

# 地震から命を守るために事前に知っておくこと

揺れから命を守る準備をすることが大切です。事前準備を進めておきましょう。

南海トラフ地震が起きると、高知市では震度6弱～7の強い揺れが長時間にわたり続くことが想定されています。揺れから命を守るために取らなければならない行動や事前の準備について日頃から考えておきましょう。

## 揺れから命を守る行動を取る



(提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

地震発生時に「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という安全を確保する行動を取るように日頃から意識しましょう。

高知市では「安全を確保する行動を取る」ことをスムーズにでき、また防災意識の向上を図るため毎年「シェイクアウト訓練」を実施しています。詳しくは地域防災推進課 HP をご確認ください▶



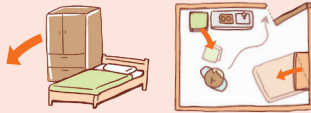
## 家具の転倒防止対策をする

在宅時に地震が発生し、家具等が転倒したりガラスが飛散したりすると、けがをするだけでなく津波や火災からの避難の妨げになります。地震の揺れから命を守るために、家具の固定や配置場所を考えましょう。

### ✕ 誤った家具の設置例



### ○ 正しい家具の設置例



詳しくは  
地域防災推進課 HP  
をご確認ください▶



地域防災推進課  
☎ 823-9040

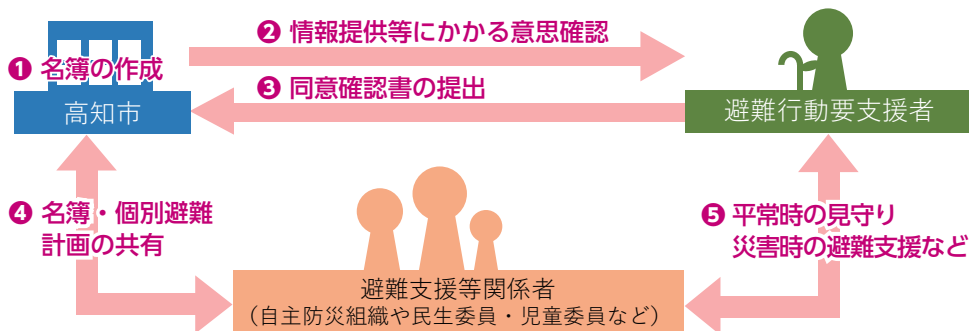
## 避難行動要支援者 への取り組みをご存じですか

大地震などの突発的な災害が発生すると、公的機関による迅速な救助が困難になる恐れがあります。その場合、地域の方々や隣近所をはじめとした住民同士の助け合いが重要です。

市では、災害が発生したときに地域で声を掛け合い一緒に避難できるよう、「避難行動要支援者」に該当する方の情報を、本人の同意を得て地域の支援者と共有しています。

### 対象

- 75 歳以上で 1 人暮らしの方
- 75 歳以上の方のみで構成される世帯の方
- 要介護認定 3～5 を受けている方
- 身体障害者手帳 1・2 級（総合等級）を所持する方
- 療育手帳 A を所持する方
- 精神障害者保健福祉手帳 1 級を所持する方
- 日常生活で部分介助・全面介助を要する在宅難病患者
- 上記以外で特に支援の必要がある方



災害時にみんなで助け合える地域にするために、発災時の避難支援や日頃の見守り活動へのご協力をお願いします。

# 南海トラフ地震への事前準備 ～地震と津波への対策～

# 津波から命を守るために事前に知っておくこと

とにかく避難することが大切です。避難する場所を確認しておきましょう。

揺れがおさまったらすぐに避難しましょう。長い揺れや強い揺れの後には津波が来ます。緊急避難場所が分からない場合は、高台やビルなど高いところへ上がりましょう。

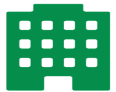
**緊急避難場所** …… 津波から命を守るために、緊急的に避難する施設や場所（高台など）です。このうち、市があらかじめ指定した施設や場所を「指定緊急避難場所」といいます。

