

# 地区の津波避難計画 作成手引き

平成27年3月



## 目 次

はじめに .....	1
1 目的 .....	1
2 全体の流れ .....	1
3 計画作成の主体 .....	1
ステップ 0 準備（3ヶ月前） .....	2
1 参加者などを選ぶ .....	2
2 会場を確保する .....	2
3 日程調整をする .....	2
ステップ 1 地区を知る（1日目：2時間） .....	3
ステップ 2 みんなで話し合う（2日目：1時間30分） .....	5
1 道具類を準備する（事前） .....	5
2 役割を分担する（事前） .....	5
3 DIGをする .....	5
ステップ 3 まちを歩き確認する（3日目：3時間） .....	10
1 準備（事前） .....	10
2 まち歩きで確認する .....	10
3 地図を修正する .....	11
ステップ 4 津波避難訓練をする（4日目：2時間） .....	12
1 訓練内容の説明をする（事前） .....	12
2 津波避難訓練を実施する .....	12
3 反省会を実施する .....	12
ステップ 5 計画にまとめる（5日目：2時間） .....	13
ステップ 6 各家庭等に配布する .....	14
ステップ 7 地区の熟度に応じた見直し .....	14
【巻末資料】 .....	15
1 用意する道具類 .....	15
2 非常持ち出し品リスト .....	17
3 訓練案内チラシ（例） .....	19
4 津波避難訓練アンケート用紙（例） .....	20
5 地区の津波避難計画（例） .....	22
6 地区の津波避難計画（ひな型） .....	23

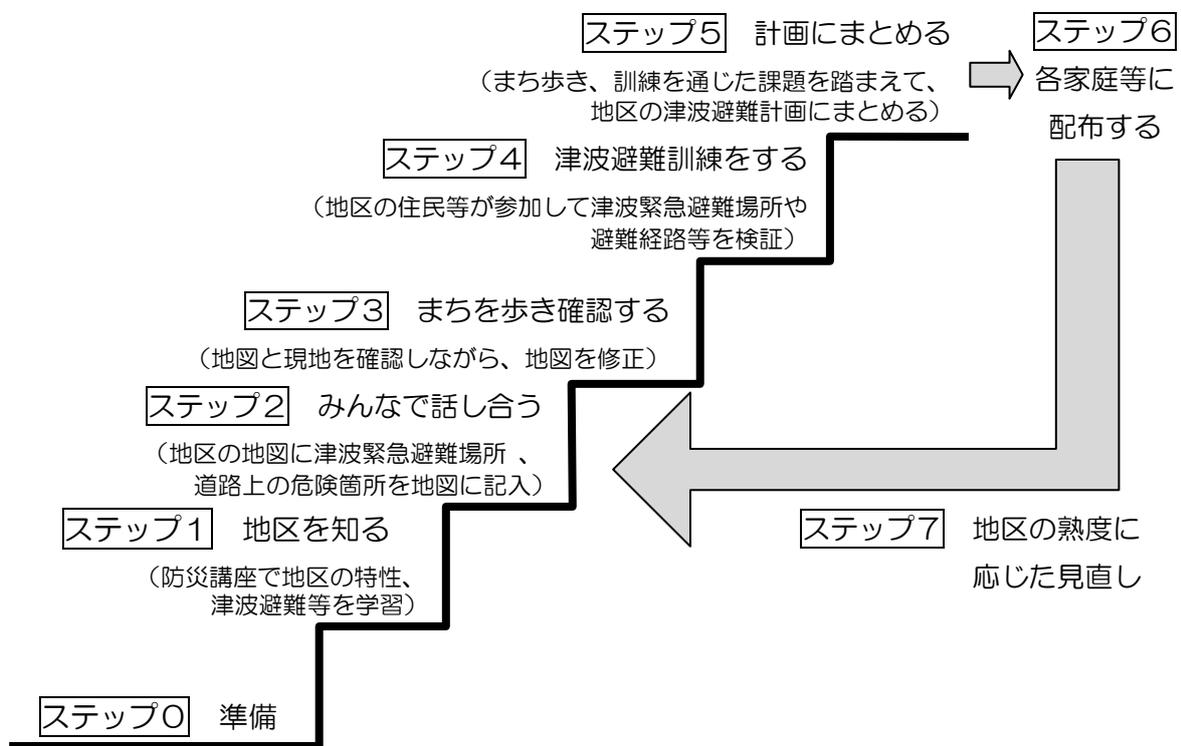
# はじめに

## 1 目的

東日本大震災では、多くの方が津波で犠牲になりました。今後予想されている東海地方の地震・津波に対して、このような悲惨な状況にならないよう、「地震だ！ 津波だ！ すぐ避難！」のスローガンのごとく、住民等が早期に安全に避難できるよう、この地区の津波避難計画を作成します。

## 2 全体の流れ

ワークショップ\*1を活用した津波避難計画の作成の流れを、以下に示します。



津波避難計画の作成の流れ

## 3 計画作成の主体

津波避難計画を作成する主体は、その地区の住民等です。市は、住民等に対してワークショップの開催を促すとともに、運営を補助します。

なおワークショップに用いる地図、津波避難訓練用のチラシ・アンケート、各家庭等への地区の津波避難計画の印刷は、地区（自治会・自主防災隊）が行います。

\*1 ワークショップとは、司会進行役を中心に参加者が自発的に作業や発言を行い、問題解決や訓練を行う手法の一つです。

## ステップ 0 準備（3ヶ月前）

### 1 参加者などを選ぶ

津波避難計画を作成する参加者や司会進行・調整役などを選びます。

#### ① 参加者の選定

参加者を自主防災隊が中心となって、地区に暮らす人や働く人から8人程度選びます。地区単位で作成する場合には、単位自治会単位で8人程度選びます。

##### 主な参加者

- ・ 自主防災隊員
- ・ 民生・児童委員
- ・ 消防団員
- ・ 保育園、幼稚園、小中学校の職員（公立・私立は問いません）
- ・ 社会福祉施設の職員
- ・ 地区で事業を営む事業者の社員 など

#### ② 司会進行・調整役の依頼

津波避難計画を作成するために、会議の進行や津波避難訓練の指導・助言をする司会進行・調整役を依頼します。司会進行・調整役としては、下記のような方などが該当します。

人材については県又は市の防災担当にお問合せください。なお、交通費や報酬が必要な場合もあります。

- ・ 自然災害や津波の避難を専門とする研究者
- ・ 日本防災士、ふじのくに防災士、ふじのくに防災フェロー など

#### ③ その他の人選

その他にも、机・椅子の配置、用具の配布、取りまとめなどの運営を補助する人が必要ですので、自主防災隊員から4人程度選びます。

### 2 会場を確保する

計画を作成する会場を確保します。まずは1日目の会場の確保でもかまいません。

### 3 日程調整をする

1日目の日程調整をします。全体的な日程調整は、1日目の最後に参加者に確認します。

## ステップ 1 地区を知る（1 日目：2 時間）

ステップ1では防災講座を通じて、地震・津波のメカニズム、避難時の人間心理、津波避難時の心得、地区特性などについて学習します。講師は司会進行・調整役などが務めます。

