

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震発生の可能性が通常より高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。

●調査中

気象庁が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合。

●巨大地震警戒

想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生した場合。

●巨大地震注意

想定震源域内や周辺においてM7.0以上の地震が発生した場合など。

日頃から
地震への備えを
確認しましょう。

津波からの避難に不安のある方は、親戚・友人宅、指定避難所など安全な場所に1週間程度避難しましょう。

臨時情報発表から、1~2週間が経過しても、大規模地震が起きる可能性があることを心に留めておきましょう。

宮崎市防災メール

配信される情報は7種類です。

※登録は無料ですが、メール受信にかかる通信料は利用者負担になります。

①緊急情報

(避難所開設や避難指示などの情報)

②気象情報

③地震情報

④津波予報

⑤竜巻注意報

⑥市からのお知らせ

⑦週間天気予報

宮崎市 防災メールの 登録方法



- ①上のQRコードを読み取るか、
miyazakicity@jijo.bosai.info
宛てに空メールを送信
- ②登録サイトに接続
- ③受信する情報を入力し、設定送信
- ④登録完了

防災

DISASTER PREVENTION HANDBOOK

ハンドブック



わたしたちの住む日本では、近年、地震や豪雨などの災害が多発しています。

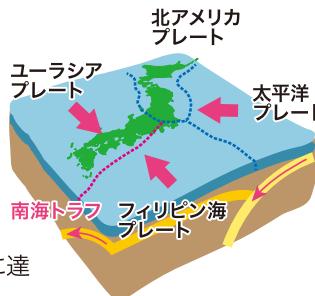
災害から命を守るためにには、一人一人の災害に対する

知識や心構え、事前の備えが重要です。このハンドブックを読んで、

「もしも」に備えましょう。

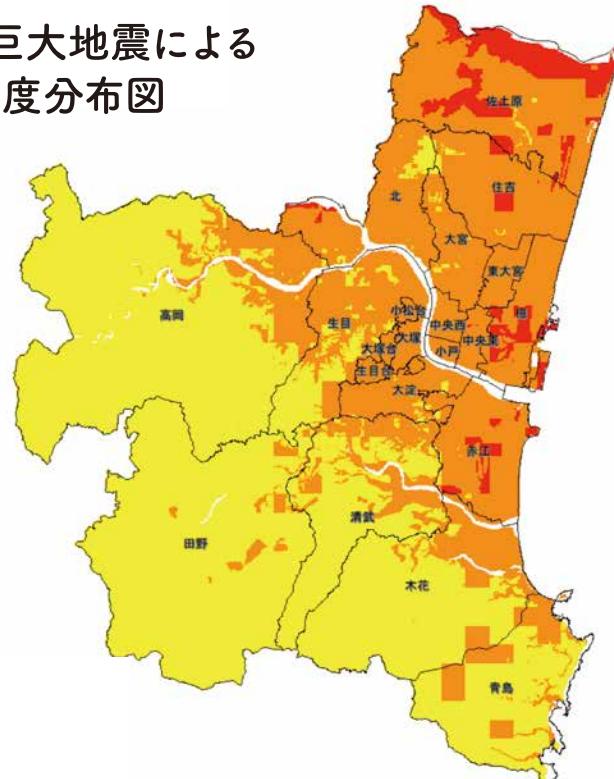
！南海トラフ巨大地震とは

西日本の太平洋沖の海底には「南海トラフ」という深い溝が存在します。この南海トラフでは、西日本をのせたユーラシアプレートの下に太平洋沖のフィリピン海プレートが、年に数センチメートルのスピードで沈みこんでいます。このとき、プレートの境界にひずみが蓄積され、このひずみが限界に達すると、プレート境界部分が割れて跳ね上がり、地震と津波を発生させます。南海トラフ巨大地震は、南海トラフを震源とする科学的に考えられる最大クラス（マグニチュード9クラス）の地震です。



