

広島県「みんなで減災」県民総ぐるみ運動

地震・津波から**命**を守るため

ひろしま 防災ハンドブック



コウスケ（公助）

ジスケ（自助）

キョウスケ（共助）

広島県防災キャラクター【タスケ三兄弟】

中・高校生・一般用

地震・津波災害を知る

日本は世界有数の地震国です。阪神・淡路大震災（平成7年）や東日本大震災（平成23年）、熊本地震（平成28年）、能登半島地震（令和6年）のように、これまで大きな災害が繰り返し発生してきました。地震は、揺れによる建物の倒壊や、津波や火災を引き起こすことがあります。災害から命を守るために、地震や津波についての理解を深め、日頃から避難場所や避難経路を確認し家族や知人との連絡方法を決めておくなど、いざというときに適切な行動がとれるよう備えておきましょう。



南海トラフ地震

30年以内の発生確率
60～90%程度以上

【想定震源域】

広島県地震被害想定調査報告書（令和7年10月）より

広島県内で起こるかも知れない地震のうち、最大の被害が出ると想定されている地震が、「南海トラフ巨大地震」です。南海トラフでは、これまで100年から200年の間隔で東海、東南海、南海地震の震源域が連動しM（マグニチュード）8クラスの地震が繰り返し発生しています。南海トラフ巨大地震が起きた場合、広島県では次のような被害が想定されています。



広島県で想定される被害（南海トラフ巨大地震）

建物被害（全壊）



約 9万 棟

死者数



約 1万4千人

うち津波による死者数

約 1万3千人

避難者数



約 73万人

災害関連死



約 1,900～3,700 人

ライフライン被害（最大）



上水道（断水人口）

約 69万人

下水道（支障人口）

約 93万人



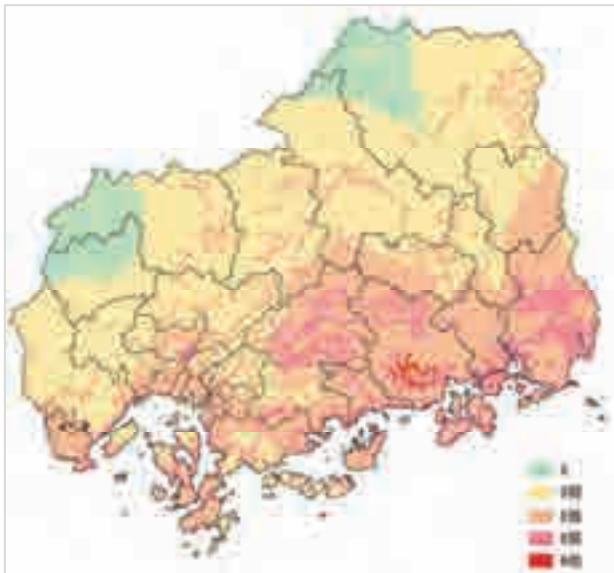
電力（停電件数）

約 12万 軒

通信（不通回線数）

約 27万 回線

県内市町の震度分布図と津波による被害（想定）



広島県地震被害想定調査報告書（令和7年10月）

南海トラフ巨大地震が発生すると

- 4市町が最大震度6強、
- 14市町で最大震度6弱
- 残りの市町でも最大震度5強になると想定されています。

広島県にも津波が到達し、

- 津波の最高水位は4m ※東京湾平均海面を基準としたときの高さ
- 広い範囲で浸水が発生すると想定されています。

 深さ30cm以上の浸水では、避難行動が困難になるとされています。

それぞれの震度でどのようなことが起きるか見てみましょう。

震度
5強

物につかまらな
いといふことが
できません

棚から物が
落ちてきます



震度
6強

揺れで家具が
動いたり
倒れたりします



震度
6弱

壁のタイルや窓
ガラスが壊れたり
ドアが開かなくな
るかもしれません



震度
7

木でつくられた家
は傾いたり壊れたり
することがあります



地震・津波が発生したらここに注意！

地震

落下物に注意

- ◆看板・ガラスなどの落下物に注意しましょう



液状化に注意

- ◆緩んだ地面からマンホールなどが浮き上がり危険となります



ブロック塀の倒壊に注意、地震後は近寄らない

ブロック塀等の点検のチェックポイント [検索](#)

