

南海トラフ地震を生き抜くために! R6.5月号

"能登半島地震"の地震波形を分析した結果、木造家屋に大きなダメージを与える周期の揺れが強かったことが分かっており、多くの木造建物が倒壊しています。

◎あなたのお宅では「揺れへの備え」
できていますか?

古い住宅の耐震化

南海トラフ地震が発生した場合、震度7や震度6強といった強い揺れに襲われます。揺れから身を守るためにまずは建物の耐震化を検討しましょう。

家具の転倒防止策

建物が倒壊しなくても、大きな家具や冷蔵庫など大型の家電製品が転倒すると下敷きになって死亡したり、大けがをするほか、避難の妨げともなります。

来たる南海トラフ地震での家具の転倒による死者数は2,500人と想定されています。あらかじめ家具などの転倒防止対



南海トラフ地震を生き抜くために! R6.6月号

～南海トラフ地震が起きた時
あなたならどう行動をしますか?～

- ① 大きな揺れを感じたら
 - ◆ 屋内と屋外では行動が違ってくる?
- ② 火の始末は、確実に
 - ◆ 過去の地震では大規模火災が発生!?
- ③ 津波からの素早い避難
 - ◆ 自分はどこに避難すればいい?
- ④ 自宅に引き返さない
 - ◆ 忘れ物をしないためには?



防災対策の答えは一つではありません。
あなたならどうするか一度考えて
みてから裏面へ!!

南海トラフ地震を生き抜くために! R6.7月号

◎高知県防災アプリを知っていますか?

- ◆津波が起きた時の避難場所を知りたい
- ◆身近な場所のハザードマップ(災害予測地図)を見たい

◆雨で川が氾濫していないか気になる

これらのことがすぐに分かる!

それが高知県防災アプリです。

この防災アプリのハザードマップを活用して台風や集中豪雨・津波が発生した際の浸水予測場所を把握しておくほか、自宅周辺から避難場所までの避難ルートや家族の集合場所等をあらかじめ、家族間で話し合っておきましょう。



インストールは
こちらのQRから!



南海トラフ地震を生き抜くために! R6.8月号

南海トラフ地震が発生した際、
津波からの避難先を考えていますか?

高知市の津波ハザードマップ(災害予測地図)では、地震発生から津波が到達するまでの時間が、「わんぱくこうち」で約40分、「桂浜」であればわずか5分と想定されています。

◆地震が発生した際、職場、自宅にいるときはどこに逃げるのか

◆家族の集合先はどこにするのか

などをあらかじめ話し合い、津波から命を守る行動を考えておきましょう。



実際に避難場所まで逃げる
ルートを歩いてみて、地震発生時に倒れてきそうな塀や
建物がないか確認することが大切です!

～南海トラフ地震が起きた時 あなたならどう行動をしますか？

① 大きな揺れを感じたら

- ・ 屋内では、窓ガラスや大きな家具のある場所
- ・ 屋外では、倒壊するおそれのある塀や落下物（窓ガラス・電柱・電線など）のおそれがある場所から離れ、姿勢を低くして動かず、頭を守ることを意識しましょう。



過去の大規模災害では、実際に上記場所で大きな怪我をされた事例もあります。

② 火の始末は、確実に

能登半島地震の直後に「輪島朝市」で大規模火災が発生しが起きたら使用中のガス等の火気は素早く消しましょう。

ただし、すぐに消火できない場合は無理をせず、揺れが収まってから火を止めるようにしましょう。



③ 津波からの素早い避難

揺れが収まったら、警報や避難の呼びかけを待たずに、とにかく急いで高台や4階以上の建物に避難してください。「ここまでは津波がこないだろう」といった過信は禁物です。自宅付近の避難場所は高知市のホームページに掲載されているので、事前に把握しておきましょう。

④ 自宅に引き返さない

南海トラフ地震が発生すれば、当署管内では、20分～30分程度で津波の到達が予想されます。しかも、津波は繰り返し襲ってきます。

避難場所へ避難する際には、忘れ物をしたからといって絶対に自宅に引き返さないようにし、津波警報が解除され安全が確認できるまでは避難場所から離れないようにしましょう。

日頃からの対策として、大切な物（通帳、カード類など）は非常用持出袋に入れておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

南海トラフ地震を生き抜くために!! R6.9月号

◆食料等を備蓄をしておこう!

