

地震津波読本

～命を守るために～



津波避難の合言葉

「ゆれたらにげる より遠くへ より高台へ」

いすみ市

はじめに

日本は地震大国と言われており、昔から地震や津波の被害を受けてきました。

我が国観測史上最大の地震となった東日本大震災では、その後の大津波により沿岸地域は壊滅的な被害を受け、多くの死者・行方不明者が発生しました。

一方、一人の死者も出さなかった三陸海岸の町があったことも事実です。

その町では、地震が発生したとき「津波が来る」と直感した人たちが「早く逃げろ」と声を出しながら逃げたことで、周りの人々も促され、急いで高台に避難したそうです。

昔から多くの津波被害を受けてきたこの町では、日頃から地震や津波に対する心得を理解し避難訓練を行っていたので、このように命を守ることができました。

市では、毎月5日を「市民防災の日」と定め、「ゆれたらにげる より遠くへ より高台へ」を合言葉に、防災啓発に取り組んでいます。

市民すべてが、東日本大震災での被害を忘れることなく、これを教訓とするためには、日頃から地震・津波の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

本書では、いざという時の安全な行動や心構えについて主なことをまとめています。

どうぞ、ご家族やご近所で有効にご活用くださいますようお願いいたします。

問い合わせ

いすみ市役所 危機管理課

TEL 62-2000

いすみ市を襲った 大震災



いすみ市を襲った 大震災	地震や津波で 亡くなった人	流されたり 潰れたりした家	浸水の高さ
慶長地震 1605年	不明	不明	10m以上
延宝地震 1677年	92人	不明	5～8m
元禄地震 1703年	79人	636棟	3～5m

〈和泉地区沖の原と荻原のつながりについて〉

沖原村

昔の太東崎は今よりも沖にありました。そこには平和な村があったそうです。この村の名前は沖原村と言われていました。津波がきたり、海岸が波でけずられたりしたため、村人は住み慣れた土地を離れていきました。（言い伝えでは、「元禄の津波」の時に離れていったともいわれています。）村人が新しく住み始めたのは、旧夷隅町の荻原（沖原）であると言われていいます。荻原には現在の和泉にある石川、斎藤、吉田、吉野、渡辺の姓があることから分かります。（出典：岬町史より）

〈元禄地震での津波の様子〉

午前2時、大地震が発生、南東の方から大波が打ち寄せてきました。波の高さはおよそ4.5m、宮前村の三分の一が波に襲われました。江場土表通りから、大川通り、荻谷、大滝下まで波がたどりつきました。

このとき田は二、三尺（約67cm～1m）砂で埋まり、畑は押し流され、麦はなくなってしまいました。（出典：岬町史より）



～過去の大震災の教訓から～

「つなみてんでんこ」の教え

昔から何度も津波に襲われてきた東北地方の三陸海岸では、「津波がきたら、てんでんばらばらに、家族に構わずひとりが高台に逃げろ」という教えがあるそうです。

岩手県宮古市出身の田端ヨシさんは、明治三陸地震の津波を体験したおじいさんからこの「つなみてんでんこ」の話を聞いていたので、昭和三陸地震の津波の時は、はだしのまま高台に逃げて助かりました。

その後、ヨシさんはこの体験を紙芝居にして、子ども達に津波の怖さと避難の大切さを伝え続けています。

2011年3月11日の東日本大震災で津波に襲われた岩手県釜石市の小中学校では、この教えを守って、地震後、各自高台へと避難をしました。

そのため、全員が無事な学校もありました。

国は2011年3月11日の大震災のあと、「津波対策推進法」を作り、11月5日を「津波防災の日」としました。

「稲むらの火」の教え

1854年（安政元年）11月5日の安政南海地震（現在の和歌山県地方）では、震度6強の地震が発生しました。そのとき、人々は誰も津波がくるとは思ってもいませんでした。

しかし一人、濱口儀兵衛はまぐち ぎへえだけが津波を予知して、いざ津波がくると分かったとき、刈り取った稲の束に火をつけて村人に知らせ、稲むらのある高台に避難させて村人の命を救いました。津波の怖さとすばやく高い所に逃げることの大切さを知らせた儀兵衛のことは「稲むらの火」という話で、今も津波の教えとして語り継がれています。