屋外にいるとき

- ◆運転中は徐々にスピードを下げ ゆっくりと道路の左側に停止しましょう
- ◆車を離れる時は エンジンを切り キーをつけたままにして 徒歩で避難するようにしましょう

津波

徒歩または自転車で避難

- ◆渋滞や交通事故の発生で速やかに避難できない可能性があります

「より高く、より速く」避難

- ◆津波の浸水想定範囲外の山などに避難しましょう

直ちに河川から離れる

河川・海岸に近づかない



津波フラッグ

津波・浸水ハザードマップ [検索](#)

海岸付近で
この旗を見たら
速やかに避難しよう



地震の揺れを感じたときの行動

◆まずは「安全行動 1－2－3」

緊急地震速報が流れたり、地震の揺れを感じたら、まず身の安全を守ることが大切です

地震発生



◆その後とるべき避難行動は？

現在の状況を確認します

正しい情報を得る

ウソにまどわされないよう ラジオやテレビ
消防署や県のサイトで正しい情報を入手します

火災の危険性や
(海や川の 近くにいるなど)
津波の危険性がありますか？

はい

避難場所に避難

※避難場所は 地震や津波などの災害から
一時的に避難する場所です

いいえ

家の被害（これから被害がでる可能性）はありますか？

いいえ

はい

避難所に避難

※避難所は 災害時に自宅が被災した場合や
電気・水道・ガスなどが使えなくなったときに
一時的に生活するための場所です

いいえ

食べもの・飲みもの・トイレなど
十分な備えはありますか？

はい

在宅避難

地震が起きたときの情報収集

いざという時
どこから情報収集できるか
知っておこう



テレビ

インターネット

防災アプリ

緊急速報メール

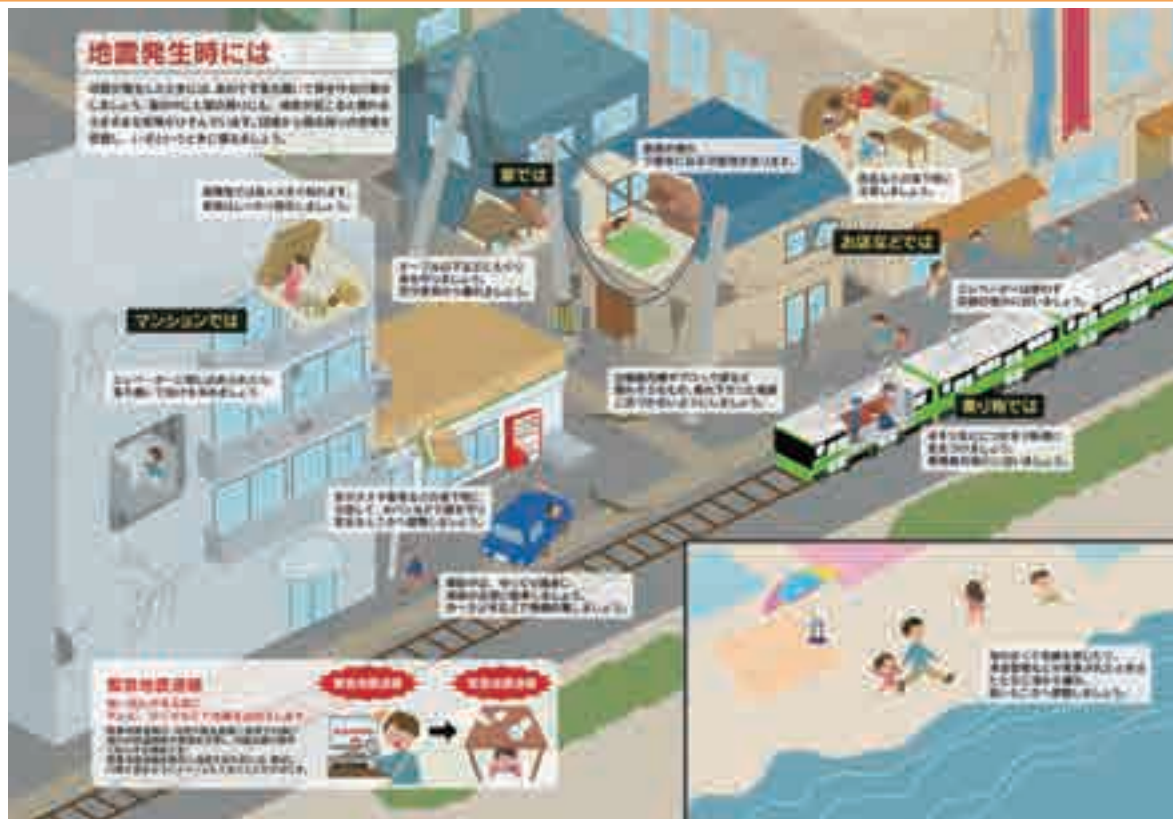
ラジオ

防災行政無線、広報車など



地震発生時の心得

あわてず落ち着いて身を守る行動をしましょう。家の中にも・周りにも地震が起こると現れる様々な危険が潜んでいます。日頃から身の回りの危険を把握し、いざという時に備えましょう。



地域での活動

災害時に助け合うために、日頃から備える防災活動には、隣近所や町内会など「顔の見える」規模の地域コミュニティで取り組むのが適しています。地域で自主防災組織において、いざというときに助け合えるよう、日頃から訓練などの自主防災活動を積極的に行いましょう。