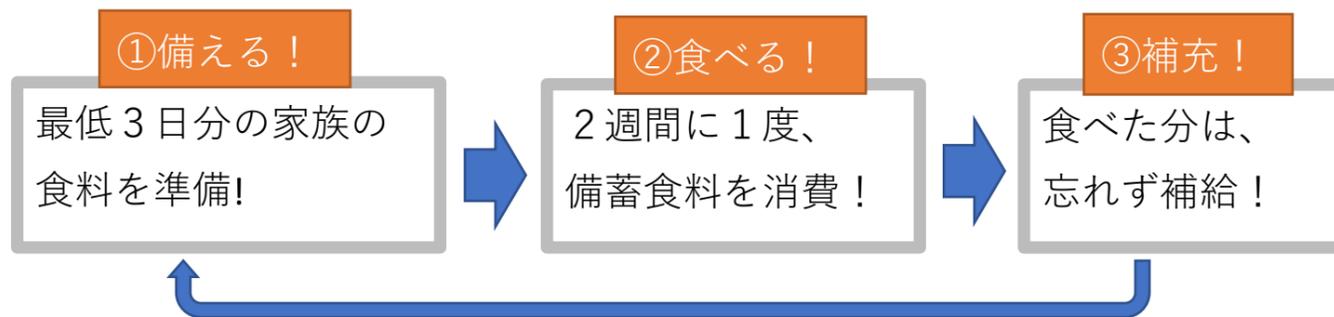
地震直後は、スーパーやコンビニなどでは、地震による被害から営業中止になる店舗もあるほか、営業を続ける店舗に多数の客が来店することで、商品が品切れの状態になることも想定されます。

また、道路や橋が地震の影響により寸断されるため、県外からの物資の支援は、早くても4日目以降になると想定されいます。そのため、少なくとも3日分以上の水・食料・トイレ袋の備蓄は各家庭で必ず用意しておきましょう。

特別な保存食だけでなく、普段食べる食材を多めに購入しておき、食べた分だけ補充するローリングストック※を行えば、無理なく、備蓄が可能です。

※ローリングストックとは

いつも食べるお米や食品などを多めに購入し、食べた分だけを補充するという方法



本年8月8日に日向灘沖で地震が発生し、南海トラフ臨時情報（巨大地震注意）が発令されました。

8月15日には、同臨時情報は解除されましたが、南海トラフ地震がいつ起きてもおかしくない状況は続いています。事前準備を確実にを行い、南海トラフ地震に備えておきましょう!

◆非常持ち出し袋を準備しておこう!

非常持ち出し袋の中身の例として、

- ・水 ・缶詰 ・パウチ米 ・インスタント食品 ・ラジオ
- ・電池 ・現金（小銭） ・携帯電話充電器 ・防寒保温シート
- ・合羽 ・軍手、手袋 ・救急セット（薬、絆創膏など）
- ・歯磨きセット ・携帯トイレ ・ライト 等々

があり、子供がいる方は、紙おむつ、粉ミルク、おもちゃがあると



南海トラフ地震を生き抜くために!! R6.10月号

◆南海トラフ地震臨時情報とは？

南海トラフ地震が発生する可能性がいつもと比べて高まった場合」に発表され、南海トラフの一部でM7クラスの地震が発生したときに臨時情報（巨大地震注意）、M8クラスの地震が発生したときに臨時情報（巨大地震警戒）が発令されます。

◆発令されたらどうするか？

◎南海トラフ地震臨時情報（注意）が発令された時

日頃からの地震への再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難できる準備をしましょう。

◎南海トラフ地震臨時情報（警戒）が発令された時

地震発生後の避難では間に合わない可能性がある住民の方は、約1週間を目途にあらかじめ避難所に避難しておくなどの事前準備を検討しましょう。



南海トラフ地震は、臨時情報が発表される前に突然発生する可能性があるため、日頃から地震への備えをしておきましょう!



南海トラフ地震を生き抜くために!! R6.11月号

◆自主防災組織の防災訓練に積極的に参加しよう!

自主防災組織とは、地域において住民が協力・連携して災害による被害を予防・軽減する「共助」を目的とする組織です。

南海トラフ地震が発生すれば、警察や消防などの行政機関による救助活動等の「公助」を被災地全体に行き渡らせることが困難になります。

そのため、南海トラフ地震から命を守るためには、自分の身は自分で守る「自助」が基本となりますので、自主防災組織が実施する避難訓練や避難所開設訓練など様々な防災訓練に積極的に参加して、消火・救助活動、避難経路と避難場所の確認などの防災行動力を身に付けていきましょう!



各地区の自主防災組織では住民の方が参加しやすいように防災フェアなどを行ってる地区もありますので、地元の防災イベントなどに参加して防災に関する知識を深めていきましょう!



南海トラフ地震を生き抜くために!! R6.12月号

今月は災害関連死についてです

◆災害関連死とは

災害による直接的な死ではなく、災害発生による精神的ショックや厳しい避難生活など、災害による間接的な要因で亡くなることを指します。

災害関連死の主な原因としては、エコノミー症候群が挙げられます。

◆エコノミー症候群とは

災害時に車中泊で長時間動かなかったり、避難所で座り続けたり、寝続けること等、同じ姿勢で居続けることが原因で下肢の血流が悪くなり、急に胸が痛くなったり、息苦しくなる症状をいいます。



【主な予防策】

エコノミー症候群は症状が深刻な場合、死につながる恐れがあるととても怖い病気です。エコノミー症候群を予防するためには適度に歩いたり、座った状態でも足首や膝の運動をこまめに行うように心がけることが予防につながります!



