに行いましょう。

ブロック塀の安全対策への支援策

令和4年4月現在、33の市町村で、**危険性の高いブロック塀の撤去や安全なフェンス等に改修する工事に対して補助を行っています**。詳しくは、事業を実施している市町村の担当課(68ページ)までお問い合わせください。



■老朽住宅等を放置することも危険です

老朽化した住宅等が倒壊すれば、隣接する住宅に被害を及ぼす可能性もあります。また、倒壊した住宅のがれきが道路を塞いで避難や救助・消火活動の妨げとなります。

老朽住宅等の除却への支援策

令和4年4月現在、32の市町村で、**老朽化した住宅等を解体及び撤去する工事に対して補助を行っています**。詳しくは、事業を実施している市町村の担当課(68ページ)までお問い合わせください。



■設計事務所や工務店を探すには



耐震診断士、登録設計事務所、登録工務店については、市町村の担当課(68ページ)にお問い合わせいただくか、高知県の「**木造住宅の耐震対策**」のホームページからでも探せるんじゃないぞ!

[高知県「木造住宅の耐震対策」ホームページ]
<http://www.pref.kochi.lg.jp/jyuutaku/>



高知県では住宅の耐震化を支援しています! 木造住宅耐震化促進事業

■住宅の耐震化に関するご相談は

住宅の耐震診断、耐震設計、耐震改修に関する専門的なご質問などは、次の問い合わせ先まで、お気軽にご相談ください。

名称	受付時間・連絡先	相談内容
(一社)高知県建築士事務所協会	土、日、祝、休日を除く(9:00~17:00) Tel.088-825-1231 Fax.088-822-1170	住宅の耐震診断、耐震設計、建築物の設計に関する無料相談
(公社)日本建築家協会 四国支部 高知地域会	火曜日・水曜日・金曜日(10:00~16:00) Tel.088-856-7898 Fax.088-855-6260	
(公社)高知県建築士会	土、日、祝、休日を除く(9:00~16:00) Tel.088-822-0255 Fax.088-822-0612	
(一社)高知県建設業協会 建築部会	土、日、祝、休日を除く(10:00~17:00) Tel.088-824-6171 Fax.088-824-6173	耐震改修施工会社(工務店等)の紹介等
(一社)高知県中小建築業協会	土、日、祝、休日を除く(9:00~17:00) Tel.088-822-0303 Fax.088-822-0304	耐震補強工事施工会社(工務店等)の紹介等
(公財)住宅リフォーム紛争処理支援センター	土、日、祝、休日を除く(10:00~17:00) Tel.0570-016-100	住まいのことならなんでも無料相談

リフォームをする時は、耐震改修を効率的に行う絶好の機会だよ。



防災Q&A 問11の答え

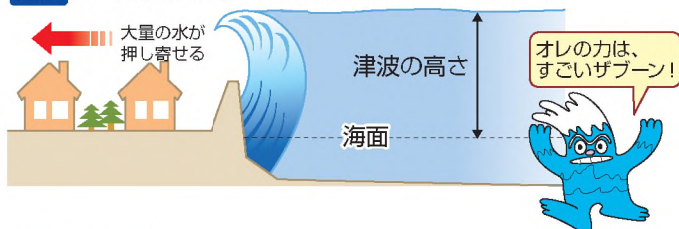
○ 避難行動要支援者の方(聴覚や視覚、体の不自由な方や、認知症の方、妊産婦の方など)については、あらかじめ個別計画を作成し、誰が支援し、どこへ避難するかを決めておく必要があるのじゃ。支援する人と一緒に作成するものなので、まずは、住んでいる市町村に相談するのじゃぞ。

3 津波から身を守る

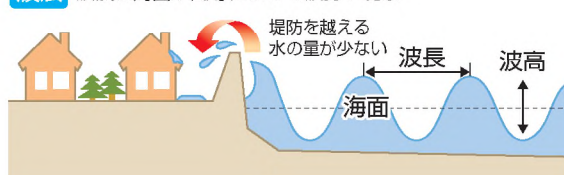
1) 津波を正しく理解しよう

■津波と波浪の大きな違い

津波 津波は海底から海面までの海水全体が動く(波長が長い)



波浪 波浪は海面が風等によって波打つ現象

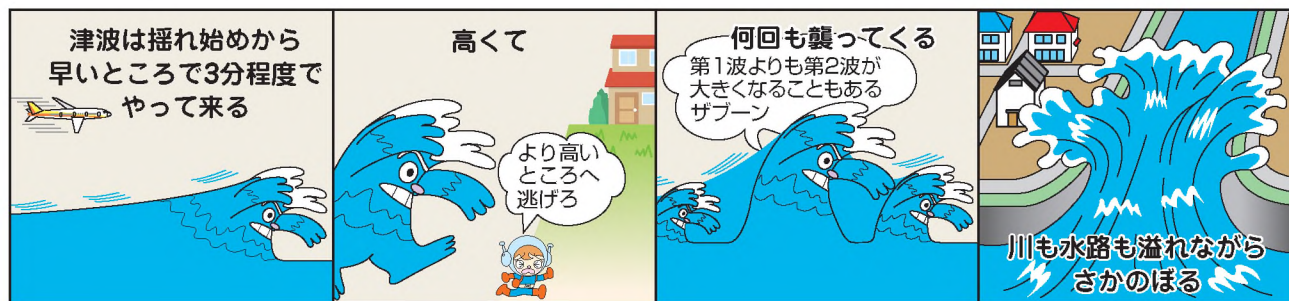


■津波の特徴

- 津波の波長(波の山から山までの距離、南海トラフ地震の場合は約50km)は長く、深海ほど速く伝わり、浅くなれば速度は遅くなりますが波高は高くなる性質があります。
- 地震の発生位置(震源)や規模(マグニチュード)により、予想される到達時間や高さは違ってきます。
- 引き潮から始まるとは限りません。
- 津波が押し寄せてくると、**膝上の高さでも、人は立っていることができません。**
- 津波は繰り返し襲ってきます。**第一波が最も大きいとは限りません。**

■津波の脅威

- 津波は川をさかのぼり溢(あふ)れることがあります。
- 平野部は沿岸から離れた場所でもより注意が必要です。東日本大震災では平野部で内陸に5km以上津波が遡上しています。
- 須崎湾のようなV字湾などでは津波のエネルギーが湾の奥に集中し、波高が高くなることがあります。
- 引き波は流れが強く、壊れた家や船などは沖に流されます。
- 地球の反対側からでも津波は太平洋を伝わり、被害を及ぼします。(例：昭和35年(1960年)チリ地震津波)



ヘルパちゃんのお願い



近所に、自力で避難できなかつたり、避難の判断や情報の取得が困難な方(高齢者、障害のある方など)がいないか、日ごろのお付き合いを通じて把握しておいてね。また、避難に手助けが必要な方の情報を支援者が知ることができるよう、市町村の取組にも協力してね。避難に手助けが必要な方の避難方法などについて日ごろから地域で話し合っておくことが大切よ。



防災Q&A 問12

高知市では南海トラフ地震が発生すると、地盤が最大で1.7m上がるといわれている。

2) 津波による被害 (東日本大震災)



浜辺を襲う津波 (2011年3月11日午後3時56分 宮城県名取市で共同通信社ヘリから)



大津波によって大量のがれきに埋めつくされた (2011年4月4日 岩手県釜石市、提供 高知新聞社)



大津波によってビルの屋上に運ばれた観光バス (2011年7月15日 宮城県石巻市)

3) 津波避難のポイント

ゆれたら ↓	揺れたらまず、自分の身を守りましょう。 長い揺れや強い揺れの後には必ず津波が来ると考えてください。
とにかく ↓	揺れがおさまったら、津波警報や津波注意報の発表を待たず、身一つで。 (メガネ、薬、携帯ラジオ、懐中電灯など避難するのに必要なものは、日ごろからすぐ持ち出せるようにしておきましょう。詳しくは39ページをご覧ください。)
いそいで ↓	決められた避難場所へ早く避難しましょう。 不慣れた土地などで避難場所がわからない場合は、高台やビルなど高いところへ上がりましょう。状況によってはさらに高いところに避難しましょう。 原則、車を使わず急いで逃げてください。(渋滞に巻き込まれたり、車の鍵を探したりして逃げ遅れる可能性があります。)
津波警報等が解除されるまで ↓	津波は繰り返し襲ってきます。安全なところに避難したら、津波警報などが解除されるのをラジオなどで確認してください。 警報等が解除されるまで絶対に戻らないでください。



トラフ博士の豆知識

津波は**早いところで3分で到達**するのじゃ。津波警報・注意報は気象庁より約3分を目標に発表されるため、警報を待っていると避難が間に合わない可能性があるのじゃ。また、地震による停電で、津波に関する情報が入ってこない可能性もあるのじゃぞ。



防災Q&A 12の答え

× 地盤が最大で1.7m下がる(沈降)といわれているのじゃ。地盤が下がったところに津波が押し寄せると、長い期間浸水するので、救助が来るまでに時間がかかる可能性があるのじゃ。



Q. 津波からどうやって避難すればいいの？



A. 強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、とにかく急いで決められた避難場所へ避難するのじゃ！

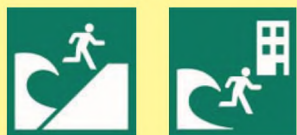
川や海岸に行ったときは、突然の地震によって発生する津波に備えてあらかじめ、周辺の高台や高い建物を確認しておくんだぞー！



注意！避難場所と避難所は違います！

【避難場所】

津波などの災害から
**一時的に避難を
する場所**



津波避難場所 津波避難ビル

【避難所】

災害時に自宅が全壊・半壊した場合や、電気、水、ガス等が使用できない場合に、**一定期間生活するための場所**



避難所（建物）

※各市町村のホームページなどで避難場所と避難所を確認しておきましょう。



Q. 津波の浸水がギリギリ届かないと予測されている地域ではどうすればいいの？



A. 東日本大震災では、津波の浸水が予測されていない地域でも、津波により多くの方が被害にあったのじゃ。津波の浸水が予測されていない地域でも安心は禁物じゃぞ！



Q. いつまで避難していればいいの？



A. 津波警報が発表されたままなのに、自分で判断して、避難場所から荷物を取りに帰って、津波に襲われて亡くなった方もおるのじゃ。津波は長い時間繰り返し襲ってくるぞ。第一波より第二波が大きい場合があるのじゃ。また、途中で津波注意報から津波警報に切り替わる場合もあるぞ。常に情報には注意し、**津波警報が解除されるまで絶対に戻ってはダメ**じゃぞ！

※東日本大震災で被災した岩手県・宮城県・福島県では、津波警報（大津波・津波）が注意報に切り替わるまで、29時間以上もかかりました。



防災〇×クイズ問13

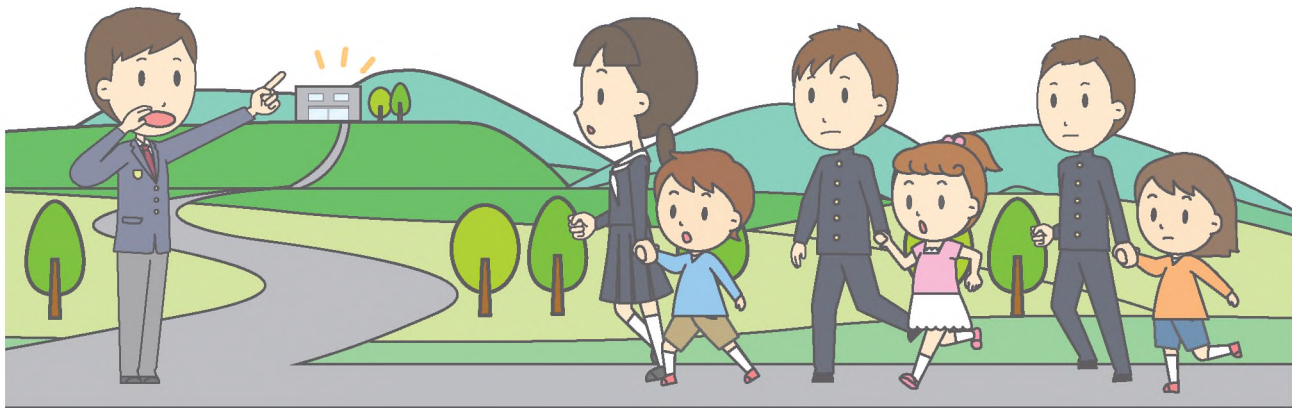
部屋にいるとき揺れを感じたら、すぐに外に出られるように、窓ガラスのそばに近寄るべきだ。

4) 東日本大震災での事例

■釜石市小中学校の避難

東日本大震災の際、岩手県釜石市沿岸部の小中学校 9 校の生徒たちはほぼ全員が無事避難しています。避難をした生徒たちは、**大津波警報などの公的な情報を待たず揺れがおさまった直後、自分の判断や教師の指示によってすぐに避難**を開始しています。

一方、東日本大震災発生時の高知県では、避難対象者（19 市町村 18 万 1,883 人）のうち、実際に避難したのは、わずか 5.9%（1 万 755 人）でした。津波が来ることは分かっているにもかかわらず避難行動を起していない方が多数を占めています。**揺れがおさまったらすぐに避難**する意識を持つことが大事です。



■東日本大震災の被災者から出された主な意見

今回の経験を経て、得られた教訓や後世に伝えたいことについて、住民からは以下のような意見がありました。（自由回答）

教訓

- 大きな揺れを感じたら、すぐに避難する。
- ここなら津波は来ないだろうと思込むのは危険である。
- 過去の津波経験がマイナスに働くことがあり、経験にとらわれないことも重要である。

避難行動・手段

- 緊急時に持って行く物を準備しておくことが重要である。
- 高いところへ逃げる。忘れ物をして、絶対に取りに帰らない。
- 安全な場所を自分で判断できるようにしておく。

東京大学大学院情報学環 特任教授
群馬大学 名誉教授

片田敏孝教授が教える津波避難三原則

「想定にとらわれるな」

相手は自然です。何が起きるか分かりません。想定にとらわれずに揺れがおさまったら、すぐに避難しましょう！

「最善を尽くせ」

避難場所に避難したとしても、自分で状況を判断し、もっと高い場所を目指すなど、どんな状況でもあきらめることなく最善を尽くしましょう！

「率先避難者たれ」

周りの人が避難していなくても率先して避難しましょう！自分の命を守ることが周りの人の命を救うことにつながります。



トラフ博士の豆知識

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 分を目標に大津波警報、津波警報または津波注意報を発表するのじゃ。

警報・注意報の分類	発表される津波の高さ		津波高さ予想の区分
	数値	大きな地震の場合	
大津波警報	10m 超	巨大	10m 超
	10m 5m		5m~10m 3m~5m
津波警報	3m	高い	1m~3m
津波注意報	1m	(なし)	20cm~1m

地震規模が M8.0 を超えるような巨大地震の場合、最初に発表する大津波警報や津波警報では予想される津波の高さを「巨大」や「高い」という言葉で発表します。



防災 Q&A 問 13 の答え

× 窓ガラスに近寄ると大変危険じゃ。また、部屋にある大きな家具や本棚が倒れたりするので、部屋にいるとき揺れを感じたら、すぐに、丈夫なテーブルや机などの下に隠れるのじゃ。近くに机が無いときは、座布団などで頭を守るのじゃ。

津波から逃げるための計画を知っていますか

津波から命を守るにはまず逃げることに

強い揺れや長い揺れを感じたら、とにかくすぐに決められた避難場所に避難するんじゃ！



津波の被害を軽減するためには、海岸の津波防波堤工事なども重要です。しかし、それらの工事だけで津波の被害を防ぐことはできません。想定外も想定し、命を守るためにはまず逃げることです。

津波はものすごく速くて強い波なんだ！揺れがおさまったら、とにかく早く逃げるのが大切だよ。



確実に逃げるためには、「どこまでが津波の浸水が予測されている地域なのか？」、「どこへ逃げれば安全か？」、「避難場所への道のりや経路は？」、「避難行動要支援者の居住マップは？」等々、その地域の特性を取り入れ、津波避難計画を立てておく必要があるのじゃ。県内でも沿岸市町村の全てで計画を作っているぞ。



もし津波が襲ってこなくても、それはそれで良かったと思わなきゃね。

計画を作っただけじゃダメ、実際にやってみよう

“普段やっていないことは、その時には絶対できない。”

地域で策定した津波避難計画を、実際に避難訓練で試してみよう。もっと高いところへの避難路を整備する必要はないか、避難に必要な時間は計画通りかなどといったことを確認しましょう。うまくいかない場合は、計画の修正をしましょう。

日ごとの訓練が大事！！

東日本大震災で釜石市の小中学校の生徒たちが無事避難できたのは、日ごろから「揺れがおさまったら自分の判断と教師の指示ですぐ逃げる」といった訓練を繰り返していたからじゃ。