◆災害発生時の活動

避難誘導班



安全な場所や経路を判断し避難誘導します
また逃げ遅れた人がいないか確認します

給食給水班



使用可能な水道の調査や 各家庭に食料の
提供を呼びかけ 炊き出しや給水を行います

救出救護班



けが人の応急手当を行い
病院や応急救護所に
連れて行きます

消火班



各家庭へ火の始末を
呼びかけます
付近の住民と協力し消火器
やバケツリレーなどで
初期消火を行います

◆日頃の活動



防災訓練や研究会などを行います



応急手当講習などを受け
応急手当の知識や手法を
習得しましょう



避難経路や危険な場所を把握し
地域住民に周知しましょう

協力して
助け合おう！



地震の前に準備すること

◆家族と防災について話しあう

- ・ 家族の連絡方法や
集合場所を決めておきましょう
- ・ 家族や近所の人と
地震のあと どうするか
話しあっておきましょう



◆防災訓練に参加する

- ・ 地域の防災訓練に参加して
地震や津波のとき
どうすればいいか
勉強しましょう



◆地域の危ない場所を確認する

- ・ 地域の防災マップで
自分たちの住む地域の
危ない場所を調べましょう

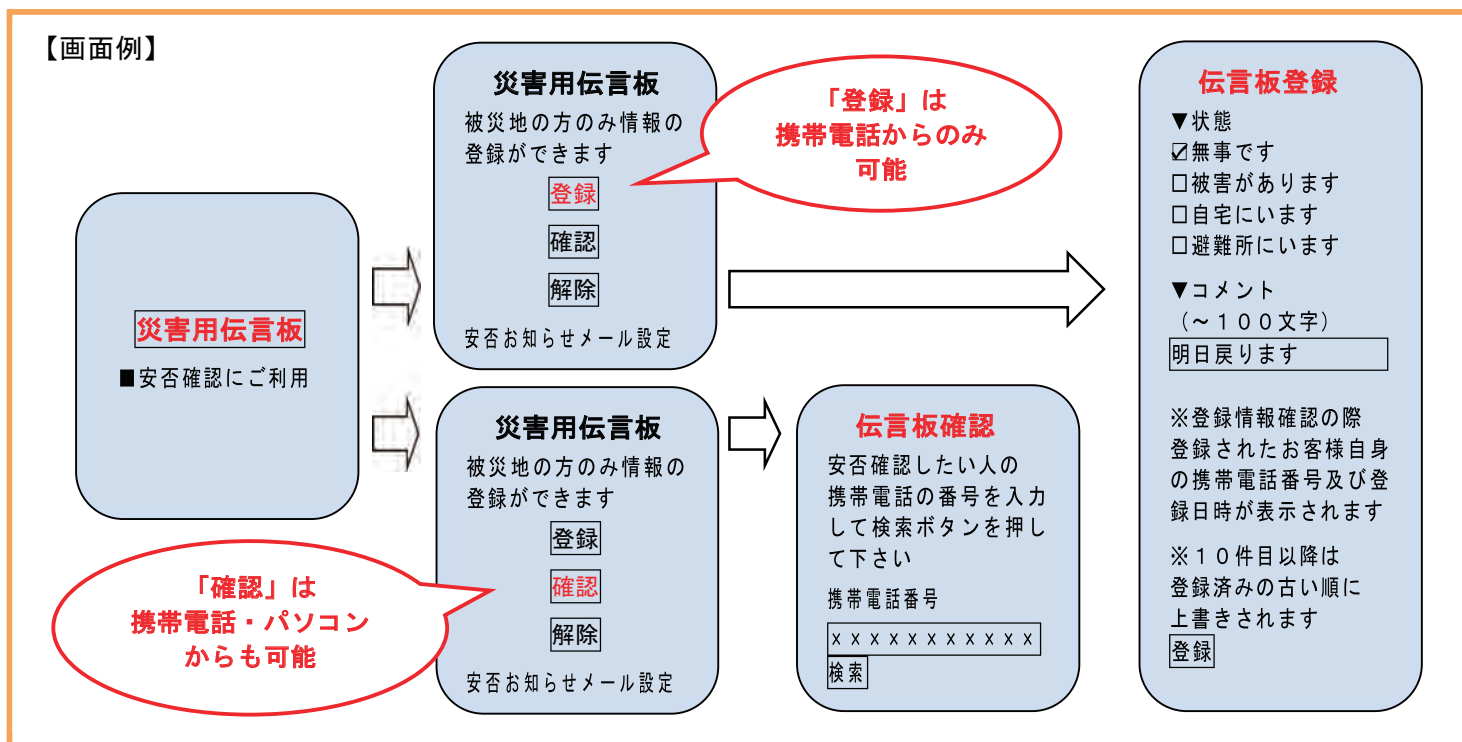


災害時の情報ツール

災害用伝言板（携帯電話）

災害の時に、つながりやすい文字を使って連絡する方法です

【画面例】



災害伝言ダイヤル（171）

災害の時に、安否などの情報を音声で登録・確認できる方法です

伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤル

▼ ガイダンスが流れます

録音の場合は 1

▼ ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の電話番号を
▼市外局番からダイヤルしてください
(XXX) XXXX-XXXX