※原則、車は使わずに！！

車で避難するのは、危険です。2011年の東日本大震災のとき、車で避難しようとした人たちが集まって来たため、道路が混雑し、身動きがとれなくなりました。そこに津波が襲ってきたので、車ごと津波に飲み込まれて、多くの人が亡くなりました。

お年寄りやからだの不自由な人は、早く高台に避難するためには車しかありません。

ですから、歩ける方は、車を使わず、できるだけ早く高台へ避難するようにしましょう。



近い将来懸念される巨大地震 ～いすみ市への影響～

1 首都直下地震（液状化） 「内閣府公表」

今後30年間に70%の可能性
（4年以内70%の可能性 「東大地震研究所」）
震度5弱～震度6強、液状化



2 南海トラフの巨大地震（大津波） 「内閣府公表」

今後30年間に60～87%の可能性（地震調査研究推進本部公表）
震度5弱
最大津波高 9m
到達時間 約50分で大原港付近

《9.9mの津波が20分後に大原漁港に・・・》



千葉県は元禄地震における過去のデータを見直し、2012年4月25日に「津波浸水予想図」（元禄地震新モデル）を発表しました。公表された、いすみ市の被害想定は次のとおりです。

震 度：5弱～6強
最大津波高：9.9m
到達時間：岩和田東（16分）
 矢指戸（20分）
 太東（31分）

元禄地震の2倍以上にあたる、9.9mの津波が約20分で大原漁港に到達することが想定されます。

〈元禄地震新モデルと旧モデルとの比較〉

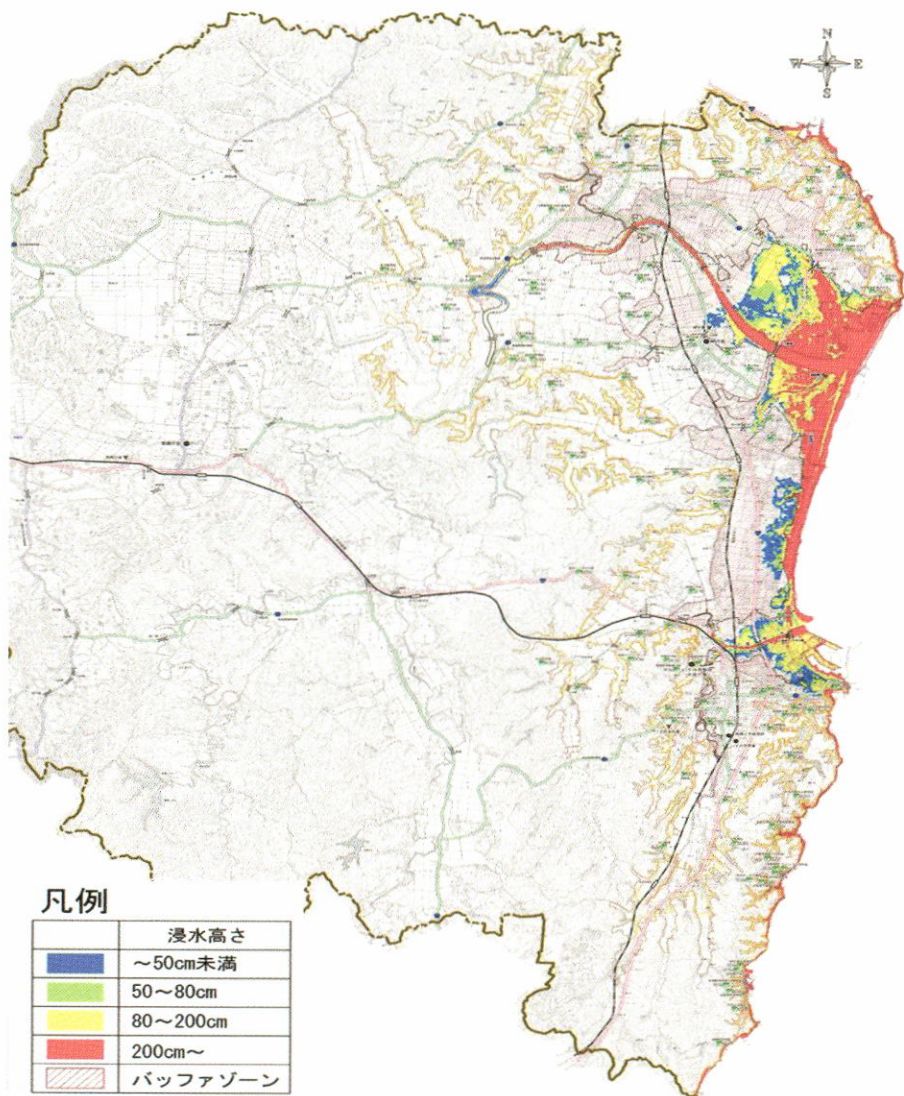
元禄地震新モデル			元禄地震 旧モデル	延宝地震	南海 トラフ
最大 津波高 A	地盤 隆起量 B	想定 津波高 A-B	最大 津波高	最大 津波高	国発表 最大クラス
9.6	-0.3	9.9	4.5	6.9	9.0