### ① 地区の津波避難計画の目的

地区の情報に詳しい住民自身が計画づくりに参加し、津波が来たときには住民等が早期に安全に避難できるようにすることが目的です。そして、参加者が計画づくりを通して学んだ津波に関する知識を、それぞれの地区住民等に伝え、地区の防災力の向上につなげます。

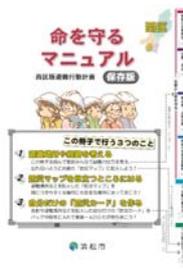
### ② 自己紹介

計画を作成する前に、参加者の交流を深める目的で、自己紹介を行います。参加への意気込みや地震・津波に対する考えなどを紹介してもらいましょう。

### ③ 防災講座

防災講座を通じて、地震・津波の基礎知識、地区特性、津波浸水域、避難の心得などを学びます。

項目	主な講座内容
地震・津波のメカニズム	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 地震発生メカニズム、震度とマグニチュードの違い</li><li>・ 津波とは何か、津波の発生機構、浸水深と津波被害の関係</li></ul>
過去の津波被害	明応地震、安政東海地震などの文献から浜松市周辺でどのような津波が発生したかなどを説明する。
第4次地震被害想定や津波浸水想定 の考え方と結果	静岡県第4次地震被害想定に基づき、市から提供の地区カルテを用いて地区の特性などを説明する。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 地区カルテによる地区の特性を説明する (震度分布、液状化の可能性、津波浸水域、津波の到達時間、地区の津波浸水深、地区の課題、対策の進捗状況などを記載している)</li><li>・ 地区の写真を用い、津波浸水を想像する</li></ul>  <p>津波浸水想定</p>

項目	主な講座内容
避難時の人間心理	人はなかなか逃げられない、人は自分だけは死なないと思っているなどの人間の心理について説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 火災警報では、まずいたずらを疑う</li> <li>・ 韓国テグの地下鉄火災での避難の遅れ</li> <li>・ 東日本大震災では、片付けをして避難の遅れ</li> </ul>
家屋の耐震対策、家具の固定	津波避難の前に、まず地震の揺れから身を守ることを説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家屋の耐震対策（対策の有無による被害の違い）</li> <li>・ 家庭内DIG<sup>*2</sup>の実施（実施手順は、静岡県地震防災センターHPよりダウンロード）</li> </ul> 
津波避難時の心得	津波から身を守るための基本的な考え方を説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 津波避難の3原則（想定にとらわれるな、最善を尽くせ、率先避難者たれ）</li> <li>・ 逃げ方（地震だ！ 津波！ すぐ避難！）</li> <li>・ 区版避難行動計画を活用</li> </ul> 
地区の津波避難計画の作成例	作成する津波避難計画の作成例を示し、参加者に想像してもらう。
家族防災会議	日頃から家族で津波避難についての防災会議を行うことを説明 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区版避難行動計画を活用（特に表紙の3項目の説明）</li> </ul>

#### ④ 参加者への宿題

次回のときに使う資料を、日常生活の範囲で調べてもらう。区版避難行動計画の「わが家の防災チェック」が参考になります。

- ・ ブロック塀や狭い道路や広い道路はどこかをメモする。
- ・ 海拔標識を見付け、場所と高さをメモする。

#### ⑤ 全体日程の調整

作成会議は、計5回予定しているのですが、初回の作成会議で参加者の日程調整を行うと、予定も立てやすく、この後の運営が楽になります。

\*2 DIGとは、大きな地図を囲みながら、参加者全員で災害時の対応策などを考える訓練のことで、Disaster Imagination Gameの頭文字をとって「DIG（ディグ）」と名付けられました。英語の動詞“dig”には、「掘り起こす、探求する、理解する」といった意味があります。

## ステップ 2 みんなで話し合う（2日目：1時間30分）

ステップ2では、津波に対して、津波緊急避難場所\*3や地区にどのような危険性があるのかを可視化できるよう、参加者で話し合いながら地図に記載（D I G）して情報の共有を図ります。



D I Gの様子

### 1 道具類を準備する（事前）

D I Gで使用する道具類を準備する。主なものは地図（A0～A1程度）、6色程度の油性ペンが必要です。詳細な道具類は巻末にまとめています。

地図は、ダンボールなどの台紙に貼り、表面をビニールで覆い、「ステップ3 まち歩き」にも利用できるようにします。

### 2 役割を分担する（事前）

津波避難計画の作成は、地区の住民等が主体となって行います。各役割分担は、大きく分けて「司会進行・調整役」「運営スタッフ」「参加者」の3つの役割があります。

司会進行・調整役	運営スタッフ	参加者
プログラムの立案	企画者の補助（各種準備作業等）	運営時における検討
運営時における司会進行	運営時におけるグループ検討補助	津波避難計画の策定
津波避難計画の地区住民等への周知	地区住民配付用資料の作成	

※各役割を兼ねる者も考えられます。

### 3 D I Gをする

上記2の役割分担にしたがって、実際に地図を囲んでD I Gを行います。進行は司会進行・調整役が行います。

なお、詳細なD I Gの方法や冊子については、静岡県地震防災センターHPよりダウンロードできます。



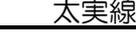
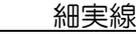
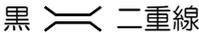
\*3 津波緊急避難場所とは、高台、小中学校やマンションなどの津波避難ビル、津波避難マウンド、津波避難タワーなどの緊急避難場所を指します。

① 前回、ステップ1のおさらい（5分）

「ステップ1 地区を知る」で説明した地質・地形、震度、液状化危険度、津波浸水想定についておさらいを行います。

② 地区を知るための基本地図を作成（15分）

河川、鉄道、道路などを抽出し、地区の特性を記載した基本地図を作成します。

記載項目	記載内容		マーク
海岸線、河川、水路、池等	現	津波の遡上等、危険箇所を検討する際の目安とします。	青  実線
	過 去	昔、川、湿地、池だったところも記載します。過去の地形図は、静岡県統合基盤地理情報システムに大正6年測量のものが掲載されています。	青破線 囲み斜線 
鉄道	地区が分断される位置を確認します。		黒  実線
主要な道路 (国道など)	避難時に道路が閉塞する可能性の低い幅6m以上の道路を記載します(前回の宿題)。		茶  太実線
主要な道路 (通学路など)	幅4m以上6m未満の道路を記載します(前回の宿題)。 ※4m未満の道路や路地がありますが、家やブロック塀の倒壊により通行できない可能性が高いので除いています。ただし、地区によっては道路を塞ぐ可能性が低い場合には、記載します。		茶  細実線
橋	揺れによって橋が落ちる可能性もあるので、橋の位置を確認します。		黒  二重線
ブロック塀、石垣、屋外看板など	揺れによって道路を塞ぐ可能性の高いブロック塀や屋外看板などを記載します(前回の宿題)。 ブロック塀などの線的なものと、看板などの点的なものを分けます。		線的な場合 黒  波線  点的な場合 黒 
海拔(標高)	地区の高低差を把握するために、海拔(標高)を記載します(前回の宿題)。		黒 ・〇.〇m