避難訓練！！



季節や時間帯を変えて何パターンか訓練しておくことも大事だぞー。



防災Q&A 14

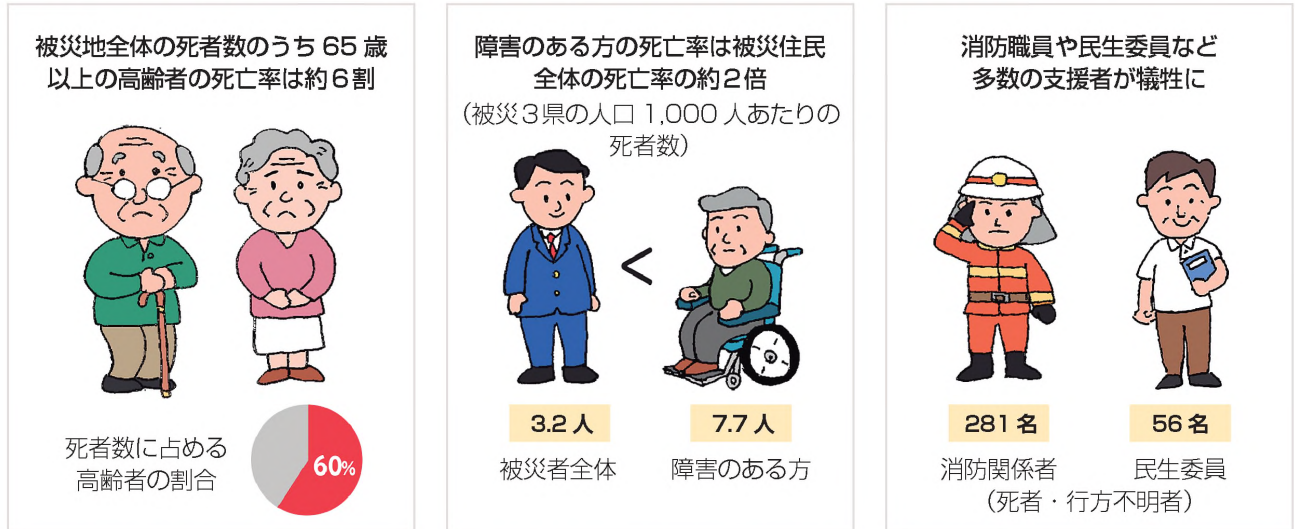
エレベーターに乗っている時に地震が発生したら、1階まで下りるべきだ。

5) 自ら避難することが困難な方への支援（個別避難計画の作成）

過去の災害では、多くの高齢者や障害者が避難できず亡くなりました。避難行動に支障がある方への避難支援は、災害が起こるたび、課題として指摘されています。

被害を少しでも減らすためには、災害時に特に配慮が必要な方々への理解を深め、いざというときに地域で助け合える関係づくりが大切です。

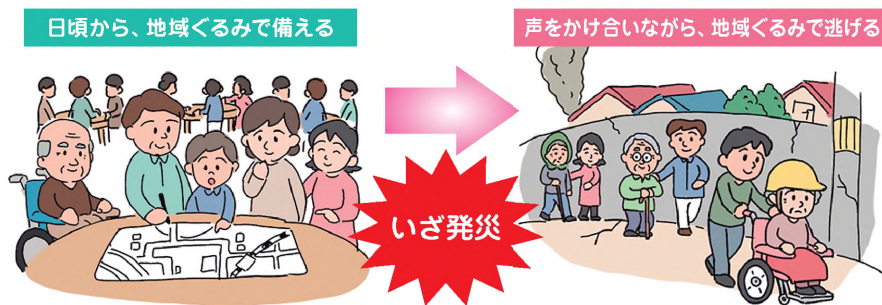
■東日本大震災では、災害時の避難支援の課題が浮き彫りになりました



■みんなで逃げる、みんなで助かるため、支え合いの地域づくりを進めましょう

日頃から、みんなで絆を深め、互いに気にかける地域だからこそ、隣近所で声をかけ合いながらみんなで逃げて、みんなで助かることができます。

避難行動要支援者の個別の避難計画（個別避難計画）の作成を通じて、お互いに顔の見える関係づくりを進めることが大切です。日頃から見守り活動と災害対策を一体的に取り組むことで、地域の結びつきの強化につながります。

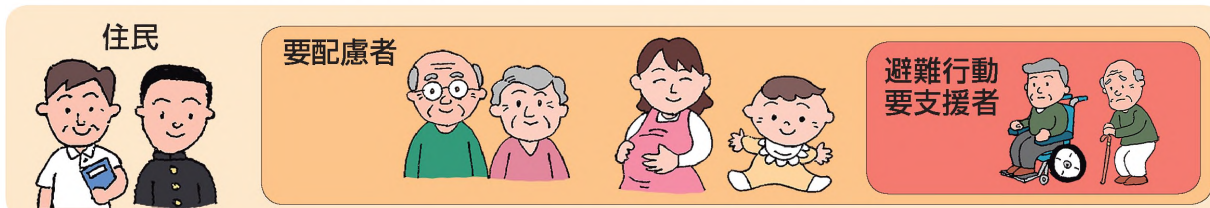


- 避難場所や避難方法など地域での話し合い
- 避難訓練や避難所運営訓練
- 備蓄など
- 状況判断をしながら事前に決めておいた方法で逃げる
- 周りの人と助け合う

■避難行動要支援者とは

災害時にひとりでは避難することが困難で、避難のために特に支援が必要な方

- | | | |
|----------|---------------|--------------------------|
| 例 | 目や耳に障害がある方 | ▶▶▶ 警報や避難放送の情報を得ることが困難 |
| | 認知症の方 | ▶▶▶ 自分で避難すべき状況が判断することが困難 |
| | 障害等により歩行が困難な方 | ▶▶▶ 素早く逃げるのが困難 |



防災〇×クイズ問 14 の答え

× 閉じ込められる可能性があるため、すぐに全ての階のボタンを押して、止まった階で降りるのじゃ。カバンなどで頭を守って身を低くし、周りに注意しながら降りるのじゃぞ。

■避難行動要支援者一人ひとりの特性に応じた個別避難計画を作成しましょう

例えば、
こんな方

- 南海トラフ地震で発生する津波や水害などから逃げるために、誰かの助けがほしい
- 避難すべきかどうか判断できない
- 災害時、1人での避難が大変なことを周りの人を知ってほしい

➡ まずはお住まいの市町村の災害時要配慮者対策担当課にご相談ください。



step 0

避難行動要支援者名簿の作成 ①②③

- ・市町村が把握している要介護度などの情報を基に名簿を作成しています。
- ・市町村はご本人に確認の上、同意いただけた方の名簿情報を地域の支援者に提供します。

避難行動要支援者のみなさまへ

- ➡ 名簿を活用し個別避難計画を作成することで、
 - ・避難行動要支援者が必要とする支援の事前準備をすることができます。
 - ・周りの方に、避難行動要支援者の状態を知ってもらえるため、特別な支援を受ける理解が得られやすくなります。
- ➡ いざという時支援を受けるためにも、地域への情報提供へできるだけ同意をお願いします。

step 1

地域でお互いのことを知る（地域で名簿を確認・把握する）④

- ・地域で避難行動に支援が必要な方を把握していただくため、提供に同意された方の名簿情報を、地域の避難支援等関係者（※）に提供します。（※）民生委員や自主防災組織、自治会の方など
- ➡ 名簿と実際に地域で避難支援が必要な方を照らし合わせ、名簿に登録されていない方がいれば、行政に情報提供をお願いします。※ 名簿情報は法律に基づき、適切な管理が義務づけられています。

step 2

避難のことを考える（個別避難計画を作成する）⑤

- ・「個別避難計画」を作成することで、いざという時に避難支援を受けられる可能性が高まります。
- ※作成方法は市町村により異なります。
- ➡ 例1：ケアマネジャー等福祉専門職と話し合って協力し、作成する
- 例2：民生委員や自治会等の地域の方と話し合って、作成する
- ・個別避難計画作成により明らかになった避難に必要な物をまとめておくなど、できる範囲で事前準備にも取り組みましょう。

step 3

できることから実行してみる（訓練する）⑥

- ・個別避難計画は時間をかけて完璧なものを作ろうとするよりも、まずは一度作ってみて、地域での避難訓練などを通じて、徐々に改善していきましょう。
- ・お互いのできる支援を行うことが大切です。地域の中で理解や協力の輪を広げていきましょう。



かならずしも Step 1～3の順番にこだわることはないのじゃ。
みんなで助かるため、地域でやりやすいことから始めることが一番大事じゃ。



防災〇×クイズ問15

自動車を運転している時に、緊急地震速報を聞いたら、すぐにブレーキを踏んで停車するべきだ。

4 火災から身を守る

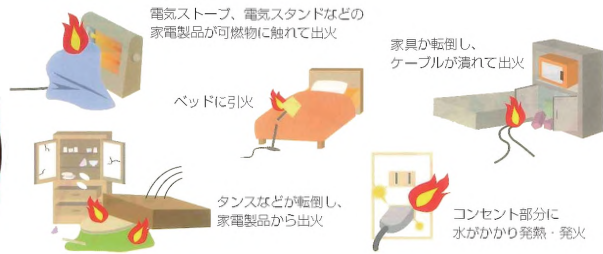
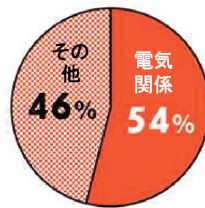
1) 地震火災とは

大きな地震が起きると、「地震の揺れによる被害」「津波による被害」に加え、「**火災による被害**」が発生します。

ガスコンロや石油ストーブ、電気器具など、ほとんどの製品では、揺れるとすぐに火が消えるように作られています。それでも大きな地震が発生すると、様々な原因により、火災が発生しています。電気製品は、地震によって電源が入ることがあるため、使わない時はコンセントからプラグを抜いておきましょう。

東日本大震災における火災の発生原因

東日本大震災における本震による火災全111件のうち、原因が特定されたものが108件。そのうち過半数が**電気関係の出火**でした。



地震火災の特徴は、あちこちで同時に火災が発生したり、家屋やブロック塀の倒壊による通行障害により消防車が現場へ行けない、また、断水により消火用水が不足するなどにより、十分な消火活動が行えないことです。このため、**木造住宅が密集している市街地では大規模火災となる可能性**があります。

2) 地震火災による被害

地震時に大規模火災が発生した事例としては、強風の影響で**火災旋風**が発生するなど、**火災により約9万人の死者**が出た大正12年(1923年)の**関東大震災**や、木造住宅密集地域で発生した火災が、多くの家屋倒壊、通行障害、**消防用水の不足**により**大規模な火災**へとつながった平成7年(1995年)の**阪神・淡路大震災**などがあります。

また、平成23年(2011年)の東日本大震災では、出火した倒壊家屋やガレキが津波によって高台の際や津波の浸水境に漂着堆積して、山林や市街地に延焼し、大規模火災(**津波火災**)となりました。

■過去の地震火災による被害

地震発生日	地震名(マグニチュード)	消失棟数
1923年9月1日	関東地震(M7.9) [関東大震災]	477,128棟
1946年12月21日	昭和南海地震(M8.0)	2,598棟
1995年1月17日	兵庫県南部地震(M7.3) [阪神・淡路大震災]	7,478棟
2011年3月11日	東北地方太平洋沖地震(M9.0) [東日本大震災]	火災件数330件 (うち津波火災159件)



阪神・淡路大震災での火災の様子(提供 神戸市)



トラフ博士の豆知識

南海トラフ地震による県内の被害想定では、**最悪の場合、約12,000棟が焼失、約1,100人が火災によって死亡**するとされているのじゃ。これは都市型地震であった阪神・淡路大震災での被害を上回っているのじゃ。



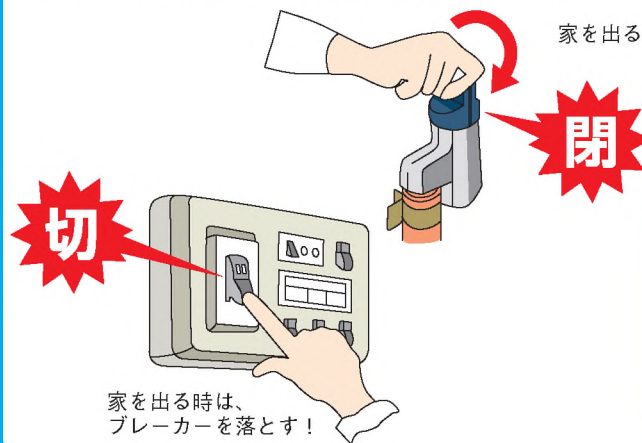
防災〇×クイズ問15の答え

× 周りの状況を確認せずにブレーキを踏んだら、他の車とぶつかる可能性もあり、非常に危険じゃ。あわてずに、まずはハザードランプを付けて、広い場所に停車するのじゃぞ。

3) 地震火災への対策

① 出火防止対策

まずは**火を出さない「出火防止」**の対策が特に重要です。



家を出る時は元栓を閉める！

閉

切

家を出る時は、
ブレーカーを落とす！

◆…事前の対策 ◆…発災時の取組

住民の皆さんに行っていただきたい取組

- ◆感震ブレーカー等の設置
- ◆安全装置の備った電気・ガス・石油器具類を使う
- ◆可燃物の転倒・落下防止
- ◆家を出る時は、ブレーカーを落とし、元栓を閉める！
- ◆身の安全を確保し、揺れがおさまったら、火の始末

② 延焼防止対策

地震発生時は、消防署や消防団がすぐに対応できないことが想定されます。このため、出火直後の火が小さい段階は**個人や地域で消火**にあたるといった、**住民自らが消火に取り組む**ことが必要です。しかし、**火が大きくなった際には無理せず、ただちに避難**してください。

消火器の使い方など日頃の訓練も大切です！



◆…事前の対策 ◆…発災時の取組

住民の皆さんに行っていただきたい取組

- ◆住宅用火災警報器の設置
- ◆消火器、消火水の確保
- ◆防災（消火）訓練への参加
- ◆老朽住宅の除却 ◆住宅の耐震化
- ◆個人や地域による初期消火活動
- ※津波浸水が想定されている地区の方は、ただちに避難してください。

③ 安全な避難対策

木造住宅が密集している市街地では安全に避難することが困難となる可能性がありますので、**早め早めに避難することが重要です**。そのためには、**避難場所や避難経路の安全性の確認と、避難訓練**を繰り返し行っておくことが重要です。



◆…事前の対策 ◆…発災時の取組

住民の皆さんに行っていただきたい取組

- ◆ブロック塀の安全対策 ◆住宅の耐震化
- ◆避難場所の確認、避難経路の安全性の確認
- ◆火災を想定した避難訓練の実施
- ◆出火状況の把握、避難情報の伝達、避難の判断
- ◆避難行動要支援者の避難の支援



防災〇×クイズ問16

地震発生後は、必ず避難所で生活すべきだ。

4) 通電火災の発生防止

地震の揺れにより発熱性の電気製品が転倒したり、その上に可燃物が落ちてくることにより火災が発生することがあります。転倒したときに自動で電源が切れる電気製品を購入したり、周辺に着火物になりそうなものを置かないようにしましょう。

また、電気が復旧したときに破損した電気製品や屋内配線に、再び電気が流れることにより火災が発生することもあります。揺れがおさまったあと、**避難するときには必ずブレーカーを落としましょう。**



出火原因が判明している火災のうち、阪神・淡路大震災では61%、東日本大震災では54%が電気によるものだったのじゃ。じゃから、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める**感震ブレーカー**が出火防止に効果的なものじゃよ。

※内閣府ホームページより

簡易タイプの感震ブレーカーは、**ホームセンターや家電量販店**などで購入することができるよ！



感震ブレーカーの種類

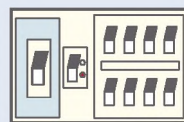
簡易タイプ

分電盤に取り付け、一定の震度によりおもり玉が落下することでブレーカーを落とすタイプです。



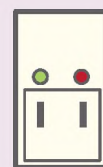
分電盤タイプ

一定の震度を感知して電気を遮断する機能が付いた分電盤で、住宅内の全ての電気を遮断するタイプです。



コンセントタイプ

一定の震度を感知して全ての電気を遮断するタイプと、個別のコンセントごとに電気を遮断するタイプがあります。



Q. 分電盤タイプやコンセントタイプの感震ブレーカーを設置するにはどうしたらいいの？

A. 感震ブレーカーの設置についての相談は、お近くの高知県電気工事業工業組合各支部**に連絡するのがいい。**



支部名	電話番号	営業日・時間
室戸地区電気工事業組合	090-7148-2266	月～金 9:00～15:00
中芸地区電気工事業組合	0887-38-6336	月～金 14:00～17:00
安芸電気工事組合	0887-35-8823	月～金 9:00～17:00
嶺北電気工事業組合	0887-82-0454	火・木 9:00～12:00
高知県香長地区電気工事業協同組合	0887-53-3809	月～金 9:00～17:00
高南電気工事業組合	088-824-0503	月～金 9:30～15:30
高知中央電気工事業協同組合	088-831-7226	月～金 9:00～17:00
佐川電気工事業組合	090-8693-4781	月～木 9:00～17:00
須崎電気工事業組合	090-9559-9275	月～金 9:00～15:00
窪川地区電気工事業組合	090-9555-1550	月～金 9:00～15:00
中村地区電気工事業組合	090-1174-0160	月・水・金 9:00～16:00
宿毛地区電気工事業組合	080-8649-7176	月・水・金 9:00～17:00 木 9:00～12:00
清水地区電気工事業組合	090-3785-1401	月～金 9:00～12:00

※感震ブレーカーの設置・購入にあたっては、住宅での電気機器類の使用状況に応じて適切なものをお選びください。工事が必要なものについては、お近くの電気工事店や上記の組合各支部にご相談ください。

〈電話が繋がらない時は…〉

高知県電気工事業工業組合
088-832-7822
月～金 9:00～17:00

防災Q&A 16の答え

× 避難所以外にも、知人・親戚宅へ避難したり、自宅が安全な場合はそのまま自宅を過ごす（在宅避難）という選択肢もあるのじゃ。ただし、支援物資や必要な情報をスムーズに入手するためにも、近くの避難所の名簿に登録しておくことが大切じゃ。



5) LPガスの地震・津波対策など

東日本大震災の地震・津波でLPガスボンベが倒れたり、流されてLPガスが漏れる事例が数多く発生しました。そのため、(一社)高知県LPガス協会では、次のような取組を進めています。