南海トラフ地震を生き抜くために!! R7.1月号

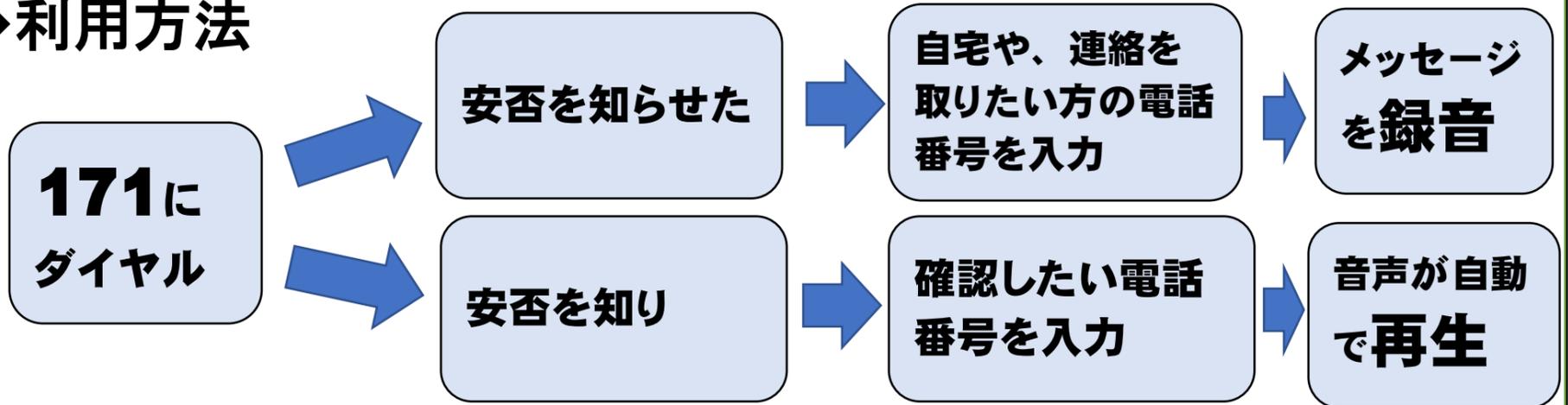
今月は災害用伝言ダイヤルについてです



◆災害用伝言ダイヤルとは

災害発生時は電話が集中してつながりにくくなります。その際の家族との連絡手段として伝言内容を音声で登録し、相手方へ連絡事項を伝えるための機能です。

◆利用方法



このサービスは国内で震度6弱以上の地震など大規模災害が発生した場合にのみ利用できます。なお、毎月1日、15日は、サービスの体験利用ができますので、実際に家族間で体験してみてください!



南海トラフ地震へのカウントダウン R7.2月号

～ 備えをアップデートする段階が到来 ～

先日、南海トラフ地震の発生確率が「今後30年以内に80%程度」に引き上げられ、南海トラフ地震が発生する危険性が高まっています。

以下の項目をチェックしてみて、まだ対策ができていない項目があれば早めに準備をしましょう。

- 住宅の耐震化はできていますか
- タンスや食器棚などの家具は固定してありますか
- 最低3日分の食料と水を備蓄していますか
- 保存食やラジオ、簡易トイレ等を入れる「非常持ち出し袋」を準備していますか
- 就寝中の地震を想定して寝室に靴を置いてありますか
- 家族内で避難場所を決めていますか
- 避難場所までの経路を把握していますか

南海トラフ地震はいつ起きてもおかしくない新しいステージに入りました。

今までの備えが十分か、更なる対策が必要ではないかを家族内で話し合い、南海トラフ地震に備えていきましょう!



南海トラフ地震へのカウントダウン

～ 備えをアップデートする段階が到来 ～

先月の地震調査委員会の発表で南海トラフ地震の発生確率が「今後30年以内に80%程度」に引き上げられ、南海トラフ地震が発生する危険性が一層高まっています。

地震が発生したら、避難する時に戸惑うこと、不安になることが多くあると思いますが、下記の点に気をつけて避難しましょう。

- 火事が起こる可能性があるためガスの元栓を閉める！
- 交通渋滞や緊急車両の通行の妨げになるため車での避難は避ける！
- 折れた電柱や断線している電線付近に近づかない！
- 落下の恐れのある看板、倒壊の恐れのあるブロック塀等に気をつける！
- 家に忘れ物をしても取りに帰らない！

今年の3月11日で東日本大震災から14年目になります。

「津波でんでんこ」は三陸地方の昔からの言い伝えで東日本大震災が発生した際にも小中学生が津波でんでんこを実践し、多くの方が助かっています。

東日本大震災の教訓を生かし、南海トラフ地震に備えていきましょう！