③ 津波に対する危険性や緊急避難場所の把握（15分）

津波浸水域や津波緊急避難場所などを地図に記載し、地区の危険性を把握します。

記載項目	記載内容	マーク
津波浸水域	津波避難が必要な範囲を理解するために、第4次地震被害想定 <sup>1</sup> の津波浸水想定区域（重ね合せ図）や安政東海地震の想定津波浸水域で、浸水域と浸水域外の地区がある場合のみを記載します。 ※地区全体が浸水する場合には、記載の必要はありません。 ※浸水範囲を実践で描くと、浸水範囲が固定化しますので、あくまでも想定なので破線で記載します。	青 ----- 破線
津波緊急避難場所	避難場所を把握するために、市が指定した津波緊急避難場所（ビル・タワー・マウンド）を記載します（公表、非公表を含む全て）。避難生活を送る避難所ではないこともあわせて周知します。	緑 ■ 塗潰し フセンで施設名を記入
その他オープンスペースや鉄筋コンクリート造建物など	市の指定した津波緊急避難場所以外で、地区で定めた津波緊急避難場所や浸水域外の緊急に避難できそうな場所を記載します。	緑 実線囲み斜線 フセンで施設名を記入
社会福祉施設	地区内に避難行動に支援が必要な社会福祉施設の位置を確認します。 レベルアップ できれば、避難行動に支援が必要な人のいる世帯の場所も確認します。	黄 ■ 塗潰し
地震・液状化危険度	静岡県第4次地震被害想定 <sup>1</sup> を基に地区の震度や液状化危険度を確認します。 ※個々の場所の震度や液状化危険度を確認するのではなく、全体的に見て震度や液状化の危険性の大小を確認します。	地図の余白に記載 震度○ 液状化危険度○
がけ崩れや土砂災害危険箇所	がけ崩れ等により避難経路が通行できなくなる箇所を確認します。	黒 □ 実線囲み

④ 津波避難の可能性が高い道路を検討（15分）

津波が来たとき、いつ、どこを通過して、避難すればいいのかを話し合い、より具体的で適切な避難方法を検討します。話した内容をメモ用紙などに記入し、模造紙に貼って整理すると良いです。

模造紙を使った整理方法（④～⑥）	
項目	
④ 避難経路	フセン
⑤ 非常持ち出し品	フセン

項目	検討内容
津波襲来時の場面	<ul style="list-style-type: none"> <li>津波が来るときは、自宅にいる時や昼間だけではありませんので、夜間、夏冬など複数の場面を想定します。</li> <li>津波到達時間は、遠州灘沿岸や浜名湖沿岸に到達し、内陸に浸水する時間とします。なお、内陸側の津波到達時間もありますが、現在の計算では誤差が大きいため、浸水してくる方向を確認する程度にします。</li> </ul>
津波緊急避難場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>複数の場面を想定して、どの津波緊急避難場所に逃げるのかを検討します。</li> <li>逃げ遅れた場合も考え、避難経路上の高い場所も検討します。</li> <li>この高い場所は「ステップ3 まちを歩き確認する」で確認し、所有者等に協力を依頼します。</li> <li>近くに緊急避難場所がない場合は、自転車、バイクなどの移動手段を使って津波の入ってくる方向と反対方向に逃げるか、近くの少しでも高い場所への避難を検討します。</li> </ul>
避難経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>短い距離と考えると狭い道路を使って避難した場合、家屋やブロック塀などの倒壊により狭い道路は塞がってしまい、かえって遠回りになる可能性が高いため、道路が塞がり難い広い道路を選定します。</li> <li>一つの避難経路を決めるのではなく、道路が塞がった場合を考え、複数の避難経路を考えましょう。</li> <li>小中学校の児童・生徒などの通学路と避難経路の違いも確認し、どの避難経路が良いかを考えます。</li> </ul>
避難方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>道路の段差や建物倒壊などがあるため、原則、徒歩での避難を推奨しますが、地区によっては自動車での避難が可能な場合もあります。</li> <li>1日目の防災講座での「津波避難の3原則」「避難の心得」などをもう一度確認します。</li> </ul>

⑤ 非常持ち出し品の検討（10分）

何を持って避難すればいいのか、また避難する前に何をしたらいいのか話し合います。話した内容をメモ用紙などに記入します。

<参考>

- ・ 非常持ち出し品を多くすると重くなり避難し難くなりますので、必要最小限の物にします。
- ・ 運べる重さの目安は、リュックサックに5kg程度です。  
（非常持ち出し品については、巻末資料を参照）
- ・ 区版避難行動計画の内容を参考にします。

⑥ （レベルアップ）高齢者や障がい者などの避難行動要支援者の避難の検討（10分）

避難困難な高齢者や障がい者の避難方法について、民生・児童委員や社会福祉施設関係者などを含めて話し合います。話した内容をメモ用紙などに記入します。

なお、一人で避難困難な人の避難は、地区の熟度が向上した段階での検討でもかまいませんので、この検討を行うかについては、事前に司会進行・調整役と打合せを行っておきます。

<参考>

- ・ 避難困難な人の避難は、非常に難しいことで、結論の出るものではありません。避難を支援する人の命の安全や避難時間を確保して行います。
- ・ 場合によっては、自動車での避難も検討します。

⑦ 津波避難地図（案）の完成

もう一度、②～⑥の内容を確認し、津波避難地図を完成させます。

なお、地図の全体が入るように写真をとり、「ステップ3 まち歩き」に活用します。地図がそのままの状態を保てる場合は、後日の撮影でもかまいません。

## ステップ 3 まちを歩き確認する（3日目：3時間）

津波避難計画の策定にあたっては、実際に現地を歩いて、目で見て確かめる「まち歩き」の実施が非常に有効です。「まち歩き」においては、予め設定した経路を漫然と歩くのではなく、地震が発生し、津波が来るときを想像して、課題を考えながら歩きます。

なお、このステップ3については、地区の熟度や日程等を考慮し、飛ばしてステップ4をしてもかまいません。ただし、次回の見直しの際には実施するようにします。



まち歩きの様子

### 1 準備（事前）

ステップ2で撮影した地図の写真を、パソコンでA3出力して（できれば、凡例もつける）、まち歩き用の地図を作成します。

なお、用意する道具類は、巻末資料を参考にします。



まち歩き用地図

### 2 まち歩きで確認する

地震が発生した場合を想像しながら、選定した避難経路、津波緊急避難場所などを中心にまちを歩き、ステップ2で検討した事項が正しいかどうかについて確認します。また必要に応じて避難経路を修正します。

さらに「まち歩き」の際には、津波避難計画に掲載する写真を撮影すると、点検がしやすくなります。

可能であれば、車イスでの避難や、津波緊急避難場所まで何分で移動できるかなどを把握します。

#### ① 目的と確認事項の説明

まち歩きの目的と次頁の確認事項を簡単に説明します。

#### ② コース説明

ステップ2で出てきた避難経路上の危険箇所、津波緊急避難場所を確認するルートを地図を使って説明します。

#### ③ 注意事項

- ・ 交通事故、バイク、自転車等の接触に気をつける。
- ・ 一般の方の通行の妨げにならないようにする。
- ・ 体調が悪くなったら、決して無理をしないで申し出る。

