

## 我が家の防災メモ 必ず記入しておきましょう

### 自宅の災害リスク

土砂災害	洪 水	津 波
<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> あり
<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> なし

ため池	内 水	高 潮
<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> あり
<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> なし

避難場所	
家族の集合場所	
非常持出品の置き場所	

### 災害時の安否確認

#### ●災害用伝言ダイヤル 171

災害時には、一般的な電話がつながりにくくなります。災害用伝言ダイヤル171は、安否情報を録音して伝えることができる「声の伝言板」です。伝言の録音・再生は、一般電話、公衆電話、携帯電話などから行えます。なお、利用にあたっての事前の契約などは不要です。

#### ●災害用伝言板「web171」

安否情報をテキストで登録します。登録された安否情報は、電話番号をキーとして、携帯電話やパソコンから確認することができます。

防災行政無線テレホンサービス  
松山市内の市外局番は「089」です。  
**☎986-7755**／松山・北条  
**☎997-1193**／中島

松山市防災ポータル  
市内の気象・地震情報、避難・避難所情報を確認することができます。

まつやま 総合  
防災  
マップ<sup>®</sup>

### 城 北 エリア版

久枝・潮見・和氣・堀江

松山市 総合政策部 防災・危機管理課

〒790-8571 愛媛県松山市二番町四丁目7-2  
TEL. 089-948-6793 FAX. 089-934-1813  
<https://www.city.matsuyama.ehime.jp/>



もしもの災害に備えて…マイ・タイムライン作成!

大雨や台風のとき、自分や家族がとる防災行動を、時系列的に整理したものが、マイ・タイムラインです。マイ・タイムラインシートを、松山市ホームページに掲載しています。災害に備えて、いつ、何をするか、どこに避難するかをあらかじめ決めておきましょう。



まつやま

# 総合 防災 マップ<sup>®</sup>

城 北  
エリア版

久枝・潮見・和氣・堀江



松 山 市

令和4年3月発行

# わたしの防災力チェック

災害への備えがどれくらいできていますか？チェックしてみましょう。

警戒レベルとるべき避難行動を知っている。

→1ページ

災害時の連絡方法を家族で決めている。

→3ページ

いざという時の避難先を複数考えている。

→1・3ページ

近くの指定避難所を把握している。

→17・20～33ページ

地域や自宅周辺の災害リスクを知っている。

→20～33ページ

地域の防災訓練に参加している。

→36ページ

自宅の耐震診断、耐震化をしている。

→38ページ

玄関や出入口付近は物を置かず避難路を確保している。 →38・39ページ

家具や家電を固定（転倒防止対策）している。

→39ページ

最低3日分の水・食糧・生活用品を備蓄している。

→40・41ページ



# 災害から命を守る重要トピックス5

暮らしの中で「災害への備え」はますます重要になっています。大切な5つのポイントをおさえておきましょう。

## 1. 災害の危険度(警戒レベル)と避難情報

大雨や台風などで災害の可能性がある場合、段階的に気象情報や河川情報が発表され、松山市から避難情報が出されます。警戒レベルに応じた避難行動を確認し、自分にあてはめて避難のタイミングを考えておくことが大切です。

警戒レベル	避難情報など	市民の皆さんとるべき行動	気象情報(気象庁) 河川情報(国土交通省)
警戒レベル5 命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1 (松山市が発令)	災害が発生・切迫している状況です。 命を守るために最善の行動をとりましょう。	大雨特別警報 氾濫発生情報など

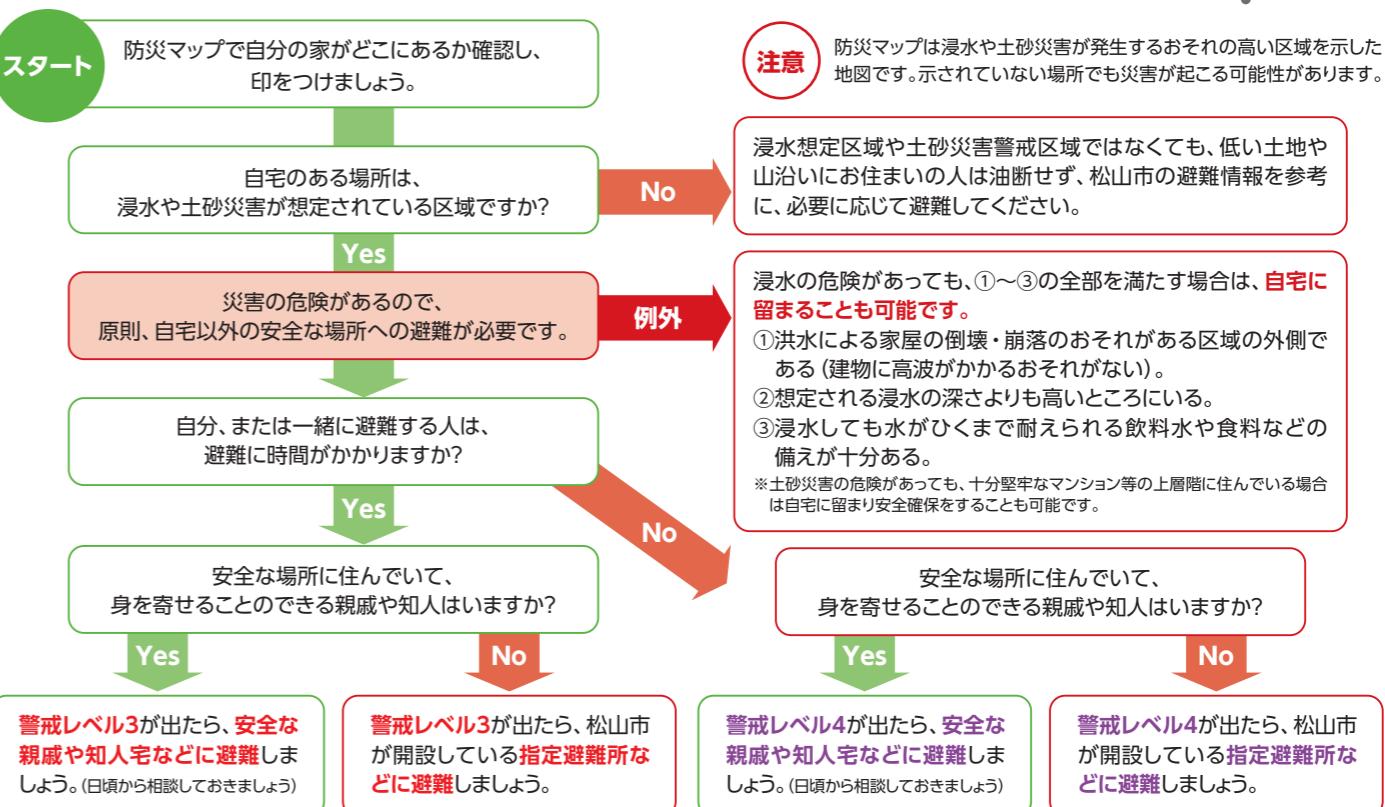
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉			
警戒レベル4 危険な場所から 全員避難	避難指示 (松山市が発令)	速やかに避難行動をとりましょう。 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や 自宅内より安全な場所に避難しましょう。	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮特別警報など
警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※2 (松山市が発令)	ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児など、避難に時間のかかる人 とその支援者は避難行動をとりましょう。	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報など
警戒レベル2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報など	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しま しょう。	
警戒レベル1	早期注意情報	気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。	SNS

※1 可能な範囲で発令されるものであり、必ずしも発令されるものではないことに注意してください。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合せ始めたり、危険を感じたら自動的に避難するタイミングです。

## 2. 避難行動をフローでチェック

自宅の災害リスクと、自分のとるべき避難行動を、必ず確認しておきましょう。



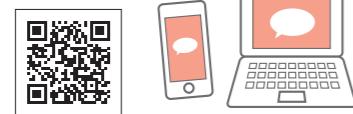
### 3. 命を守るために情報収集

松山市では様々な方法で避難情報を発信しています。災害時は正しい情報を得ることが非常に大切ですので、事前に情報収集の方法を確認しておきましょう。

#### 松山市からの情報

##### SNS 松山市公式LINE (事前登録必要)

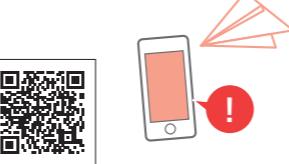
避難・避難所情報、気象・地震情報を、LINEでお知らせ



##### Mail まつやま防災メール (事前登録必要)

避難情報や気象情報のほか火災情報などを、電子メールで送信

登録用メールアドレス：[regist.matsuyama@mail.e-bousai.net](mailto:regist.matsuyama@mail.e-bousai.net)