！南海トラフ巨大地震による宮崎市の震度分布図

この震度分布図は、宮崎県が平成25年9月に公表したもので、想定される最大クラスの地震が発生した場合の宮崎市の震度の最大値を示したもので



！南海トラフ巨大地震で予想される津波

最大クラスの地震が発生した場合の津波浸水予測によると、本市の沿岸部では津波により広範囲が浸水すると想定されています。

地 区	津 波 高
佐 土 原	約 5m～約10m
住 吉	約 8m～約10m
櫛	約 5m～約10m
赤 江	約 7m～約11m
木 花	約 7m～約10m
青 島	約 6m～約13m
折生迫・内海	約 6m～約16m

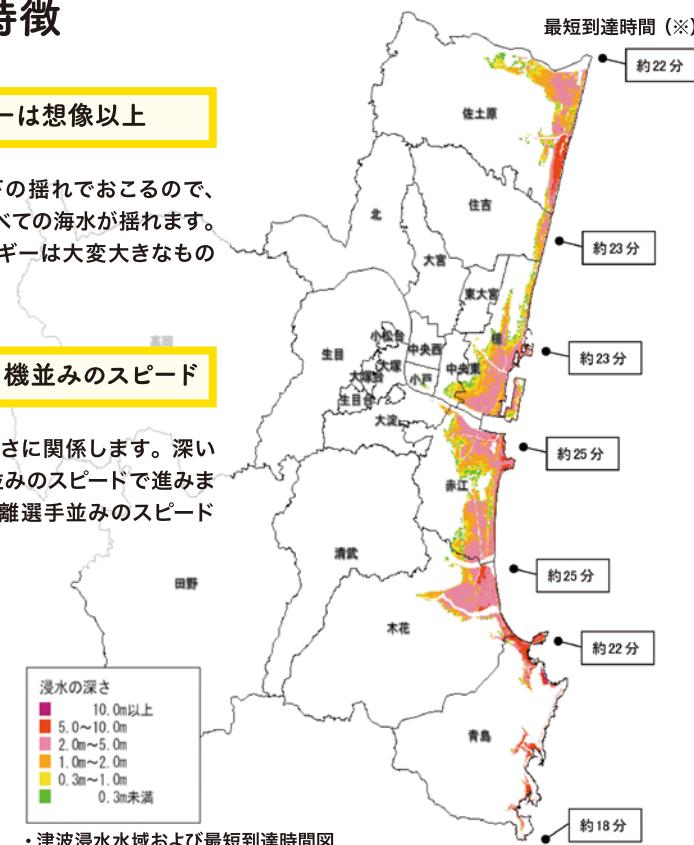
！津波の特徴

津波のエネルギーは想像以上

津波は海底からの上下の揺れで起こるので、海底から海面までのすべての海水が揺れます。そのため、そのエネルギーは大変大きなものです。

深海ではジェット機並みのスピード

津波の速さは、海の深さに関係します。深いところではジェット機並みのスピードで進みます。海岸近くでも短距離選手並みのスピードです。



※海岸線から沖合約30mにおいて地震発生直後から水位の変化+1mになるまでの時間

浸水の深さ
10.0m以上
5.0~10.0m
2.0~5.0m
1.0~2.0m
0.3~1.0m
0.3m未満

・津波浸水水域および最短到達時間図

！ 地震発生！そのときどうする？

まずは身を守る行動を！

- 転倒しそうな家具や落下物から離れましょう。
- テーブルの下に入るか、頭を守りましょう。
- ※家具の固定についてはP13へ



屋外にいるときは…

- 倒壊のおそれのあるブロック塀や電柱、自動販売機などから離れる。
- 建物から離れ、カバンなどで頭を守る。



エレベーターの中では…

- 全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら非常呼び出しで通報し救助を待つ。



車を運転中のときは…

- ゆっくりとスピードを落とし、左側に停車する。
- 車を置いて避難するときは、ドアロックせず、キーはつけたままにする。



！ 摆れがおさまったら…

- 津波や土砂災害のおそれのある場合は、すみやかに安全な場所へ避難しましょう。
- 国や自治体から発表される情報を、テレビやラジオで収集しましょう。
- 避難が必要な場合には、2次災害を防ぐため、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を締めてから避難しましょう。
- 家族の状況を確認しましょう。※安否確認方法についてはP16へ

