

地域住民のための  
津波からの避難に関する手引き

2021年（令和3年）6月  
福山市総務局総務部危機管理防災課

## 目 次

1	手引きの趣旨	1
2	広島県津波浸水想定について	2
3	避難対象地域	2
4	地震発生時の行動	3
5	避難方法	4
	(1) 避難の基本的な考え方	4
	(2) 避難方法	4
	(3) 避難経路	5
	(4) 避難目標	5
	(5) 津波避難場所	5
	(6) 避難行動の重要性について	6
6	避難等に関する情報収集	7
	(1) 情報収集の手段	7
	(2) 避難指示の基準	8
7	避難行動要支援者への対応	9
8	学区・地区防災（避難）計画の作成	9
	(1) 地域の危険性を知る	9
	(2) 津波からどのように避難するかを考える	9
	(3) 具体的な避難対策の検討	10
9	日ごろの備え（家庭での対策）	11
	(1) 避難場所などの確認	11
	(2) 非常持ち出し品の準備	11
10	その他	12
	(1) 啓発	12
	(2) 避難訓練	12
	(3) 海拔表示板	12

## 1 手引きの趣旨

南海トラフ沿いの地域においては、地震調査研究推進本部地震調査委員会の長期評価〔2020年（令和2年）1月24日〕によると、マグニチュード8～9クラスの地震が今後30年以内に発生する確率は70～80%（平成31年1月1日現在）とされており、大規模地震発生の切迫性が指摘されている。

2013年（平成25年）10月に公表された広島県地震被害想定調査報告書では、①就寝中で家屋倒壊や津波からの逃げ遅れにより被害が最大となる「冬 深夜」に地震が発生、②年間で最も潮位が高いときに津波が発生、③震度6強以上の範囲では2分の1、震度6弱の範囲では3の1の割合で構造物（護岸、堤防、防波堤、水門等）が損壊、④津波に対する早期避難率が低いなど、最悪の条件を想定した場合、本市では津波により約6,000人の死者の発生が試算されています。

この手引きは、地震や津波から命を守るため、日ごろから地域住民一人ひとりが「避難する」という意識を高めるとともに、いざというときにはお互いに助け合い、安全な避難場所等へ迅速かつ適切に避難することを目的として作成したものです。

※南海トラフ巨大地震とは、東海地震・東南海地震・南海地震が連動して発生する地震のことで、発生頻度は極めて低いが、発生した場合には甚大な被害をもたらす最大クラスの地震のことです。

### 日本は世界有数の地震大国

世界で発生しているマグニチュード6以上の地震の約2割が、国土が世界の約400分の1しかない日本で発生しており、日本は世界有数の地震大国といわれています。

また、阪神・淡路大震災以降、2004年（平成16年）10月の新潟中越地震、2008年（平成20年）6月の岩手・宮城内陸地震、2011年（平成23年）3月の東日本大震災など、大地震が続いて発生しており、日本は地震の活動期に入ったといわれています。

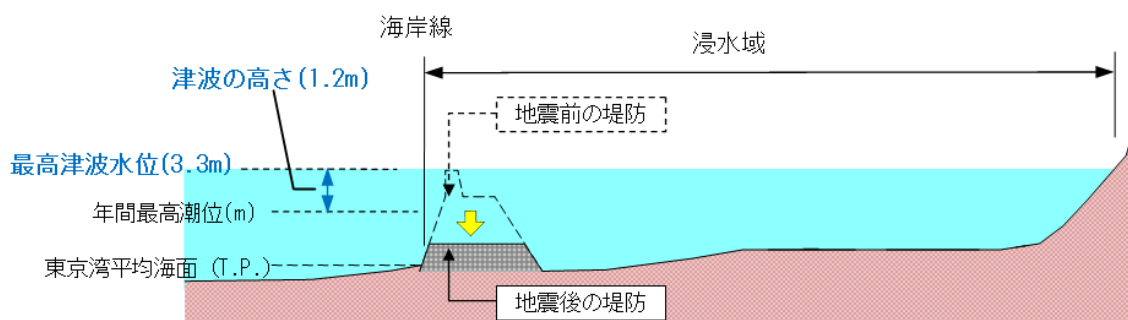
特に東日本大震災では、想定外の大津波により、約2万2,200人（2021年3月現在）という多くの方が犠牲になるなど、多くの被害が出ました。