#### ④ まち歩き

下記の確認事項をもとに、まちを歩きます。

項目	確認事項
危険箇所	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 道路幅</li><li>・ ブロック塀、屋外看板の位置・高さ、高層建築物のガラス、建物の瓦</li><li>・ 揺れによって壊れそうな建物</li></ul>
津波緊急避難場所	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 入り口の場所、カギの有無</li><li>・ 避難する場所、広さ</li><li>・ 指定施設以外に緊急時に避難できそうな建物候補 (後日、所有者等に協力を依頼します。)</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 地図に書き込んだ情報の現状確認</li><li>・ 見過ごしていた問題点の発見 (レベルアップ)</li><li>・ 車イスでの避難の検証(車イスの支障となる箇所等)</li><li>・ 津波緊急避難場所までの移動時間</li></ul>

### 3 地図を修正する

まちを歩いて確認したこと、気づいたことを、集会所等に戻り、参加者で話し合いながら地図に記入し、見直します。

## ステップ 4 津波避難訓練をする（4日目：2時間）

ステップ2、3で作成した津波避難地図（案）を用いて、地区の住民等で津波避難訓練を行い、津波緊急避難場所、避難方法、避難経路などの検証を行います。

### 1 訓練内容の説明をする（事前）

地区の会合を利用して、この訓練を行う前には、地区の住民等に津波緊急避難場所の確認、避難時間の確認などの訓練の趣旨を事前に説明します。

できれば、訓練の目的、避難方法を記載したチラシ、作成した地図、訓練アンケート（巻末資料3、4参照）を事前に配布して説明するのも良いでしょう。

### 2 津波避難訓練を実施する

津波避難訓練は、地区の熟度にしたがって、訓練時期、時間、移動手段を変えて行います。

<レベルアップ>

- 冬時期、平日、夜間などの訓練
- 降雨で中止せず訓練実施
- 非常持ち出し品を持っての避難



津波避難訓練の様子

### 3 反省会を実施する

委員は、訓練終了後、訓練の反省会を行います。フセンを使って各自で訓練の課題、改良点、気付いた点などを記入して発表し、模造紙に貼ります。なお、訓練アンケートは訓練検証の基礎資料とし、自主防災隊役員や運営スタッフは、次回のステップ5までに集計します。

項目	確認事項
津波緊急避難場所	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 昼や夜など時間帯を想像した避難場所</li><li>・ 学校の場合には、登下校時の津波緊急避難場所</li></ul>
避難時間	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 津波が遠州灘沿岸や浜名湖沿岸から内陸に浸水する時間内に避難できたか否か。ただし、揺れている時間を除きます（地震発生5分後に避難開始）。</li></ul>
移動手段	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 徒歩の場合にも、普通の歩き、小走り、駆け足など、移動手段と避難時間の関係</li><li>・ 場合によっては、自転車、バイク、自動車の場合もある。</li><li>・ 「津波だ！ 逃げろ！」など避難できないでいる人が避難できるように大声を出して避難したか。</li></ul>
避難経路	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 参加者が実際に使った道路を地図に記載する。</li></ul>
持ち物	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 手荷物やリュックの中の非常持ち出し品を確認する。</li></ul>

## ステップ 5 計画にまとめる（5 日目：2 時間）

これまで検討してきた結果を、地区の津波避難計画として取りまとめます。巻末資料に地区の津波避難計画のひな型を掲載しています。

### ① 計画・訓練の課題抽出

ステップ4の反省や訓練アンケートのとりまとめ結果に基づき、計画内容や訓練内容について課題を抽出します。

レベルアップ：アンケートで住民等の津波緊急避難場所への避難者数を把握します。

### ② 地図を修正・作成

上記①の課題に基づき、地図を修正します。

レベルアップ：避難経路を通行可能性の大・中・小に区分するなど工夫します。

### ③ 地区の目標等

地区の津波避難の目標や地区の当面の取組みなどをフセンに記入し、模造紙に貼りながら参加者で話し合い、地区の津波避難計画として取りまとめます。

記載例を巻末資料5に示します。

項目	検討事項
津波避難の地区目標 (スローガン)	地区のみなさんが、津波避難での理念などを簡潔に言い表した覚えやすい言葉で表します。
地区の基礎データ	地区人口や65歳以上の割合など、基礎的な情報を記載します。 地区の人口等は、市の統計資料が参考になります。
地区での備え	地区目標の達成に向けて、津波から逃げるために自分で準備すること、地区で準備することなどを記載します。
当面の取組み	地区目標の達成に向けた今後の取組みなどを記載します。
地区の避難方法	避難ルールや避難する際の留意事項を記載します。
非常持ち出し品	主な非常持ち出し品を記載します。

## ステップ 6 各家庭等に配布する

地区の津波に対する防災力を高めるためには、津波避難計画の内容を地区全体で共有し、多くの住民等に計画の実現に向けた協力を得ることが重要です。なお、印刷は地区（自治会・自主防災隊）で行います。

- ・ A3両面（白黒）で印刷した「地区の津波避難計画」の全戸配布
- ・ 計画作成時に使用した地図を集会所などに掲示

また、住民一人ひとりには、区版避難行動計画に添付している防災カードに津波緊急避難場所や危険箇所等を記載して携帯しましょう。

表面	地域の安全な場所	危険箇所																								
<b>家族の連絡先</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>氏名（続柄）</th> <th>連絡先</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>( )</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <b>災害時の連絡先（遠くに住んでいる親せきや友だち）</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>氏名</th> <th>関係</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	氏名（続柄）	連絡先	電話番号	( )			( )			( )			( )			氏名	関係	電話番号				<b>防災カード</b> 家から避難場所までの道順（地図）  避難場所の名前				
氏名（続柄）	連絡先	電話番号																								
( )																										
( )																										
( )																										
( )																										
氏名	関係	電話番号																								
裏面	<table border="1"> <tbody> <tr><td>氏名</td><td>浜松 悟</td><td>持病</td><td>ぜんそく</td></tr> <tr><td>性別</td><td>⊙男・女</td><td>飲んでいる薬</td><td>〇〇〇、×××、△△△</td></tr> <tr><td>生年月日</td><td>昭和40年 9月 1日</td><td>メモ欄</td><td>就寝前</td></tr> <tr><td>血液型</td><td>RH + ・ - A 型</td><td colspan="2">           NTT災害用伝言ダイヤル            ・録音 171+1 } +自宅の電話番号            ・再生 171+2 }            Fm Haro! 周波数: 76.1MHz            浜松市の災害情報 QRコード →         </td></tr> <tr><td>住所</td><td>浜松市〇〇区〇〇町××番地△</td><td colspan="2" rowspan="3">  </td></tr> <tr><td>自宅の電話番号</td><td>053-〇〇〇-△△△△</td></tr> <tr><td>保険証の番号</td><td>No. 〇〇〇〇〇〇〇〇</td></tr> </tbody> </table>		氏名	浜松 悟	持病	ぜんそく	性別	⊙男・女	飲んでいる薬	〇〇〇、×××、△△△	生年月日	昭和40年 9月 1日	メモ欄	就寝前	血液型	RH + ・ - A 型	NTT災害用伝言ダイヤル ・録音 171+1 } +自宅の電話番号 ・再生 171+2 } Fm Haro! 周波数: 76.1MHz 浜松市の災害情報 QRコード →		住所	浜松市〇〇区〇〇町××番地△			自宅の電話番号	053-〇〇〇-△△△△	保険証の番号	No. 〇〇〇〇〇〇〇〇
氏名	浜松 悟	持病	ぜんそく																							
性別	⊙男・女	飲んでいる薬	〇〇〇、×××、△△△																							
生年月日	昭和40年 9月 1日	メモ欄	就寝前																							
血液型	RH + ・ - A 型	NTT災害用伝言ダイヤル ・録音 171+1 } +自宅の電話番号 ・再生 171+2 } Fm Haro! 周波数: 76.1MHz 浜松市の災害情報 QRコード →																								
住所	浜松市〇〇区〇〇町××番地△																									
自宅の電話番号	053-〇〇〇-△△△△																									
保険証の番号	No. 〇〇〇〇〇〇〇〇																									