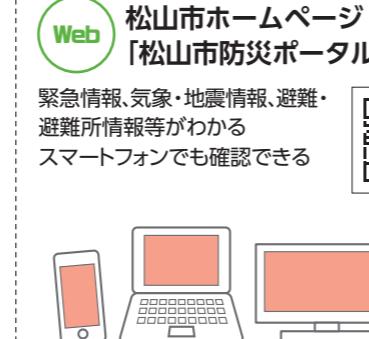


##### テレビ データ放送

- テレビのデータ放送で避難情報や避難所開設情報を確認できる

- ① テレビのリモコンのdボタンを押す
- ② リモコンの矢印で必要な情報に合わせ、「決定」を押す

- 台風接近時や災害発生時などは、テレビに自動的に表示される(L字画面)



##### 音声 防災行政無線

市内284箇所の屋外スピーカーから、災害・避難情報を放送  
もう一度聞きたい場合は、電話(テレホンサービス)で放送内容を確認できる



テレホンサービス  
● 松山・北条  
TEL 089-986-7755  
● 中島  
TEL 089-997-1193

##### Mail 緊急情報

- 緊急速報メール 気象庁が発表する緊急地震速報や津波情報、市が発表する避難情報などを、対象エリアにある携帯電話に一斉送信(事前登録不要)

- 愛媛県防災メール(事前登録必要) 防災情報や緊急のお知らせを電子メールで送信

登録用メールアドレス：[bousai.ehime-pref@ehime-pref.ktaiwork.jp](mailto:bousai.ehime-pref@ehime-pref.ktaiwork.jp)



##### SNS 松山市防災情報

- 松山市防災情報Facebook
- 松山市防災情報Twitter

FacebookやTwitterでは松山市からの情報をシェアしたり、リツイートしたりすることで情報を拡散できる



##### APP スマートフォンアプリ

- Yahoo!防災速報
  - ひめシェルター
- Yahoo!防災速報のアプリは設定地域の自治体の情報を入手できる  
「ひめシェルター」は防災情報や避難ルートを多言語で視覚的に表示する県公式スマートフォンアプリ



#### お役立ちWebサイトなど

##### Web 国土交通省「川の防災情報」 <https://www.river.go.jp/index>

洪水予報や河川観測所の水位・画像、ダム状況などがわかる



##### Web 気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

気象情報、地震・津波情報、海上予報、天気予報などを掲載



##### Web えひめの防災・危機管理 <https://ehime.secure.force.com>

愛媛県の気象・地震情報、避難・避難所情報等がわかる



##### 인터넷テレビ NHK NEWS WEB <https://www3.nhk.or.jp/news> <https://www3.nhk.or.jp/news/live>

NHKのニュースをインターネットで見ることができる



##### 인터넷ラジオ NHKラジオらじる★らじる <https://www.nhk.or.jp/radio>

NHKラジオ第1・第2.FMの番組をインターネットで聴くことができる



##### App NHKニュース・防災 [https://www3.nhk.or.jp/news\\_bousai\\_app](https://www3.nhk.or.jp/news_bousai_app)

NHKの最新ニュースや災害情報をおいち早くお届けする公式スマートフォンアプリ

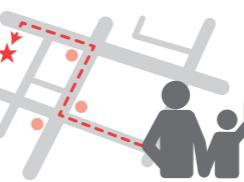


### 4. 家族で防災会議を開く

家族で災害時の行動を話し合いましょう。特に、家族が離ればなれで被災した時にはどうするか、考えておきましょう。

#### 避難経路、避難場所、待ち合わせ場所を確認

自宅からの避難経路、自宅・学校・職場近くの避難場所や避難所、旅先や出張先で被災した時の待ち合わせ場所などを、家族全員で確認しておきましょう。



#### 子どもの迎えのルールを確認

保育園や幼稚園、学校に通う子どものお迎えに関するルール(取り決め)や迎えにいけない時の対策を確認しておきましょう。



#### 家族との連絡方法は複数準備

携帯電話やSNSなど連絡方法を複数考えましょう。固定電話を使った「災害用伝言ダイヤル171」、携帯等の「災害用伝言板」が便利です。離れた親戚・知人宅を中継して、家族と連絡をとることもできます。



#### 外出先での行動を考える

仕事中、遊びに行っている時や買い物に行っている時など、外出先で災害に合った時の行動を確認しておきましょう。

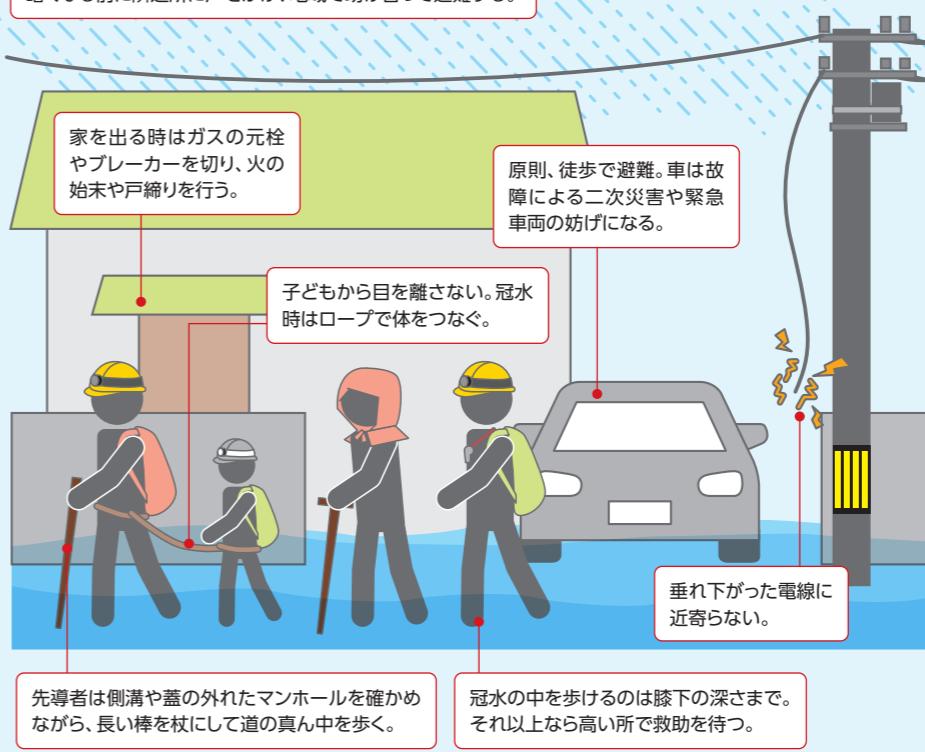


### 5. 自分の命は自分で守る

防災の基本は“自分の命は自分で守る”自助の精神。自分に応じた適切な判断で避難してください。

#### 危険だと思ったら、避難情報の発令を待たず、早め早めに避難しよう!

暗くなる前に隣近所に声をかけ、地域で助け合って避難する。



##### 動きやすい服装で!

最低限の非常用持出品をリュックに入れ、両手を自由に使えるように

ヘルメットや防災頭巾で頭を保護し、ヘッドライトをつける



#### 親戚・知人宅などへの避難

避難所に行くことだけが避難ではありません。避難所での密を避けるためにも、安全な地域に住む親戚や知人宅などへの避難も考えましょう。避難先は複数考え、事前に相談しておきましょう。



#### 自宅に留まるという選択

浸水や土砂災害の危険がない地域や頑丈なマンションの上層階に住んでいるなど、安全な場所にいるなら、在宅避難を考えましょう。浸水しても、水がひくまでの食糧や飲料水などの備えが十分あるか、確認しましょう。