■ガスボンベ

①ガス放出防止型高圧ホース

地震や津波でボンベや高圧ホースに力が加わると、ボンベのバルブ部分が遮断してガスの放出を防止します。高知県内では、ほとんどのホースがガス放出防止型となっています。



②50kg容器バルブプロテクター

災害時にボンベが倒れたり、落下物などから、ボンベバルブを保護し、ガス漏れを防ぎます。



③50kg容器のチェーン2本かけ

ボンベ上部の1本だけでなく、高知県では2本かけを推進しています。チェーンがゆるんでいないか定期的に確認し、固定が不安な場合はLPガス販売店に相談してください。

(提供 (一社)高知県LPガス協会)

詳しくはLPガス販売店、または、(一社)高知県LPガス協会までお問い合わせください。



一般社団法人 **高知県LPガス協会**

〒780-8031 高知市大原町80-2 高知県石油会館内
電話 088-805-1622



Q. 台所などで火を使っているときに地震が発生したらどうすればいいの？



A. やけどの危険があるので、コンロなどから離れ、いったん机の下などに伏せ、身の安全を確保するのがいい。
揺れがおさまってから落ち着いて火を消すのじゃぞ！

震度5程度の強い地震やガス漏れなどの異常の際、マイコンメーターが自動的にガスを止めます。ご家庭のガスメーターはすべてマイコンメーターです。復帰方法などを確認しておきましょう。



Q. 火災が発生したらどうすればいいの？



A. 早く**知らせる**・・・大声で近所に火事を知らせるのがいい。
早く**消火する**・・・火が天井に燃え広がらないうちに、すばやく消火するのがいい。
早く**逃げる**・・・火が天井に回ったら、すぐ脱出するのがいい。



Q. どうやって火を消すのー？



A. 各家庭に消火器を備えるのがいい。
また、老朽化した消火器は、破裂するおそれがあり大変危険じゃぞ。使用期限を過ぎたものは交換するなど、適切に管理するのがいい。



Q. 近所で火災が発生したときはどうすればいいの？



A. いろいろな場所で火災が発生するため、消防隊がすぐに到着できない場合があるのじゃ。119番へ通報し、津波の危険性がない場合は、身の安全を確保したうえで近所の人や自主防災組織(60、61ページ参照)で協力しながら消火を試みるのじゃ。日頃から地域の消火訓練に参加しておくことも大切じゃぞ！



防災〇×クイズ問17

近くに福祉避難所があれば、健康な人であっても避難してよい。

第4章 みんなで生き抜くために備えよう

1 非常持ち出し品と備蓄品の備えをしよう

南海トラフ地震を生き抜くために備えるべきことはたくさんありますが、まずはすぐにできることから始めましょう。



Q. 「非常持ち出し品」ってなにかしら？



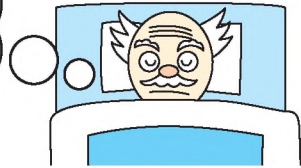
A. 地震の後、安全に避難するために必要最低限、持ち出すものじゃ！
できるだけ軽に避難できるように、持ち出し品は避難に必要な物品や貴重品ぐらいにするのじゃ。
非常持ち出し品は袋に入れ、いざという時に地震の揺れでどこにあるか分からなくならないように、逃げ出す時の通道、目につくところ、寝室の枕元などに置いておくとの良いのじゃ。

- メガネ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬、お薬手帳
- ヘルメット、運動靴
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池
- 現金（小銭が重宝）、貴重品
- 身近にある飲み物や食べ物
- マスクなど感染症対策品、トイレ袋
- スマホ、母子手帳、液体ミルク、備えちよきなど



夜の地震に備えて、枕元に、懐中電灯、ラジオ、靴などの非常持ち出し品を備えるのじゃ…

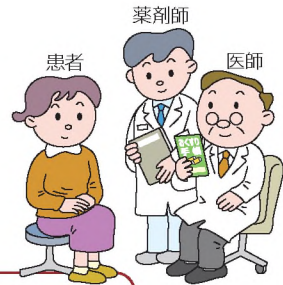
常備薬は必ず身近に置きましょう



緊急時にも**お薬手帳**が役立つよ！

お薬手帳には

- ・処方されたお薬の名前
- ・飲む量、回数
- ・アレルギー歴、副作用歴などの記録が残されているよ！



避難所で現在使っているお薬が確認できれば、適切なお薬を処方してもらうことができるのよ。
東日本大震災でもお薬手帳や薬剤情報提供書などを持っていたおかげで治療が継続できたケースが多くあったのよ。
緊急時に備えお薬手帳を携帯しておいてね。



非常持ち出し品

<p>1</p> <p>まずはお買物に行った</p> <p>今日は非常持ち出し品を作る日</p>	<p>2</p> <p>リュックに詰めた</p>	<p>3</p> <p>その荷物を持ってみて</p> <p>う〜ん、重い</p> <p>これじゃ逃げられない！</p>	<p>4</p> <p>そうか！非常持ち出し品と備蓄品は違うのね！</p>
--	--------------------------	---	---------------------------------------



防災Q&A 問17の答え

× 福祉避難所は、高齢者や障害のある人、乳幼児、妊産婦など、特別な配慮が必要な人（要配慮者）のために、必要な配慮がなされた避難所じゃ。数が限られているので、健康な人は一般の避難所に避難するのじゃぞ。



Q. 何をどのくらい備蓄したらいいの？



A. 水、食料、トイレ袋は、絶対に備蓄しておくのじゃ。
 県外から支援が届き始めるのは4日目以降と考えられておるから、**最低でも3日以上（可能であれば1週間分以上）の備蓄が必要**なんじゃ。**水は、1人1日3L必要**じゃ。



アルファ米や缶詰、長期保存水などの特別な保存食を備蓄する方法もあるけど、もっと簡単で無駄がない「**ローリングストック**」という備蓄方法があるんだぞー。
 電気やガスが止まっても調理できるように、**カセットコンロ（ガスボンベ）を一緒に備蓄**しておくのがポイントだぞー。

【飲料水】
 1人1日3リットル分の水は必要であると言われてます。



カセットコンロとボンベを多めに備蓄しておけば、米・パスタ・乾麺などの普段食べている食品も、備蓄品になるのじゃ。



【食料等】
 米
 乾麺（カップラーメン、パスタ）
 缶詰
 レトルト食品
 粉ミルク 等



Q. 「ローリングストック」って何？



A. 普段から食べている食材を「備える」「食べる」「補充する」と繰り返す方法のことじゃ。
 備える・・・日常的に食べているものを少し多めに備蓄する
 食べる・・・賞味期限が切れないように定期的に食べる
 補充する・・・食べた分だけ補充する
 この3つを繰り返すだけでいざという時に備えることができる簡単な方法なのじゃ。

少し多めにまとめて購入・追加で購入し

備える



先に購入した
ものから

食べる



食べた分だけ **補充する**



たいさくくんのアドバイス

家庭の事情により、高齢者や乳幼児が食べやすいやわらかい食べ物やアレルギーの起こらない食べ物、服用薬（生活に医療器具が必要な方は、災害時に調達する方法を事前に把握）、ペットフード、夏や冬の季節の違いを考えた生活用品なども必要になるよ！



防災〇×クイズ問18

要配慮者（高齢者や障害のある人、乳幼児、妊産婦など、避難生活に特別な支援が必要な人）は、全て福祉避難所に避難できるので、一般の避難所へ避難することはない。



Q. 被災後の生活に役立つものを教えてほしいぞー



A. 寒さ対策として使い捨てカイロや毛布、断水に備えて水のいらないシャンプーやウェットティッシュなどの体を拭けるもの、水が無くても用を足せるトイレ袋、ペット用品（ペットフード、ゲージ、トイレ用品）などが役に立つじやろう。他にもいろいろあるから下の黒板を参考にしてほしいのじゃ。

<p>【生活用品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ラップ 筆記用具（油性の太字ペンなど） ビニール袋（ゴミ袋） ガムテープ 普段飲んでいる薬 マッチ・ライター カセットコンロ 乾電池 現金（小銭も） 軍手 バケツ LEDライト、キャンドル 身分を証明するもの 	<p>【衛生用品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ティッシュペーパー マスク 体温計 ウェットティッシュ （手や体を拭く大判のものが便利） 水のいらないシャンプー 	<p>【トイレ対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> トイレットペーパー トイレ袋 おむつ（大人用、子供用） 消臭剤
<p>【女性・妊婦向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生理用品 中が見えない消臭ゴミ袋 母子手帳 つわり時に食べれる食料品 ストール 	<p>【高齢者向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> お薬手帳 入れ歯洗浄剤 柔らかい食べ物 	<p>【新生児・子供向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> オムツ レトルト離乳食 おしりふき 静かに遊べるおもちゃ（ぬり絵、おりがみなど）
<p>【暑さ対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> 通気性の良い服 つば付き帽子・サングラス うちわ・電池式（ソーラー式）扇風機 スポーツドリンク・塩飴などの塩分が補給出来るもの 	<p>【寒さ対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> 使い捨てカイロ 寝袋 アルミ製保温シート 	



トラフ博士の 豆知識

eお薬手帳（電子版お薬手帳）

万が一、避難時にお薬手帳を持参するのを忘れても、避難時に多くの方が持ち出すスマートフォンにお薬の情報が入っていれば安心じゃぞ。

- eお薬手帳は、スマートフォンで薬の情報を管理することができます。
- ご家族のお薬情報を一括管理することも可能です。

「eお薬手帳」アプリの詳細・ダウンロードは、日本薬剤師会のホームページをご確認ください。

<https://www.nichiyaku.or.jp/e-okusuri/>

「eお薬手帳」アプリをダウンロードしよう!

▼Android

▼iOS



防災〇×クイズ問18の答え

× 福祉避難所だけで全ての要配慮者を受け入れることは難しいので、要配慮者が一般の避難所へ避難することは当然にありえるのじゃ。要配慮者は避難生活で苦勞することが多いので、避難所全体で見守り、支援することが大切じゃぞ。

2 「車の燃料が半分になる前に満タン給油」を心がけよう

南海トラフ地震が発生すると、揺れや津波によって備蓄施設やガソリンスタンドも被災するため、車に燃料を給油することが困難となります。また、災害時には緊急車両等へ優先的に燃料を給油するため、一般車両への給油は制限されます。

そのため、常に燃料の残量を半分以上にしておき、災害に備えることがとても重要です。

日ごろから、車の燃料の残量が半以下になる前に満タンに給油することを徹底し、燃料を確保しましょう。

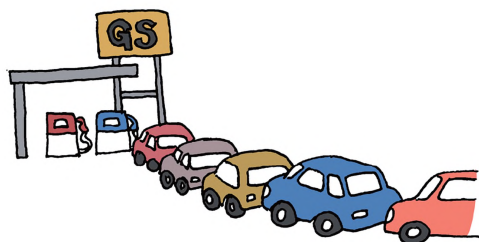
「車に燃料があれば…」



携帯電話を充電できます！

ラジオやカーナビテレビで
情報収集できます！

エアコンで暑さ、
寒さをしのげます！



ガソリンスタンドでの
渋滞を回避できます！

高知県全体の備蓄量が増え、
燃料不足を縮小できます！
ドライバーの誰もが
できる対策です！



ヘルパちゃんのお願い

災害時には緊急車両などへ優先的に給油するため、一般車両への給油は制限されるわ。ご理解・ご協力をお願いね。



防災〇×クイズ問19

避難所以外へ避難している人は、避難所の名簿に登録する必要はない。



3 応急手当や搬送方法を学ぼう

南海トラフ地震が発生すると、県内では同時に、広い地域で、約3,600人の重傷者が発生すると予想されています。この数字は、1年間に救急車で運ばれる重症者の人数とほぼ同じです。

災害が起こると、電気や水などのライフラインも止まり、救急隊の活動も困難になります。医療機関で通常の診察はできませんので、対応できる人数は減り、負傷者が集まってきても全ての人をすぐに処置はできません。

そのため、県民の皆様には、まずケガをしないように、家具の固定や住宅の耐震化などに取り組んでいただき、ケガをした場合には、軽傷の応急手当ができる様に応急手当講習会に参加するなど、応急手当に関する知識や技術を身につけておきましょう。



ヘルパちゃんのお願い

県では、応急手当の必要性を知ってもらうための動画を作っているの、是非見てね。
<https://www.youtube.com/watch?v=isEOfz730B8>

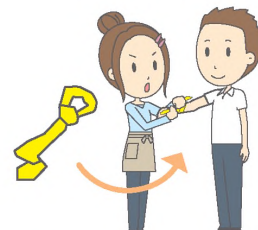
たいさくくんのアドバイス

応急手当講習会については、お近くの消防本部や日本赤十字社高知県支部に電話してね。

高知市消防局(救急課) TEL088-871-7505	香美市消防本部 TEL0887-53-4176	仁淀消防組合消防本部 TEL088-893-3221
室戸市消防本部 TEL0887-22-0014	土佐市消防本部 TEL088-852-0001	高吾北広域町村事務組合消防本部 TEL0889-26-2111
安芸市消防本部 TEL0887-34-1244	土佐清水市消防本部 TEL0880-82-8119	高幡消防組合消防本部 TEL0889-43-1272
南国市消防本部 TEL088-863-3511	中芸広域連合消防本部 TEL0887-38-2643	幡多中央消防組合消防本部 TEL0880-34-5881
香南市消防本部 TEL0887-55-4141	嶺北広域行政事務組合消防本部 TEL0887-76-2806	幡多西部消防組合消防本部 TEL0880-63-0119
日本赤十字社高知県支部 TEL088-872-6295		

■止血の応急手当

・直接圧迫止血法

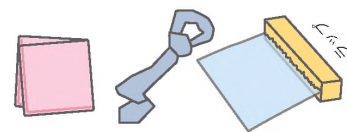


- 1 感染防止のためビニール袋などで手を覆います。
- 2 きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当てます。
- 3 指先や手のひらで、強く押さええます。
- 4 出血が止まれば包帯やネクタイなどで固定します。



大人でも1ℓ以上の血液が失われると生命に危険が及ぶのじゃ。傷口が泥や砂などで汚れていたらきれいな水で洗い流すが、出血が多い場合は傷をきれいにすることよりも止血を優先するのじゃ。

■包帯が無いときは



- 1 傷をガーゼなどで押さえ、その上からストッキングをかぶせます。
- 2 ストッキングの脚の部分を巻きつけ、しばって固定します。
- 3 この他、ハンカチ、ネクタイ、ラップなども包帯代わりに活用できます。



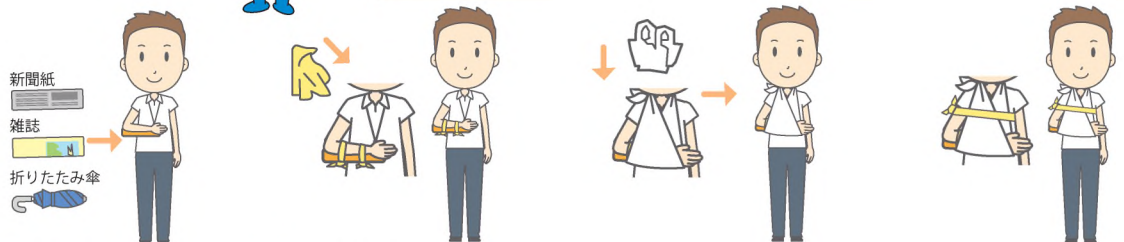
防災Q&A 19の答え

× 避難所以外(知人・親戚宅、在宅(自宅)、テント・車中泊など)へ避難する場合も、近くの避難所の名簿に必ず登録するのじゃ。登録すると、支援物資や避難生活に必要な情報などをスムーズに得ることができるのじゃぞ。

■骨折の応急手当



固定できる物であれば、身の回りのものを何でも活用しよー!
痛がっているところは動かさないようにするんだぞー!



- 1 骨折部を固定できる物を用意します。
- 2 骨折部の上下の関節を含めてそえ木などで固定します。
- 3 三角巾やビニール袋などを使って、固定した腕を首から吊るします。
- 4 より安定させるために、吊り下げている布を胸にしばります。

■熱傷（やけど）に対する応急手当

- すぐに冷たい水や水道水で痛みが和らぐまで冷やします。
- 断水などで水道が使えない場合はペットボトルの水等を使用します。
- 衣類を着ている場合は、衣類の上から冷やします。
- 水疱（水ぶくれ）を破らないように注意します。
- 広い範囲の熱傷の場合は、冷やすときに体が冷えすぎないように注意します。



■毛布を使った応急担架



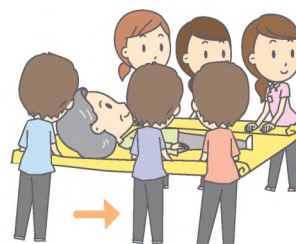
- 1 丈夫な毛布の真ん中にケガ人を乗せます。



- 2 毛布の端を丸め持ちやすくします。



- 3 6人以上で丸めた部分を順手で持ち上げます。



- 4 水平を保ちながら足の方向に運びます。



階段など傾斜のある場所を移動するときは、常に傷病者の頭側を高くするように意識するのじゃぞ。

■保温



悪寒を感じていたり、体温低下や顔面蒼白そうはくなどが見られる場合は、衣服や毛布などをかけて保温します。

地面やコンクリートの床などに寝かせるときの保温は、身体の上に掛ける物より、下に敷く物を厚くするのじゃぞ。



衣服が濡れている場合は、脱がせて毛布などで保温するんだぞー。



■体位管理

最も安定した自然な姿勢

平らなところに仰向けに寝かせるのが基本。最も安定して、リラックスできる姿勢です。



吐いた物を口の中から取り除きやすく、窒息防止に有効な姿勢

気道を確認するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせます。

胸や呼吸が苦しいときの姿勢

脚を伸ばして座らせ、脚と胸の間にクッションなどを挟み、上半身をあずけます。



お腹が痛いときやケガをしているときの姿勢

クッションなどで上体を起こし、ひざの下にもクッションを当ててひざを立てます。

貧血や出血性ショックのときの姿勢

仰向けに寝かせ、脚元にクッションを置き、脚を15～30cm高くしておきます。



胸や呼吸が苦しいときや頭にケガをしているときの姿勢

仰向けに寝かせ、クッションなどで上半身を少し起こしておきます。

■心肺蘇生

①意識を確認する

- ・肩を軽くたたき「大丈夫ですか?」と呼びかける。
- ・反応があるかないかを見る。
- ・反応がない場合は大声で助けを呼ぶ。



④胸骨を圧迫する

- ・両肘を真直ぐに伸ばして胸の中央に両手を重ねる。
 - ・胸が約5cm沈むまで圧迫する。
 - ・1分間に100～120回のテンポで行う。
- ※胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせる場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返す。



②119番通報とAEDを依頼する

- ・協力者に119番通報を依頼する。
- ・協力者にAEDの搬送を依頼する。



⑤人工呼吸をする

- ・あごを上げて気道を確認し、親指と人差し指で鼻をつまむ。
- ・空気が漏れないよう口を覆い、一秒ほど息を吹き込む。
- ・胸が持ち上がるのを確認する。
- ・口を離し、同じ要領で、もう一回吹き込む。



③呼吸を確認する

- ・胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認をする。
- ・胸とお腹の動きがなければ「普段どおりの呼吸」なしと判断して胸の圧迫を行う。



倒れている人が口から出血している場合や、口対口の人工呼吸が難しい場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを行うのじゃ!