！ 津波に関する注意報・警報

津波による災害の発生が予想される場合、気象庁より大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されます。

警報・注意報の分類	予想される津波の高さ	
	数値での発表（発表基準）	巨大地震の場合の表現
大津波警報	10m超(10m<予想高さ)	巨大
	10m(5m<予想高さ≤10m)	
	5m(3m<予想高さ≤5m)	
津波警報	3m(1m<予想高さ≤3m)	高い
津波注意報	1m(0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)

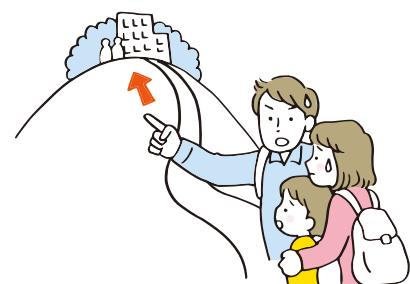
！ 津波避難時の注意点

揃れがおさまったらすぐ避難

大きな地震の後には、必ず津波が発生すると考えましょう。小さくゆっくりとした揃れが長く続く地震にも注意が必要です。津波警報などの情報を待つことなく、すぐに避難しましょう。

できるだけ高いところへ

高台や、津波避難ビルなどの高くて頑丈な建物の上階にすばやく避難しましょう。



避難するときは原則徒歩で

車で避難すると、渋滞に巻き込まれて身動きがとれなくなることもあります。原則として、徒歩で避難しましょう。



水が引いても勝手に戻らない

津波は何度も繰り返して押し寄せるうえ、第1波が最大であるとは限りません。津波警報や注意報が解除されるまでは海岸に近づかないようにしましょう。

！ 風水害対策の基本は情報収集



宮崎市内では、平成17年の台風14号により、約1,000戸の住宅が床上浸水被害を受けるなど、甚大な大雨被害が発生しました。台風や集中豪雨などの気象災害は、地震などと異なり毎年同じ時期に同じ様な現象を繰り返します。過去の教訓を忘れずに必要かつ正確な知識を日頃から身につけましょう。

- 洪水ハザードマップなどで、大雨や洪水発生時にどのような影響があるのか確認する。
- テレビやラジオなどで、最新の気象情報をこまめに入手する。
- 増水した河川の様子は見にいかない。

！ 避難するときの注意点

- 大雨の時の避難は雨靴よりも運動靴などで避難しましょう。浸水箇所を避難する場合、雨靴に水が入ると動きにくくなり危険です。
- 浸水箇所を避難する時は棒などでくぼ地などがないか確認しながら避難しましょう。



！ 土砂災害のリスクと備え

国内での自然災害による死者・行方不明者数のうち、土砂災害によるものが半数以上を占めています（阪神淡路大震災・東日本大震災を除く）。土砂災害の発生を事前に予測することは難しいため、日頃から土砂災害の危険箇所を確認するなど、事前の備えが重要です。また、警戒区域に指定されていない場所でも土砂災害の危険はありますので、前兆現象に注意し早めの避難を心がけましょう。