地震は、いつ、どこで起こっても不思議ではないのです。

災害は思わぬときに様々な形でやってきます。日ごろから災害に対する関心を持ち、いざというときに備えておきましょう。

## 2 広島県津波浸水想定について

広島県では、東日本大震災を踏まえ、最悪の状況を想定した防災対策の見直しを行う必要があるとして、甚大な被害をもたらすとされる南海トラフ巨大地震が発生した場合の津波による影響を検証し、2013年（平成25年）3月に「広島県津波浸水想定」を作成しています。その結果、南海トラフ巨大地震が発生した場合の福山市の震度は6強と予測されており、津波の最大波は地震発生から270分後（4時間30分後）に、最大1.2メートルの高さ（海拔3.3メートル）で到達すると想定しています。



〔注意〕 この浸水想定は、最悪の状況及び条件を前提としたものです。

- 発生すれば甚大な被害をもたらす最大クラスの「南海トラフ巨大地震」を想定
  - 潮位が最も大きい時点（年間最高潮位）で発生
  - 堤防や防波堤が壊れてほとんど機能しない など
- ※最大波到着前であっても、堤防の破壊により浸水が始まる場合があります

## 3 避難対象地域

避難対象地域は、津波が発生した場合に予想される被害から避難が必要とされる地域であり、避難指示の発令対象の地域になります。

2013年（平成25年）3月に発表した広島県津波浸水想定は、最悪の状況や条件を前提としたものであり、本市においても最悪の状況に備えるため、広島県が示した津波浸水想定区域の範囲を避難対象地域とします。

本市では、42の学区・地区が避難対象地域に含まれます。

津波浸水想定区域に含まれる学区・地区

エリア	学区・地区数	学区・地区
市中心部	18	旭，霞，光，桜丘，手城，樹徳，曙，新涯，深津，水呑，西，西深津，川口，川口東，多治米，東，南，箕島
鞆・高島エリア	3	高島，鞆，走島
東部エリア	8	引野，春日，蔵王，大津野，長浜，日吉台，野々浜，緑丘
西部エリア	7	金江，今津，松永，神村，藤江，柳津，高西
沼隈・内海エリア	6	常石，千年，能登原，横島，田島西部，田島東部

## 4 地震発生時の行動

### ○ 大きな揺れに備える。

大きな揺れが来る数秒から数十秒前に、テレビ・ラジオ・携帯電話等への緊急速報メールなどで緊急地震速報が発表されます。速報を聞いたら、丈夫な机の下に隠れるなどして、まず頭を保護し、揺れに備えましょう。

### ○ 揺れがおさまったら

大きな揺れが続くのは1分程度です。揺れがおさまったらコンロやストーブの火を消し、コンセントを抜き、ブレーカーを切りましょう。また、ドアや窓が変形して開かなくなることもあるので、ドアや窓を開けて逃げ道を確保しておきましょう。

### ○ 危険と感じたら

避難指示があったときは急いで避難しましょう。避難指示がなくても、激しい揺れで家具が倒れるなど津波のおそれがあるとき、津波の発生を知ったときは、直ちに自主避難しましょう。

### ○ 状況に応じた行動

こんなとき	このような行動を
家の中にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。</li> <li>・コンロや台所の火を無理して消そうとしない。</li> <li>・あわてて外に飛び出さない。</li> </ul>
屋外にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電柱、自動販売機、ブロック塀などから離れる。</li> <li>・垂れ下がった電線に注意する。</li> <li>・高層ビル等からの落下物に注意する。</li> </ul>
車などを運転しているとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・徐々にスピードを落とし、道路の左端に停車する。</li> <li>・キーをつけたまま、ドアロックをしないで避難する。</li> </ul>
海岸にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海岸付近で揺れを感じたら、直ちに海とは反対方向に避難する。</li> </ul>



## 5 避難方法

### (1) 避難の基本的な考え方

津波からの避難行動の基本は、『より早く・より遠くへ・できるだけ高い所へ』です。

- ①津波の最大波は、地震発生後の270分後に到達するとされていますが、最大波が第一波とは限りません。また、地震により堤防や防波堤が損壊して、すぐに浸水が始まるおそれがありますので、地震発生後、速やかに避難を開始しましょう。
- ②津波がやってくる海とは反対方向の浸水想定区域外に向かって避難しましょう。
- ③避難行動要支援者や避難が遅れた人は、緊急・一時的な避難場所として、津波避難場所等へ避難しましょう。