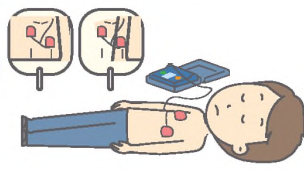


■AEDの使用方法

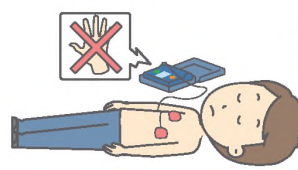
心肺蘇生を行っている際にAEDが届いたらすぐにAEDを使う準備をはじめます



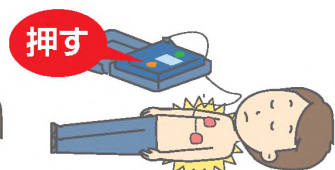
- #### ①電源を入れます。
- ※音声メッセージが流れ始めます。



- #### ②パッドを貼ります。
- ※貼る位置はパッドに記載されています。



- #### ③ショックが必要か確認します。



- #### ④誰も身体に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

音声メッセージに従って心肺蘇生を続けながら操作を進めれば、誰でも簡単にできるよ!



電気ショックが必要かどうか機械が判断してくれるので、間違える心配もないのね!



防災Q&A 問20の答え

- 同じ姿勢のまま過ごすことで、エコノミークラス症候群になる可能性があるのじゃ。水分をこまめに補給することや、数時間ごとに体を動かすことが必要じゃ。

4 地震・生活情報の入手と安否の確認

地震が起こった後には、被害の状況や生活に関連する情報を入手できるようにしておきましょう。また、家族の安否確認の方法についても日ごろから話し合っておきましょう。



Q. 地震・生活情報は どうやって入手するの？

A. 各地の震度、被害の状況、今後の地震の情報、交通手段・電気・水道・ガスの復旧の状況などは、**スマートフォン、テレビ、ラジオ、県・市町村の広報**などから情報を得るのじゃ！出所が分からない情報に惑わされないよう注意することも大切じゃ！



Q. 家族の安否は どうやって確認するの？

A. 家族と一緒にいない時に地震が発生する可能性もあります。自宅に帰れなくなる場合のことも考えて、家族が集まる場所（例 避難所、親戚の家など）を決めておきましょう。また、家族でお互いの職場や学校の連絡先を確認しておきましょう。さらに、家を空けて避難する場合は行き先を紙に書いて家に貼っておくなど、連絡方法も決めておきましょう。



日常的にメモなどで家族の所在情報を共有する習慣を身に付けていれば、いざという時に役に立つぞー！



Q. 災害用伝言ダイヤル「171」って どうやって利用するのー？



A. **災害用伝言ダイヤル「171」**とは、災害発生時（震度6弱以上の地震など）にNTTが行う伝言ダイヤルサービスで、事前契約などは一切不要なのじゃ。被災地では、電話がかかりにくくなるので、家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できるのじゃ！



ヘルパちゃんのお願い

災害時以外でも、災害用伝言ダイヤル「171」の体験利用日が設定されているのよ！一度ご家族、親戚、友人といっしょに利用してみて、実際の災害に備えてね！
 (利用体験日) 毎月1日、15日、1月1日～3日、
 防災週間 (8/30～9/5)、
 防災とボランティア週間 (1/15～1/21)
 携帯電話の災害用伝言板サービス、災害用ブロードバンド伝言版でも同じように体験利用日があるのよ。



防災Q&A

避難所は行政が運営するので、避難者は手伝う必要はない。

5 避難生活のはじまり

避難生活は、不自由がいっぱい。みんなの協力で乗り切ることが必要です!



Q. どのような場合に避難所へ避難すればいいの?



- A.
- ・ 自宅が被害を受け、居住の場所を失った場合
 - ・ 余震での自宅の倒壊が怖く、戻れない場合
 - ・ 土砂災害等の危険があり、自宅に戻れない場合
 - ・ 自宅に家具等が散乱し、住める状態にない場合
 - ・ 集落が孤立したり、長期にわたり浸水した場合などに避難所へ避難するのじゃ。



Q. 避難生活では何に気をつければいいの?



- A.
- ・ 町内会や自主防災組織など日ごろのつながりを大切にするのじゃ。
 - ・ 集団での生活になるので、避難所のルールをつくるのじゃ。
 - ・ 避難していてもできることがあるはずじゃ。よりよい生活環境になるようみんな協力し、助け合うことが大切じゃ。
 - ・ 病人、障害のある方、高齢者、妊婦、子どもなど援助を必要とする人のことも配慮するのじゃ。
 - ・ 避難先でペットに必要なものなどを、今のうちから確認しておくのじゃ。
「ペットも守ろう! 防災対策」(環境省)
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2909a/pdf/full.pdf



Q. 避難所で生活する上での困りごとは?



- A. 避難所の環境を少しでも良くするために、事前に避難所の運営方法について地域で考えておくことが必要じゃ。(49 ページ参照)

乳幼児と過ごした過酷な避難所生活 (東日本大震災での体験)



5歳と6歳の息子、離乳食間近の6カ月の娘とともに、避難所生活を1週間送りました。避難した中学校の体育館は指定避難所ではないため備蓄品は一切なく、身に着せたもので暖をとりました。また、娘は離乳食に切り替わるころで母乳はほとんど出ないため、翌日から配給品を離乳食代わりに食べさせました。男の子にとって避難所はストレスのたまる生活でした。娘がちよっとでも泣いたり、息子たちが声を上げたり走りまわると、あからさまに嫌な顔をされるので、ひたすら謝ってばかり。助けをくださる方もおられましたが、息子たちは欲求不満になり、私は精神的に追い詰められ、電気も水道も復旧していない自宅に戻ってようやくストレスから解放されました。

娘たちと外出するときは避難用品など持ち歩くなど考えたこともありませんでした。**赤ちゃんのよだれかけやお尻や汚れた手などを拭く除菌シート、携帯ライトなどさえあれば、避難所生活でどれほど助かったことでしょうか。**今は、これらを常に持ち歩くことはもちろん、防災意識を高めて暮らしています。

東京都発行「東京防災」P.76より引用



防災〇×クイズ問21の答え

× 大きな災害が発生し、避難所の運営まで公的な支援が届かない時は、避難者同士で協力して運営する必要があるのじゃ。いざという時に、避難者同士が助け合えるルールを話し合っておくことが大切じゃ。

分散避難（多様な避難）について

避難所は共同生活のため、プライバシーの確保が難しく、またスペースや物資にも限りがあるため、ストレスなどにより体調を崩してしまう場合もあります。また、密閉・密集・密接の3密になる可能性もあり、快適な環境とは言えません。感染症対策のためにも、分散避難も検討してみましょう。

避難先には親戚や知人などの頼れる人の家や、キャンプグッズを持っていたらテント、自宅に戻れる状態であれば在宅避難という選択肢もあります。

<親戚や知人宅>



ヘルパちゃんの
お願い



避難所外避難をする場合でも、避難所の名簿へ登録をお願いね。

避難所は周辺で分散避難している人の支援拠点でもあるから、名簿に登録されることで、必要な支援物資や情報などを受けることができるわ。



Q. 避難所以外で避難生活をする場合は何に注意したらいいの？

A. どのような場所で避難生活をするにも、自分や家族の健康管理に注意するのじゃぞ。平成16年(2004年)の新潟県中越地震や平成28年(2016年)の熊本地震では、車で避難生活をしていたために亡くなった方もおるのじゃ。こうしたケースは、エコノミークラス症候群(静脈血栓塞栓症)といわれ、狭い空間で同じ姿勢のまま過ごすことで、足などにできた血栓が肺、脳、心臓などの細い血管を詰まらせることで起きるのじゃ。水分を十分に取ることや体を動かすことを心がけるとともに、ゆったりとした服装で寝るようにするのじゃぞ。

エコノミークラス症候群の予防

1 足の指で
グーをつくる



2 足の指を
ひらく



3 つま先を
のばす



4 つま先を
引き上げる



5 足の力を抜いて
足首を回す



6 ふくらはぎを
軽くもむ



1時間から
2時間おきの
運動が必要だぞー!



防災Q&A 22

食料品の備蓄は、必ず賞味期限の長い保存食(乾パンやアルファ米など)を備蓄する必要がある。

6 避難所の運営に携わろう

1) 誰が避難所の運営をするの?

東日本大震災では、広域的かつ大規模な災害が発生し、公的な支援活動が被災地全体に行き渡りませんでした。南海トラフ地震の発生時にも、東日本大震災時と同様に人命最優先の対応を迫られ、**避難所の運営まで公的な支援が届かない**ことが予想されます。そんな状況の中でも、大切な命をつないでいくためには、**日ごろから地域で避難所運営について考え、協力して準備を進めておく**ことが大切です。

避難所運営について事前の備えがあるかないかで、適切な運営ができるかどうかまったく違ってきます。

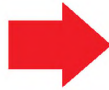
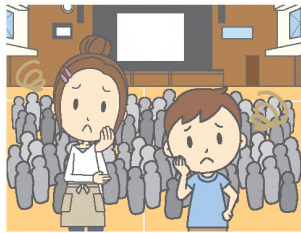
みんなはどっちの避難所がいいかしら?



■例えば、避難スペースは?

事前に備えがなかった場合…

譲り合える雰囲気じゃないわ…



ご近所同士助け合いましょう



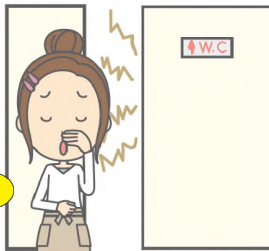
避難スペースは無秩序で人が入りきらない。見知らぬ人との不安と緊張の避難生活を送る。

避難スペースを通路で区切り、ご近所ごとに避難。顔見知り同士助け合って避難生活を送る。

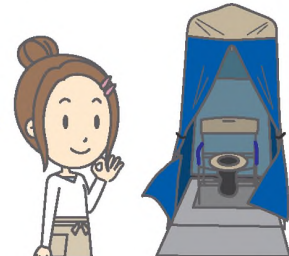
■例えば、トイレや衛生環境は?

事前に備えがなかった場合…

壊れたトイレを使ってしまいひどい状態に…



みんなで協力して備蓄品の簡易トイレを設置できたわ!



配管の壊れた屋内トイレを使い続け、汚物があふれて不衛生な状態が長引く。

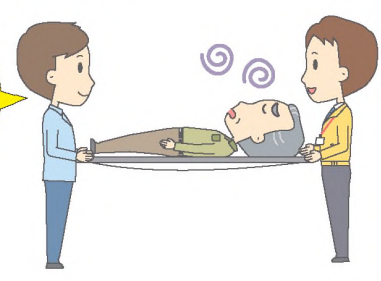
避難所開設後すぐに避難者が協力して簡易トイレを設置。衛生状態を維持。

■例えば、配慮が必要な人への対応は?

事前に備えがなかった場合…



福祉避難スペースに運び、救援を要請しましょう!



ケガ人や持病の悪化した人がいても何もできない。

その場にいる人で、できるだけの手助けをする。



トラフ博士の豆知識

避難所の開設・運営は避難者自身が行うのが基本じゃ。避難所を適切に運営するために、事前に地域で話し合いやマニュアル・ルール作成を行うのじゃ。住民同士が助け合える仕組み作りやマニュアル通り行えるよう訓練も必要じゃぞ。



防災Q&A 問22の答え

× 普段から食べている食品(レトルト食品など)でも、「備える」、「食べる」、「補充する」ことを、賞味期限が来る前に繰り返し、いざという時のための備蓄ができるのじゃ(いわゆる「ローリングストック」)。非常食と組み合わせてもよし、必要な食料を備蓄しておくのじゃ。備蓄品を調理するためにカセットコンロを備蓄しておくことも重要じゃ。

2) 避難所運営マニュアルの策定や避難所運営訓練に参加しよう

市町村では、地域住民の方々に適切に避難所の運営を行っていただけるよう、避難所のルールなどを定めた**避難所運営マニュアル**の策定を進めています。

マニュアルの実効性を高めるため、策定にあたっては、実際に避難所を運営していただく地域住民の方々に広く参加していただきながら進めていくこととしています。

＜避難所運営マニュアルで定めておくべき事項の例＞

- ・ 避難所の開設・受付のやり方
- ・ 避難所の運営体制と各班の役割
- ・ 避難所のレイアウト、資機材の設置
- ・ 要配慮者への配慮事項
- ・ ペットへの対応 など



また、策定したマニュアルに基づき、地域住民の方々に適切に避難所を開設し、運営できるようにしておくために、**避難所運営訓練**を実施しています。

自分たちの避難所は自分たちで運営できるようにしておこう



学校の体育館などでは、数百人、千人規模の避難者が避難してくるんじゃない。そんな避難所の開設・運営を地域の住民たちで適切に実施するためには、事前にマニュアルを作って、訓練しておかないと無理なんじゃ。



トラフ博士の豆知識

地震などによる直接の被害ではなく、避難途中や避難後に亡くなられる**災害関連死**にも注意が必要じゃ。**東日本大震災では3,739人(2019年12月時点)、熊本地震では220名(2019年8月時点：地震による死者の4倍)**もの方が亡くなっており、その多くが高齢者なのじゃ。

原因は「避難所での精神的・肉体的負担の増加」「医療機関の機能停止による持病の悪化」「避難中の移動による疲労」など様々じゃ。お年寄りや小さい子ども、病気や障害がある人に対してみんなが積極的に手を差し伸べる必要があるじゃ。

たいさくくんのお願い

市町村が、マニュアルの策定や避難所運営訓練への参加について、お声がけをした際には、是非、積極的に参加してください。お住まいの地域の避難所運営マニュアルが、どんなふうにかかれているか、市町村に確認してみよう。



防災Q&A問23

避難所のトイレが使えるので、トイレ袋を備蓄する必要はない。

7 一般の避難所での要配慮者対応について

■ 一般避難所にいる要配慮者とは

要配慮者には、高齢者や視覚障害、聴覚障害、肢体障害、知的障害、精神障害、発達障害などがある方、生活支援が必要な病気をお持ちの方、妊産婦・乳幼児、日本語の理解が十分でない外国人の方など、様々な方がいらっしゃいます。



■ 一般の避難所での要配慮者への対応

避難所には一般の避難所の他に、障害や病気をお持ちの方など避難生活に特別な支援を必要とする人が避難する福祉避難所があります。

市町村では福祉避難所の確保を進めていますが、現在の福祉避難所の確保状況では、すべての要配慮者の受入れを行うことは困難であり、一般の避難所において、比較的障害の程度が軽く、支援の度合いが低い要配慮者を受け入れる必要があります。



福祉避難所については、次のページの「福祉避難所を知ろう」に詳しく説明しているよ。

■ 要配慮者への支援方法

一般の避難所で生活している要配慮者は、家族などの付き添いがある方や、支援の度合いが低い方が中心になります。基本的には、家族が介助をしていますので、それを支援していただくことになります。

障害や病気など、要配慮者の状況によって、サポートの仕方は異なりますが、共通する主な注意点としては以下のとおりです。

<要配慮者への主な注意点>

- ・ 目が見えない、耳が聞こえない、知的障害や発達障害があり、文字による理解が難しいなどの理由により、自分自身での情報の取得が難しい場合があるので、その人にあった手段で丁寧な情報伝達を行うことが必要です。
- ・ 歩行が困難な人は1階にする、発達障害や精神障害がある方は静かな環境を用意するなど、その人の特性に合った場所を提供することが必要です。
- ・ 支援する側が積極的に声をかけて、要配慮者のニーズをしっかりと把握することが必要です。

県では、避難所を運営する方や、一般の避難者などが要配慮者の支援をするにあたって参考にしていただけるようガイドブックを作ったので、是非参考にしてください。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/files/2020082500159/shien-gaido.pdf>



