

# 津波避難タイムライン

地震・津波から命を守るために、いざというときの行動や避難の方法を想定してみましょう

## 大地震発生 0分 ▶まず身の安全を確保。揺れが収まったら状況把握を

### 地震の際の3つの安全確保行動



まず低く

①まず体勢を低くして地面に近づく



頭を守り

②固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守る(デスク等が無ければ腕や荷物で)



動かない

③揺れが止まるまで動かずじっとする

### ■車にいた場合

車は道路の左脇に寄せ、鍵はつけたまま避難する



### 避難の準備を

- ドアや窓を少し開けて逃げ道を作っておく
- すぐ避難できるように靴を履いておく
- ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める  
※都市ガスは自動で元栓が閉まる場合がある

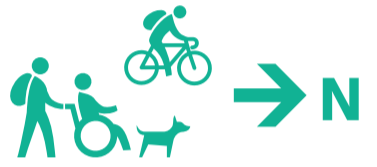
## 大地震発生 3分 ▶速やかに避難を開始してください

津波警報・大津波警報の発表や避難指示(緊急)が発令されます。  
揺れを感じなくても、警報や避難指示(緊急)が出たらすぐ避難してください。  
また、ゆっくりとした大きな揺れが1分以上続いたときは、警報などの発表を待たずにすぐ避難してください。

### 津波から“いのちを守る”3つの避難方法

自分が居る場所・状況に応じた避難をしよう!

#### 水平避難



鳴尾御影線より北側へ

津波が届かない場所まで避難することで、想定外の津波に対しても対応しやすく、また、津波終息後に孤立化のおそれがない点などから、最も有効な避難行動です。

#### 注意点

- 水平避難困難地域や自力での徒歩避難が困難など、水平避難が難しい人は、**垂直避難**や**自宅等待避**を考える必要があります
- 原則、徒歩か自転車で避難してください。車での避難は渋滞で立ち往生している間に津波に襲われる可能性があります

#### リスクと対策

- ◆渋滞の発生や建物の倒壊などにより、**道路が通れないおそれがあります**  
→ 複数の避難経路を検討
- ◆逃げ遅れるなどした場合は、**避難の途中で津波に巻き込まれるおそれがあります**  
→ **すぐに避難開始を!** 逃げ遅れた場合は**垂直避難**に切り替える
- ◆津波の危険がなくなるまで1日程度かかる場合があります  
→ **非常持出袋**を持参する

#### 垂直避難



津波避難ビルなどの3階以上へ

水平避難困難地域や、自力での徒歩避難が困難な人、逃げ遅れた人などに有効な避難行動です。

#### 注意点

- 津波避難ビル(※1)や鉄筋コンクリート造の建物などの頑丈な建物に限ります

#### リスクと対策

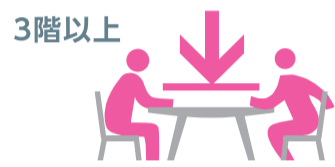
- ◆収容人数の少ない津波避難ビルなどでは、**避難者があふれる**可能性があります  
→ **避難先を複数設定**しておく
- ◆長期間にわたり避難を続けなければならない可能性があります  
→ **非常持出袋**を持参する  
通常、津波避難ビルに備蓄はありません
- ◆避難先の建物が、**余震や火災などで倒壊する危険**があります  
→ 避難の際に、**建物に地震による損傷がないか、周辺で火災が発生していないかなど安全を確認**  
→ 想定外の津波に備えて、さらに高いところに避難できる建物を選ぶ  
→ 船などの漂流物が衝突するおそれがあるため、**海に面する建物への避難は極力避ける**
- ◆**ゼロメートル地帯(※2)**では、津波が引いた後も自然に排水されず、**孤立化する可能性**があります  
→ 孤立した場合は、**救助ヘリ**などに分かるように合図を送る



(※1)津波避難ビル  
地域住民等が一時的に避難できるよう、施設管理者の協力を得て、市が指定している避難場所

(※2)ゼロメートル地帯  
満潮時よりも海抜が低い地帯。自然に排水されず、浸水が長期化するおそれがあります

#### 自宅等待避



建物の3階以上にとどまる

津波発生時、マンションなどの3階以上に居る場合は、その場にとどまることも一つの選択肢となります。

ただ、垂直避難と同様に、避難の長時間化や孤立化などのさまざまなリスクを考慮する必要があります。

#### 注意点

- 鉄筋コンクリート造または鉄骨鉄筋コンクリート造の建物に限ります

#### リスクと対策

- ◆ライフラインが失われ、インターネットや携帯電話での情報収集が出来なくなる可能性があります  
→ **ラジオ**などで情報収集する

### 早期避難が重要です!

予定していた避難経路が使えないなどの、想定外の出来事に対応するためにも、早めに避難を始めましょう。

### 非常持出袋を準備しておく

飲食物や薬、防寒具などをまとめ、すぐ取り出せる所に保管しておく



### 避難は率先して

近所の人はまだ避難してなくても、自ら危険と判断した場合は率先して避難を



## 大地震発生 112分 西宮市へ津波が到達

### ▶津波警報が解除されるまでは戻らない

鳴尾御影線より海側で広く浸水し、繰り返し津波が来襲します。

## “いのちを守る”ために最適な避難方法を自ら考えましょう

### 本指針の概要版を配布しています

本指針の概要版を防災総務課(市役所本庁舎6階)、市役所本庁舎1階総合案内所横、各支所・市民サービスセンター、アクタ西宮ステーションで配布しています。また、本指針は市のホームページ(くらしの情報→防災→災害について知る)で公開しています。

### 防災啓発課にご相談ください

防災啓発課(0798・35・3092)では、防災の出前講座や地域が実施する防災訓練等の相談なども行っています。ぜひ、地域の皆さんで、防災・減災に取り組みましょう!