### (2) 避難方法

避難指示が発令された場合や危険な状況になると自ら判断した場合は、直ちに〔避難のポイント〕に沿って自主的に避難しましょう。

※「自分の命は自分で守る」が原則です。（自助）

#### 〔避難のポイント〕

- 揺れが小さくても津波は起こることがありますので、地震の揺れの程度で自己判断をせず、避難対象地域では、小さい揺れであってもまずは避難しましょう。
- 防災行政無線、緊急速報メール、災害情報電話通報サービス、福山市メール配信サービス、テレビ、ラジオなどで正しい情報を入手しましょう。
- 道路が渋滞するおそれがあるため、原則として、車での避難はやめましょう。  
避難は、徒歩が原則です。割れたガラスでケガをしないように靴を履き、足元に注意して避難しましょう
- 津波のスピードは想像以上に速く、海岸付近では短距離走の選手並の速さで陸上に押し寄せますので、津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。また、津波は繰り返し襲ってくるため、避難指示が解除されるまで避難場所等に留まってください。
- 災害時は誤った情報が流れることがあります。防災行政無線、緊急速報メール、災害情報電話通報サービス、福山市メール配信サービス、テレビ、ラジオなどで正しい情報を収集し、うわさなどに惑わされないようにしましょう。

### (3) 避難経路

避難経路とは、居住地域内から幅員の広い避難路へ至るまでの経路のことです。

消防団などの誘導により、あらかじめ地域で定めた避難場所に最も安全と思われる経路を選んで避難しましょう。

また、地震による建物の倒壊や交通渋滞等により、避難経路の通行ができなくなることも想定されますので、普段からあらゆる事態を考えて、複数の避難経路を確認しておくことが重要です。

#### 〔避難経路についての留意点〕

- 家屋の倒壊等により避難できないことも考えられるので、できるだけ幅員の広い道路を選びましょう。（迂回路が確保されていることが望ましい。）
- 津波が予想よりも早く到達することや、河川を遡上すること等が考えられるので、海岸沿いや河川沿いの道路は避けましょう。
- 津波の進行方向と同じ方向へ避難ができる道路を選びましょう。
- 地震により防波堤や堤防が損壊するおそれがあるので、海や川へは近づかないようにしましょう。

### (4) 避難目標

避難目標とは、避難する際の目標とする安全な場所のことです。

津波からの避難は、原則として、海と反対側の津波浸水想定区域外にある避難場所等を避難目標として避難を開始します。

津波浸水想定区域外にある避難場所等までの避難が困難な避難行動要支援者や避難に遅れた人は、緊急的・一時的な避難場所として、津波避難場所等へ避難します。避難目標まで避難した後は、家族などの安否確認や津波に関する情報収集を行い、状況に応じてさらに海拔の高い安全な場所へ避難する必要があります。

### (5) 津波避難場所

津波避難場所とは、避難場所等までの避難が困難な避難行動要支援者や避難に遅れた人が緊急的・一時的に避難する場所のことです。

本市では、浸水想定区域に含まれる学区の小中学校などの公共施設や民間施設で次の要件に該当するものを津波避難場所に指定しています。

#### 〔津波避難場所の要件〕

- ・3階以上（2階屋上を含む。）の鉄筋コンクリート造又は鉄骨鉄筋コンクリート造を基本とすること。
- ・新耐震基準〔1981年（昭和56年）6月1日以降の建築基準法における耐震基準〕に準じる耐震性を有していること。
- ・海岸に直接面していないこと。



津波避難場所表示板のイメージ

## (6) 避難行動の重要性について

東日本大震災が発生した際には、消防団や地域住民などボランティアの方により、早期避難の呼びかけや避難誘導が行われ多くの命が救われた一方で、こういった活動中に津波に巻き込まれるなどして、多くの犠牲者が出ました。

災害時においては、地域住民がお互いに助け合う「共助」の行動をとることが大事ですが、まずは、自分や家族の命を守るといった「自助」の行動をとることが最優先です。共助の活動中であっても、状況によっては無理をせずに、早めに避難行動をとりましょう。