# 風水害の基礎知識

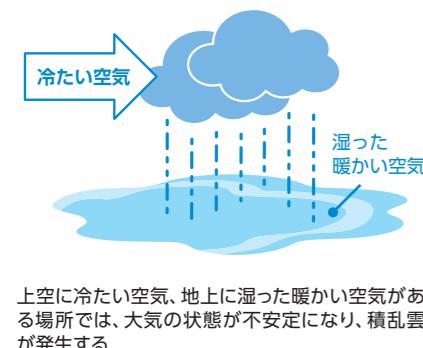
近年、大雨や台風による災害が全国各地で多発しています。このような気象現象は今後、さらに増加するといわれており、洪水や土砂災害などのリスクが一層高まっています。

## 異常気象が起きるワケ

日本の平均気温は上昇し、大雨の年間発生回数は増えています。40度に迫る猛暑や記録的な大雨などの異常気象は、温室効果ガス排出の増加に伴う地球温暖化がその一因だと考えられています。平均気温が上がると、海や地面から蒸発する水分が増え、空気中に含まれる水蒸気量が多くなります。それに伴い、雨量も増加して、大雨の発生につながるからです。

### 前線の停滞

日本付近では6月頃に梅雨前線、9月頃に秋雨前線が停滞します。寒気と暖気がぶつかる前線では積乱雲が列になってでき、線状降水帯が発生することも。数時間にわたって同じ場所にとどまり、大雨をもたらします。



### 台風

台風の風は反時計回りの渦巻きで、中心より東側は強風が吹き荒れる「危険半円」と呼ばれます。台風が接近すると、東側では風が急に強くなるため、波が異常に高くなるおそれがあります。



### 集中豪雨

短時間で局的に降る大雨のこと。小規模で突発的に起こるため、予測が難しいといわれます。集中豪雨は大気の状態が不安定な時、積乱雲が発達して起こります。積乱雲が近づくサインは下記のとおり。



## 雨の強さの予報用語とその目安(1時間雨量)

### やや強い雨

10mm以上  
20mm未満

ザーザーと降り、地面からの跳ね返りで足元がぬれる。雨音で話し声が聞き取りにくい。水たまりができる。

### 強い雨

20mm以上  
30mm未満

どしゃ降りで、傘をさしてもぬれる。ワイパーを速くしても見づらい。

### 激しい雨

30mm以上  
50mm未満

バケツをひっくり返したよう。道路が川のようになる。高速走行時、ブレーキが効かなくなる。

### 非常に激しい雨

50mm以上  
80mm未満

滝のように降り、傘は全く役に立たない。水しぶきで辺りが白っぽくなり、視界が悪くなる。車の運転は危険。

### 猛烈な雨

80mm以上

息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。



## 風の強さの予報用語とその目安(平均風速)

### やや強い風

毎秒10m以上  
15m未満

風に向かって歩きにくい。傘がさせない。樹木全体や電線が揺れ始める。高速運転中は横風に流される感覚。

### 強い風

毎秒15m以上  
20m未満

風に向かって歩けなくなり、転倒する人も。高所の作業はきわめて危険。看板やトタン板がはずれ始める。

### 非常に強い風

毎秒20m以上  
25m未満

何かにつかまらないと立てられない。飛来物で負傷のおそれ。通常速度の運転が困難。屋根瓦が飛散することもある。

### 非常に強い風

毎秒25m以上  
30m未満

屋外での行動が極めて危険。走行中のトラックが横転する。細い木の幹が折れ、根の張っていない木が倒れる。

### 猛烈な風

毎秒30m以上

多くの樹木が倒れる。電柱や街灯、ブロック塀で倒れるものがある。家屋で倒壊するものがある。

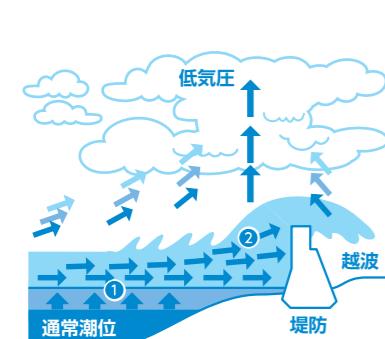


## 風水害の種別

前線の停滞や台風の接近により、様々な災害をもたらします。自宅周辺の災害リスクを正しく理解し、日頃から備えておくことが重要です。

## 高潮発生のメカニズム

台風や発達した低気圧の接近により、気圧低下による「①海面の吸い上げ効果」と、強風による「②海岸への吹き寄せ効果」のため、潮位が異常に高くなる現象。堤防を越えて内陸部に海水が入り、被害が起ります。



## 洪水(内水氾濫)

「浸水キクル(大雨警報(浸水害)の危険度分布)」をチェック!\*



## 洪水(河川氾濫)

「洪水キクル(洪水警報の危険度分布)」をチェック!\*



## 土砂災害

「土砂キクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)」をチェック!\*



## ため池決壩

\*「キクル」は、雨による土砂災害、浸水害、洪水害の危険度の高まりを、5段階で色分けして、地図上に表示したもの。気象庁のホームページで公開されており10分毎に情報が更新されます。

# 洪水に備える

近年、局地的な集中豪雨が頻発し、各地で水害が多発しています。  
松山でも、河川や内水氾濫など水害への備えが必要です。

## 洪水の原因

### 河川氾濫

大雨により、河川の水量が増えて、堤防が決壊したり堤防を越えたりして水があふれ出す現象。大量の水が一気に、広範囲の地域に流れ出るので、住宅の浸水・倒壊・流出、田畠の冠水、人的被害など、甚大な被害が発生することがあります。

### 内水氾濫

短時間に大雨が降った時、水路や下水道などの排水能力を超えて、排水できなくなった雨水が地上にあふれる現象。河川の水位が高くなつて排水されなくなり、逆流して水路などからあふれることも。これらにより、地上に雨水がたまり、家屋の浸水などの被害が発生します。

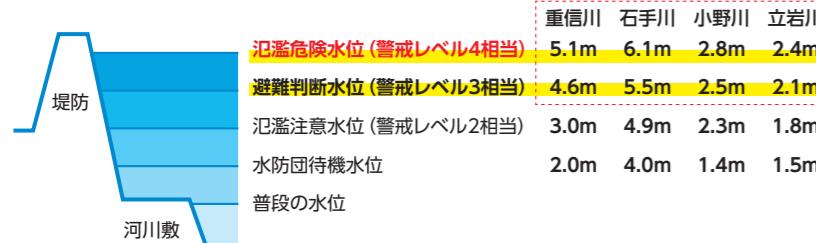
注意!

#### 1時間雨量40mmが目安

都市の排水機能は、1時間あたり約40mmの雨量に対応した設計になっています。これを超えると処理が追いつかないでの、内水氾濫のおそれがあります。

## 水位情報をチェックする

〈松山市の各河川の氾濫危険水位と避難判断水位〉



### 川の様子はWebサイトでチェック!

増水した川は危険なので近づかないでください。「川の水位情報」のWebサイトで、最新の水位情報や河川監視カメラ映像が確認できます。

<http://k.river.go.jp/>



Check!

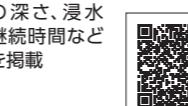
#### ハザードマップで確認しよう!

松山市では「洪水ハザードマップ」と「内水ハザードマップ」を作成しています。洪水や内水氾濫のリスクの詳細をチェックしましょう。



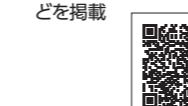
#### 洪水ハザードマップ

最大規模の雨を想定し、河川氾濫時の浸水想定区域、浸水の深さ、浸水継続時間などを掲載



#### 内水ハザードマップ

大雨時に浸水の可能性のある区域や浸水の深さなどを掲載



## 浸水の深さの目安を知ろう

### 0.5m未満の浸水

- 床下浸水
- 大人のひざ下程度
- 水深がひざ上になると、歩行は危険



### 0.5~3.0mの浸水

- 2階の床下まで浸水
- 1階部分が浸水
- 強い水流の中を歩くことは危険



### 3.0~5.0mの浸水

- 2階の屋根まで浸水
- 水流が強い場合、木造住宅が倒壊・流出する危険がある



### 5.0m以上の浸水

- 2階の屋根以上が浸水
- 水流が強い場合、木造住宅が倒壊・流出する危険がある



## 河川氾濫

水位等を基準に氾濫発生情報(警戒レベル5相当)などが発表される。

## 内水氾濫

水路や下水道などの処理能力を超える。河川に排水できなくなる。

マンホールの蓋  
冠水している道路は、側溝や水路、マンホールの蓋がはずれているのが見えない。

水路

地下

地下に水が流れ込むと、またたく間に浸水し、少しの水でも水圧でドアが開かなくななる。大雨の時はすぐに地上にあがること。



田んぼの見回りはしない

### 立退き避難

基本は歩いて避難する。



アンダーパス  
鉄道などの下を交差する掘り下げ式の道路は、雨水がたまりやすいので、大雨の時は通らない。

車での避難は危険

水深30cmを超えると、多くの車はエンジンが停止する。また、車内から脱出できなくなってしまう可能性がある。

## 垂直避難

想定される浸水の深さよりも高いところに避難できる場合は、自宅の上層階に移る。

避難先を複数考えておく  
避難所にこだわらず、安全な親戚宅・知人宅なども避難先の候補にする。

緊急時は屋内安全確保!