## ステップ 7 地区の熟度に応じた見直し

地区の津波避難計画は、避難訓練の実施結果、津波防災施設の整備、土地利用の変化などを踏まえながら、計画を見直すことが必要です。

また、この計画は、地区の熟度に合わせて作成します。このため、この計画の課題を毎年の研修会や訓練を通じて共有し、ステップ2～ステップ5を繰り返して、少しずつ地区の津波避難体制のレベルをあげて、100%に近づけていきます。

【巻末資料】

1 用意する道具類

用途	準備物		数量	
	種類	使い方	全体	グループ
各回	名札	参加者の名前前の表示		1/人
	区版避難行動計画	津波避難の心得等の確認		1
	筆記用具			1/人
ステップ1 (防災講座)	パソコン・プロジェクター・スクリーン	津波の知識等や作業内容の説明用	1式	
	地区カルテ(市より提供)	地域特性の確認		1/人
	津波浸水想定区域図	浸水想定区域の確認		1
	防災マップ	震度や液状化等の確認		1
ステップ2(DIG)	パソコン・プロジェクター・スクリーン	津波の知識等や作業内容の説明用	1式	
	地図(A0~A1程度)	DIGに使用、国土地理院の地図や住宅地図を使用。縮尺2500分の1程度(但し、縮尺は対象地域の広さに応じて変更可) 地図を台紙に貼ると、持ち運びに便利		1
	旧版地形図	大正6年に測量された地図で現存しない池・沼の位置を確認 (国土地理院HP、静岡県統合基盤地理情報システムHPより入手可能)		1
	透明シート	地図の上に重ねて、油性ペンで情報を書き込んだり、付箋紙を貼ったりする		1
	津波緊急避難場所リスト、位置図	DIGに使用		1
	油性ペン(6色以上)	地図記入用。透明シートへの書き込み。太字・細字両用(黒の極細ペンがあると便利)		1
	新聞紙	机の保護		適量
	アンメルツ等(ベンジン)	油性ペンの修正に使用		1
	ポケットティッシュ	油性ペン修正時のふき取り用		1
	ふせん紙	意見や施設名等を書き込む		適量
	模造紙	ふせん貼り付け用		1
	セロハンテープ	地図と透明シートの固定用		1
	コピー用紙	記録・メモ書き用(A4程度)		3/人

用途	準備物		数量	
	種類	使い方	全体	グループ
ステップ3 (まち歩き)	地図	ステップ2の図面		1
	まち歩き用地図(A3程度)	ステップ2の図面を写真撮影し、A3程度に印刷したもの 気づいた点や写真の撮影位置等を書き込む		1/人
	画板	まち歩き用地図を固定する		1/人
	ボールペン・蛍光ペン	まち歩き用地図への書き込み		1/人
	カメラ	まち歩き時の撮影		1
	油性ペン(6色以上)	地図記入用。透明シートへの書き込み。太字・細字両用(黒の極細ペンがあると便利)		1
	新聞紙	机の保護		適量
	アンメルツ等(ベンジン)	油性ペンの修正に使用		1
	ポケットティッシュ	油性ペン修正時のふき取り用		1
	ふせん紙	意見や施設名等を書き込む		適量
	模造紙	ふせん貼り付け用		1
	セロハンテープ	地図と透明シートの固定用		1
ステップ4 (避難訓練)	地図	ステップ2の図面		1
	訓練案内チラシ	訓練目的・内容・日時の周知	全世帯	
	タイマー	避難時間の計測用	1	
	アンケート用紙	訓練参加者用	各世帯	
	鉛筆	アンケート用紙記入用	適量	
	アンケート回収ボックス	アンケート用回収用	適量	
	記載台	アンケート用紙記入用	適量	
	バインダー	アンケート用紙記入用	適量	
	油性ペン(6色以上)	地図記入用。透明シートへの書き込み。太字・細字両用(黒の極細ペンがあると便利)		1
	アンメルツ等(ベンジン)	油性ペンの修正に使用		1
	ポケットティッシュ	油性ペン修正時のふき取り用		1
	ふせん紙	反省会の反省記載用(大きめ)		1/束
	模造紙	ふせん貼り付け用		1
	ステップ5 (計画取りまとめ)	地区の津波避難計画用紙	計画作成のひな型(A1)←フセン貼り用	
計画作成のひな型(A3)				1/人
アンケート結果		訓練時のアンケートの集計結果		1/人
黒の油性ペン		計画用紙の記入用。太字・細字両用		1
新聞紙		机の保護		適量
ふせん紙	意見等を書き込む		適量	

## 2 非常持ち出し品リスト

※ 緊急避難場所への持ち出し品の為、数量は基本的に1日分が目安

※ 非常持ち出し品の重さの目安は、リュックサックに5kg程度

### (1) 非常持ち出し品

品名		数量(1人分)	重量(1つ分の数量)	チェック
携帯ラジオ		1つ	300~400g	<input type="checkbox"/>
懐中電灯		1つ	100~200g	<input type="checkbox"/>
予備電池		1セット(2本)	100g	<input type="checkbox"/>
笛		1つ	10g	<input type="checkbox"/>
軍手		各1つ	60g	<input type="checkbox"/>
筆記用具、メモ帳		各1セット	30g	<input type="checkbox"/>
飲料水		3本	1500g	<input type="checkbox"/>
非常食	アルファ化米	1日分(3食)	100g	<input type="checkbox"/>
	乾パン	1日分(3食)	100~200g	<input type="checkbox"/>
	缶詰	1日分(3食)	200g	<input type="checkbox"/>
	箸・スプーン	1セット	—	<input type="checkbox"/>
救急用品セット (絆創膏、消毒液、ガーゼ等)		1セット	200g	<input type="checkbox"/>
マスク		1~2つ	30g	<input type="checkbox"/>
持病の薬、常備薬		1週間分	100g	<input type="checkbox"/>
衣類(上着・下着・靴下)		1着	500g	<input type="checkbox"/>
雨具(雨かっぱなど)		1着	200~300g	<input type="checkbox"/>
バスタオル		1枚	300g	<input type="checkbox"/>
万能ナイフ、はさみ等		1つ	100g	<input type="checkbox"/>
ライター、マッチ		1つ	200g	<input type="checkbox"/>
使い捨てカイロ		1袋	400g	<input type="checkbox"/>
ウェットティッシュ、ティッシュペーパー等		1つ	250g	<input type="checkbox"/>
携帯トイレ		1つ	100g	<input type="checkbox"/>
ビニール袋		5袋	—	<input type="checkbox"/>
通帳類、証書類(預貯金通帳、免許証、健康保険証等)		各1つ	—	<input type="checkbox"/>
印鑑		1つ	40g	<input type="checkbox"/>
現金		1000円札×2枚 10円玉×10枚	—	<input type="checkbox"/>
		合計	5.32kg	