〔参考〕 「福山市消防団震災対応マニュアル」(抜粋)

### 【 第 4 退避ルール 】

- 1 津波浸水想定区域内にある分団は、気象庁が発表する津波警報等の情報を入手までは、原則として退避を優先すること。
- 2 活動する場合においては、「出勤時刻から気象庁が発表する津波到達予想時刻までの時間」から、「退避時間」(安全な高台等へ退避するために要する時間)や「安全時間20分」(安全・確実に退避が完了するよう、余裕を見込んだ時間)を差し引いた「活動可能時間」を設定すること。  
(例 津波到達予想時刻が15時30分の場合、退避時間を5分間、安全時間を20分とし、活動可能時刻は15時5分までとなる。)
- 3 分団長は、活動可能時間が経過した場合には、直ちに退避命令を出すこと。
- 4 分団長は、活動可能時間の経過前であっても、現場の状況や沖合での津波観測情報等により危険を察知した場合は、直ちに退避命令を出すこと。
- 5 海岸付近の住民の避難誘導活動等を行う団員については、周囲の安全を確認の上、ライフジャケットを着用し、通信機器(トランシーバー、ラジオ等)を携行の上、複数人の団員で活動する。また、危険を察知した場合は直ちに危険の周知及び退避すること。
- 6 津波災害時においては、住民が率先避難することが基本である。また、津波到達までの予想時間が短い場合など、退避を優先する必要がある場合には、消防団員も避難のリーダーとして住民と一緒に率先避難することとし、事前に住民と話し合っておくこと。
- 7 津波警報が解除されるまで、津波による浸水が予測される地域では、一切の消防活動を行わないこと。

※ このマニュアルは、東日本大震災を教訓に、震災が発生した場合、全ての消防団員が『自らの命と家族の命を守る』ことを最優先とした安全行動を原則とするとともに、消防団員の安全確保と消防力を最大限に発揮させることを目的として作成されたものです。



## 6 避難等に関する情報収集

### (1) 情報収集の手段

市では、地震発生直後、気象庁から発表される情報などを基に、避難指示を発令します。避難指示が発令された場合、速やかに指示に従って適切に行動してください。

また、自らもテレビ、ラジオなどを利用して情報収集を行い、避難が必要と判断した場合は、自主避難を行ってください。

■避難指示の発令や伝達は、次の方法で行います。

- 福山市防災行政無線（サイレン、音声伝達）
- 市広報車や消防車両などによる広報
- 福山市メール配信サービス
- 緊急速報メール
- 災害情報電話通報サービス
- ラジオ、テレビ
- ホームページ
- SNS（ツイッター、フェイスブック、ライン）
- 自治会連合会へのFAX

#### 「福山市メール配信サービス」 登録方法

##### ① 次の登録用アドレスへアクセス

<https://service.sugumail.com/fukuyama-city>

または、右のQRコードを読み取って、  
空メール（件名、本文なし）を送信する。



- ② 返信された「登録案内メール」から登録画面へアクセスし、利用規約を確認のうえ、「メール配信に同意する」を押す。（迷惑メール用設定の解除が必要な場合がある。）
- ③ 配信を希望する情報カテゴリを選択し登録する。
- ④ 「本登録完了のお知らせメール」が届いたら登録完了

#### 〔その他の情報の入手先〕

- 広島県防災Web  
<http://www.bousai.pref.hiroshima.jp>
- 気象庁  
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

(2) 避難指示の基準

市では、「地震・津波災害対応マニュアル」を基に総合的に判断した上で、速やかに避難指示を発令します。

津波に関する避難勧告等の判断基準

	現地情報等による基準	気象情報による基準	市の対応
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○巡視等により堤防から水が溢れるおそれや堤防の決壊のおそれがあると判断した場合</li> <li>○堤防の決壊など被害が甚大になるおそれがある場合</li> <li>○震度4以上の強い地震又は長時間のゆっくりした揺れを観測した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気象台が「津波警報」を発表した場合</li> <li>○気象台が「津波警報（大津波警報）」を発表した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○防災行政無線・広報車等で避難の呼びかけ</li> <li>○警戒箇所のパトロール</li> <li>○避難所の開設</li> <li>○避難指示発令区域を決め、避難指示の発令</li> <li>○災害対策本部の設置</li> <li>○防災行政無線・広報車等あらゆる手段を使って、避難の指示</li> <li>○避難所の開設・運営</li> <li>○各種支援が必要であれば県へ連絡・調整</li> </ul>