〈最大津波高と到達時間〉

区分	地点名	最大津波高 (m)	到達時間 (分)	最大浸水距離 (m)
旧大原町	岩和田東	7.8	15.9	20
	岩船	6.9	17.3	60
	大舟谷	8.7	18.9	10
	矢指戸	9.9	19.5	20
	根方	9.8	21.1	50
	塩田	5.6	22.9	710
	日在	6.4	25.7	490
	横宿	6.4	26.4	260
旧岬町	三軒屋	7.1	27.1	1,090
	太東岬	9.3	28.1	2,030
	和泉	6.2	29.9	80
	太東	5.4	31.0	110

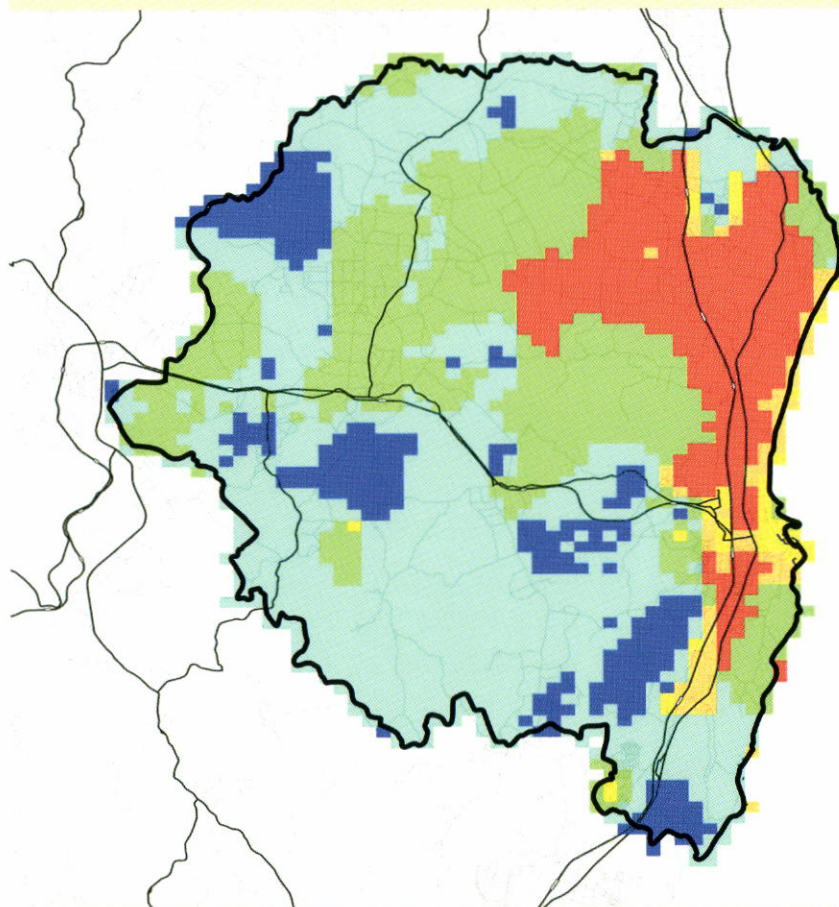
(千葉県「津波浸水予測図」より)