(2) 個別に必要な品

【女性】

品名	数量	重量	チェック
防犯ブザー	1つ	30g	<input type="checkbox"/>
携帯用ビデ	1つ	—	<input type="checkbox"/>
生理用品	1日分	—	<input type="checkbox"/>

【赤ちゃん（乳幼児）・妊婦】

品名	数量	重量	チェック
粉ミルク、離乳食	1日分（4～5食）	50～100g	<input type="checkbox"/>
哺乳びん	1つ	200～300g	<input type="checkbox"/>
バスタオル	1枚	300g	<input type="checkbox"/>
おむつ、お尻ふき	1セット	—	<input type="checkbox"/>
おんぶ紐、抱っこ紐	1つ	—	<input type="checkbox"/>
母子健康手帳	1冊	—	<input type="checkbox"/>

【その他】

品名	数量	重量	チェック
折りたたみ式 つえ	1本	200～300g	<input type="checkbox"/>
予備補聴器	1つ	—	<input type="checkbox"/>
予備入れ歯	1つ	—	<input type="checkbox"/>
介護用品	1つ	—	<input type="checkbox"/>
大人用紙おむつ	1つ	—	<input type="checkbox"/>
おくすり手帳	1冊	—	<input type="checkbox"/>
予備メガネ、コンタクトレンズ	1つ	—	<input type="checkbox"/>

### 3 訓練案内チラシ（例）

各戸配布

# イザというときのための 津波避難訓練！

#### <目的>

南海トラフ巨大地震による津波から、地域住民が早期に避難できるように、避難経路、津波避難ビルなどの津波緊急避難場所、避難時間などを確認することを目的とする。

#### <日時>

平成26年12月7日（日） 午前9時 地震発生  
午前9時5分 大津波警報発令

#### <想定>

マグニチュード9クラスの巨大地震が発生し、津波が地震発生から遠州灘沿岸の砂丘を越えて約20分で〇〇町に到達する。

#### <目標>

避難時間：15分以内  
（地震の揺れが約5分、津波到達予想時間が約20分）

#### <避難場所>

津波避難ビル、津波避難タワー 裏面参照

#### <避難方法>

- 大きな揺れから、身の安全を確保する
- 非常持ち出し品を持って（逃げるときに支障にならない重さは、約5kg）
- 小走りで率先して避難する
- 大声で「津波だ！逃げろ！」と叫び、周囲に知らせる
- 各自で決めた津波緊急避難場所（津波避難ビル、タワー）に避難する



#### <問合せ>

〇〇自主防災隊 電話：053-〇〇〇-〇〇〇〇

#### 4 津波避難訓練アンケート用紙（例）

訓練当日、アンケートを回収します

### 〇〇自治会・自主防災隊 津波避難訓練 世帯別の実施アンケート

現在、当地区では津波避難計画を作成しています。その計画に役立てるために津波避難についてのアンケートの記入にご協力ください。

#### 1 参加者の人数・世代

世帯人数	人						
年代構成	10代未満	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
	人	人	人	人	人	人	人

#### 2 津波緊急避難場所・避難方法

津波緊急避難場所			
避難距離	メートル	避難時間	分（目標 15 分以内）
避難経路	裏面の地図に避難経路を矢印で記入してください。		
移動手段 （該当に○）	徒歩	自転車	バイク 自動車 その他（                      ）

#### 3 非常持ち出し品

用意している、若しくは、これから用意する非常持ち出し品に○を記入してください（いくつでも可）。逃げるときに支障にならない重さは、約5kgです。

雨カップ	防寒具	下着	使い捨てカパ	ウエットティッシュ	ティッシュ	タオル
ビニール袋	携帯トイレ	マスク	飲料水	非常食	常備薬	絆創膏
ガーゼ	消毒液	携帯ラジオ	懐中電灯	予備電池	軍手	笛
現金	預金通帳	印鑑	ミルク	紙おむつ	ほ乳ビン	
その他（                      ）						

#### 4 避難時の行動について（はい、いいえのいずれかに○）

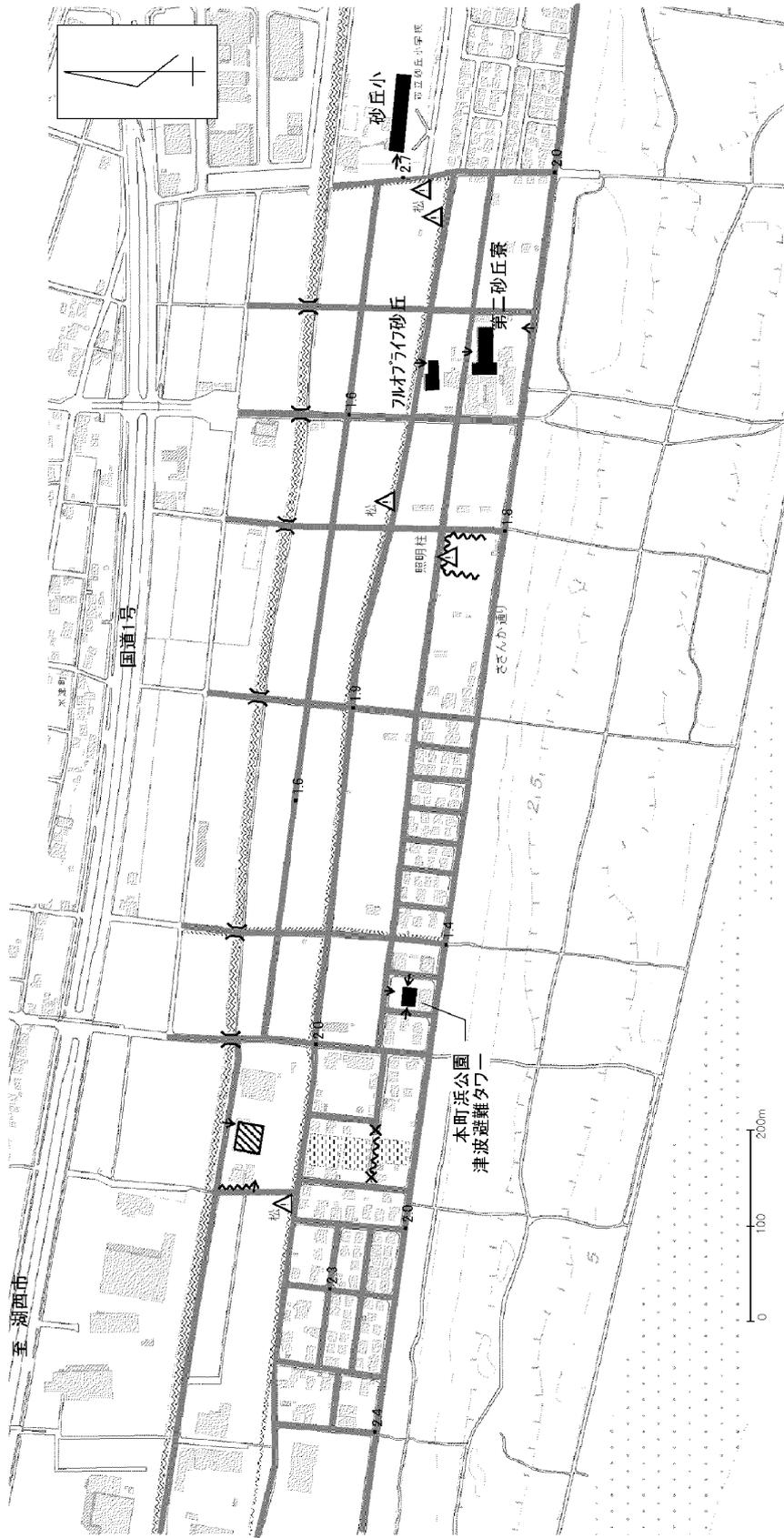
- |                           |    |     |       |
|---------------------------|----|-----|-------|
| ① 地震発生時に身の安全を確保しましたか      | はい | いいえ |       |
| ② 非常持ち出し品を持参しましたか         | はい | いいえ |       |
| ③ 小走りで避難しましたか             | はい | いいえ |       |
| ④ 大声で「津波だ！逃げる」と言いましたか     | はい | いいえ |       |
| ⑤ 体の不自由な方など要援護者の支援はできましたか | はい | いいえ | いなかった |
| ⑥ 裏面地図の注意箇所に注意して避難しましたか   | はい | いいえ |       |