【参考】津波警報，津波注意報の種類（気象庁ホームページから）

	発表基準	想定される被害と取るべき行動
大津波警報（特別警報）	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え3m以下の場合	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。

## 7 避難行動要支援者への対応

避難行動要支援者とは、高齢者や障がい者など、災害発生時に避難場所まで自力で避難することが困難な人若しくは相当の時間を要するため、他人の支援を必要とする人のことです。避難行動要支援者が安全に避難するためには、地域住民の支援や地域ぐるみの協力が欠かせません。

避難行動要支援者への具体的な避難行動の支援等については、地域の実情に応じて地域や家庭で事前に検討しておく必要があります。

## 8 学区・地区防災（避難）計画の作成

地震や津波から、より安全にかつ適切に避難するためには、地域の特性や環境に合わせた避難行動を計画することが必要です。地域の状況を熟知している地域住民の意見を反映した「学区・地区防災（避難）計画」を地域で話し合っ作成しましょう。

### (1) 地域の危険性を知る

#### ア 「防災まち歩き」

自分の住むまちを歩き、自然や環境、施設や設備などの「危険箇所」、「役に立つもの」を把握し、災害時には自分たちの住むまちがどのような状況になるのか、いざというときにどのような行動をとればよいのかなどについて話し合ひましょう。



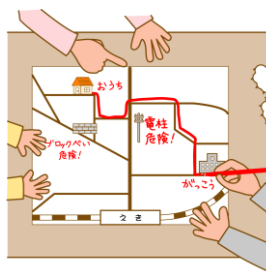
### (2) 津波からどのように避難するかを考える

#### ア 「地域安全マップ（防災マップ）」の作成

地域の状況を正確に把握することは重要なことです。避難場所などの位置を確認して記入するなどした地域安全マップを作成し、各世帯に備えておきましょう。

#### 【チェック項目】

- 避難場所（一時的な避難所を含む。）
- 避難経路（2ルート以上）
- 避難行動要支援者支援世帯
- 消防署
- 消防団器具庫
- その他必要なもの



## イ 「防災ワークショップ」の実施

地域住民が集まって、防災について語り合うことで、自分たちの地域の災害に対する強さ、弱さなど、現状の正確な把握や地域住民の防災意識の向上につながるとともに、非常時の対応など、学区・地区防災（避難）計画を作成する際の重要な手がかりとすることができます。市では、地域住民の意見が反映された実効性のある地区避難計画の作成が進むよう、出前講座等を通じて、「防災まちづくりの手引」を活用した住民参加型の防災ワークショップの実施を支援していますので、こうした機会を活用してください。



### 〔ワークショップの内容〕

- ①津波の危険性の理解を深める。
  - ・地域ごとの学区・地区防災（避難）計画づくりの目的を理解し、その地域の危険性を知る。
  - ・自分の住んでいる地域の危険性や発生しそうな災害を理解する。
- ②津波からいかに避難するかを考える。

いつ、どのように、どこを通過して、どこへ避難したらよいか。
- ③避難訓練で検証する。

避難訓練を実施し、把握した課題等をもとに避難経路や避難行動等を再検討する。
- ④今後の津波対策を考えるーアクションプランの検討  
学んだことをどのように今後の津波避難対策に活かしていくかなどを考える。