## 指定緊急避難場所

津波からの主な緊急避難場所として、学校等の公共施設や民間ビルの屋上・上層階等を指定しています。



- 学校施設  
・市立の小学校、中学校等



- 津波避難タワー  
・津波の到達時間が短い沿岸部に整備



- 津波避難ビル  
・高さや構造等一定の基準を満たすもの

- その他公共施設  
・ふれあいセンター等

全ての「指定緊急避難場所」の詳細は防災政策課 HP をご確認ください▶



※津波以外にも洪水や土砂災害、火災等からの避難場所としても指定しています。災害種別によって避難場所は異なりますので、しっかりと確認しておきましょう。

津波避難ビルの一覧は地域防災推進課 HP をご確認ください▶



## その他緊急避難場所



- 自然の高台やその他高い建物

避難場所として使用可能な自然の高台には津波避難路を整備しています。

高知市津波避難マップで確認しましょう。

なお、緊急避難場所がわからない場合や津波が差し迫っている状況では全ての高い建物が緊急避難場所です。

## 高知市津波避難マップ



津波からの安全な避難に必要な情報を記載した津波避難マップを津波浸水区域にかかる28小学校区で作成しています。



津波避難ビルや高台への入口を手軽にチェック！



### 高知市津波SOSアプリ

こちらからすぐにインストールを！▶



### SOS情報送信・伝達機能



### 津波避難ビル等検索機能



津波避難ビルや高台への入口を検索する機能のほか、通信断絶時でもアプリがインストールされているスマホをバケツリレーのように経由してSOSを伝達する機能も備えています。ご家族や周りの方々にもぜひご紹介ください！

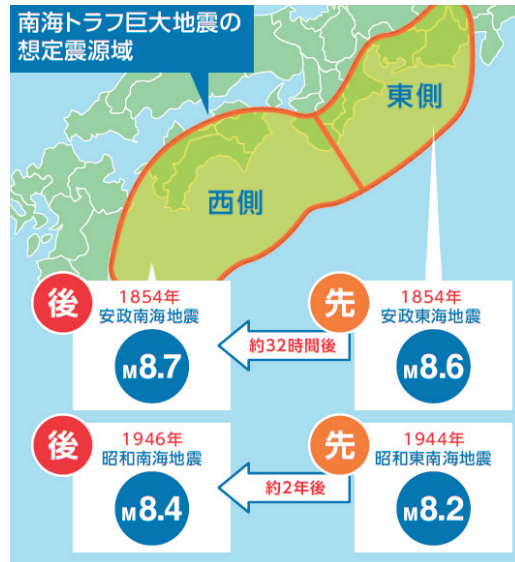
津波避難ビルの指定にご協力いただける施設を探しています。ご協力いただける方は地域防災推進課 ☎ 823-9040 までご連絡ください。