防災Q&A 23の答え

× 断水が発生すると、避難所のトイレも使えなくなることがあるので、水が無くても使えるトイレ袋を備蓄しておくこと安心じゃ。

8 福祉避難所を知ろう

災害発生時、一般の避難所では避難生活を送ることが困難な方のため、福祉避難所が開設されます。発災時にあわてないように、福祉避難所の正しい情報を知っておきましょう。



Q. 福祉避難所ってなに？一般の避難所と違うの？



A. 福祉避難所は、高齢者、障害のある方、乳幼児、妊産婦など一般の避難所では生活に支障がある方を対象に必要な配慮がなされた避難所なんじゃ。ベッドや個室、バリアフリーなど、要配慮者に配慮した工夫がされているのじゃ。

一般の避難所



福祉避難所



(提供 宮城県)



Q. 避難するなら福祉避難所に行きたいわ。



A. 福祉避難所で受け入れられる人数は限られておるのじゃ。福祉避難所を本当に必要としている方(と家族などの介助者)のためにも、健康な人は一般の避難所に避難するのじゃ。



A. もう一つお願いじゃ。

もし、近隣の福祉避難所から福祉避難所の運営や避難者の生活支援などの協力依頼があれば、積極的に協力してほしいのじゃ。



Q. 隣のおばあさんは目が不自由だから、避難所生活に支援が必要だわ。近くの福祉避難所に連れていったらいいの？

A. まずは学校や集会所などの一般の避難所に避難してほしいのじゃ。その後、避難者の状態に応じて市町村が福祉避難所を開設するので、市町村職員や避難所運営者等の指示に従って福祉避難所に移動するのじゃ。ただ、福祉避難所を開設するまで数日掛かる場合もあるので、それまでは地域の方々に要配慮者の支援をしてもらうことになるのじゃ。そのために、日ごろから地域で助け合いの関係づくりをお願いしたいのじゃ。

※個別避難計画作成状況等を踏まえ、一般の避難所を経由せず福祉避難所へ直接避難する仕組みづくりに取り組んでいる市町村もあります。

■熊本地震での福祉避難所

熊本地震では、

- 一般の避難所と福祉避難所について、十分に周知されていなかった
- 一般の避難者が福祉避難所に直接避難してきた
- 施設や担当者が被災した

などの理由により、事前に指定されていた福祉避難所の受入れ態勢が整わず、本来の機能が果たせませんでした。

■高知県の福祉避難所

高知県内の福祉避難所及び福祉避難所運営訓練マニュアルについては、以下のホームページでご確認ください。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060101/hukushihinanzyo.html>



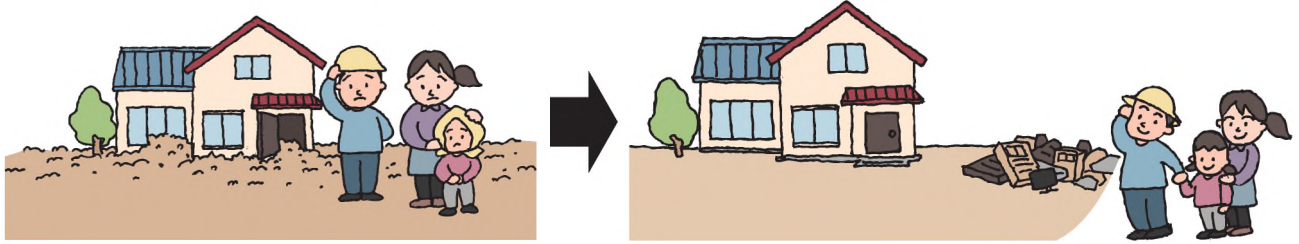
防災〇×クイズ問24

地震によって家具や家電が転倒しても大したことはない。

9 災害ボランティアによる支援活動

災害が発生すると行政は、復旧・復興に向けて様々な被災者支援を行います（公助）。ただし、大規模な災害が発生した場合、多様な困りごとがたくさん発生するため、公助ではすべてに対応することが難しいことがあります。

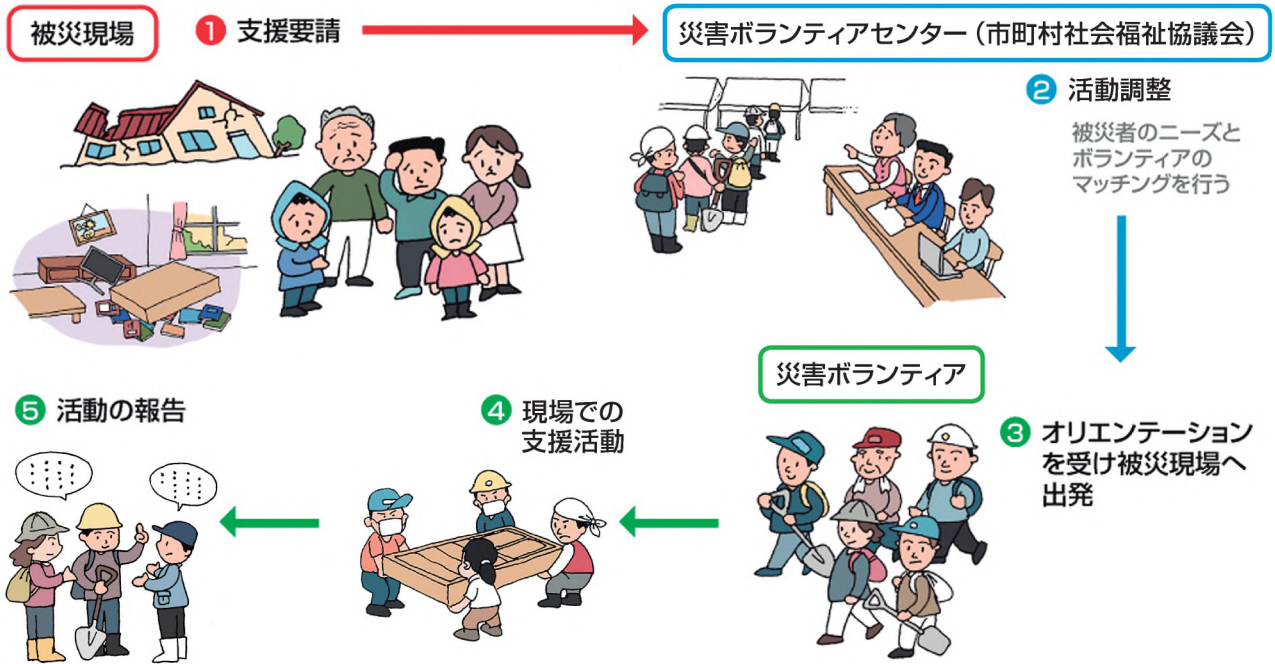
このような場合、被災者の困りごとに細やかに対応してくれるのが、災害ボランティアです。近年の大規模災害時には、災害ボランティアによる活動が被災者支援に大きな力を発揮しています。



大規模災害発生時には、被災地（市町村）の社会福祉協議会が中心となり、災害ボランティアセンターを開設し、被災者の困りごと（ニーズ）の把握や整理を行うとともに、ボランティアを受け入れ、支援活動の調整を行います。東日本大震災では、全国で約200か所の災害ボランティアセンターが開設され、約150万人のボランティア活動の支援が行われました。

大規模災害で被害を受けてしまい、行政では対応できない困りごとがあれば、お住まいの市町村の社会福祉協議会（災害ボランティアセンター）にご相談ください。

■災害ボランティアセンターの仕組み



■災害ボランティアセンターを通じたボランティア活動の例

- ▶ 屋内・屋外の片づけ、家具の移動、土砂の撤去
- ▶ 避難所運営支援（炊き出し等）
- ▶ 話し相手
- ▶ 被災された方の交流の場づくり
- ▶ 仮設住宅等への引っ越しの手伝い



防災Q&A 問24の答え

× 倒れた家具や家電によってケガをしたり、死亡する可能性があるのじゃ。挟まれたり、ケガをしたりすることで逃げ遅れ、津波や火災に巻き込まれることもあるのじゃぞ。命を守るために、倒れやすい家具や家電は固定するのじゃ。固定できない時は、部屋の中に倒れやすい家具や家電を置かないという方法もあるのじゃぞ。

第5章 生活を立ち上げよう

1 被災後の生活はどうなるの?

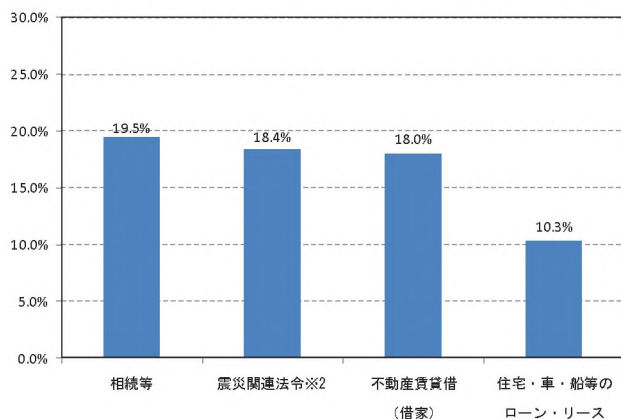
災害発生の瞬間や直後に命や財産を守ることが防災ではありません。災害後には想像を絶する生活上の悩みが押し寄せて来ます。

しかし、災害後の支援制度を知っておくことは、生活の再建に向けた手助けになります。

実際に東日本大震災や熊本地震を経験された方から寄せられた無料法律相談の内訳をご紹介しますので、**事前に被災した後の自分をしっかりイメージして、災害を自分ごととして認識をしましょう。**

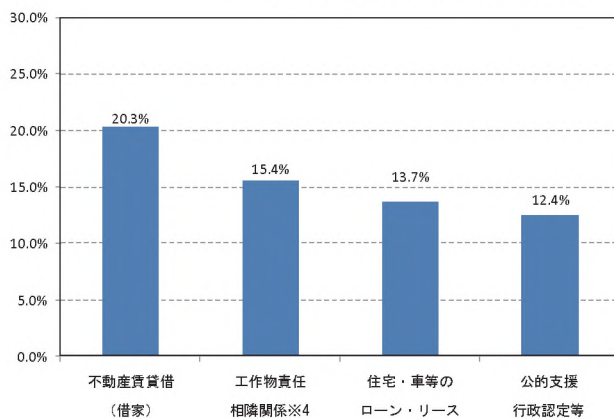


東日本大震災時（宮城県石巻市）における
主な相談内容※1 2011年3月～2012年5月(3,481件)



※1 弁護士 岡本正氏著「災害復興法学」より抜粋
※2 各種支援制度についての問い合わせ等

熊本地震時における主な相談内容※3 2016年4月～2017年4月(12,284件)



※3 日弁連公表の無料法律相談データより抜粋
※4 近隣住民とのトラブル等

石巻市は東日本大震災によって**亡くなった方が一番多かった**ところなんだよね。やっぱり**相続関係**の相談が多かったことが分かるね。



熊本地震は揺れによる**建物被害の数**が**すごく多かった**ことが特徴よね。そういうところから**不動産賃貸借関係**の相談が多くなっているわね。



相談内容は災害の原因や被害状況によって変わってくるのじゃ。ただ、津波による被害が大きかった東日本大震災でも揺れによる被害の大きかった熊本地震でも、**不動産賃貸借関係や住宅・車等のローンに関する悩み**は共通して割合が高くなっておるの。南海トラフ地震は津波と揺れのどちらも被害が大きいと想定されておるから、事前に被災時に自分がどんな状況に陥るのか、何をしなければいけないのかということイメージしておくことがすごく重要じゃぞ。



防災Q&A 問25

南海トラフ地震は、冬の早朝に起こると決まっている。

2 生活の再建に向けた手続きや支援制度

生活の再建をスタートさせるにあたり、まずは建物の現状について把握しましょう。「住宅に震災の影響が出ていないか」「被害にあった住宅に住み続けることができるのか」など、心配の種は尽きません。生活再建のための拠点を確保するために、いろいろな調査や支援制度を活用しましょう。

■被災建築物応急危険度判定

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、余震などにより倒壊や部材の落下により人的被害を起こす可能性があります。そのような二次災害を防ぐために、その建物がそのまま住み続けることができるのかを応急危険度判定士が判定し、それぞれの状況に応じて三種類のステッカーを建物の出入り口などに貼り付けます。



トラフ博士の豆知識

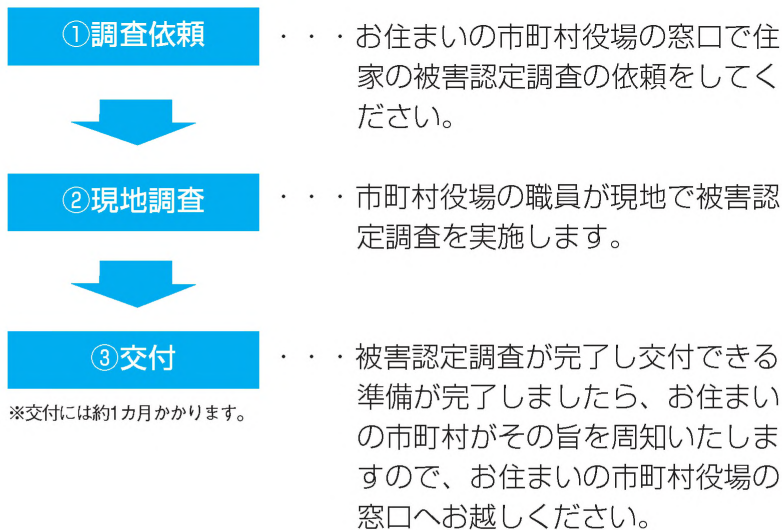


応急危険度判定については、罹災証明書の被害区分とは異なる制度なので、混同しないよう注意が必要じゃ。

■罹災証明書

罹災証明書とは、災害による住家被害の程度（全壊・半壊など）を証明する書面のことです。**給付金や融資、災害義援金の受給、税金・国民健康保険などの支払い猶予や減免、応急仮設住宅への入居申請**などに必要となる場合もあります。

■罹災証明書の交付までのながれ



(印) 市町村長

罹 災 証 明 書

世帯主住所	
世帯主氏名	
(追加記載事項欄①)	
罹災原因	年 月 日の による
被災住家の所在地	
住家の被害の程度	<input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 大規模半壊 <input type="checkbox"/> 中規模半壊 <input type="checkbox"/> 半壊 <input type="checkbox"/> 準半壊 <input type="checkbox"/> 準半壊(認定なし) (一部崩壊)
(追加記載事項欄②)	
※罹災者は、罹災に居住(住居利用)の主要部分(主たる部分)が自然災害に被災していること(一部崩壊)の住居に被災していること、(被災者による住居の被害)が災害被害認定(被災者による住居の被害)の被害となる住居(住居)であることを証明します。	
(追加記載事項欄③)	
年 月 日	
〇〇市町村長	



防災Q&A 問25の答え

× 冬場に起こった例もあるが、冬場に起こるとは限らない、夏場の暑い時期に起きる可能性もあるのじゃ。いつ起きても、命が守れるように、防災訓練や必要な物の備蓄を行うのじゃぞ。

■被災後に関するQ&A

実際に東日本大震災を経験された方々の相談内容なのじゃ。みんなも同じ状況になる可能性があるから参考にして、事前に備えておくことが大切じゃぞ！



●住宅に被害を受けた場合の支援に関すること



Q. お家が津波で流されて、これからの生活はどうしたらいいのかしら。お先真っ暗だわ・・・



A. 生活基盤（住宅）に著しい被害を受けた場合には、お住まいの市町村役場に**被災者生活再建支援金**の申請をするのじゃ！支援金は再建には十分ではないかもしれないが、それを使って生活を取り戻す一歩を踏み出せるじゃろう。

●ご家族が亡くなった方のための支援に関すること



Q. 地震や津波で家族が亡くなってしまった・・・



A. 災害によって亡くなられた方や行方不明になった方の家族は**災害弔慰金**（最大500万円）を受け取ることができるのじゃ。辛いじゃろうが、行政もこういった支援をしてくれるので、是非活用してほしいのじゃ。

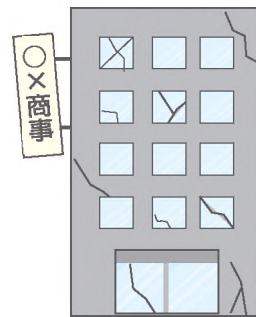
●住宅ローンの免除・減額に関すること



Q. 住宅ローンが残っているのに、仕事がなくなっちゃったぞー。もう家を手放すしかないのかなあ。



A. 災害によって個人の住宅・自動車・その他のローンが支払えなくなった方には、一定条件を満たせば**自然災害債務整理ガイドライン**を利用して債務整理ができる場合があるのじゃ。破産のように信用情報に登録されることがないため、個人の再生にとって大きな後押しになる制度じゃ。



●災害によって壊れてしまったお家の応急修繕に関すること



Q. お家が地震で壊れちゃったけど、仮設住宅には入りたくないわね。でも壊れたままのお家にいるのはちょっと怖いわ・・・



A. 住宅が半壊・大規模半壊・準半壊し、仮設住宅を利用しない場合には、日常生活に最低限必要な部分の**応急修繕**を市町村が行ってくれる場合があるのじゃ。限度額があったり、年収により支給されない場合があるので、お住まいの市町村役場に事前に確認に行くことよいぞ。



防災〇×クイズ問26

地震によって発生した火災は、火災保険のみでは保証されないため、地震保険に加入する必要がある。

■支援制度（一部）

いろいろある支援制度の中で特に重要なものを紹介するのじゃ！



〔内閣府「被災者支援に対する支援制度」ホームページ〕
<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/seido.html>