### (3) 具体的な避難対策の検討

避難訓練を実施し、その結果を基にした学区・地区防災（避難）計画の見直しを検討しましょう。

※学区・地区防災（避難）計画を作成するための参考資料として、避難対象地域の予想される被害状況や避難の考え方（例）を学区単位で整理しています。

## 9 日ごろの備え（家庭での対策）

### (1) 避難場所などの確認

ア 直近の安全な場所を避難場所としてあらかじめ決めておきましょう。

津波ハザードマップを利用して、近くの避難場所等を確認しておきましょう。

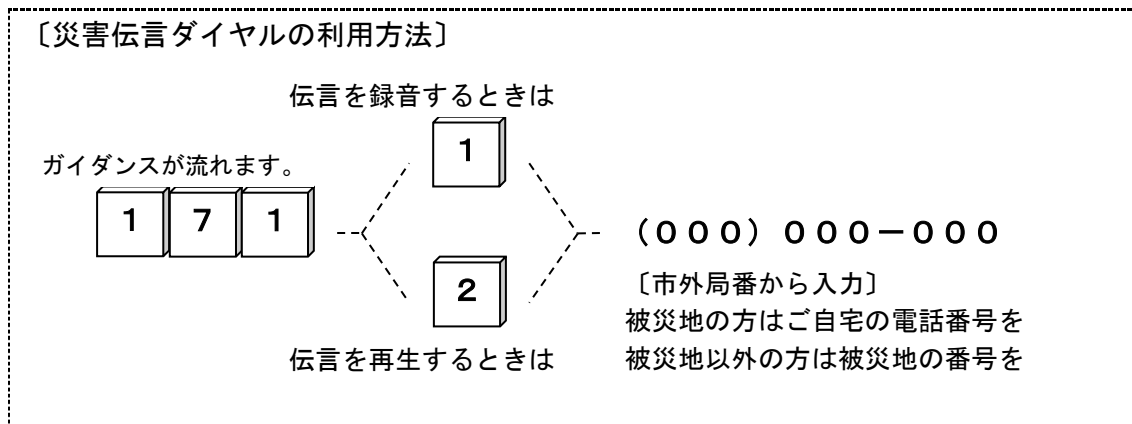
※マイタイムラインを作成してみましょう。

※避難場所、津波ハザードマップ、などは、市ホームページで公開しています。

避難先		どうやって避難する？	<input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 徒歩   (   )
家族の連絡先		一緒に避難する人 避難時に声をかける人	

種類	概要
広域避難場所	
避難所（避難場所）	
津波避難場所	
その他（地域指定避難場所など）	

イ 家族で避難後の集合場所や連絡方法（災害伝言ダイヤルなど）を話し合っておきましょう。



### (2) 非常持ち出し品の準備

- ・非常持ち出し品を準備しておきます。
- ・食料は3日分程度の量を用意しましょう。（できれば1週間）
- ・避難する際は、マスクを着用し、できるだけ体温計やスリッパを持参しましょう。

【非常持ち出し品の例】

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 非常食・水	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 救急医療品
<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 貴重品（現金・通帳・印鑑・保険証など）	

## 10 その他

津波による被害を最小限に抑えるためには、地域住民の一人ひとりがためらわずに迅速な避難行動をとることが必要です。

また、地震、津波などの自然現象は、想定を超える可能性もあり、津波警報が大津波警報に変わるなど、地震発生直後に発表された津波警報等は正確性に欠けることがあるため、不測の事態に対して対応できるよう備えておく必要があります。

市では、こうした観点から、迅速な避難行動をとるなど、地域住民の具体的な行動につながるよう啓発活動や避難訓練などを実施しています。

### (1) 啓発

自助・共助の大切さや、地域での日ごろの備えなど、災害発生時の被害を最小限に抑えるための啓発活動を行っていますので、活用してください。

#### ア 防災講座など

災害への日ごろの備えやいざという場合の避難行動

防災ワークショップ、防災マップづくりなど

#### イ 福山防災大学（連続講座）

地域で防災活動の中心となる人材の育成

#### ウ 啓発用DVDの貸出し

#### エ パンフレットの配布

### (2) 避難訓練

自助・共助・公助の取組の一つとして、普段から地域や事業所と連携し、津波を想定した避難訓練等を実施しています。災害に備えるためにも、こういった訓練に積極的に参加してください。

ア 自主防災組織や事業所と連携した「防災行政無線や広報車等を活用した避難情報の伝達訓練」、 「地域住民による津波避難場所への避難訓練」及び「事業所による避難者受け入れ訓練」などの総合的な訓練

イ 消防局等と連携し、自主防災組織などが実施する防災訓練の企画・立案や訓練指導等の支援・助言

### (3) 海拔表示板

浸水想定区域内の公共施設などに海拔表示板を設置しています。自宅や地域などの地盤の高さを把握し、周辺にある高台などの安全な場所を確認しておきましょう。

#### 【海拔表示板の見方】

福山市に到達するとされている津波の最大波 海拔3.3メートルと海拔表示板に記載された高さを比較することで、その場所が浸水するかどうかを判断する目安とすることができます。