逃げ遅れた時は屋内の少しでも安全な場所に移動する。

# 土砂災害に備える

台風や大雨、地震によって引き起こされる土砂災害は、予測がむずかしく、一瞬のうちに多くの人命や財産を奪う恐ろしい災害です。日頃からのお心構えと備えが肝心です。

## 土砂災害の種類と前兆現象

土砂災害には3種類あります。それぞれの前兆現象を知っておき、気づいたら、周囲の人々に伝えて、すぐに避難しましょう。



山腹や谷にたまつた土砂や石が、大雨の水とともに一気に流れくだる現象。斜面や川底の地盤を削って雪だるま式に膨らみながら、時速20～40kmの速さで、家屋や畠、道路を押し流す。破壊力が大きく被害も甚大。

### 前兆現象

- 川の水が濁り流木が混ざる
- 雨が降り続くのに川の水位が低下する
- 山鳴りがする
- 樹木が裂ける音や石がぶつかり合う音がする
- 腐った土の匂いがする

山の斜面や急ながけの地表に近い部分が雨水や地震でゆるみ、突然崩れ落ちる現象。家屋や道路を押しつぶして災害をもたらすもので、発生件数が多い。突然起るので、逃げ遅れて人命が奪われることがある。

### 前兆現象

- 小石がパラパラ落ちてくる
- がけから水が噴き出す
- 斜面がひび割れたり、変形したりする
- 地下水やわき水が止まる
- 木の根が切れる音がする

地下水の影響と重力で、斜面の一部または全体が、ゆっくりと下方に滑り落ちる現象。移動する土砂の量が多く、斜面上の家屋や樹木が倒壊したり田畠が被害を受けたりして、広範囲で大きな被害が発生する。

### 前兆現象

- 地面にひび割れができる
- 斜面から水が噴き出す
- 沢や井戸の水が濁る
- 山鳴りがする
- 樹木が裂ける音や石がぶつかり合う音がする

## 避難のポイントはこれ!

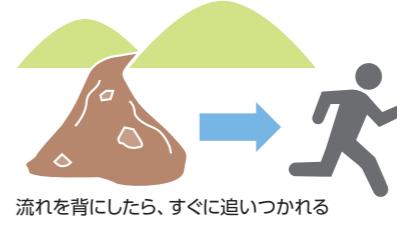
### 立退き避難が基本

土砂災害からの避難の基本は、親戚・知人宅や指定避難所などの安全な場所への立退き避難です。避難先は複数考えておきましょう。



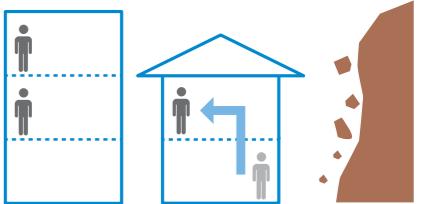
### 土石流の方向と直角に逃げる

土石流は流れが速いので流れの方向と直角に、また、がけの側にいたらその高さの2倍の距離まで逃げましょう。



### がけと逆の上階で屋内安全確保

非常に激しい雨が降っていたり、夜間で周囲が見えなかったりして外に出るのが危険な時は、建物の2階以上でがけと反対側の安全な場所に移りましょう。

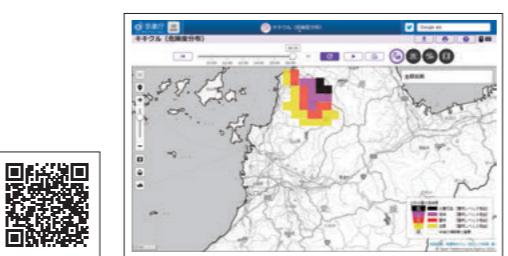


## 土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、大雨警報の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害が、いつ発生してもおかしくない状況になった時、愛媛県と松山地方気象台が共同して発表する情報です。土砂災害の危険度が高まっている詳細なエリアは土砂キックルで確認できます。

対象 市町単位で発表

危険度 警戒レベル4に相当



土砂キックル (大雨警報(土砂災害)の危険度分布)

Check!

### ため池ハザードマップをチェックしよう!

大雨や地震により、ため池の堤防が決壊すると下流域に被害をもたらします。松山市では、ため池517箇所の決壊による浸水想定区域を示した「ため池ハザードマップ」を作成しています。市ホームページで閲覧できますので、ため池氾濫のリスクの詳細を確認しましょう。



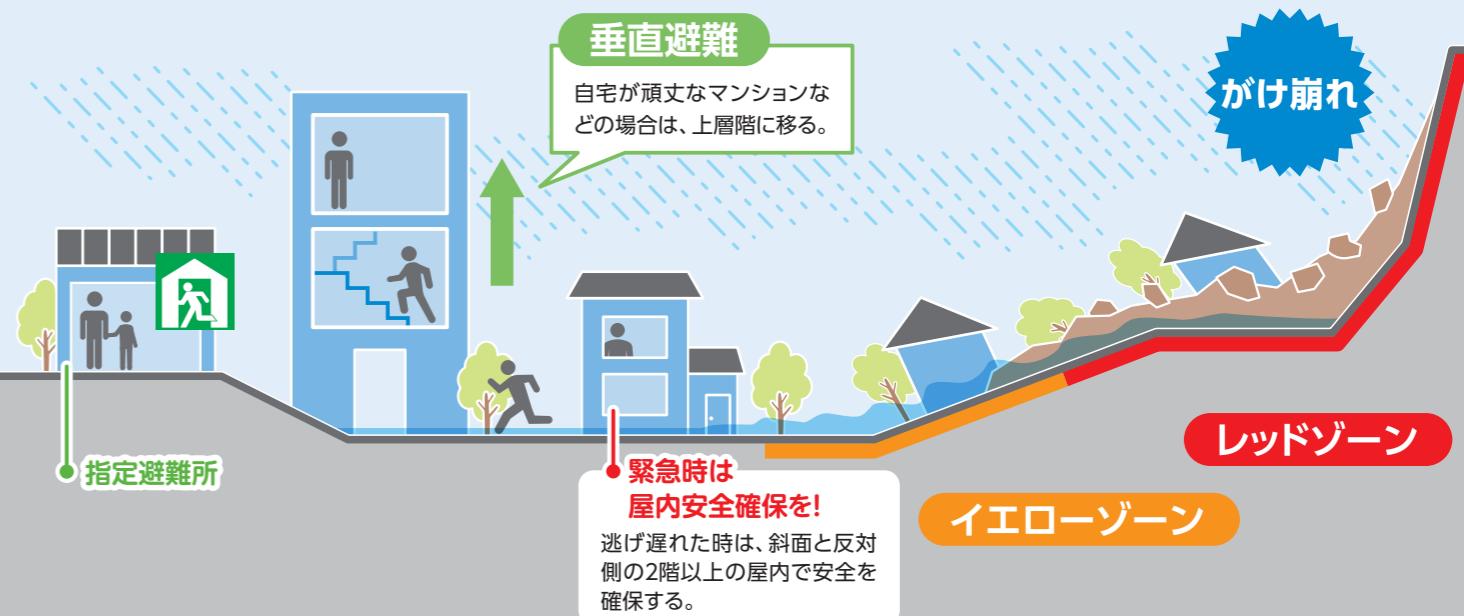
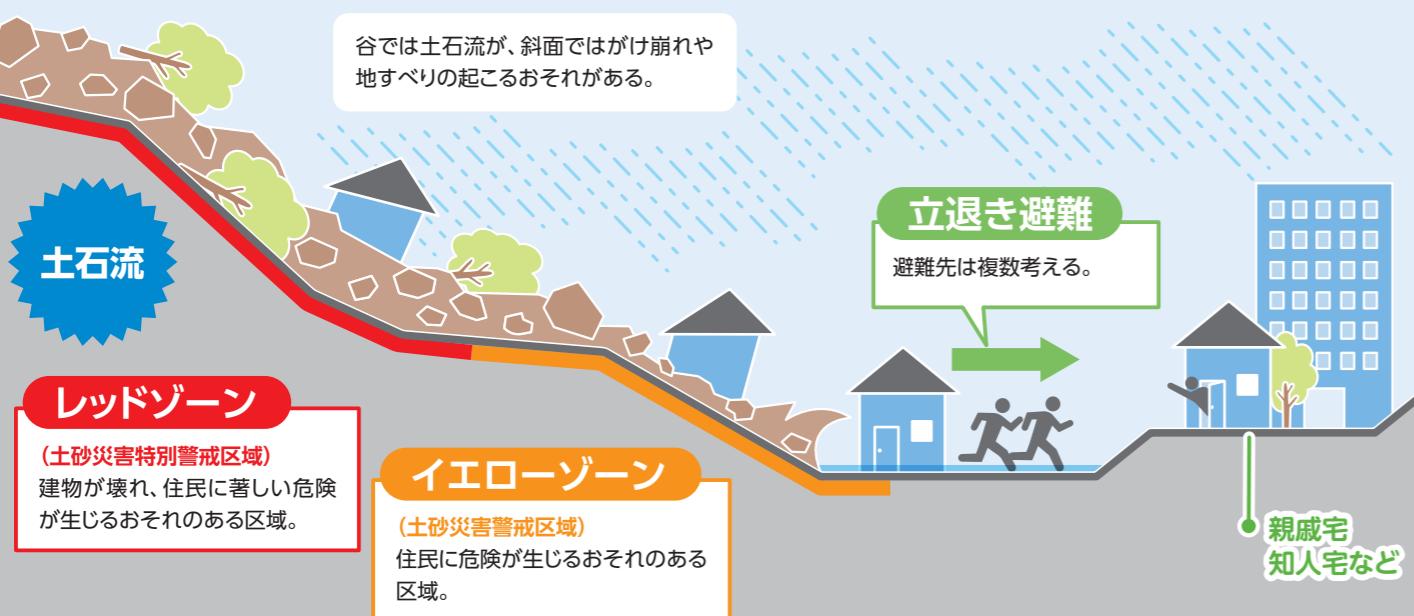
### [大雨の場合]