	被災後の状況	活用できる支援制度	金額・支援内容	活用できる方	問い合わせ先
見舞金 給付金	親や子供等が死亡した	災害弔慰金	生計維持者の死亡 500万円以下 その他の方の死亡 250万円以下	災害で死亡した方 のご遺族	市町村
	負傷や疾病による障害が出た	災害障害見舞金	生計維持者の障害 250万円以下 その他の方の障害 125万円以下	災害により重い障害を受けた方	市町村
生活再建 ・支援	災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた	被災者生活再建支援制度	(基礎給付) 住宅が全壊等 最大100万円 大規模半壊 最大50万円 など (加算給付) 住宅を建設・購入 最大200万円 補修 最大100万円 賃借 最大50万円	被災時に居住していた住宅が全壊又は大規模損壊した世帯 など	県・市町村
		災害援護資金(貸付・融資)	世帯主に一ヶ月以上の負傷がある場合 150~350万円 世帯主に一ヶ月以上の負傷がない場合 150~350万円 ※貸付利率年3%以内	1.世帯主が災害により負傷し、その療養に要する期間が概ね一ヶ月以上 2.家財の1/3以上の損害 3.住居の半壊又は全壊・流出 ※所得制限有り	市町村
	災害により負傷又は住居、家財の損害を受けた	義援金	日本赤十字社等関係者からなる「義援金配分委員会」の決定に基づき決定	被災された方(世帯)	市町村
支払い・ローン	働く場所が無くなり、ローンの返済ができなくなった場合	自然災害債務整理ガイドライン	一定の条件で災害前からのローンを減免することが出来る	災害救助法が適用された自然災害の影響によって、それまで抱えていたローンを返すことができない、または近い将来に返せなくなる個人または個人事業者の方	県・市町村・金融機関の窓口
		公共料金の支払い猶予・減免支援(電気料金、ガス料金、携帯電話料金、NHK受信料など)	災害の規模や会社による	大規模災害	各会社

トラフ博士の豆知識

地震や津波による被害を減少させる取組によって、死者や行方不明者を減らすことができても、被災後の困難や悩みは絶対に無くならないのじゃ。だから少しでも、被災後の生活再建のための知識を備えておくんじゃぞ。また、過去の大災害後には行政だけではなく弁護士などの専門家も相談窓口を設けたりしているので、まずは相談に行ってみることも大切じゃ。



防災〇×クイズ問26の答え

○ 地震による建物（住宅）や家財の損失に備えるためには、火災保険にセットして地震保険に加入する必要があるのじゃ。また、地震保険だけの加入はできないのじゃ。

3 被災後の生活を立ち上げるうえでのトラブル

東日本大震災や熊本地震では、被災後の生活を立ち上げる際に様々なトラブルが発生しています。円滑に生活の再建を行うために、こういったトラブルがあるのか事前に学習しましょう。また、困った時は消費生活センター又は消費者ホットラインにご相談ください。

●住宅や屋根の工事に関するトラブル



Q. 工業者が訪問してきて、契約したら応急措置してくれるって言ったの。雨漏りも心配だったから、あまり考えずに屋根の工事を契約しちゃったけど、あとで調べてみたら、一般的な価格より高額だったの。解約できるかしら？



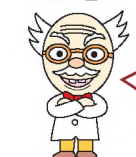
A. その場で契約せず、複数の事業者から見積もりを取ってよく検討すべきじゃったのう。訪問販売ならクーリング・オフができるかもしれないから、すぐに消費生活センターへ相談するのじゃぞ。



●賃貸住宅に関するトラブル



Q. 震災被害を受けたアパートから退去を申し出たら、違約金を請求されちゃったよ～。



A. 客観的に見てアパートに住めないほどの被害がある場合は違約金を支払う必要はないんじゃが、契約書の内容や個別の事情によっても異なるので、消費生活センター等に相談するのじゃぞ。



●震災に便乗した不審な電話や訪問に関するトラブル



Q. 「東京のコールセンターから電話をしている。被災者の確認作業をしているので、住所、氏名、電話番号を教えてほしい。」というあやしい電話があったぞー。



A. 個人情報を出さず不審な電話は相手にせず、すぐに切るのじゃ。相手が「警察」や「市の職員」等の肩書を語る場合もあるので注意するのじゃぞ。



●被災地以外で発生したトラブル



Q. 市役所の者だと名乗る人が「被災者への義援金を集めている。この地区の人はみんな払っている。」と言って自宅に来たわ。ほんとかしら？



A. 公的機関が各家庭に訪問等で義援金を求めることは絶対ないのじゃ。義援金は募っている団体等の活動状況や用途をよく確認するのじゃぞ。



○県立消費生活センター
☎088-824-0999
〒780-0935 高知市旭町3-115 ソーレ2階
相談時間：日曜～金曜 9：00～16：45

○消費者ホットライン
局番なしの188（いやや）
お住まいの市町村の消費生活
相談窓口につながります。



くまっちゃん®高知県



防災○×クイズ問27

家庭サイズの消火器は薬剤が1分ぐらい出る。

4 地震保険

1) 地震保険

地震保険は地震等により被災された方の生活の安定に寄与することを目的に作られたよ。地震保険の保険金だけでは必ずしも元通りの家を再建できないかもしれないけど、生活を再建するために大きな役目を果たすものなんだよ。



地震によって発生した火災は、火災保険では補償されません。地震による建物（住宅）や家財の損害に備えるためには、火災保険にセットで地震保険に加入する必要があります。（地震保険だけの加入はできません。）地震保険は、「地震保険に関する法律」に基づいて政府と損害保険会社が共同で運営する公共性の高い保険です。東日本大震災では、約1兆3000億円が支払われました。

損害が生じた場合、その程度に応じて、全損の時は契約金額の100パーセント、大半損の時は契約金額の60パーセント、小半損の時は契約金額の30パーセント、一部損の時は契約金額の5パーセントが保険金として支払われます。

地震保険に関する詳しい内容は、（一社）日本損害保険協会 そんぽADRセンター（電話：0570-022808）までお問い合わせください。また、ホームページ（<https://www.sonpo.or.jp>）でも地震保険について紹介しています。

お支払い例

地震により火災が発生し家が焼失した



地震により家が倒壊した



津波により家が流された



〈保険金をお支払いできない主な場合〉

- 故意もしくは重大な過失または法令違反による損害
- 地震などの際における紛失または盗難による損害
- 戦争、内乱などによる損害
- 地震などの発生日の翌日から起算して10日経過後に生じた損害

（出典 （一社）日本損害保険協会パンフレット「備えて安心地震保険の話」）

2) 地震保険料控除

地震による経済的被害に備える自助努力を支援するため、所得税等の課税対象となる所得額から、地震保険料にあたる額を控除することができます。詳しくは、お近くの税務署までお問い合わせください。



地震保険料控除について

払込んだ地震保険料が、その年の契約者の所得から控除されます。

※2007年1月に地震保険料控除が創設され、従前の損害保険料控除は2006年12月末で廃止となりました。ただし、2006年12月末以前始期の保険期間10年以上の積立型保険は、従前の損害保険料控除の対象となる場合があります。

	控除対象額
所得税	地震保険料の全額 (最高50,000円)
個人住民税	地震保険料の1/2 (最高25,000円)

（出典 （一社）日本損害保険協会パンフレット「備えて安心地震保険の話」）

トラフ博士の豆知識

地震が非常に多い日本では、昔から地震保険の必要性が議論されておったのじゃ。

ただ、大規模な地震災害は発生頻度が低いことや、損害が巨額になる可能性が高くなかなか実現せんかったんじゃなあ。じゃが、昭和39年(1964年)に発生し大きな被害をもたらした新潟地震を契機とし昭和41年(1966年)に地震保険に関する法律が制定されたことで地震保険制度が実現されたのじゃ。



防災〇×クイズ問27の答え

× 一般によくある消火器は、15秒程度しか使えないのじゃ。消火訓練などに参加して、使い方を練習しておくのじゃ。

第6章 地域や企業の防災力を高めよう

1 自主防災活動（地域の防災活動）へ参加しよう

1) 自主防災活動とは?

「自主防災組織」というと、何か特別大変なことや難しいことをしなければならないように感じになる方もいらっしゃるかもしれません。皆さんの日常生活でも地域での行事や取組などがあるときは、町内会や自治会といった組織を通じて活動をしていませんか?

こうした**地域に根差した組織の活動の中に「防災」という観点も取り入れることが、まさに自主防災組織活動そのものなのです。**

地域の皆さんが集まって、定期的に防災に関する学習会や訓練の実施、災害時に特別な支援を要する方がどこに住んでいるかを把握しておくなど、地域ぐるみで災害に備え、**地域の防災力を高めていきましょう。**



避難訓練



炊き出し訓練



避難経路の整備



資機材の整備

2) なぜ自主防災組織が必要か?

南海トラフ地震では高知県の広い範囲で甚大な被害が発生し、行政機関や消防、警察、自衛隊などの応急救助機関による**公的な救助活動を被災地全域に行き渡らせることはできません。**

被害をできる限り少なくするためには自分の身は自分で守る「自助」が重要となります。また、自助を補うものとして、**普段から顔を合わせている地域や近隣の人たちが協力して助け合う「共助」の取組がとても大切です。自主防災組織は共助の要となるものです。**

最近の心配事

<p>1</p> <p>最近足腰が弱って、いつか地震が来た時逃げられるか心配じゃー3人が頼りじゃー</p>	<p>2</p> <p>オイラ将来K大学に勉強に行きたいのでいつまでもおそばにいられないかもー</p>	<p>3</p> <p>ボクたちも未来に帰る日が来るかも知れないし そうか一人が</p>	<p>4</p> <p>今日は避難訓練の日ですご参加ください そうだ地域の人と仲良くしようワシは今日から参加するぞ</p>
--	--	---	--



防災Q&A 問28

南海トラフ地震では、10mを超える大きな津波が襲いかかる。

3) 何をしたらいいのか？

南海トラフ地震に備えて、自主防災組織に期待されることは、地震のリスクから地域の皆さんの命を守ることと、助かった命をしっかりとつなぐことです。

1. 南海トラフ地震のリスク（揺れ・津波・火災）から命を守るために実施すべきこと

■リスクを知る

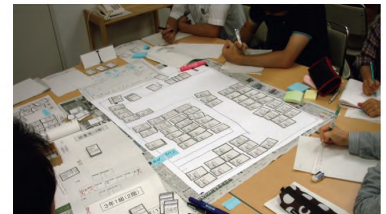
お住まいの地域の、震度、津波の浸水区域や到達時間、液状化危険度などについて、ハザードマップで確認し、地域のリスクを地域全体で共有しましょう。



学習会の様子

■地域を知る

お住まいの地域の津波避難場所や安全な津波避難経路、避難所、自力で避難することが困難な方の情報などについて把握し、いざというとき、助け合いながら適切な避難行動がとれるようにしておきましょう。



ワークショップの様子

■災害に備える

地域の特性や想定されるリスクを踏まえて、適切な備えを実施しましょう。

- ▶ 避難場所の維持管理、避難経路の安全対策（危険なブロック塀などの除去）の実施
- ▶ 自力で避難することが困難な方の避難計画（個別計画）づくりに関わる。
- ▶ 避難訓練を実施し、津波到達時間までに避難できるか確認する。（夜間避難や要支援者も含めた訓練の実施も検討してみましょう。）

たいさくくんのアドバイス

黒潮町では、地域の中学生在が高齢者に声がけし、訓練への参加を促した結果、訓練への参加率が上がったんだ。また、指定避難所まで移動するのが体力的に難しい高齢者には、家の寝室から玄関先まで出てきて助けを求めてもらうといった訓練も行っているんだ。このような、できることから実行してみるのも一つの方法だよ。



2. 助かった命をつなぐために実施すべきこと

■避難所を開設・運営する

避難所の開設・運営は、地域の皆様で実施していただく必要があります。適切な運営ができるよう避難所運営マニュアルづくりや学習会に参加し、避難所の開設・運営方法を知っておきましょう。

避難所運営訓練に参加し、マニュアルどおり運営できるように準備しておくほか、不十分なところがあればマニュアルの見直しを行いましょう。

■必要な資機材を確保する

津波避難タワー等、避難場所に最低限必要なもの（水、トイレ袋など）を検討し、地域で備蓄しておきましょう。



自主防災活動事例集には、自主防災組織が運営や活動をしていく上で抱える様々な課題について、解決の一助となるよう、高知県内の活動事例や活動の参考となる情報がとりまとめられているのじゃ。いろいろな工夫を行いながら活動している自主防災組織の取組を自分たちの地域の防災活動の参考にしたいのじゃ。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/2021072000154.html>



防災×クイズ問28の答え

- 最大クラスの地震が起こると、県内のほとんどの海岸線に、10mを超える大きな津波が襲いかかると予想されているのじゃ。しかも早いところでは地震が起こって3分で1mの津波が海岸線に来るのじゃ。だから、強い揺れを感じたらすぐに近くの高いところへ避難することじゃ。

**Q. 学習会や研修会を開催するにはどうしたらいいの？**

A. 「こうち防災備えちょき隊」を活用するのじゃ！

【こうち防災備えちょき隊】地域や自主防災組織で、地震や津波をはじめとする防災対策として、何かやってみようという時に、「こうち防災備えちょき隊」がお手伝いします。**備えちょき隊の派遣は無料で、皆さんの地域にお伺いします。**是非ご活用ください。

内容) 防災学習会の講師、避難訓練の実施や避難路の点検へのアドバイス
 隊員) 日本防災士会高知、県庁の防災関係のOB職員

お問い合わせ) 県庁南海トラフ地震対策課 (088-823-9798)

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/2019031400176.html>

**Q. 防災活動について詳しく学びたいときはどうしたらいいの？**

A. 「防災士養成講座」を活用するのじゃ！

【防災士養成講座】

防災士とは、地域や事業所など社会の様々な場で防災力向上のための活動が期待され、防災に関する十分な意識や知識、技能を有する人のことをいいます。

県では防災士を養成する講座を毎年開催しています。あなたも地域の防災活動を支える防災士になってみませんか？

お問い合わせ) 県庁南海トラフ地震対策課 (088-823-9317)

**Q. 県や市町村の支援ってどういうものがあるのー？**

A. 県や市町村では自主防災組織の活動を支援するための補助金があるのじゃ！

県では、自主防災組織等が行う地域の防災活動を進めるための取組に対し、市町村と協力して補助を行っています。市町村によって、補助限度額など制度が多少異なっていますので、詳しい内容についてはお住まいの市町村の防災担当課(68ページ)までお問い合わせください。



防災資機材の購入を補助

支援内容の一例

- ・防災に関する学習会（視察研修を含む）
- ・防災訓練（消火訓練、救急救護訓練、避難訓練など）
- ・地域の危険箇所の調査及び地域での情報共有（防災マップ作成など）
- ・自主防災組織が行う避難経路及び避難場所の簡易な整備
- ・防災資機材（防火用資機材、救助・救護用資機材、情報伝達用資機材など）の購入

**Q. 地区防災計画ってどんな計画？**

A. 地区防災計画とは、地域の住民が行う自発的な防災活動に関する共助の計画のことじゃ。防災訓練や物資及び資材の備蓄、避難所の運営方法など、地域の実情に応じて必要な事項を自由に記載できるのじゃ。

高知市下知地区では、揺れや津波から「命を守る対策」、避難所の開設・運営等の「命をつなぐ対策」といったこれまでの活動と、被災後の復旧・復興を早く進めるために街づくりを事前に考えておく「生活を立ち上げる政策」を新たな活動として加え「事前復興計画」をテーマに検討を行っています。



検討会の様子(高知市下知地区)

**防災〇×クイズ問29**

津波から逃げるときは、避難所へ逃げるべきだ。

2 事業所の防災対策

■事業継続計画（BCP）を作成しよう

事業継続計画（BCP）とは、災害などの発生により人・物・情報などが被害を受け、通常の事業活動を中断せざるを得ない場合に、残存する能力で優先すべき業務を継続させ、許容されるサービスレベルを保ち、かつ許容される期間内に復旧できるように、組織体制、事前対策、災害発生時の対応などを規定した計画のことです。



中小企業庁のホームページでは、経営者1人で1～2時間程度で、必要最低限のBCPを策定する入門コースが公開されておるので、小規模な会社の経営者は参考にしてほしいのじゃ。

検索 中小企業 BCP 策定運用指針



■南海トラフ地震対策優良取組事業所認定制度

高知県では、事業所の皆さまが南海トラフ地震対策に目標を持って取り組んでいただくことを目的として、南海トラフ地震対策に積極的に取り組んでいる事業所を優良取組事業所として認定する制度を平成25年度（2013年）からスタートしました。

検索 南海トラフ地震対策優良取組事業所認定制度



認定された事業所は、地域での防災訓練を実施したり、発災時に、社屋や車、発電機などを地域に提供することとしていたり、事業の継続だけでなく、地域貢献をしてくれているのよ。



■認定された事業所様一覧



- 令和元年度
 - 四国岩谷産業(株)
 - (福)香南会 総合福祉ゾーン キセキレイの里
- 平成30年度
 - (有)西山建設
 - 中澤氏家業(株)
 - 損害保険ジャパン日本興亜(株)
 - (株)サニーマート
 - (福)海の里
- 平成29年度
 - (株)第一コンサルタンツ
 - (株)四国パイプクリーナー
 - 四国鋳造(株)
 - 三井住友海上火災保険(株)
 - (福)秦ダイヤライフ福祉会
 - (医)仁栄会 島津病院
- 平成28年度
 - (福)長い坂の会
- 平成27年度
 - (福)ふるさと会 総合福祉施設 ヘリオス
 - (有)誠興建設
- 平成26年度
 - (医)仁生会 細木病院