津波浸水予測図



(いすみ市「津波ハザードマップ」より)

ゆれやすさマップ



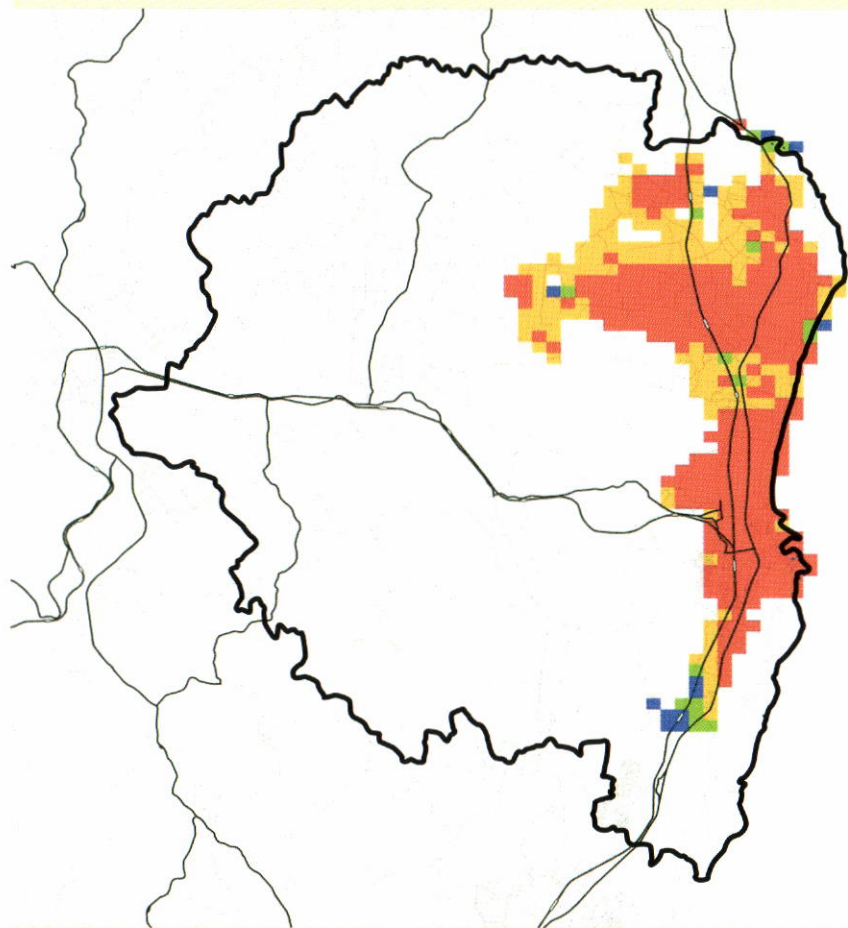
元禄地震新モデル

※詳しくは、千葉県防災ポータルサイト
(<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>)を
ご覧ください。

色	揺れやすさ
赤	揺れやすい
黄	↑ ↓
緑	
青	揺れにくい

千葉県「ゆれやすさマップ」より

液状化しやすさマップ



元禄地震新モデル
巨大地震 震度6強

※詳しくは、千葉県防災ポータルサイト
(<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>)を
ご覧ください。

液状化しやすさ

- しやすい
- ややしやすい
- しにくい
- きわめてしにくい
液状化対象外

(千葉県「液状化しやすさマップ」より)

地震発生！ 10の心得

① 地震発生 まず身の安全

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動し、テーブルや机の下で、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。



② 落ちついて 火の元確認

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。もし出火した時は、落ちついて消火しましょう。



③ あわてた行動 けがのもと



揺れに驚いて外に飛び出すのは危険です。揺れがおさまって避難する時は、屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片、頭上からの落下物に注意しましょう。

④ 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に避難ができるよう、窓や戸を開けて、出口を確保しましょう。