ため池の水位が上昇して堤防を越えた水が堤防を侵食・決壊させる。



### [地震の場合]

揺れによって堤防に亀裂が発生したり、地盤の液状化のために堤防が決壊したりする。



# 地震の基礎知識

南海トラフ巨大地震の発生が懸念されています。まずは地震の知識を身に付けましょう。

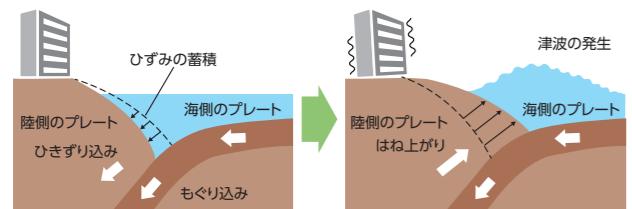
## 地震大国・日本

日本周辺は4つのプレートが交差点のように集まっているため、世界有数の地震多発地帯になっています。地震には、陸側のプレートの先端が海側のプレートにひきずり込まれることでひずみがたまり、限界に達した時、陸側のプレートが元に戻ろうとはね上がって起こる「海溝型地震」と、プレート内に押し合う力やひっぱりあう力が加わってひずみがたまり、限界に達した時に活断層がずれ動いて起こる「直下型地震」があります。



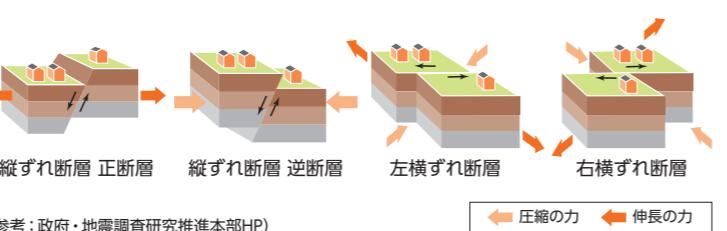
## 海溝（プレート境界）型地震

地震規模が大きい。関東大震災、十勝沖地震、東日本大震災など。



## 内陸直下型地震

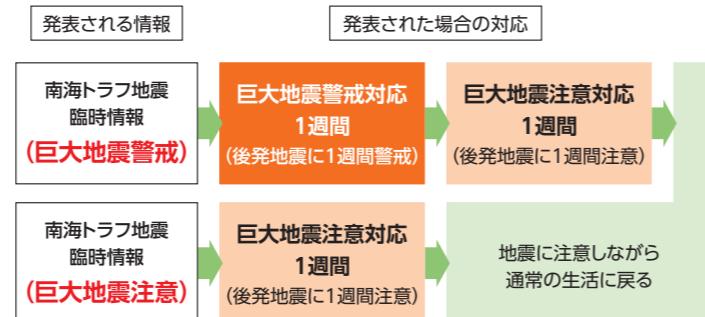
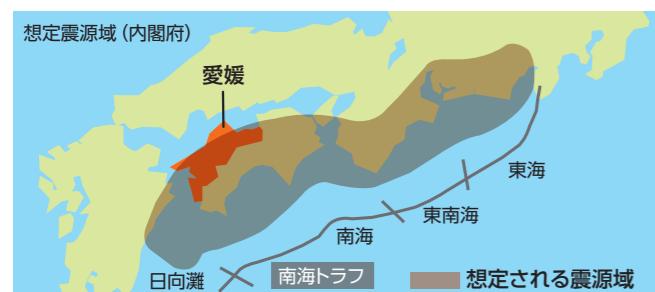
震源が浅い時は被害が大きい。阪神淡路大震災、芸予地震など。



地震発生確率  
30年以内に **70~80%**

## 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフとは、日本列島があるユーラシアプレートの下にフィリピン海プレートが年間数cmの割合で沈み込んでいる場所。この沈み込みのためプレートの境界にはひずみが蓄積され、100~200年の間隔でひずみを放出する大地震が起こっています。昭和南海地震（1946）以降発生しておらず、70年以上経過している今、次の発生が懸念されています。被害は東日本大震災を超えると予測されています。



## コラム マグニチュードと震度の違い

マグニチュード（M）は「地震エネルギーの規模（大きさ）」を表し、震度は「地面の揺れの強さ」を表します。マグニチュードが小さくても、震源が近かつたり浅かつたりすると震度は大きくなり、マグニチュードが大きくても、震源が遠かつたり深かつたりすると震度は小さくなります。



