

避難は命を守る行動です。

地震・津波が起きたときに、とるべき行動

1

地震発生！

地震の揺れから身を守る

- 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」など、落ち着いて自分の身を守る。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。

2

安全の確認

避難の準備・開始

沿岸部では津波に備えて、避難開始

- 火の元を確認、初期消火する。電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。
※復旧時の火災を防ぐため
- 足をケガしないように靴をはく。
- 揺れがおさまったら、津波に備えて、ただちに避難する。
ただし、海岸付近にいる場合は、揺れと同時に避難する。
- 原則、徒歩で避難する。徒歩での避難が困難な場合は車で避難する。
- 非常持ち出し品を手元に用意する。

3

情報の入手

情報の収集は安全な場所で行う

- 安全な場所に移動してから、正確な情報を確認する。
- 間違った情報や、うわさ、デマなどに惑わされないように注意する。

4

避難施設へ移動

一時的に避難した場所から、避難所などへ移動

- 安全の確認ができれば、一時避難した場所から、避難施設などに移動する。

津波に関する警報と注意報

津波から身を守るためには、少しでも高い場所に避難することが大切です。
指定緊急避難場所や津波の危険性がない高台へ避難しましょう。

	予想される津波の高さ	とるべき行動
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	海岸や河川沿いにいる人は、ただちに高台など安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所への避難を続けてください。
	10m (5m<高さ≤10m)	
	5m (3m<高さ≤5m)	
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう！
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	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。 津波注意報が解除されるまで、海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。 状況を踏まえ自主的に避難しましょう！

まずは身の安全を守り、避難するときは地域や近所の人と協力（共助）して助け合いましょう。

台風・大雨等による被害が想定されるときに、とるべき行動

避難場所や安全な場所へ早めの避難

気象情報や市からの避難情報に注意し、早めに避難することが重要です。
すでに避難経路が浸水しているなど、危険が間近に迫っている場合は、避難場所への移動（水平避難）だけでなく、自宅の2階などの高い場所への避難（垂直避難）を行い、救助を待つという判断も必要です。



日頃の備え

大きな災害が発生した場合、ライフラインが一時的に途絶えるおそれがあります。
いざという時に備え、生活に必要な物資は準備するようにしてください。

非常用持ち出し袋

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしの靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- その他、生活用品
(ティッシュ、トイレ用紙、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレなど)

- 車手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策に必要です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、印鑑、現金、パスポート、運転免許証、健康保険証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプなど)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

ハザードマップの確認や情報の入手はこちら

備蓄の目安・・・
食料や水(最低3日分！できれば1週間分)×家族分

京丹後市ハザードマップ

あなたの街の防災情報

きょうと危機管理 WEB