- (株)シーメック
- 平成25年度
 - ミタニ建設工業(株)
 - (一財)四国電気保安協会 高知支部
 - 尾崎建設(株)
 - ニッポン高度紙工業(株)
 - (株)四国銀行
 - (福)高春福祉会
 - パシフィックソフトウェア開発(株)
 - 福留開発(株)
- ★★★★★
 - 令和元年度
 - 構営技術コンサルタント(株)
 - 平成30年度
 - 高知トヨタ自動車(株)
 - トヨタカローラ高知(株)
 - 高知トヨペット(株)
 - ネットトヨタ高知(株)
 - ネットトヨタ南国(株)
 - トヨタ部品四国共販(株)
 - (福)香南会 総合福祉ゾーン はまゆうの里
 - 長崎テクノ(株)
 - 平成27年度
 - 石崎建設(株)

- 平成25年度
 - (株)山興
 - (株)龍生
 - 土佐新高建設(株)
- ★★★★
 - 令和元年度
 - (株)トヨタレンタリース西四国
 - 荒川電工(株)
 - 平成30年度
 - ホテル なはり
 - (有)松本工業
 - (株)JAエナジーこうち
 - (有)深瀬電機
 - 新進建設(株)
 - 平成28年度
 - (株)松本コンサルタント 高知支店
 - サイバラ建設(株)
 - 平成27年度
 - すくも湾漁業協同組合
 - 平成26年度
 - (有)梶原建設
 - 平成25年度
 - (株)石建組

(2020年12月現在)



防災×クイズ問29の答え

× 避難場所と避難所は違うのじゃ。津波から逃げるときは、必ず避難場所へ逃げるのじゃ。自分の住んでいる地域の避難場所を確認しておくことが重要じゃ。避難場所を知らない土地にいるときは、高台やビルに逃げるのじゃぞ。

第7章 風水害にも備えちよき

1 高知県における風水害の被害

高知県は、土佐湾を挟んで弓状を呈する地形をしていることもあり、湿った気流が流れ込みやすく、**全国で最も降水量が多い地域のひとつ**です。県内のほとんどの地域で、年間に2,000mm以上、一部の地域では3,000mmを超える降水があります。

このため、河川の氾濫や、低地での内水氾濫などを原因とした浸水被害が起こりやすく、台風や豪雨の際には注意が必要です。

また、**山間部を中心として土砂災害のおそれがある箇所も多く存在**します。

●洪水災害



【'98高知豪雨 平成10年（1998年）9月24日～25日】
県中央部を中心に24日未明から25日朝にかけ、激しい豪雨が続き、香美市土佐山田町新改では、24時間最大943mmの雨を記録した。この豪雨により家屋の全壊25棟、床上浸水8,341棟といった甚大な被害が発生した。

●土砂災害



【平成30年7月豪雨 2018年6月29日～7月9日】
宿毛市をはじめとする6市町村に高知県初となる大雨特別警報が発表され、この豪雨により、死者3名、軽傷1名の人的被害が発生したほか、高知自動車道の立川橋の流出や、県内50地区が孤立するなど、甚大な被害が生じた。

2 避難情報等を知ろう

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を知り、避難に活用しましょう。

- ・市町村が出す警戒レベル3または警戒レベル4（避難情報）で必ず避難しましょう。
- ・気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に早めの避難をしましょう。

名称：警戒レベル 発信者：市町村等 内容：避難情報等		名称：警戒レベル相当情報 発信者：気象庁や都道府県等 内容：河川水位や雨の情報	
警戒レベル	住民がとるべき行動	防災気象情報（警戒レベル相当情報）	
		浸水の情報（河川）	土砂災害の情報（雨）
5	危険な場所から 全員避難	5相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4	危険な場所から 全員避難	4相当 氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	危険な場所から 高齢者等は避難	3相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	自らの避難行動を確認	2相当 氾濫注意情報	—
1	災害への 心構えを高める	1相当 —	—

※「避難情報に関するガイドライン」の趣旨を変えずに、より分かりやすい表現にしています。

市町村長は、**警戒レベル相当情報（河川や雨の情報）**のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に**警戒レベル（避難情報）**の発令判断をすることから、**警戒レベル**と**警戒レベル相当情報**が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。



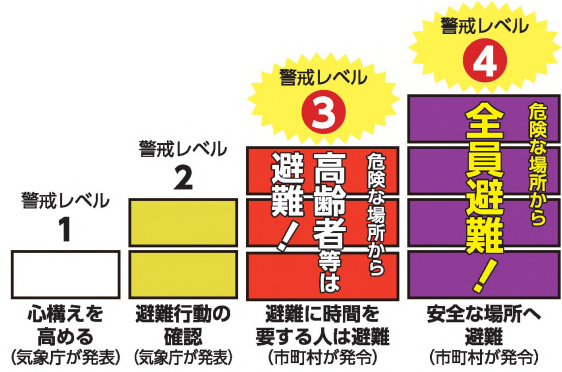
防災Q&A 30

地震の際にケガをしても病院に行けば早いもの順で診てもらえる。

3 風水害時に「避難情報のポイント」を活用し、避難しよう

風水害時に身を守るために、以下の4つのポイントを知っておきましょう。

- ① **避難**とは**難を避**けること、つまり**安全を確保すること**です。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。
- ② 危険な場所から**警戒レベル3**で**<高齢者などは避難>**、**警戒レベル4**で**<全員避難*1>**です。
*1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。
- ③ **警戒レベル5**はすでに**災害が発生・切迫**している状況です。
- ④ 豪雨時の**屋外避難は危険**です。**車の移動も控えましょう。**



警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市町村が避難情報と合わせて出す情報です。

4 風水害に備えて

- ① 停電や断水に備えて懐中電灯や携帯ラジオ、飲料水や食料品などの準備をしましょう。

非常持ち出し品や備蓄品については 39～41 ページを参照



- ② 洪水や土砂災害のハザードマップで河川が氾濫した場合には、深さが何m浸水してしまうのか、土砂災害のおそれのある場所ではないか等、自宅や学校・職場等のよく立ち入る場所には、どのような危険があるのか日頃から確認しておきましょう。
- ③ 災害種別（洪水、土砂など）に応じた避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- ④ 避難に関する情報や防災気象情報の入手方法を確認しておきましょう。



・ 気象情報や避難に関する情報「高知県防災アプリ（高知県）」
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010101/2020040200015.html>



・ 避難に関する情報「こうち防災情報（高知県）」
<http://kouhou.bousai.pref.kochi.lg.jp/>



・ 地震・津波、台風などに関する気象情報「防災気象情報（高知地方气象台）」
<http://www.jma-net.go.jp/kochi/>



トラフ博士の豆知識

高知県の台風のの上陸数は全国で2番目に多く、台風によって洪水災害や土砂災害など、多くの被害を受けてきたのじゃ。初夏から秋にかけては、台風が発生しやすくなるため、大雨、洪水、暴風、高潮といった自然災害には注意が必要じゃぞ。

台風の上陸数が多い都道府県

順位	都道府県	上陸数
1	鹿児島県	41
2	高知県	26
3	和歌山県	24

統計期間：1951年～2020年台風第2号まで
 (気象庁ホームページから抜粋)



防災クイズ問30の答え

× 津災害時は医療スタッフや医療器具が不足するのじゃ。そのため、医師などが傷病者に対して「トリアージ」という治療の優先順位づけを行い、重症で緊急度が高い方から治療し、搬送するのじゃ。

5 風水害の危険性が高まったら ~早め早めの避難で命を守ろう~

大雨になってからや、浸水してからの避難は大変危険です。早めに危険な場所から避難することを心がけましょう。

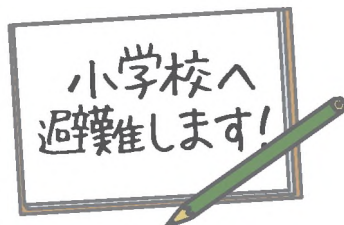
1. まずは、あなたが率先して！！

あなたが避難行動を起こせば、避難をためらう人がいても、一緒についてくるかもしれません。特にお年寄りや障害のある方、子どもなど、避難に時間のかかる人は、地域のみんなで普段から訓練をしておくなどして、早めに避難するようにしましょう。



2. ひとりでも迷わず避難！！

いざという時のお互いの連絡方法を、普段から家族で確認しておくことが大切です。家族の帰宅を待っているのは逃げ遅れてしまいます。「家族もそれぞれ安全な場所に避難している」と考えて、自主防災組織などと行動を共にして迷わず避難しましょう。



3. 避難時の注意点

●避難に関する情報や呼びかけに注意しましょう。



●すでに道路が浸水している場合、無理な車での避難はやめましょう。



●やむをえず浸水している避難路を通り抜ける時には杖で安全を確かめましょう。
●子供は手をつなぎ、ロープで腰同士をつなぎましょう。



※安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

トラフ博士の豆知識

夜間の激しい降雨時や道路が水に浸かった時など、かえって避難することが危険な場合は、屋外での移動は極力避けて、**建物の2階以上に避難**するのじゃぞ。

また、土砂災害のおそれがある場合は、同じ2階でも、**山側と反対の部屋に移動し、窓ガラスには近づかない**ようにするのじゃぞ。

6 避難所での感染症対策

避難所ではみんなで以下の事項を心がけ、感染症の予防に努めましょう。

- マスクの常時着用
- 毎日の体温、体調確認
- 手洗い
- トイレにふたがある場合は、トイレのふたを閉めて流す
- 人と人との間隔は出来るだけ2m、最低1m空けることを意識して過ごす
- ゴミは各家族で密閉して廃棄
- 靴はビニール袋に入れて各自で保管（室内は土足厳禁）
- 洗濯をする場合は、各家族ごとに徹底



避難所には、マスクや体温計など、感染症対策用品を持っていくんじゃぞ。



防災Q&A 問31

AED（自動体外式除細動器）があれば、心臓マッサージと心肺蘇生法（人工呼吸、腹部圧迫）をしなくてもよい。

第8章 防災情報

1 災害に関する標識を知ろう

皆さんの生活の中で何気なく目にするいろいろな標識の中には、生活の安全を守るために、ぜひ知っておいていただきたいものがあります。そうした身近な標識を紹介しますので、お住まいの地域にある標識を確認しましょう。

①津波注意



地震が起きた場合、津波が襲来する危険のある地域に表示

②海拔、津波浸水想定区間



海水面から測った陸 津波による浸水が想定される道路区間に表示

③津波避難場所 (高台、ビル)



高台等 津波避難ビル

④津波避難場所への誘導標識



津波避難場所までの距離や名称を表示

⑤避難所



避難所 (建物)

災害時に自宅が全壊・半壊した場合などに、一定期間生活するための場所に表示

⑥災害時帰宅支援ステーション



災害時に帰宅者に水道水、トイレの提供などの支援を行う店舗（コンビニエンスストア、飲食店など）に表示



トラフ博士の豆知識

上で紹介した標識以外にも、洪水や崖崩れなど、色々な標識があるので、確認しておいて欲しいのじゃ。

http://www.signs-nsa.jp/pdf/top/Z_9098_guid.pdf



防災Q&A 問31の答え

× AEDは、心臓を正常な動きに戻すための機械で、心肺蘇生法と一緒にすることで、救命率を上げるのじゃぞ。まずは救命救急講習を受講し、AEDの使い方と心肺蘇生法の技術を習得するのじゃ。

2 防災関係機関連絡先

■防災・補助に関する市町村窓口

補助の要件など詳しい内容は各市町村の担当課までお問い合わせください。

市町村	防災に関する市町村窓口	補助内容			
		家具の固定	住宅の耐震化	ブロック塀の撤去や改修	老朽住宅の解体や撤去
		家具の固定やガラスの飛散防止対策にかかる費用を補助	住宅の耐震診断や改修設計、改修工事の費用を補助	危険性の高いブロック塀の撤去や安全なフェンス等に改修する費用を補助	老朽化した住宅の解体や撤去を行う費用を補助
高知市	防災政策課(088-823-9055)、地域防災政策課(088-823-9040)	地域防災推進課(088-823-9040)	建築指導課(088-823-9470)		
室戸市	防災対策課(0887-22-5132)	防災対策課(0887-22-5132)			財産管理課(0887-22-5122)
安芸市	危機管理課(0887-37-9101)	危機管理課(0887-37-9101)			
南国市	危機管理課(088-880-6575)	危機管理課(088-880-6575)	住宅課(088-880-6558)		
土佐市	防災対策課(088-852-7607)	防災対策課(088-852-7607)			
須崎市	防災課(0889-42-1236)	防災課(0889-42-1236) ※住宅の耐震化は木造のみ			
宿毛市	危機管理課(0880-62-1254)	危機管理課(0880-62-1254)			都市建設課(0880-62-1251)
土佐清水市	危機管理課(0880-87-9077)	危機管理課(0880-87-9077) ※住宅の耐震化は木造のみ			
四万十市	地震防災課(0880-35-2044)	地震防災課(0880-35-2044)			
香南市	防災対策課(0887-57-8501)	防災対策課(0887-57-8501)			
香美市	防災対策課(0887-52-8008)	防災対策課(0887-52-8008)			
東洋町	総務課(0887-29-3111)	総務課(0887-29-3111) ※住宅の耐震化は木造のみ			住民課(0887-29-3394)
奈半利町	総務課(0887-38-4011)	総務課(0887-38-4011)			
田野町	総務課(0887-38-2811)	総務課(0887-38-2811)			
安田町	総務課(0887-38-6711)	総務課(0887-38-6711)			
北川村	総務課(0887-32-1212)	総務課(0887-32-1212)			
馬路村	総務課(0887-44-2111)	—	総務課(0887-44-2111) ※住宅の耐震化は木造のみ		—
芸西村	総務課(0887-33-2111)	産業振興課(0887-33-2113)			
本山町	総務課(0887-76-2223)	建設課(0887-76-3917)			
大豊町	総務課(0887-72-0450)	住民生活課(0887-72-0452) ※木造のみ			
土佐町	総務課(0887-82-0480)	総務課(0887-82-0480)			
大川村	総務課(0887-84-2211)	—	総務課(0887-84-2211)	—	—
いの町	総務課(088-893-1113)	総務課(088-893-1113)			
仁淀川町	総務課(0889-35-0111)	総務課(0889-35-0111)			
中土佐町	総務課危機管理室(0889-52-2211)	総務課危機管理室(0889-52-2211) ※住宅の耐震化は木造のみ			
佐川町	総務課(0889-22-7700)	建設課(0889-22-7712)			
越知町	危機管理課(0889-26-1231)	危機管理課(0889-26-1231)	診断・危機管理課設計、改修・建設課	危機管理課(0889-26-1231)	建設課(0889-26-1113)
梶原町	総務課(0889-65-1111)	総務課(0889-65-1111) ※住宅の耐震化は木造のみ			—
日高村	総務課危機管理室(0889-24-5113)	総務課危機管理室(0889-24-5113)			
津野町	総務課(0889-55-2311)	総務課(0889-55-2311)			
四万十町	危機管理課(0880-22-3280)	建設課(0880-22-3120)			
大月町	総務課危機管理室(0880-73-1140)	総務課危機管理室(0880-73-1140)			
三原村	総務課(0880-46-2111)	—	農林業建設課(0880-46-2111) ※住宅の耐震化は木造のみ		
黒潮町	情報防災課(0880-43-2188)	情報防災課(0880-43-2188) ※住宅の耐震化は木造のみ			まちづくり課(0880-43-2115)

※令和4年6月現在の情報です。



防災Q&A 32

昭和56年5月以前に建てられた木造住宅は、耐震診断をしたほうがよい。

高知家の南海トラフ

1. 古い住宅を耐震化しよう！

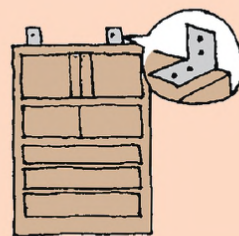
- 高知県では、震度7や震度6強といった強い揺れが発生します。
- 揺れから身を守るため、**昭和56年（1981年）5月以前に建てられた建物については、耐震化を行いましょう。**
- 耐震化には、**手厚い補助制度**がありますので、是非、活用してください。
- 危険なブロック塀の安全対策も忘れずに実施しましょう。



▶▶▶ 詳しくは 22 ページへ

2. 家具などの転倒防止対策を実施しよう！

- 住宅が倒壊しなくても、大きな家具や家電製品が転倒すると、死亡したり、大けがをしたり、避難の妨げとなったりします。(南海トラフ地震での**想定死傷者数は2,500人**にのぼります)
- 家具などの転倒防止対策を徹底しましょう。
- ほとんどの市町村で、**家具の固定作業を無料で実施してくれる制度**がありますので、積極的に活用してください（固定器具代は自己負担）。



▶▶▶ 詳しくは 25 ページへ

3. 津波から身を守ろう！

- 高知県では、早いところでは**地震発生後約3分で海岸線に1mの津波が到達**します。
- 揺れがおさまったら、**警報や避難の呼びかけを待たずに、とにかく急いで避難**してください。
- 「ここまでは津波がこないだろう」とか、「防潮堤があるから大丈夫だろう」といった過信は禁物です。
- 避難する際は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とすことを忘れずに。



▶▶▶ 詳しくは 12、28 ページへ

4. ハザードマップや最寄りの避難場所、避難所の確認をしておこう！

- 自宅付近で想定される揺れ、津波、液状化などについて、ハザードマップで確認し、地域の危険性を認識しておきましょう。
- 津波から一時的に避難するための避難場所や住宅が損壊した場合に避難生活を送る避難所の位置を確認し、家族で共有しておきましょう。



▶▶▶ 詳しくは 17 ページへ



防災×クイズ問32の答え

- 安全かどうかを確認するために、まずは耐震診断を受けるのじゃ。耐震診断は自己負担3千円以内で受けられるし、耐震設計や改修をする際にも補助金による支援が受けられるのじゃぞ。まずは住んでいる市町村へ相談じゃ。