# 南海トラフ地震臨時情報とは？

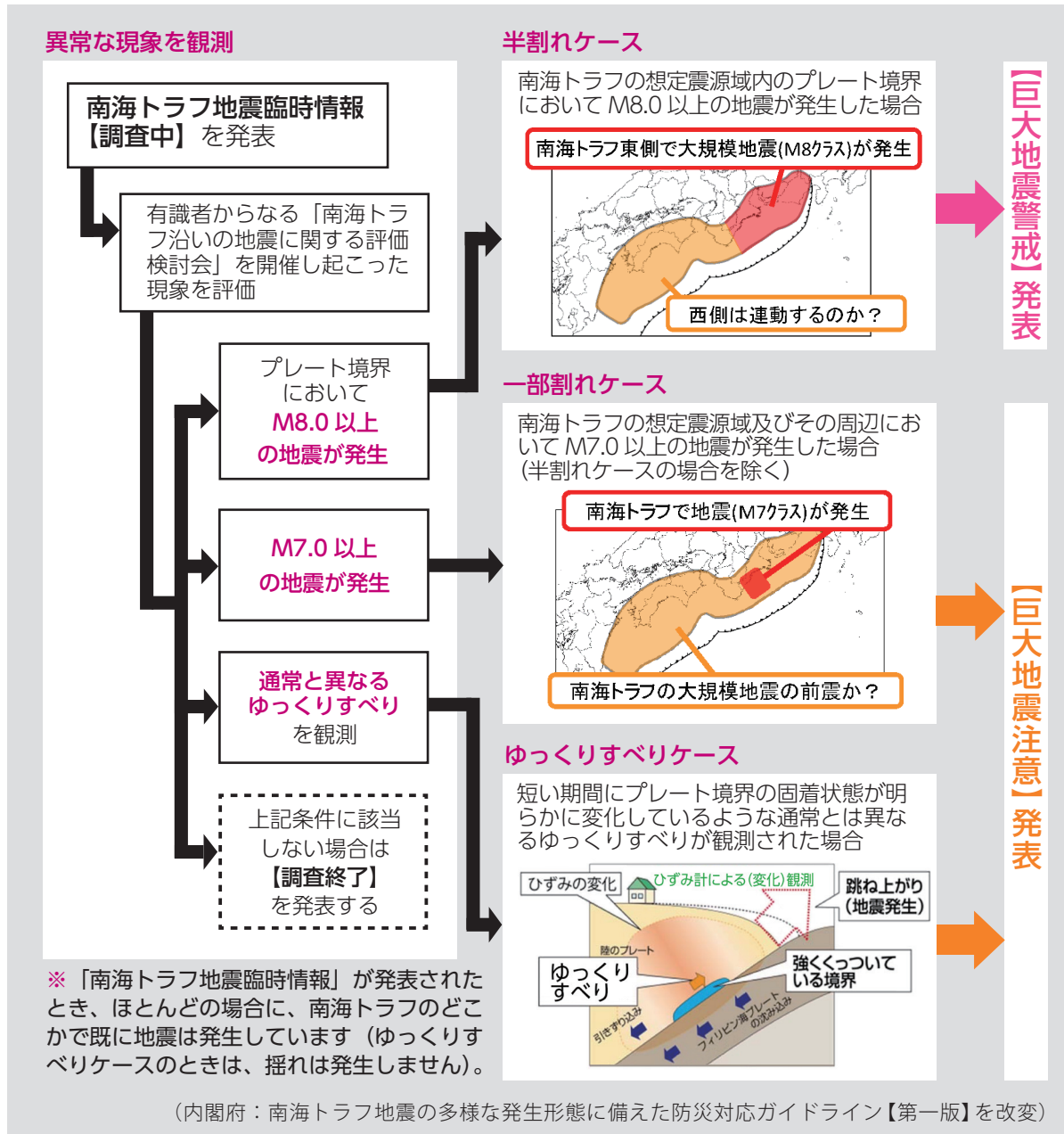
過去の事例から、南海トラフ地震は、おおむね90年から150年ごとに発生するという周期性と、南海トラフの東側で地震が発生したあと、32時間後や2年後に西側で地震が発生したという連続性があることが知られています。

「南海トラフ地震臨時情報」は、このような南海トラフ地震の周期性や連続性を活用して、南海トラフ地震の想定震源域等で異常な現象が観測され、地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合などに、気象庁から発表される情報です。

臨時情報は、地震が必ず発生することを知らせる情報ではなく、「起きるかもしれない」情報です。これまでどおり、事前準備を進めていただき、臨時情報が発表された場合には自主避難をするなどの地震への直前準備をしましょう。



## 発表される南海トラフ地震臨時情報の種類と対象となる事象







南海トラフ地震への直前準備

知っていますか？臨時情報



## 臨時情報が発表されたときに必要な行動

		地域別	情報発表から1週間まで	1～2週間	2週間以降
			取るべき対応と行動		
南海トラフ地震臨時情報	【巨大地震警戒】 発表 半割れケース	事前避難 対象地域	巨大地震 警戒対応  警戒レベル4 避難指示発令 避難が必要！	巨大地震 注意対応	通常の生活に戻る  大規模地震 が発生する 可能性がな くなったわ けではない ことに留意し つつ、地震 の発生に注意 しながら通 常の生活をお くる
		内陸の地域	巨大地震 警戒対応  地震への備えを 再確認する等、 災害への意識を 上げて生活		
	【巨大地震注意】 発表 一部割れ・ゆっくり すべりケース	全市域	巨大地震 注意対応  ※ゆっくりすべりケースは、すべ りが収まったと評価されるまで		