もし南海トラフ巨大地震が起きたら…

最大クラス **M9.0**

最大震度 **震度7**

## 松山市の被害想定

### ● 人的被害

死者数 **715人**  
負傷者数 **5,707人**

### ● 建物被害

全壊棟数 **35,759棟**  
半壊棟数 **25,974棟**

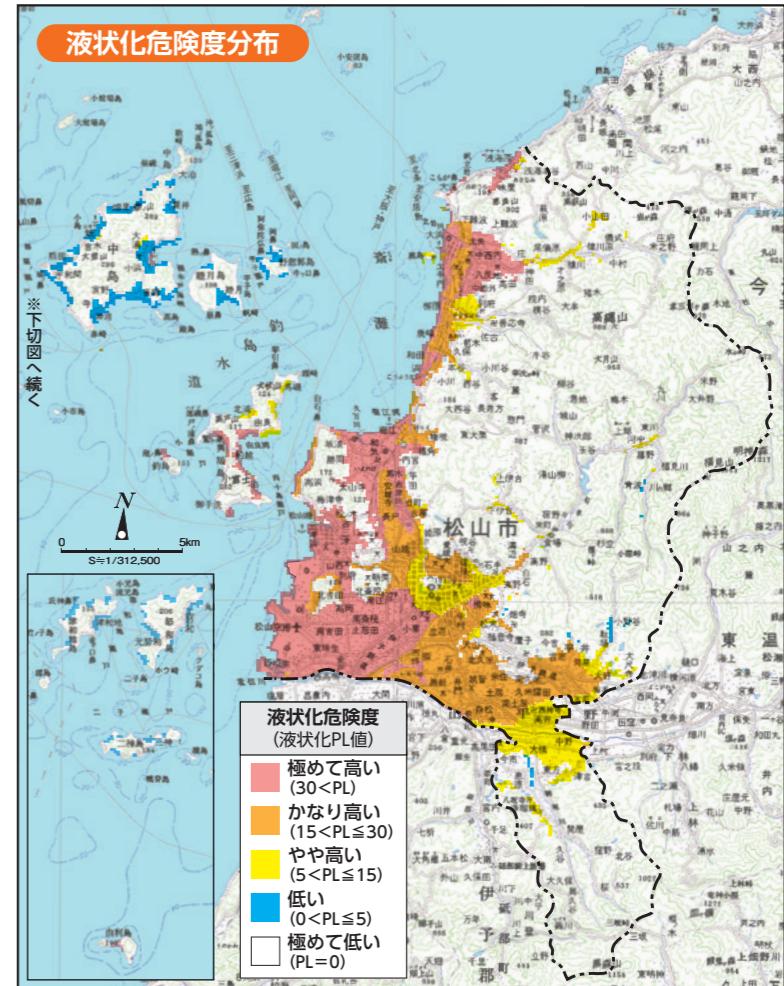
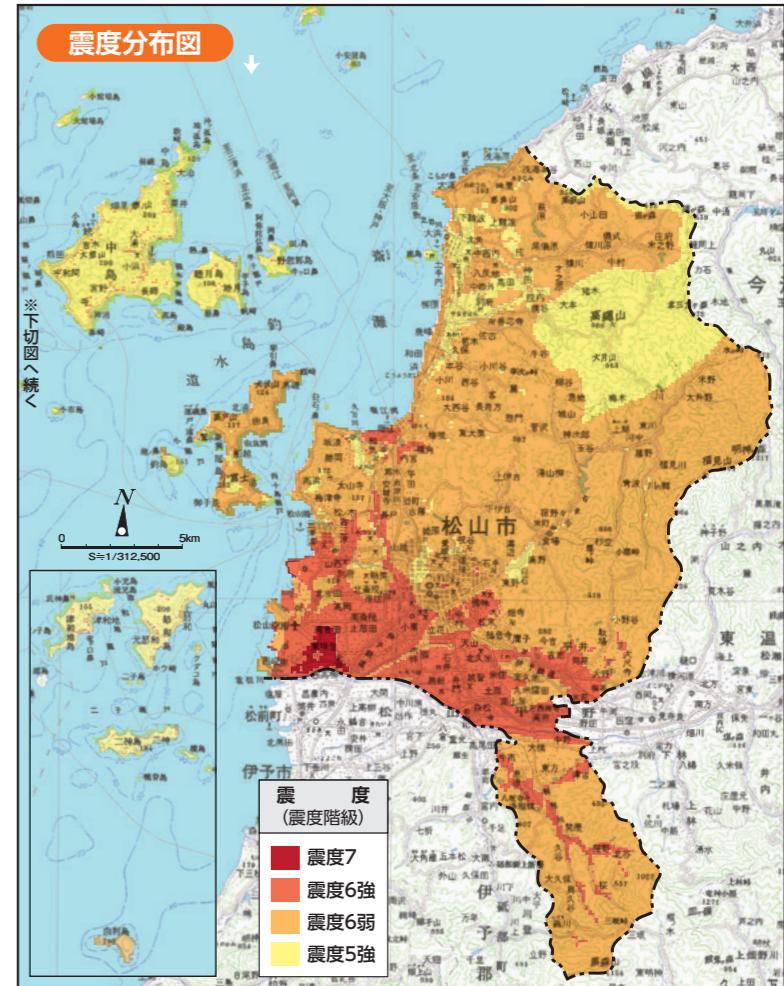
### ● 避難者数

1日後 **89,002人**  
1週間後 **85,628人**  
1か月後 **60,518人**

### ● ライフライン被害

上水道被害（断水人口） **288,134人**  
下水道被害（支障人口） **174,982人**  
電力被害（停電軒数） **198,243軒**  
都市ガス被害（支障戸数） **49,900戸**

出典：「愛媛県地震被害想定調査」H25.12  
【地震規模：M9.0、想定シナリオ：人的被害は冬深夜、それ以外は冬18時、風速：強風】



出典：平成25年 愛媛県地震被害想定調査結果（第一次報告）

# 地震に備える

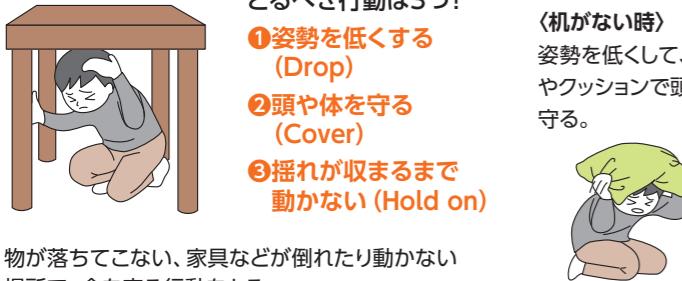
地震は突然やってきます。地震から命を守るために、いざという時に身を守る行動や安全に避難するための方法を日頃から考えておきましょう。

## 発災時の身を守る行動

とるべき行動は3つ!

- ①姿勢を低くする (Drop)
- ②頭や体を守る (Cover)
- ③揺れが収まるまで動かない (Hold on)

物が落ちてこない、家具などが倒れたり動かない場所で、命を守る行動をとる。



## 揺れがおさまったらの行動

### 火の始末

〈机がない時〉  
姿勢を低くして、本やクッションで頭を守る。



### 出口確保

ドアや窓、玄関ドアを開けて、避難路を確保する。



## シーン別とっさの行動

### リビング&キッチン

家具の転倒、ガラス飛散、食器類の飛び出しなどに注意し、ドアを開けて避難路を確保。



### オフィス

かばん等で頭を守り机の下に移動する。オフィス機器の転倒に注意。



### 地下街

頭を守って非常口を確認する。非常用照明がつくので落ち置いて行動する。



### スーパーなど

買い物かごや手荷物で頭を守る。棚から離れ、壁に身を寄せ、店員の指示に従う。



### 沿岸部

津波の危険があるので高台などに避難する。川からも離れる。



### 山間部

地盤が緩み土砂災害の危険があるのでがけや斜面から離れる。沢や谷には近づかない。



## こんなときはすぐ避難

### 自宅が倒壊する危険がある。

●周辺でガス漏れや火災発生の危険がある。  
●津波の可能性がある。  
●市から避難情報が発令された。など



## 地震による揺れ

※気象庁震度階級関連解説表より作成。

震度	震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
人の 体感・行動	大半の人が恐怖を感じ、物につかりたいと感じる。	大半の人が物につかりたいと歩くことが難しいなど、行動に支障をきたす。	立っていることが困難になる。	立っていることができず、はまないと動くことができない。揺れに翻弄され、動くこともできず、飛ばされることがある。	南海トラフ 巨大地震で 予測される揺れ
屋内・屋外 の状況	つり下げ物は激しく揺れ、棚の食器、書棚の本は落ちる物が多くなる。テレビが台から落ちたり、固定していない家具の大半が倒れる。固定していない家具は移動することがある。	棚の食器や書棚の本は落ちる物が多くなる。テレビが台から落ちたり、固定していない家具が倒れたり、窓ガラスが割れて落ちたりすることもある。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものが多くなる。ドアが開かなくなることがある。壁のタイルや窓ガラスが破損・落下することもある。	固定していない家具が移動し、倒れるものが多くなる。壁のタイルや窓ガラスが破損・落下することもある。補強していないブロック塀のほとんどが崩れる。	固定していない家具が倒れて飛び出ることもある。壁のタイルや窓ガラスが破損・落下する建物が一層増える。補強しているブロック塀のほとんどが崩れる。

## 避難時のこれはアウト!

### 車の使用はアウト!

地震の時は、道路の破損や信号が点灯していないなどで走行が難しい。渋滞による緊急車両の通行の妨げになるので、基本、歩いて避難します。



### エレベーターの使用はアウト!

エレベーターが使えても、余震や停電で停止することがあるので、揺れがおさまっていても階段を使って避難します。



### 初期消火が大切!

火が小さいうちに消すことが肝心です。初期消火ができるのは火が天井に届くまでです。



### コラム Column

### デマに注意!

災害発生時はしばしばSNS上にデマが流れます。興味本位のもの、恐怖をあおるもの、「〇〇らしい」という伝聞のものは注意すること。間違った情報は被災者の不安を増長させ、救助を妨げてしまいます。また善意がデマの拡散につながることも。信頼できるアカウントからの発信か確認しましょう。



## 地震発生

地震だ!  
身を守って!



