



▶問い合わせ先＝防災管理室(☎内線251)

イメージしましょう
津波への備え

津波に対しては、「地震の揺れを感じた場合」や「大津波警報等が発表された場合」に一刻も早く、より高い安全な場所へ避難することが必要です。そのために、「今、津波が来るとしたらどこへ避難するか」を常に意識しておくことが大切です。

どこへ逃げるのか、それまでの避難ルートはどうか、徒歩で登れるのか、安全な場所までの所要時間などを日ごろから確認しておきましょう。家庭や職場において津波避難する際には、すぐに飛び出せるように非常持ち出し品を、下表を参考に、手近にまとめておきましょう。



津波避難誘導標識 確認しておきましょう

①揺れを感じたらただちに避難

強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、あるいは「津波警報」を見聞きしたら、いち早く海岸を離れ、できる限り高い場所へ避難しましょう。

②「津波注意報」でも 海水浴や作業などで海岸付近にいる人は、「津波注意報」でも避難が必要です。海からあがる、海岸から離れるなど、ただちに避難を開始しましょう。

③津波はくり返し来る 津波は2回、3回とくり返し襲ってきます。第1波が引いた後に家に戻り被災したケースや、余震により新たな津波が発生することもあります。津波警報・注意報が解除され安全が確保されるまでは、安全な場所にとどまるようにしてください。

④避難は原則徒歩 車での避難は、渋滞を引き起こし、逃げ遅れてしまう可能性があります。原則、徒歩で避難しましょう。



大船渡市津波ハザードマップ

<非常持ち出し品の例>避難の際すぐ飛びだせるよう、必要なものを身近にまとめておきましょう

貴重品	現金、キャッシュカード、預貯金通帳、印鑑、免許証、権利証所、健康保険証、マイナンバーカード
非常食品など	缶詰、栄養補助食品、ミネラルウォーター、水筒、割り箸、プラスチックや紙製の皿・コップ、缶切り、栓抜き、多機能ナイフ、ラップフィルム、乳幼児・高齢者・病人向けの食品
応急医薬品	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、胃腸薬、鎮痛剤、体温計、解熱剤、目薬、常備薬
生活用品	衣類(下着、上着、靴下など)、タオル、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、マスク、軍手、雨具、ライター、ビニール袋、レジ袋、生理用品、紙おむつ、携帯用トイレ、折りたたみ式水タンク、ビニール手袋、ドライシャンプー
感染症対策	マスク、石鹸、消毒液、体温計、ビニール手袋、タオル、室内履き、ビニール袋(外履き保管用)、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ(除菌用)
その他	キャリーバッグ、ブルーシート、携帯ラジオ、携帯電話、充電器(電池式、ソーラー式、手回し式)、懐中電灯・LEDランタン、電池、眼鏡、筆記具、アイマスク、大切な思い出の品、ペット用品

災害に「備える」ことの大事さを伝えたい

～防災士 新沼真弓さんの活動～

東日本大震災を経験した後、地域の年配の方から「津波はいつかまた来る。その時のために、今回の震災を教訓にして欲しい」と言われたことをきっかけに、防災士の資格を取得しました。現在は、市内の学校や各種催しなどで、講座を行っています。講座では、新聞紙やポリ袋など、家にあるものを利用して、災害時に役立つグッズや料理の作り方、津波・水害ハザードマップを利用した災害時における避難行動のシミュレーションなどの講義を行っています。内容は、災害が起こることへの不安や恐怖を新沼さんの講座に関するご相談・ご質問などは、Eメールでのご連絡をお願いします【n.mayumi115@gmail.com】

あおるのではなく、リスクを伝えながらも、安心感を与えられるよう心掛けています。災害から身を守り、被害を小さくするために必要なことは、「日ごろの備え」です。いざという時のため、避難行動、連絡方法を家族で話し合うなど、防災を意識することが大切です。



新沼さんによる「災害ボランティア養成講座」

(3) 広報大船渡 令和5年3月6日号(No. 1242)

▶問い合わせ＝市役所☎0192②3111

東日本大震災からまもなく12年。未曾有の大災害により、私たちに与った大切な命・財産が失われました。しかし一方で、多くの教訓をもたらしたのも事実です。東日本大震災や、過去何度も見舞われて来た津波災害から得た教訓を、地震、津波、豪雨など、いつかやってくる災害に活かせるよう、日ごろから防災について意識し、備えておきましょう。

イメージしましょう
地震そのとき
10のポイント

- ①地震時の行動
 - ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。
 - ・丈夫なテーブルの下や物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまでようすを見る。
- ②落ち着いて 火の元確認
- ③あわてた行動 けがのもと
 - ・屋内で転倒・落下した家具類や、ガラスの破片などに注意する。
 - ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので、外に飛び出さない。
- ④窓や戸を開け 出口を確保
 - ・揺れがおさまったときに避難ができるよう、出口を確保する。
- ⑤門や扉には 近寄らない
- ⑥火災や津波 確かな避難
 - ・地域に火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
 - ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所にすばやく避難する。
- ⑦正しい情報 確かな情報
 - ・ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- ⑧確かめ合おう わが家の安全
 - ・わが家の安全を確認後、近隣の安全を確認する。
- ⑨協力し合って 救出・救助
 - ・倒壊建物や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救助する。
- ⑩避難の前に安全確認 電気・ガス
 - ・避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



【出典】東京消防庁「地震その時10のポイント」

(2)