⑤ 避難の前に安全確認 電気・ガス

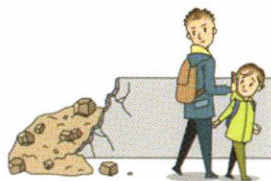
避難が必要なときには、アンペアブレーカーを切り、ガスの元栓をしめて避難しましょう。

⑥火災や津波 確かな避難

火災は恐ろしい二次災害を引き起こします。「火事だ」と大声で知らせ避難しましょう。また沿岸部では、高台などの安全な場所に素早く避難しましょう。



⑦門や堀には近づかない



屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近づかないようにしましょう。

⑧正しい情報収集 確かな行動

防災行政無線やテレビ・ラジオで正しい情報を聞き、落ち着いた行動をとりましょう。



⑨確認しよう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認したら、近隣の安否を確認しましょう。



⑩協力し合って 応急処置

多数の負傷者が出たら、みんなで助け合いましょう。

「津波から避難する6つのポイント」



① 小さな揺れでも油断禁物

小さな揺れであっても、長い時間
ゆっくりとした揺れを感じたときは、
できるだけ高く安全な場所に避難しましょう。

② 津波緊急避難場所を覚えておく

避難するときは、「津波がくるぞ 早く逃げろ！」
と大声を上げて逃げましょう。
人は誰かが逃げるとつられて逃げるものです。
あなたの声が津波警報になるのです。



③ 津波警報がでたら即逃げよう

津波はスピードが速いので、警報が発表された時は、
急いで避難しましょう。



④ 海岸や河川には近づかない

注意報でも、海水浴や磯釣りは危険なので、
「より遠くへ」「より高台へ」避難しましょう。

⑤ 忘れ物を取りに戻らない

津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報解除まで
気をゆるめないようにしましょう。

⑥ 正しい情報を聞く

正しい情報を防災行政無線やテレビ・ラジオ、
広報車などを通じて入手しましょう。



津波避難の合言葉

「ゆれたらにげる より遠くへ より高台へ」

津波警報・注意報について

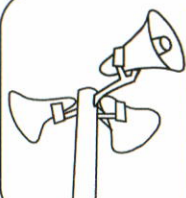
気象庁は、津波による災害の発生が予想される場合に、地震発生後約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

《津波警報・注意報の分類》

	予想される津波の高さ	
	数値での発表基準	巨大地震の場合の表現
大津波警報	10m超 (10m~)	巨大
	10m (5~10m)	
	5m (3~5m)	
津波警報	3m (1~3m)	高い
津波注意報	1m (20cm~1m)	(表記なし)

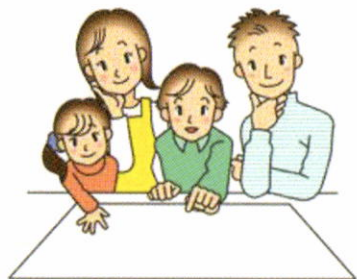
ここが
ポイント！

- マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、正しい地震の規模をすぐには把握できないため、最大級の津波を想定して、大津波警報については「巨大」、津波警報については「高い」という言葉で発表します。
- 正確な地震の規模が分かった場合、予想される津波の高さを、1m、3m、5m、10m、10m超の5段階で発表します。
- 津波は何度も繰り返し襲ってきて、あとから来る津波の方が高くなることもあるので、警報が発表されている間は、津波の高さを数値で表わさずに「観測中」と発表する場合があります。



市では、Jアラートから伝達された、気象庁の津波警報などを、防災無線や「いすみ市防災メール」を通し、市民のみなさんにいち早くお知らせし、注意を呼びかけます。みなさんもこれらの情報を得たら、高台や高い建物など、出来るだけ安全な場所へ避難してください。

家族防災会議をしてみよう！



災害は、家族がそろっているときに発生するとは限らず、家族がバラバラにいるときに起きる可能性もあります。「地震が起きたとき、どうすればいいのか」、「家族が別々になったときはどうすればいいのか」といったことについて、年に一度、家族そろって防災会議を開き、地震が起きたときの対応方法などを話し合っておきましょう。