緊急地震速報  
揺れが予想される数秒から数十秒前、テレビや防災行政無線、携帯電話などで強い揺れがくると知らせてくれるのでも、身を守る行動をとろう。

シェイクアウト  
まず低く(Drop)  
頭を守って(Cover)  
動かない(Hold on)



木造家屋



エレベーターに閉じ込められる可能性あり。  
全部の階のボタンを押して止まった階でおりる。  
閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

~1分



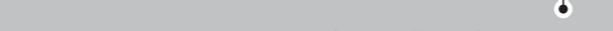
家具に注意。  
オフィス機器の転倒に注意。

ブロック塀の倒壊、瓦やガラスの破片などの落下物に注意。



自動販売機にも気を付けて!

火事に注意!



マンション・ビルなど



屋外



## ライフラインがストップ



~10分

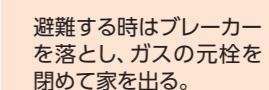


切れた電線に触らない。  
壊れた建物や火災に注意。  
地盤の弱い所は液状化や土砂災害にも注意。

### 在宅避難

1階より上層階の方が安全

~3日間  
余震に注意



避難する時はブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて家を出る。

木造家屋・マンション



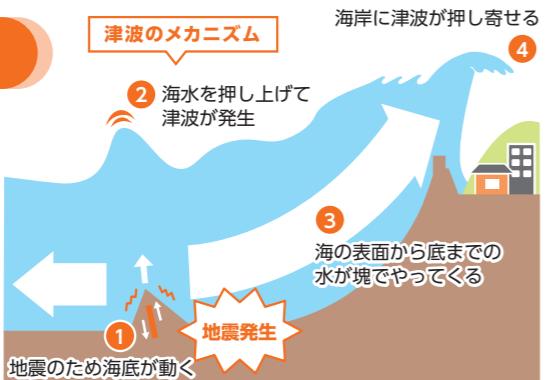
避難所

# 津波に備える

南海トラフ巨大地震では、松山市の沿岸にも津波が到達することが想定されています。津波の特徴と避難のポイントを知っておきましょう。

## 津波とは？

海底の下で地震が発生すると、海底が隆起や沈降をし、その上の海水が大きな波となって動くのが津波です。海面全体が盛り上がり、切り立った巨大な水の壁が猛烈なスピードと迫力でやってくる感じです。



### 南海トラフ巨大地震の想定

- 最高津波水位（由良町）  
3.9m (T.P.)  
T.P. … 東京湾平均海面のこと、全国の標高の基準(0m)の高さ
- 到達時間  
波高1m 1時間55分  
波高2m 3時間18分

## 津波警報・注意報とるべき行動

予想される津波の高さ		わたしたちがとるべき行動
表現	数値(発表基準)	
大津波警報	10m超 (10m < 高さ)	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台など安全な場所に避難。
	10m (5m < 高さ ≤ 10m)	
	5m (3m < 高さ ≤ 5m)	
津波警報	高い (1m < 高さ ≤ 3m)	
津波注意報	— (20cm ≤ 高さ ≤ 1m)	海の中にいる人はただちに海からあがり、海岸から離れる。

気象庁は、マグニチュード8を超えるような巨大地震発生後、最初の津波警報で、予想される高さを「巨大」「高い」という簡潔な言葉で非常事態を伝える。

## 津波避難の5つのポイント



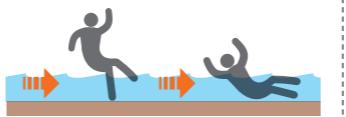
- ポイント1 海の近くで強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、急いで逃げる。
- ポイント2 揺れを感じなくても、津波警報が発表されたら急いで逃げる。
- ポイント3 「より遠く」ではなく「より高く」を目指す。
- ポイント4 海岸や河川からできるだけ遠ざかるように避難する。
- ポイント5 津波は長時間続くので、津波警報・注意報が解除されるまで避難を続ける。

⚠ 市から出ている避難情報・避難所開設情報を確認する。

## 津波の特徴を知って警戒しよう

### 水深20cmでも命は危険

20~30cmの深さでも津波の勢いに足をとられて立っていられない。水深1mではほとんどの人が亡くなってしまう。



### すさまじい威力

水深1~2mで家屋は全壊・流出のおそれ。瓦礫など漂流物を巻き込むと、さらに威力を増し防波堤等を壊すことも。



### 猛烈なスピード

非常に速く、沖合ではジェット機並み。陸に近づいても自動車並みに速いので、見てから逃げるのは間に合わない。



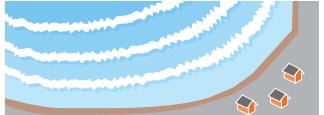
### 引き波の破壊力がすごい

引き波は徐々に速くなるので、押し波よりも破壊力が大きい。陸で引き波にさらわれて、沖合まで流されることもある。



### 長時間にわたって警戒を

津波は長時間にわたり襲ってくる。地震後、数日間続くものもあるので、油断せず、津波警報・注意報の解除を待つ。

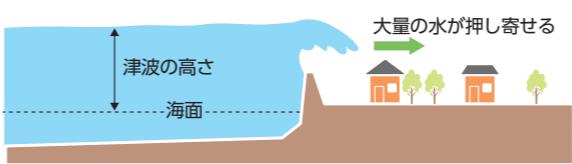


## 津波と波浪はどう違う？

### 津波

- 地震で発生
- 波長は数km~数百kmと長い

海底から海面までの海水全体が大きな水の壁となって動くため、あらゆるものを壊しながら陸上まで駆け上がる。



### 波浪

- 風で発生
- 波長は数m~数百mと短い

海面付近の海水だけが押し寄せるので、津波と同じ高さでも一つひとつの波に加わる力が小さく沿岸で碎ける。



## コラム 原子力災害が起こったら

伊方原子力発電所で万が一事故が起り、放射性物質が放出された場合の行動を知っておきましょう。

### 発生時の行動

- 正しい情報を入手し、デマに惑わされないようにする
- 屋内退避指示がでた時
  - 帰宅したら顔や手を洗い替えをする
  - ドアや窓をすべて閉める
  - 換気扇などを止めて外気の侵入を防ぐ
  - 食品にラップをかける



### 避難指示が出た時

- ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、窓やドアの鍵をかけて、隣近所助け合いながら避難する。帽子、マスク、手袋、動きやすい履きなれた靴、長袖・長ズボンを着用



※松山市は、伊方原子力発電所から30km以上離れており緊急時防護措置を準備する区域（UPZ）圏外です。

## 津波到来

### 津波注意

このマークは、津波が来襲する危険がある地域を示す。

### 高台へ避難

津波は陸上を遡上するので、急いで高台などに逃げるのが鉄則



### 高台の緊急避難場所

- 逃げ遅れたら…  
高い頑丈な建物など、可能な限り高い所へ避難
- 木造家屋には避難しない

### 避難所など

- 浸水が0.5m程度でも漂流物が直撃すると被害が出ることがあります。また、陸上を遡上する津波は、壊された建物や車、打ち上げられた船など、様々な物を巻き込んで進むため、すさまじい破壊力となります。