地震への心得8カ条

5. 備蓄をしっかりとっておこう！

- 発災後は、スーパーやコンビニなどは、被害や品切れのため営業中止になります。
- また、道路や橋が至るところで寸断・閉塞するため、**県外からの物資の支援は、早くても4日目以降**になります。
- そのため、少なくとも**3日以上の水・食料・トイレ袋**の備蓄は各家庭で必ず実施しておきましょう。
- 特別な保存食だけでなく、**普段食べる食材を多めに購入しておき、食べた分だけ補充するローリングストック**を行えば、無理なく備蓄が可能です。
- 長期浸水が予想される地域や道路閉塞等による孤立が想定される地域については、1週間分は備蓄をしておきましょう。



▶▶▶ 詳しくは 39 ページへ

6. 避難所の開設・運営が自分たちでできるようにしておこう！

- 発災直後、行政職員は、応急救助活動に専念するため、**避難所の開設・運営は、避難してきた人が実施**することとなります。
- 避難所の開設・運営を適切に実施するためには、運営マニュアルをつくり、訓練を実施しておく必要があります。
- 役場や自主防災組織が実施する、避難所の運営マニュアルの作成や開設・運営訓練に積極的に参加しましょう。



▶▶▶ 詳しくは 49 ページへ

7. 自主防災組織の活動に積極的に参加しよう！

- 南海トラフ地震から命を守るためには、**自分の命は自分で守る「自助」が基本**となります。
- 加えて、**地域全体で助け合いながらお互いを支えあう「共助」も非常に重要**になります。
- 自主防災組織は、共助の要となる組織です。
- 日頃から自主防災組織が行う訓練や勉強会などに積極的に参加しましょう。



▶▶▶ 詳しくは 60 ページへ

8. お年寄りや障害のある人などを積極的に支援しよう！

- 津波から避難する際は、**自分や家族の安全を確保したうえで、近所のお年寄りや障害のある人などに声かけをしたり、避難を手伝ってあげましょう。**
- 避難生活は、お年寄りや障害がある人などにとって、大変過酷なものです。
- 東日本大震災や熊本地震でも、**避難生活などが原因で多くの災害関連死が発生**しています。
- こうした要配慮者に対する心配りや支援を積極的に行いましょう。



▶▶▶ 詳しくは 33、51 ページへ



防災学習ツール等のご案内

1) 啓発等に活用できるツール

■南海トラフ地震対策啓発ドラマ 「その日、その時・・・」

(YouTube 公開、DVD の貸し出し)

●その他の動画

- ・なんでだろう～応急手当の必要性
- ・津波から命を守るために・・・ など



YouTube 再生
543万回超え



■起震車の体験

■避難所運営ゲーム HUG の貸出

■防災キャラクター着ぐるみ、腕人形の貸出

申請方法は
南海トラフ地震対策課に問
い合わせるのじゃ!



トラフ博士



2) 防災に関する情報を知りたい方へ

■南海トラフ地震に備えるポータルサイト

- 南海トラフ地震の説明、備えておくべきこと、県の支援制度などについて掲載しています。



じしんまん



つなみまん

■高知県防災マップ

- 津波浸水予測図、震度分布などを掲載しています。



南海トラフ地震が発生した際、高知県へのお問い合わせにつきましては、「南海トラフ地震問い合わせ窓口（TEL：088-823-9880）」にお電話ください。なお、大変混み合うことが予想されますので、ご理解のほどお願いいたします。南海トラフ地震発生後、県からの最新情報については高知県公開ホームページなどで発信しますので、ご覧ください。

※窓口の開設は南海トラフ地震発生時のみのため、平時にお掛けいただいても繋がりません。



高知県HP
QRコード



防災×クイズ問33の答え

- ブロック塀は頑丈そうに見えても、倒れるおそれがあるので、ブロック塀の横を歩いているときに、揺れを感じたら、すぐに離れるべきじゃ。さもないと、ブロック塀が倒れてきて、下敷きになる可能性があるぞ。

アンケートに回答して、防災グッズを手に入れよう!!

応募期間：令和3年（2021年）6月30日まで（消印有効）

令和2年度改訂「南海トラフ地震に備えちょき」について、皆様のご感想をお聞かせください！

当ページ右下のハガキ裏面に記載されているアンケートに、ハガキもしくはWEBにてご回答いただいた方には、MADE IN KOCHIの防災製品（A～E）を抽選でプレゼント！

※アンケートには、ハガキもしくはWEBよりご回答ください。

※アンケートへのご回答およびご当選はお1人様1回限りとさせていただきます。

WEBでご回答いただく場合はこちらから↓
<https://www.pref.kochi.lg.jp/form/010201/r2-sonaechoki.html>



A 「くろしお防災リュックまかいてセット、ぼっちりセット」
各1名様
(インタレストプロダクション)

◎ここに注目！
デニム素材で老若男女問わず使用でき、いつでも使える工夫がいっぱいの防災リュックです。

まかいてセット ぼっちりセット

B 「保存用ラスク」
30名様
(有限会社菱田ベーカリー)

◎ここに注目！
自家製塩麹も練り込み、ほんのりと甘く、5年の長期保存が可能です。

C 「保存用ミレービスケット」
(200g)
12名様
(株式会社アミノエース)

◎ここに注目！
牛乳・卵・バター不使用なのに、5年間保存可能なビスケットです。

D 「ゆず HAND GEL Alc.76%」
6名様
(松田医薬品株式会社)

◎ここに注目！
保湿成分が肌にうるおいを与え、高知県産天然ゆず精油が香るアルコールジェルです。

E 「ドクター除菌タオル(4個セット)」
50名様
(株式会社mimoto)

◎ここに注目！
お肌にもやさしく、お子様にもご使用いただけます。
また、ご使用後は洗濯し、タオルとしてお使いいただけます。

郵便はがき

切手貼付

おそれいりますが規定料金分の切手をお貼りください



高知市丸ノ内1丁目2番20号
高知県危機管理部南海トラフ地震対策課

「南海トラフ地震に備えちょき」
アンケート係 行

※商品記号が未記入の場合、申し込みの重複が確認された場合は無効となります。
ご希望の防災グッズ 1つに○印を付けてください
A (まかいてセット・ぼっちりセット)・
B・C・D・E

フリガナ _____

氏名 _____

〒 _____

住所 _____

※アパート・マンション名、部屋番号までご記入ください。

連絡先(電話番号)： _____

メールアドレス： _____

※留意事項
・必要事項をご記入の上、規定料金分の切手を貼りご郵送ください
・ご記入いただいた個人情報は高知県危機管理部南海トラフ地震対策課にて適切に管理し、個人を特定しない統計的情報および委託業者による商品の発送に利用させていただきます。
・商品の発送は2021年9月頃を予定しています。(諸事情により到着が多少遅れる場合もございます)
・厳選な抽選の上当選は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

上記の製品以外にも、高知県には防災関連製品がいっぱい！
詳しくは↓の宛先をクリック！

高知県防災関連製品ポータルサイト
<http://kochi-bosai.com>

高知県防災関連製品

検索



高知県商工労働部 工業振興課
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL 088-823-9022 FAX 088-823-9261
URL <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/150501/>
E-mail 150501@ken.pref.kochi.lg.jp

「南海トラフ地震に備えよう!」 啓発ポスター・標語コンクール

高知県では、子どもたちをはじめとした防災に対する意識の向上を目的に、毎年「南海トラフ地震への備え」についての啓発ポスター・標語コンクールを実施しています。受賞作品は県民の皆様への南海トラフ地震への備えの啓発に広く活用させていただきます。

たくさんのご応募をおまちしています。

【詳細についてはこちら】

高知県南海トラフ地震対策課
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/2015091000103.html>



ポスターの部 最優秀賞作品

●令和元年度



土佐市立高岡中学校
森岡 咲衣さん



黒潮町立上川口小学校
深木 希音さん



高知市立大津小学校
上田 さくらさん

●平成30年度



高知市立愛宕中学校
仲田 明々花さん



四万十町立川口小学校
小野 零さん



佐川町立尾川小学校
岡村 紗来さん



津野町立葉山中学校
下元 颯人さん

●平成29年度



高知大学教育学部
附属中学校
尾崎 すみれさん



香南市立
香我美小学校
川下 泰喜さん



香南市立野市東小学校
西川 優真さん



津野町立葉山中学校
大坂 武さん

高知県では県民の皆様にとってより見やすく、より役に立つパンフレット等の作成を目指しています。次回の改訂に向けて、ぜひ皆さまのお声をお聞かせください!

- Q.1 年齢をお教えてください
 年齢：10代以下 20代 30代 40代 50代
 60代 70代 80代以上
- Q.2 性別をお教えてください。
 男性 女性
- Q.3 令和2年度改訂版「南海トラフ地震に備えちよき」の満足度をお教えてください。(1つだけ○印)
 1.満足 2.やや満足 3.普通 4.やや不満 5.不満
- Q.4 今回の改訂で、冊子のどこに満足したかお教えてください。(複数選択可)
 1.掲載している情報 2.掲載している情報量
 3.冊子の見やすさ・デザイン 4.大きさ・重さ
 5.その他 ()
- Q.5 今回の改訂で、冊子のどこに不満があるかお教えてください(複数選択可)
 1.掲載している情報 2.掲載している情報量が多すぎる
 3.掲載している情報量が少なすぎる
 4.冊子の見やすさ・デザイン 5.大きさ・重さ
 6.その他 ()
- Q.6 次回の改訂で改善を希望する箇所をお教えてください。
 ()
- Q.7 冊子の中で、ご自身の役に立つと感じた章をお教えてください。(複数選択可)
 第1章 ・ 第2章 ・ 第3章 ・ 第4章 ・ 第5章
 第6章 ・ 第7章 ・ 第8章 ・ 巻末
 副問：選択した章の中で、役に立つ感じた具体的な内容を一つお教えてください。
 ページ番号： 内容 ()
- Q.8 冊子の中で、初めて読んだ情報が記載されていた章をお教えてください(複数選択可)
 第1章 ・ 第2章 ・ 第3章 ・ 第4章 ・ 第5章
 第6章 ・ 第7章 ・ 第8章
- Q.9 次回改訂時に掲載してほしい情報などご意見等ございましたら、ご自由にご記入ください。
 ()

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

標語の部 最優秀賞作品

●令和元年度

- 受け継ごう 過去の教訓 明日への備え
 高知市立愛宕中学校 奥田渉未さん
- 土砂災害 聞き逃さないで 山の声
 四万十町立興津小学校 岩本ななこさん
- まだこない いちばんこわい そのきもち
 高知市立朝倉第二小学校 岡本遥真さん
- すぐ逃げる あせらず落ち着き 安全に
 田野町立田野中学校 松田明大さん

●平成30年度

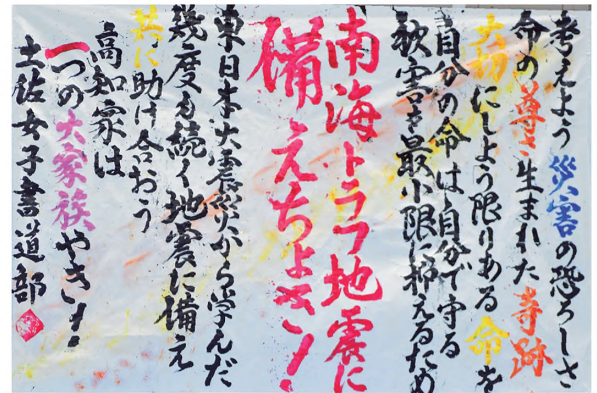
- 地がゆれる 自分の心は ゆらさない
 高知県立高知南中学校 水野朱理さん
- 訓練は 命を守る 授業だよ
 佐川町立斗賀野小学校 井出大樹さん
- しらべよう ひなんけいと ひなんさき
 土佐市立蓮池小学校 山下涼太さん
- まくらもとにくつ 落ちてるガラスは ちょうきけん
 高知県立山田養護学校小学部 明石大輝さん

●平成29年度

- 日頃から みんなで声かけ みんな無事
 土佐清水市立清水中学校 中山 小雪さん
- もう安心 そんな気持ちじゃ にげきれない
 高知市立一宮小学校 小島 悠大さん
- グラグラグラ ひなんくんれん おもいだせ
 四万十市立利岡小学校 西田 千花さん
- じいちゃん あかちゃん こどもたち
 いっしょに にげよう 高い山
 黒潮町立入野小学校 倉松 皇羽さん

クイズ「明日に備えちよき！」 答え

答え	該当ページ	答え	該当ページ
<p>A1. 30年以内の発生確率は70%~80%程度と想定されています。</p> <p>A2. 最速3分で押し寄せてきます。(室戸市、東洋町の一部) 大人でも高さ30cmの津波に巻き込まれたら動けなくなるため、揺れがおさまったら、すぐに避難しましょう。</p> <p>A3. 必ず発生するわけではありません。しかし、普段より可能性が高まっていますので、市町村の指示にそった防災対応をとりましょう。</p> <p>A4. 避難場所 →津波などの災害から一時的に避難する場所(高台や津波避難タワーなど) 避難所 →災害時に自宅での生活が困難な場合に、一定期間生活する場所(学校の体育館など)</p> <p>A5. 揺れがおさまった直後、津波警報などを待たずに、自分の判断や教師の指示によって、速やかに避難し、その後も浸水想定に左右されずに、より高い場所へ避難し続けたため。</p> <p>A6. 電気ストーブやコンセント部分など、電気関係からの出火が過半数を占めました。避難する時は、必ずブレーカーを落としましょう。(可能ならば感震ブレーカーを設置しましょう)</p> <p>A7. 長期間保存可能な品だけでなく、日常的に飲食している品を通常より少し多めに買って置き、「備える→食べる→補充する」を繰り返すだけのローリングストックという方法があります。ただし、加熱調理をするためのカセットコンロとボンベも必要です。</p>	<p>巻頭 (県民の皆さまへ) P.12</p> <p>P.15~16</p> <p>P.30</p> <p>P.31</p> <p>P.35</p> <p>P.40</p>	<p>A8. 車の燃料は半分以下になる前に満タンに給油しておきましょう。 南海トラフ地震の発生直後は、備蓄施設やガソリンスタンドが被災したり停電したりするため、一般車両への給油は制限されます。</p> <p>A9. 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。事前契約などは一切不要のため、ぜひご利用ください。</p> <p>A10. 自宅近くの避難所の名簿へ登録してください。 (避難所は、避難所外避難者の支援拠点でもあります。)</p> <p>A11. まずは一般避難所に避難してください。 (福祉避難所に避難していただく方は、市町村職員がご案内します。)</p> <p>A12. お住まいの市町村の社会福祉協議会(災害ボランティアセンター)</p>	<p>P.42</p> <p>P.46</p> <p>P.48</p> <p>P.52</p> <p>P.53</p>



(土佐女子中学高等学校書道部の皆様の作品)

- ・13ページ、14ページの地図は測量法第29条に基づく承認「平成24情複、第566号」を得て、国土地理院発行の電子地形図25,000オンラインを複製したものを一部転載したものである。
- ・17ページ(①地震ハザードマップ)の地図は測量法第29条に基づく承認「平25情複、第818号」を得て、国土地理院発行の電子地形図25,000オンラインを複製したものを一部転載したものである。
- ・17ページ(②土砂災害ハザードマップ)の地図は測量法第29条に基づく承認「平29情複、第1536号」を得て、国土地理院発行の電子地形図(タイル)を複製したものを一部転載したものである。
- ・17ページ(③津波ハザードマップ)の地図は測量法第29条に基づく承認「平25情複、第818号」を得て、国土地理院発行の電子地形図25,000オンラインを複製したものを一部転載したものである。
- ・18ページの地図は測量法第29条に基づく承認「平25情使、第896号」を得て、国土地理院発行の電子地形図25,000オンラインを複製したものを一部転載したものである。

キャラクター作成・提供/有限会社やなせスタジオ
 監修/関西大学 社会安全学部社会安全研究センター長 河田恵昭
 東北大学 災害科学国際研究所長 今村文彦
 東京大学大学院情報学環 特任教授・群馬大学 名誉教授 片田敏孝
 高知大学 防災推進センター 名誉教授 岡村眞
 京都大学 防災研究所巨大災害研究センター長 矢守克也
 高知県立大学大学院看護学研究科 教授 神原咲子
 銀座パートナーズ法律事務所 弁護士 岩手大学 客員教授 岡本正

協力/高知地方気象台
 一般社団法人 高知県 LP ガス協会
 一般社団法人 日本損害保険協会 四国支部

発行/平成17年1月 初版発行 平成22年2月 第2版 平成23年11月 第3版
 平成25年12月 第4版 平成29年3月 第5版
 令和2年12月 第6版(令和5年3月一部改訂)

企画・発行/高知県危機管理部南海トラフ地震対策課
 〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2-20
 TEL.088-823-9798 FAX.088-823-9253
 Eメール:010201@ken.pref.kochi.lg.jp

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。写真・イラスト・本文などの無断転載を禁じます。

生き抜くために

南海トラフ地震に

備えちよきそな

非常用持ち出し品や
備蓄品の準備は
できているかな？



この本はいつでも
読み直せるように
保存しておくのじゃ



避難場所や
避難経路は
把握できているかな？



その人に合った
避難生活の
サポートをしよう



自分の命を守るために
家族や知人を守るために

高知県防災アプリ

災害時に必要となる
防災情報を**プッシュ通知**で
お知らせします



南海トラフ地震から
命を守るために!

LINE — 友だち登録しよう! —
公式アカウント

地震対策として知っておきたいことや
防災訓練のお知らせなどを発信していきます

高知県 南海トラフ地震対策課

お問合せ窓口：高知県危機管理部 危機管理・防災課
☎088-823-9320

お問合せ窓口：高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課
☎088-823-9798