家族防災会議で話し合うこと

1 家族の役割分担

いざという時の、家族一人ひとりの役割分担を決めておきましょう。火を消す人、ドアをあける人、お年寄りや子供を守る人、非常持ち出し品を運び出す人などいろいろ考えられます。

2 非常備蓄品・持ち出し品の置場

非常備蓄品、非常持ち出し品の置き場所を決め、みんなで確認しましょう。また中身の食べ物の賞味期限や、ラジオや懐中電灯の電池が切れていないかもチェックしましょう。



3 家族との連絡方法は？

「災害用伝言ダイヤル」などによる連絡方法を決め、家族がはなればなれになったときの連絡方法を考えておきましょう。

4 緊急避難場所・避難方法の確認

家の近くの緊急避難場所はどこか、避難場所までの経路を確認しましょう。また家にいるとき、職場や学校にいるときなど、いろいろな場所での避難方法を考えてみましょう。

5 家の危険箇所をチェック

家の中ではどこが安全か、また危険なところはないか、チェックしましょう。家具は地震で倒れないよう、L字金具で固定したり、置き方を工夫したりしましょう。

こんなことも
やってみましょう。

わが家の 防災マップ を作ってみよう！



自分で実際にまちを歩いて、「防災マップ」を作ると、災害がおきた場合に「あそこは危険」とか、「避難のときはあの道を通ろう」といった具体的なイメージをすることができます。

マップづくりでは、市で発行している「津波緊急避難地マップ」を活用し、家族全員でまちを歩き、危険箇所のほか、災害時に役に立つ場所（消火栓・防火水そうなど）の色分けやマーキングをしてみてください。

防災訓練や講習会に 参加しよう！



地域で行われる防災訓練には、家族全員で参加するようにしましょう。実際に消火器を使って火を消したり、応急手当の方法を学ぶこともできます。またお近くの消防署でも、救命講習などを受けることができます。詳しくは、市の広報紙や各ホームページをご覧ください。

いすみ市防災メール に登録しよう！



市では、地震や津波などの防災情報をはじめ、気象警報や市からのお知らせなどを電子メールを利用して配信しています。登録は無料ですので、ぜひご利用ください。なお市内各携帯電話販売店において、登録の補助をしています。(https://service.sugumail.com/isumi/member)

津波緊急避難場所を確認してみよう！



大きな地震が起きたら、大きな津波がやってきます。今いる所から早く（20分以内）、海から遠くへ、より高い所（津波緊急避難場所等）に避難しましょう。いすみ市内には、津波緊急避難場所が101箇所設定されています。市で発行している「津波ハザードマップ」を活用したり、看板を頼りに確認してみましょう。



大津波警報が解除されたら、避難所へ

※津波緊急避難場所と避難所の違い

津波緊急避難場所は、津波警報等が発表または津波襲来が予想されるとき、生命の安全を確保するため一時的に避難する場所。避難所は警報等が解除されたあと、一定期間、避難する生活の拠点となる場所です。

どこにいても、自ら考え、正しい行動をとりましょう。



津波避難の合言葉

「ゆれたらにげる より遠くへ より高台へ」

津波 てんでんこ

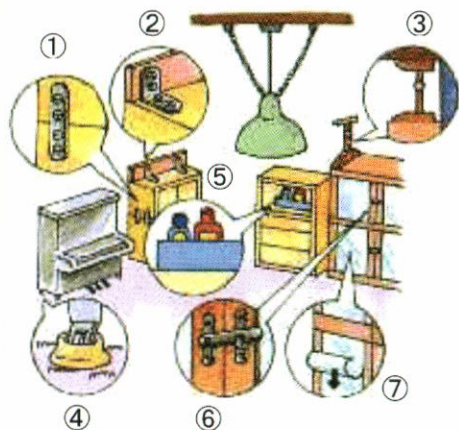
「津波が来たら、取る物もとりあえず、家族にも構わずに、各自てんでんばらばらに一人が高台へと逃げろ」