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤル

▼ ガイダンスが流れます

再生の場合は 2

▼ ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の電話番号を
▼市外局番からダイヤルしてください
(XXX) XXXX-XXXX

地震から命を守るために家や部屋の中を見直す

平成7年に起きた「阪神・淡路大震災」では、死者約6400人。そのうち、多くの方が家屋の倒壊などによって、助け出す時間もないまま、地震発生の直後に亡くなったという統計があります。また、地震が起こった際のけがの原因としては、家具やガラスなどによる負傷が大半を占めます。いざというときに備え、家族や周りの人と一緒に、自宅や職場・学校の危ないところを見直しましょう。

◆地震のとき部屋の中で起こることの例



●食器や電灯が落ちてくる



●重い家具が倒れる・移動する



●窓ガラスが割れる

備えの例



- 家具は固定し、上に重いものは置かないようにする
- テレビが台から落ちないようにストッパーをつける
- ガラスに飛散防止フィルムをはりつける
- 家具の転倒方向を考え、安全が確保できる配置にする

◆家族や周りの人と話しあって、自宅や学校・職場の危険な場所を調べて、その対策を考えてみましょう。

《危険な場所》

【例】冷蔵庫の上に重い荷物が置いてあった



《どんな対策をする？》

落ちると危ないので下におろす



地震・津波による災害に備えて 避難する場所などを確認してみましょう

地震はいつ発生するか分かりませんが、避難場所や避難経路などを確認しておくことで、災害時にもあわてずに避難することができます。

次のツールを使って、日頃の備えと、自分の行動を考えてみましょう。



スマートフォンをお持ちの方、まずは簡単に避難場所等を確認したい方へ

1. わが家の避難計画(LINE 版マイ・タイムライン)