### 浸水深の目安

30cmの津波に巻き込まれると、足を取られて動けなくなる。

10m 3階建て程度の建物が完全に水没する

5m 2階建て程度の建物が水没する

3m 木造家屋のほとんどが全壊する

2m 木造家屋の半数が全壊する

1m 津波に巻き込まれるとほとんどの人が亡くなる

0.3m 避難行動がとれなくなる

### 津波の用語

#### 津波の高さ(波高)

……通常潮位からの津波の高さ

※気象庁が予測する高さ

#### 津波水位

……沖合約30m地点の津波水位

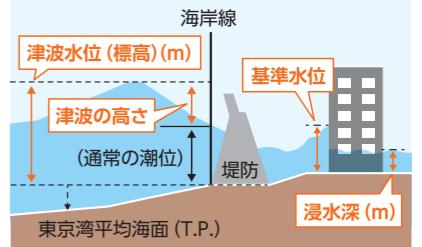
※標高で表示

#### 浸水深

……浸水した時の地面から水面までの高さ

#### 基準水位

……浸水深に、津波が建物等に衝突した際の水位の上昇(せり上がり)を加えた水位



# 避難所の運営

避難所の運営は避難者自身が行います。相互に協力し、ルールとマナーを守り、要配慮者<sup>\*</sup>への思いやりも忘れずに運営しましょう。

\* 高齢者、障がい者、乳幼児その他、特に配慮を必要とする人をいう。

## 避難所は自主運営

避難所は、災害直後は自主防災組織・施設管理者・市職員が協力して開設しますが、その後は、避難者を中心にして「避難所運営委員会」を作り、自主運営を行い、避難者名簿の作成、食料・物資の配布や清掃など役割分担を行うことになります。

### 必需品は各自持参

衛生用品や感染症対策品（体温計・マスク・消毒液・ティッシュ）、懐中電灯・毛布・衣類などの日用品、避難所用スリッパ、食料などできるだけ持参しましょう。自分にとっての必需品も忘れないでください。

### 避難所レイアウトの見本【体育館】



## 避難所生活で気をつけること

### 健康管理

- ・疲労やストレスで体調を崩さないよう十分な睡眠と食事を心がける。
- ・水分補給を行って脱水症状にならないようにする。
- ・毎日健康チェックを行い、体調が悪いときは早めに申し出る。

### 衛生管理

- ・室内は土足厳禁。布団を敷く所と通路を分ける。
- ・ごみ捨て場所を決め、ごみには封をしてゴキブリ等の発生を防ぐ。
- ・トイレは決められた使い方を守り、常時、清潔を保つ。

### 防犯管理

- ・貴重品は常時身に付けておく。
- ・現金も用意しておくとよいが、防犯に注意する。
- ・怪しい人を見つけたら施設担当者に連絡する。

### 車中泊避難

- ・避難所に入れない場合などの避難方法の1つ。エコノミークラス症候群にならないよう、適度な運動などの対策が必要です。

## 要配慮者への支援と思いやり

### 高齢者・障がい者など

生活しやすい場所を確保し、頻繁に声をかけて不安を抱かないよう配慮します。必要に応じて、福祉避難所への避難についても検討します。



### 女性・妊娠婦

痴漢や性暴力の被害にあうトラブルに注意する。女性用品の配布、着替えや授乳の場所、体調管理への配慮が必要です。



### 子ども

ストレスを発散できるように遊べる空間を確保し、気分転換ができるようにします。おもちゃや絵本などを用意し、少しでも落ち着ける環境を作ります。



### 外国人

外国语の併記や食べられない食材への配慮が必要です。やさしい日本語や身振り手振りで話しかけて孤立させないようにしましょう。



## 避難所の種類と一覧表

日頃から地域にある避難所の種類や場所を確認し、いざという時に備えましょう。

### 指定避難所

災害によって自宅が被災し、生活できなくなった場合などに、一定期間の避難生活を行う施設（公民館や学校など）です。

災害種別に応じて施設の安全性を○△×で示しています。

### ■指定避難所の災害種別ごとの施設の安全性について

【地震】	○:耐震基準を満たしている施設
【津波】	○:津波災害警戒区域外の施設
【高潮】	○:高潮浸水想定区域外の施設
【洪水】	○:洪水浸水想定区域外の施設
【土砂】	○:土砂災害（特別）警戒区域外の施設
【共通】	△:浸水想定区域内や土砂災害警戒区域内などに位置しているが、2階以上に避難できる施設 ×:災害時に避難に適さない施設

※避難する際は、テレビ（データ放送）や市のホームページなどで開設している避難所を確認しましょう。

[令和4年1月現在]

地区名	No.	施設名	住所	地震	津波	高潮	洪水	土砂
久枝	1	久枝公民館	西長戸町299	○	○	○	△	○
	2	久枝小学校	安城寺町586-1	○	○	○	△	○
	3	みどり小学校	西長戸町493-2	○	○	○	△	○
	4	久枝公民館船ヶ谷分館	船ヶ谷町237-1	○	○	○	○	○
	5	松山盲学校（体育館）	久万ノ台112	○	○	○	×	○
	6	松山西中等教育学校（体育館）	久万ノ台1485-4	○	○	○	○	○
	7	松山聖陵高等学校（体育館）	久万ノ台1112	○	○	○	○	○
潮見	8	潮見公民館	吉藤4-3-16	○	○	○	○	○
	9	潮見小学校	吉藤4-7-13	○	○	○	○	○
	10	鴨川中学校	鴨川2-7-19	○	○	○	○	○
	11	潮見公民館平田分館	平田町272-4	×	○	○	○	○
	12	潮見公民館吉藤分館	吉藤5-19-20	○	○	○	○	○
	13	潮見公民館谷分館	谷町甲260-3	○	○	○	○	○
和気	14	和気公民館	太山寺町1226-1	○	×	△	○	○
	15	和気小学校	太山寺町671-3	○	×	△	○	○
	16	北中学校	太山寺町491-1	○	○	○	○	○
	17	和気公民館勝岡分館	勝岡町112	○	×	×	○	○
	18	和気公民館太山寺分館	太山寺町1593-2	○	○	○	△	○
	19	和気公民館朝汐分館	和気町2-925-2	○	×	×	○	○
	20	松山聾学校（体育館）	馬木町2325	○	○	×	○	○
堀江	21	堀江公民館	堀江町甲1400-1	○	○	△	○	○
	22	堀江小学校	福角町甲1409-2	○	○	○	○	○
	23	内宮中学校	内宮町569-1	○	○	○	○	○
	24	堀江保育園	堀江町甲1654-9	○	×	×	○	○
	25	堀江公民館東大栗分館	東大栗町780-1	○	○	○	○	○
	26	堀江公民館大西二分館	堀江町甲863-5	×	×	×	○	○

### 指定緊急避難場所

公園、緑地など、災害時の危険を一時的に回避するための避難場所です。（洪水等の浸水時の避難には適しません。）

### 福祉避難所

指定避難所での生活に特に配慮が必要と判断された方がいる場合に、必要に応じて開設される二次的避難所として、市が指定している施設です。災害発生直後に利用することはできません。

[令和4年1月現在]

地区名	施設名	住所
久枝	医療法人 ビハーラ藤原胃腸科 グループホームルンビニー	安城寺町530-1
	社会福祉法人 安寿会 特別養護老人ホーム安寿荘	安城寺町1673-1
	社会福祉法人 恩陽財団済生会 松山特別養護老人ホーム	久万ノ台1717
	株式会社 四ツ葉 高齢者複合施設四葉問屋	問屋町8-6
潮見	社会福祉法人 みかん会 地域密着型小規模特別養護老人ホーム みかんの里	志津川町200
	社会福祉法人 松山共生会 ポッポ苑	志津川町203-1
	有限会社コミュニティーハウス 介護付有料老人ホームおはぎ	平田町398
和気	社会福祉法人 瀬戸福慈会 複合福祉施設竹の郷	太山寺町1470
	社会福祉法人 寿楽会 高齢者福祉施設馬木	馬木町2158
	社会福祉法人 寿楽会 福祉施設福寿	権現町甲10
堀江	社会福祉法人 安寿会 小規模多機能施設ふくずみ	福角町甲616-1
	社会福祉法人 福角会 いつきの里・ウィズ	福角町甲1829
	株式会社 悠遊社 介護付有料老人ホームよろこび	堀江町甲2082-1