#### 5 ご意見・ご感想

津波避難訓練方法や裏面地図の改良点など、ご意見・ご感想があれば記入してください。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

下記の地図に避難してきた経路を太い矢印 (→) で記入してください。また危険箇所があれば、その場所と何が危ないのかを記入してください。



海岸線、河川、水路、池等		注意箇所		津波緊急避難場所	
昔：池、沼、川だった箇所		FMが壊、トクアエス		市指定	
主要な道路(幅4m以上)		松、照明柱		市指定外	
橋		通行止め		進入口	
海拔(標高) m					
	・ 2.0				

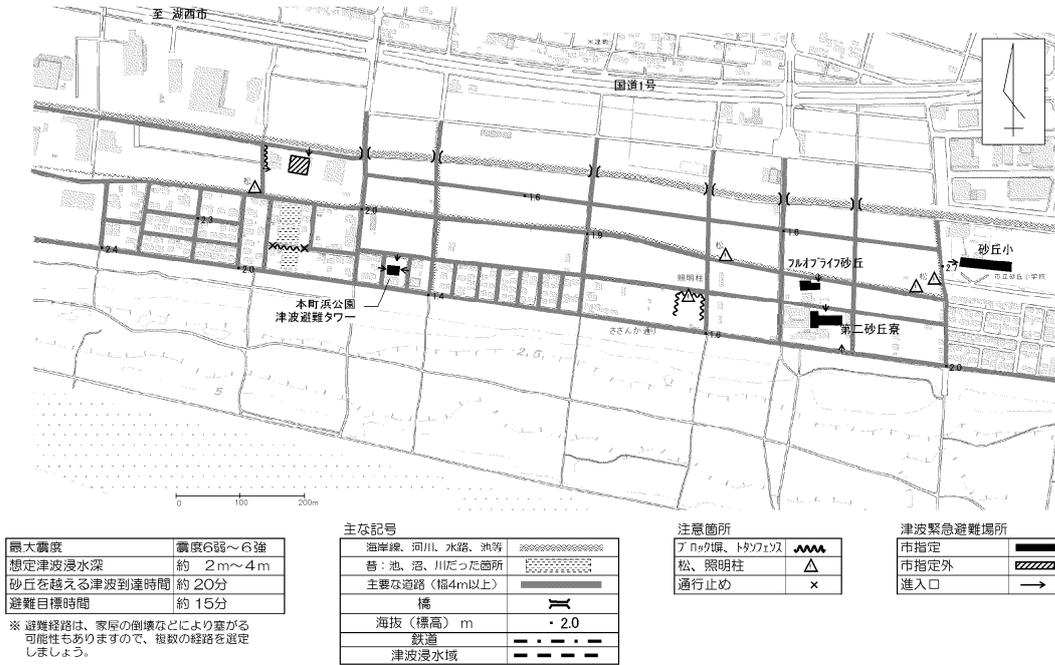
## 5 地区の津波避難計画（例）

### 〇〇地区 津波避難計画

#### 1. 津波避難のスローガン（地区目標）

**みんなで逃げよう！ 大切な命！**

#### 2. 〇〇地区 津波避難計画図



#### 3. 基礎データ

① 居住人口	② 世帯数	③ 65歳以上	④ 0-12歳以下
約 320人	131 世帯	28%	9%

※③、④については、町字別・年齢別の日本人住民及び外国人住民の〇〇町（平成〇年〇月〇日）より

#### 4. 地域での備えと当面の取組み

<備え>	
自助	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常持ち出し品の準備をする</li> <li>家具の転倒防止対策のための器具を取り付ける</li> <li>家の廊下に避難の妨げとなる物は置かない</li> <li>避難ルートに危険な場所がないか各家庭で把握しておく</li> </ul>
共助	<ul style="list-style-type: none"> <li>津波避難訓練を継続実施するとともに、住民参加を促す</li> <li>避難場所に必要品を置く</li> <li>各家庭に避難を知らせるホイッスル（笛）を配布する</li> </ul>
<地域での当面の取組み>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>家具の転倒防止対策を徹底する</li> <li>避難場所に防寒具などの必要品を置く</li> <li>各家庭に避難を知らせるホイッスル（笛）を配布する</li> </ul>

#### 5. 地域の避難方法

<避難方法>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>家の倒壊や倒木で道路が塞がる場合もあるので、避難ルートをいくつか考えておく（外出先の避難も含む）</li> <li>声かけ・ホイッスルを吹きながら避難し、周辺住民に避難を促す</li> </ul>

#### 6. 主な非常持ち出し品リスト（目安：リュックサックに1人当たり約5kg）

下記のリストを参考に自分自身・家族にあった非常持ち出し品を選んでください。

<ul style="list-style-type: none"> <li>携帯ラジオ</li> <li>懐中電灯</li> <li>予備電池</li> <li>笛</li> <li>筆手</li> <li>筆記用具、紙類</li> <li>持病の薬、常備薬</li> <li>飲料水</li> <li>7ルパ化米</li> <li>乾パン</li> <li>缶詰</li> <li>箸・スプーン</li> <li>救急用品セット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>上着・下着・靴下</li> <li>雨具・かっぱ</li> <li>ハスタオル</li> <li>万能かみ、はさみ</li> <li>ライター、マッチ</li> <li>マスク</li> <li>使い捨てカイロ</li> <li>ウェットティッシュ</li> <li>ティッシュペーパー</li> <li>乾パン</li> <li>缶詰</li> <li>箸・スプーン</li> <li>印鑑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>免許証</li> <li>健康保険証</li> <li>現金</li> <li>女性性</li> <li>防犯ブザー</li> <li>携帯用ビデオ</li> <li>生理用品</li> <li>赤ちゃん</li> <li>粉ミルク、離乳食</li> <li>哺乳びん</li> <li>ハスタオル</li> <li>おむつ、お尻ふき</li> <li>おんぶ・抱っこ紐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>&lt;その他&gt;</li> <li>折畳み式つえ</li> <li>予備補聴器</li> <li>予備入れ歯</li> <li>介護用品</li> <li>大人用紙おむつ</li> <li>おくすり手帳</li> <li>予備メガネ</li> <li>予備メガネ</li> </ul>
---	--	---	--