いつものLINE で手軽に防災対策

広島県公式LINE で自宅周辺をチェックし、いざという時に備えましょう！



平時



災害時



【平時】

- 住所を入力するだけで簡単に自宅周辺の災害リスクと避難場所のチェックができます。

【災害時】

- お住まいの地区に絞って避難情報を届けます。
- 地震の震度、津波警報などの情報を届けます。
- お住まいの地区の最新の情報がひと目でわかります。

スマートフォンをお持ちでない方へ



2. 地震・津波タイムライン

自宅周辺の津波の危険性や、自宅・外出先から安全な場所への避難、家族との連絡方法等について、最後のページの「地震・津波タイムライン」のシートを活用して考え、家族等と共有してみましょう。





LINE で手軽に防災対策

カンタン

設定

無料



広島県 LINE 公式アカウント

「わが家の避難計画」

(LINE 版マイ・タイムライン)

まずは、県 LINE 公式アカウントを友だち追加

広島県 LINE 公式アカウント



1

スマホのカメラで
二次元コードを
読み取る



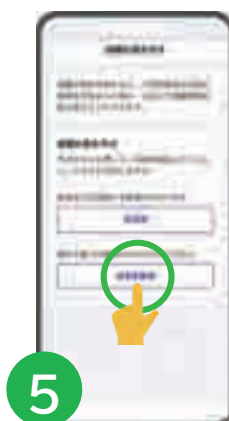
広島県 LINE 公式アカウント
を友だち追加



「防災メニュー」
をタップ



「作る」をタップ

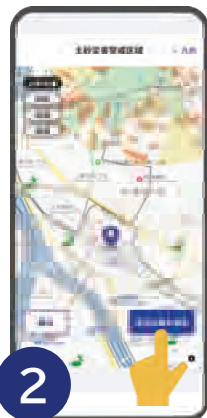


「自宅用」を選択
※離れて暮らす家族用に代理で
作る場合は「別宅家族用」を選択

設定は、簡単3ステップ



住所入力



地図で確認



設問に答える



設定完了



災害時に、



お住まいの地域の
避難情報を
避難のタイミングで
お届けします。

地震・津波の情報を
お届けして
今すべき行動を
お知らせします。



自宅周辺の災害リスクや
避難場所を地図上で確認できます。



災害種別ごとの避難場所を
まとめて確認できます。

<その他の機能>

設定した「わが家の避難計画」の
内容を確認したり、変更することが
できます



お住まいの地区の
最新の避難情報、避難場所が
確認できます

設定した「わが家の避難計画」を
ご家族等と共有することが
できます

家族と話し合って 地震・津波タイムラインの作り方 完成させよう!

ひろしま自然災害体験VRを見て、
タイムラインを作ろう!

地震・津波タイムライン

南海トラフ地震からの避難準備

VRに出てきた家族がタイムラインを作ってみました!

全自宅にいるとき

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 (3~4 m)
☐ なし



高潮・津波災害がカーブクルひろしま

外出しているとき

3 職場 (名前: お父さん) () (名前:)

被災リスクの確認

津波の危険性

☐ あり () m)
☒ なし

いつも自宅にいるとは
限らないよね?
自分や家族のよく行く
場所のことも考えよう

2 だどこへ避難?

避難先

避難の方法 (徒歩)

避難にかかる時間 (15 分)

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、
家族を待たずに避難する!

・避難した後は、家族に
自分の状況を連絡する
(LINE を使うのダメなら
災害用伝言ダイヤル)



家族で避難のルールを決めておくと、
心配で家に戻ってしまうことなどを
防ぐことができます

Point /
外出先での行動などについて、
共有しておいた方がよいことがあれば、
書いておきましょう

外先、どこで安全を確保?

