

地震・津波タイムライン

南海トラフ地震からの避難を考えよう

名前

自宅にいるとき

①まずは、「自宅にいるとき」から考えてみよう!

被災リスクの確認

津波の危険性

あり (m) 

なし

高潮・津波災害ポータルひろしま ▶ 
※非常持出品や備蓄品、家族との連絡方法は(うら面)でチェック

外出しているとき

学校 (名前:)

職場 (名前:)

() (名前:)

被災リスクの確認

津波の危険性

あり (m)

なし

被災リスクの確認

津波の危険性

あり (m)

なし

被災リスクの確認

津波の危険性

あり (m)

なし

日ごろの準備

地震発生

地震のゆれがおさまったら

身の安全を守る! 低い姿勢・頭や体を守って・じっとする

地震後、火の元の確認・出入口の確保・正しい情報の入手をしましょう!

△ 海に近い人は、長いゆれや津波警報などが出たら、すぐに安全な高い場所に避難!

どこへ避難?

避難先

避難の方法 ()

避難にかかる時間 (分)

家族と共有しておくこと



避難所・避難場所検索 ▶

まず、どこで安全を確保?

避難先

避難の方法 ()

避難にかかる時間 (分)

家族と共有しておくこと

避難先

避難の方法 ()

避難にかかる時間 (分)

家族と共有しておくこと

避難先

避難の方法 ()

避難にかかる時間 (分)

家族と共有しておくこと

動ける段階(津波警報などが解除)になったら、どこに集まる?

■ 待ち合わせ場所(例:小学校や公園など) _____

家族と共有しておくこと

②次に、「外出しているとき」を考えてみよう!

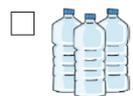
待ち合わせ場所を決めておかないとどうなるのかな?
(うら面をチェック)



災害の備え

☑ 非常持出品・備蓄品チェックリスト

▶ 準備するものにチェックをしましょう。(非常持出品袋の保管場所:)



飲料水
(3日以上)



食料
(3日以上)



常備薬



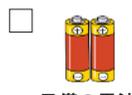
かい中電灯



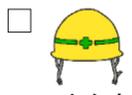
ラジオ



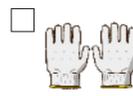
モバイルバッテリー
(充電器)



予備の電池



ヘルメット



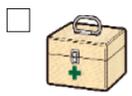
軍手



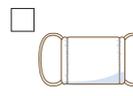
ホイッスル



下着・衣類・くつ下



救急セット



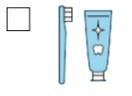
マスク・消毒液



マッチまたは
ローソク



ティッシュ・タオル



歯みがきセット



ポリぶくろ



簡易トイレ



保険証(コピー)



貴重品

小さな子ども

- 母子健康手帳
- おむつ・おしりふき
- ミルク・ほにゅうびん
- だっこひも など

高齢者

- 折りたたみ杖
- 常備薬・紙おむつ
- 老眼鏡・お薬手帳
- 入れ歯・洗浄剤 など

ペット

- 迷子札・ペット手帳
- ペットフード
- ケージ・リード・ペット用トイレ
- ペットの写真 など



その他のグッズは
上のQRコードを
読み込もう

- その他生活を送る上で必要なもの(メガネ・生理用品・髪ゴムなど)

災害時の連絡方法

☑ 家族との連絡方法(安否確認の方法)を考えて、チェックしましょう

名前	連絡方法		
_____	<input type="checkbox"/> 災害用伝言版	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル	<input type="checkbox"/> ショートメッセージ
_____	<input type="checkbox"/> メール	<input type="checkbox"/> SNS()	<input type="checkbox"/> ()
_____	<input type="checkbox"/> 災害用伝言版	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル	<input type="checkbox"/> ショートメッセージ
_____	<input type="checkbox"/> メール	<input type="checkbox"/> SNS()	<input type="checkbox"/> ()
_____	<input type="checkbox"/> 災害用伝言版	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル	<input type="checkbox"/> ショートメッセージ
_____	<input type="checkbox"/> メール	<input type="checkbox"/> SNS()	<input type="checkbox"/> ()

いざという時に、家族などへ送るメッセージや伝言を考えてみましょう。

(例.【だれ】は、【どこ】へ避難しました。ケガもなく無事です。)

災害用伝言ダイヤル
伝言板とは



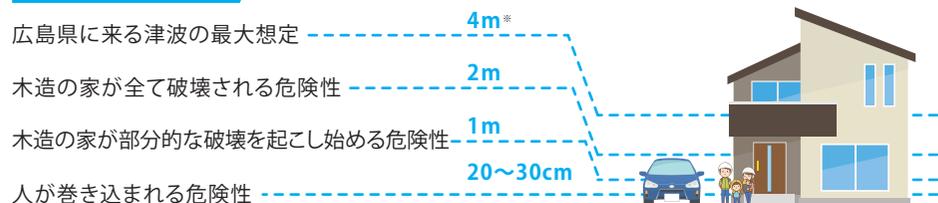
コラム

長時間の避難が必要になるかもしれません!

南海トラフ地震が起こった場合、広島県の沿岸域では**長時間にわたり、津波にくり返しおそわれる可能性**があります

▶ 陸に囲まれた瀬戸内海は**12時間程度**津波の影響があると考えられています。

津波の高さと被害



*年間でも最も高い潮位が重なったときの水位(津波の高さは最大1.9m)

※南海トラフ地震以外の地震や津波の可能性もあるため、警報や被害などの最新情報を入手するようにしてください。



(表面の答え) 東日本大震災では多くの親が子どもの居場所が分からず、子どもを探し回ったそうです。自宅に確認しに戻って避難が間に合わず、津波で命を落とした方もいます。