お部屋の総点検をしましょう

過去に発生した地震では、家具類の転倒や落下より、多くの方が重軽傷を負いました。

家具などに転倒・落下防止対策を実施し、地震に備えましょう。



- ① 二段重ねの家具類は、上下を平型金具などで固定する。
- ② L字金具を利用して、家具を柱や壁に固定する。
- ③ 壁などに固定できない場合は、家具と天井に突っ張り型の器具で固定する。家具の下部も固定すると効果が高い。
- ④ ピアノなどは、移動防止器具を脚にはかせる。
- ⑤ 収納品の転倒や、滑り出しを防ぐため、防止枠を設ける。
- ⑥ 開き扉は、掛金などにより扉が開かないようにする。
- ⑦ ガラスには、飛散防止フィルムを張る。

家具の置き方にも注意！！

寝る部屋にはできるだけ家具を置かない

頭に家具が倒れないよう、寝る位置を工夫しましょう。また、落下物による怪我防止のため、家具の上にはものを置かないようにしましょう。

避難する時の事を考えた家具の配置

家具の転倒や中身が散乱した時に備え、部屋の出入口や廊下には、避難の邪魔になるような配置をしないようにしましょう。

家具に収納するときのポイント

重いものは家具の下に収納することで、家具の重心が下がって倒れにくくなります。

火気の周辺に物を置かない

地震で家具がストーブに倒れ、そこから出火することもあります。ストーブやコンロの周りに、家具や燃えやすいものなどを置かないようにしましょう。

災害用伝言ダイヤルを利用してみよう

地震などの大きな災害がおこったとき、電話ははたして通じるのでしょうか？災害がおきると、大勢の人たちが家族や友人のことを心配し、たくさん電話をかけます。これが、電話が通じにくくなってしまいう原因となっているのです。「家族や友人と、とにかく連絡をとりたい」そんな時のために、「171 災害用伝言ダイヤル」の使いかたを覚えておきましょう。

メッセージの録音

メッセージの再生

① 171 をダイヤル

② 「1」(録音) を選ぶ

③ 自分の電話番号をダイヤル

④ メッセージの録音



① 171 をダイヤル

② 「2」(再生) を選ぶ

③ 相手の電話番号をダイヤル

④ メッセージの再生

※伝言録音時間 (30秒以内)

伝言保存期間 (48時間)

伝言蓄積数 (1電話番号あたり10伝言まで)

体験利用のご案内

いない
171と
覚えましょう

- ・毎月1日、15日
- ・正月三が日
- ・防災週間
(8月30日～9月5日)
- ・防災とボランティア週間
(1月15日～1月21日)



ぜひご利用下さい！！

はり紙も効果的

連絡先などを書いたはり紙も、実は重要な連絡方法です。水性マジックやボールペンでは雨が降ると消えてしまったりするので、油性マジックがあると便利です。

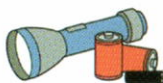


非常用品を備えておきましょう!

避難するときに持ち出す「非常持ち出し品」と、避難後の生活をささえる「非常備蓄品」に分けて、リュックなどに入れておき、災害時に備えましょう。

☑ 非常持ち出し品

- 飲料水
- 食品（カップめん、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（通帳、印鑑、現金など）
- 救急用品（三角巾、ばんそうこう、体温計、ピンセット、消毒液など）
- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手
- 懐中電灯
- 警笛
- 手ぬぐい・タオル
- 衣類（下着、セーター、ジャンパー類）
- 毛布
- 携帯ラジオ・予備電池
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ



☑ 非常備蓄品（一人分）

- 飲料水 9リットル（3リットル×3日分）
- アルファ米 4～5食分
- ビスケット 1～2箱
- 板チョコ 2～3枚
- 乾パン 1～2缶
- 缶詰 2～3缶
- 衣類（下着、スウェット上下、セーターなど）



※一人最低3日分は用意しておきましょう。

◎水は「飲む」だけでなく、「洗う」「消す」「トイレで流す」など、いろいろな場面で使用する機会があります。お風呂の水はいつもはっておくようにしましょう。

いつも
身につけていよう！

切り取って、コピーして、
みんなで使ってね。



●住所

.....

●氏名

●性別

.....

●生年月日

●血液型

.....

●連絡先

.....



みんなで
チェック！！

1 津波緊急避難場所

.....

2 避難所

.....