避難先

避難の方法 (移動なし)

避難にかかる時間 (0 分)

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する
・安全を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する

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

待ち合わせ場所 (例: 小学校や公園など)

〇〇小学校

家族と共有しておくこと
・連絡が取れるときは、待ち合わせ場所に着く予定の時間を伝えて集まる

待ち合わせ場所を
決めておかないと
どうなるのかな?
(うら面をチエツク)

タイムライン裏面にも取り組んでみましょう!

非常持出品で準備するもの・家族との連絡方法を考えましょう。

その他の作成例は
右のQRコードから
確認できます



※ 地震・津波タイムラインの作成により、自分と家族がとるべき行動が明確になりますが、地震や津波はタイムラインどおりに発生・進むわけではありませんので、最新情報等も入手しながら臨機応変に防災行動の実行をしてください。

手順 1 自宅にいるとき

まず、自宅で地震が起きたときの行動を考え
てみましょう。

1 ハザードマップで

津波の危険性を確認する

お住まいの地域のハザードマップで、自宅
の危険性 (マップに色がついていない
か)を確認しましょう。



津波の浸水
想定はこちら

2 どこに避難するかを決める

ハザードマップを見て、地震や津波に
対応した避難先を決めましょう。



避難所・避難場所
検索はこちら

手順 2 外出しているとき

自分や家族のよく行く場所 (学校・職場・友
達の家など)で地震が起きたときの行動を
考えてみましょう。

3 外出先の津波の危険性・ 避難先を確認する

上記「手順 1 ①・②」の方法で確認しましょう。

Point /

外出先に危険がある場合は、その周辺で
安全を確保できる場所を探しましょう。

4 待ち合わせ場所を決める

自分や家族が別の場所にしたときのために、
集まる場所を考えましょう。

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



外出しているとき



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

学校 (名前:)

☑ 被災リスクの確認

津波の危険性

☐ あり (m)
☐ なし

職場 (名前:)

☑ 被災リスクの確認

津波の危険性

☐ あり (m)
☐ なし

() (名前:)

☑ 被災リスクの確認

津波の危険性

☐ あり (m)
☐ なし



地震発生

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！

えどこへ避難？

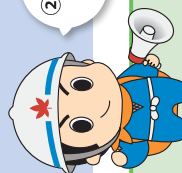
☑ 避難先

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 ▶

②次に、「外出しているとき」を考えてみよう！



えまず、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

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

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日分以上)	☐ 食料 (3日分以上)	☐ 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	☐ 熱中症対策	☐ 下着・衣類・くつ下	☐ 救急セット
☐ マスク・消毒液	☐ アルミブランケット	☐ 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	☐ ライターまたはマッチ	☐ 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・ほほゆびりん
- ☐ 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



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

☐ 災害用伝言版	☐ 災害用伝言ダイヤル	☐ ショートメッセージ
☐ メール	☐ SNS	☐ ()
☐ 災害用伝言版	☐ 災害用伝言ダイヤル	☐ ショートメッセージ
☐ メール	☐ SNS	☐ ()
☐ 災害用伝言版	☐ 災害用伝言ダイヤル	☐ ショートメッセージ
☐ メール	☐ SNS	☐ ()
☐ 災害用伝言版	☐ 災害用伝言ダイヤル	☐ ショートメッセージ
☐ メール	☐ SNS	☐ ()

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

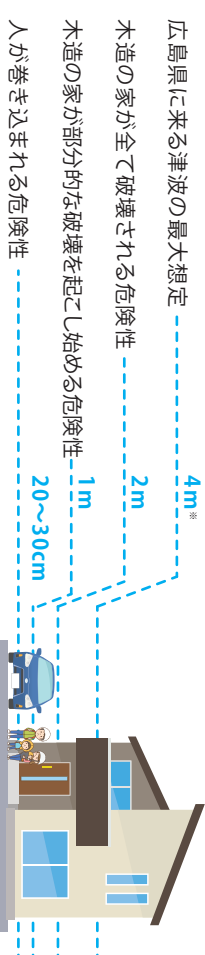
長時間の避難が必要になるかもしれません!

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れる可能性があります

▶ 陸に囲まれた瀬戸内海は12時間以上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



※年間でも高い潮位が重なったときの水位(津波の高さは最大1.8m)

※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に間に合わず、津波で命を落とした方もいます。