#### 7. 避難する時のポイント（地震・津波から身を守る7ヶ条）

- 寝る部屋は安全な場所に／枕元懐中電灯などを
- 家から外に出るまでの安全ルートを確認
- 津波からの避難場所を決め、現地へ避難
- 「津波だ 津波だ」「逃げる」と呼びながら率先して避難
- 想定にとらわれず、可能な限り高い場所へ避難
- 津波警報が解除されるまでは避難場所から自宅に戻らない
- 携帯ラジオなどで情報収集

#### 8. 津波に関する情報

- 強い揺れや長い揺れ（1分以上）を感じた場合は、津波に関する情報を待たずに、すぐに津波避難場所へ避難しましょう。
- また、遠方で発生した大地震など、浜松市で強い揺れを感じなくても津波が到達する場合があります。特に津波警報や大津波警報がテレビ、ラジオ、同報無線のサイレンなどで伝えられたら、ただちに津波避難場所へ避難しましょう。
- 津波警報の内容と必要な避難行動は以下のとおりです。

名称	津波予想高さの区分 (発表する津波の高さの数値表現)		必要な 避難行動	サイレン吹鳴 パターン
	10m以上 (10m超)	巨大地震		
特別警報	10m以上 (10m超)	巨大	ただちに避難施設へ避難する	
大津波警報	5m～10m (10m)			
	3m～5m (5m)			
津波警報	1～3m (3m)	高い	ただちに海の中や海岸から離れる	
津波注意報	0.2～1m (1m)	—	ただちに海の中や海岸から離れる	

種類	情報先	入手方法	入手できる情報
FMラジオ	F.M Haro!	周波数 76.1MHz	災害情報 避難所開設状況 等
インターネット	浜松市 Yahoo! ブログ	浜松市の災害情報 ブログ 検索	避難所開設状況 等
	防災気象情報 (気象庁)	防災気象情報 検索	各地の震度 等
電子メール	浜松市 防災ホットメール	防災ホットメール 検索	避難所開設状況 等
電話	災害伝言ダイヤル	ダイヤル {171}	安否確認

## 6 地区の津波避難計画（ひな型）

### 〇〇町地区 津波避難計画

1. 津波避難のスローガン（地区目標）

2. 〇〇町 津波避難計画図



地図添付

最大震度	震度
想定津波浸水深	約 m～ m
砂丘を越える津波到達時間	約 分
避難目標時間	約 分

※ 避難経路は、家屋の倒壊などにより塞がる可能性もありますので、複数の経路を選定しましょう。

主な記号	海岸線、河川、水路、池等	油岸線、河川、水路、池等
	昔、池、沼、川にたつた箇所	
	主要な道路（幅4m以上）	
	橋	
	海拔（標高） m	
	鉄道	
	津波浸水域	

注意箇所	了099列原、トクワノス	津波緊急避難場所
	松、照明柱	市指定
	通行止め	市指定外
	x	進入口

津波緊急避難場所	市指定	市指定外	進入口
	■	ZZZZZ	→

### 7. 避難する時のポイント（地震・津波から身を守る7ヶ条）

- ① 震る部屋は安全な場所に／枕元懐中電灯などを
- ② 家から外に出るまでの安全ルートを確認
- ③ 津波からの避難場所を決め、現地へ避難
- ④ 「津波だ 津波だ」「逃げろ」と呼ばれながら率先して避難
- ⑤ 船定にとらわれず、可能な限り高い場所へ避難
- ⑥ 津波警報が解除されるまでは避難場所から自宅に戻らない
- ⑦ 携帯ラジオなどで情報収集

### 8. 津波に関する情報

- 強い揺れや長い揺れ（1分以上）を感じた場合は、津波に関する情報を待たずに、すぐに津波避難場所へ避難しましょう。
- また、遠方で発生した大地震など、浜松市で強い揺れを感じなくても津波が到達する場合があります。特に津波警報や大津波警報がテレビ、ラジオ、同報無線のサイレンなどで伝えられたら、ただちに津波避難場所へ避難しましょう。
- 津波警報の内容と必要な避難行動は以下のとおりです。

名称	津波予想高さの区分 (被害する津波の高さの数値表現)	必要な 避難行動	サイレン吹鳴 パターン
特別警報 大津波警報	10m以上(10m超) 5m~10m(10m) 3m~5m(5m)	ただちに避難施設 へ避難する	..... 3秒鳴(7秒休) →9 回繰り返すし
津波警報	1~3m(3m)	高い	..... 5秒鳴(6秒休) →9 回繰り返すし
津波注意報	0.2~1m(1m)	—	..... 10秒鳴(12秒休) →9 回繰り返すし

種類	情報先	入手方法	入手でききる情報
FMラジオ	FM Haro! 浜松市 Yahoo!ブログ 防災気象情報 (気象庁)	周波数 76.1MHz 浜松市の災害情報 ブログ 防災気象情報	災害情報 避難所開設状況 等
インターネット	浜松市 防災気象情報 (気象庁)	防災気象情報	各地の震度 等
電子メール	浜松市 防災ホットメール	防災ホットメール	避難所開設状況 等
電話	災害伝言ダイヤル	ダイヤル { 1 7 1 }	安否確認

### 3. 基礎データ

① 居住人口	② 世帯数	③ 65歳以上	④ 0-12歳以下
人	世帯	%	%

※③④については、町字別・年齢別の日本人住民及び外国人住民の〇〇町（平成〇年〇月1日）より

### 4. 地域での備えと当面の取組み

<備え>

自助 ○

共助 ○

<当面の取組み>

○

### 5. 地域の避難方法

<避難方法>

○

### 6. 主な非常持ち出し品リスト（目安：リュックサックに1人当り約5kg）

- 下記のリストを参考に自分自身・家族にあった非常持ち出し品を選んでください。
- 携帯ラジオ
  - 懐中電灯
  - 予備電池
  - 笛
  - 軍手
  - 筆記用具、火帳
  - 持病の薬、常備薬
  - 飲料水
  - 707A化米
  - 乾パン
  - 缶詰
  - 箸・スプーン
  - 救急用品セット
  - 上着・下着・靴下
  - 雨具・かっぱ
  - ハスタオル
  - 万能ナイフ、はさみ
  - ライター、マッチ
  - マスク
  - 使い捨てカイロ
  - エクトイック
  - ティッシュペーパー
  - 乾パン
  - 缶詰
  - 箸・スプーン
  - 免許証
  - 健康保険証
  - 預金
  - <女性>
  - 防犯ブザー
  - 携帯用ビデオ
  - 生理用品
  - 赤ちゃん>
  - 赤ミルク、離乳食
  - 哺乳びん
  - ハスタオル
  - おむつ、お尻ふき
  - おんぶ・抱っこ紐
  - 母子健康手帳
  - <その他>
  - 折畳み式つえ
  - 予備補聴器
  - 予備入れ歯
  - 介護用品
  - 大人用紙おむつ
  - おくすり手帳
  - おめがね、
  - コップリズ

---

発行/平成 27 年 3 月

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町 103 番地の 2 ☎053-457-2537