## 事前避難対象地域（避難指示発令対象地域）

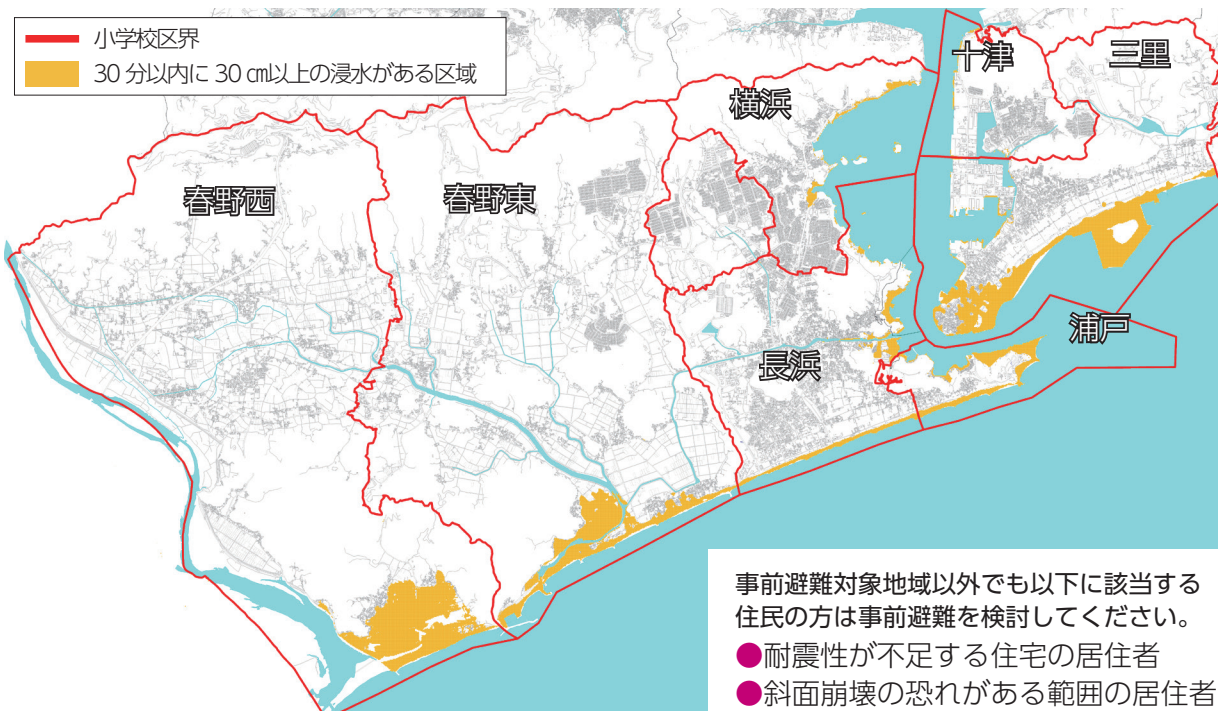
南海トラフ地震臨時情報【巨大地震警戒】が発表された場合に「30cm以上の津波浸水が地震発生から30分以内に生じる地域」を対象に、避難指示を発令します。

具体的には、以下の7小学校区のうち、( ) 内に記載の全部、または一部の地域です。

- ① 浦戸小学校区 (浦戸)
- ② 長浜小学校区 (長浜、御豊瀬)
- ③ 横浜小学校区 (横浜、横浜西町、横浜東町、  
瀬戸東町1～2丁目、瀬戸1～2丁目)
- ④ 三里小学校区 (種崎、仁井田)
- ⑤ 十津小学校区 (十津2・5・6丁目、仁井田)
- ⑥ 春野東小学校区 (東諸木、甲殿)
- ⑦ 春野西小学校区 (仁人、西畑)

※避難所として、主に内陸部の小中学校を開設予定です

このほか南海トラフ地震臨時情報についての市の対応等、詳しい内容は防災政策課HPをご確認ください▶



事前避難対象地域以外でも以下に該当する住民の方は事前避難を検討してください。

- 耐震性が不足する住宅の居住者
- 斜面崩壊の恐れがある範囲の居住者