土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ

雨水の浸透や地震でやわらかくなった斜面が突然崩れ落ちる現象です。突然起きたために、逃げ遅れて犠牲となる人の多い災害です。

（例）

- がけからにごった水が出る
- がけにひび割れがある
- 小石がばらばらと落ちてくる

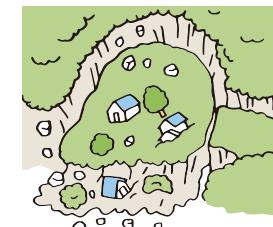


地すべり

斜面の一部または全部が地下水や重力により下にゆっくりとすべっていく現象です。

（例）

- 地面にひび割れや陥没ができる
- かけや斜面から水が湧き出る
- 樹木や電柱がかたむく



土石流

長雨や集中豪雨などで、山腹や川底の石や土砂が一気に下流へ押し流される現象です。

（例）

- 山鳴りがする
- 川の水がにごったり、流木が混ざったりする
- 土や木の葉が腐ったにおいがする



土砂災害警戒区域は宮崎市のホームページから確認することができます。

<https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/>

宮崎市土砂災害ハザードマップ

検索



! 避難に関する情報

市が発令する避難指示等の避難情報と、気象庁から発表される防災気象情報は、5段階の警戒レベルに区分されています。

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの警戒レベルにおいてとるべき行動を知っておき、早めの避難を心がけましょう。

警戒レベル	状況	避難情報	住民がとるべき行動
宮崎市が発令	5 災害発生または切迫	緊急安全確保	命の危険直ちに安全確保
	警戒レベル 4 までに必ず避難!		
	4 災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難
	3 災害のおそれあり	高齢者等避難	避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は危険な場所から避難
	2 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報	自らの避難行動を確認
気象庁が発表	1 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報	災害への心構えを高める

※地震や津波災害では警戒レベルは用いず、避難情報のみ発令します。

! キクル（危険度分布）

大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できる「キクル（危険度分布）」は、雨による災害の危険度を5段階で色分けして地図上にリアルタイム表示するもので、気象庁ホームページ等で公開しています。



◀ 洪水キクル



◀ 浸水キクル



◀ 土砂キクル

! 災害の状況に応じた避難行動

災害から自分の命を守るためにには、災害の状況に応じた適切な避難行動をとることが重要です。避難行動は、指定緊急避難場所など屋外の安全な場所へ避難する、「立退き避難（水平避難）」と、自宅の2階などへ避難する、「屋内安全確保（垂直避難）」の2つに分けられます。日頃からハザードマップなどを確認し、どのような避難方法が有効かあらかじめ考え、災害時により安全な行動がとれるように備えておきましょう。

立退き避難（水平避難）

自宅などから、公園などの指定緊急避難場所や、市が開設した指定避難所、親戚・友人の家など、安全な場所へ移動すること。

こんなときには…立退き避難

- 土砂災害などで建物が倒壊するおそれのある場合
- 河川の氾濫により、平屋の床上または2階建て以上で浸水がそれを上回り、屋内安全確保では身体に危険が及ぶ可能性がある場合



屋内安全確保（垂直避難）

自宅などの建物内にとどまり、より高い場所などに移動することで安全を確保すること。

こんなときには…屋内安全確保

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険な場所がわかりにくい場合



! 避難する場所の種類

災害の種別や状況によって、避難する場所は異なります。市が指定した場所だけではなく、親戚や友人の家など、安全な場所に身を寄せることも避難のひとつです。日頃から、避難場所を確認し自分の命を守るためにどこに避難するのが良いか考えておきましょう。

1 指定緊急避難場所

津波避難ビル

津波から逃れるために、緊急的に避難する施設（ビル、マンション、立体駐車場など）として、市が指定した建物です。



一時避難場所

災害により住宅などに居ることが危険な場合に、ひとまず避難する広い場所（公園、学校のグラウンドなど）です。



2 指定避難所

災害の危険がなくなるまで必要期間滞在したり、被災した方が一時的に生活を送る施設です。



3 福祉避難所

高齢者、障がいのある方など、一次避難所となる指定避難所での生活が困難な方の移送先として想定している二次的な避難所です。

※福祉避難所は災害の規模や避難生活の期間などから必要性を考慮して開設しますので、まずは指定避難所をご利用下さい。

! ハザードマップを確認しましょう

市では、被害が予想される区域や避難場所などの情報を記載した、「ハザードマップ」を洪水、津波、ため池、土砂災害といった災害の種類ごとに作成しています。それぞれのハザードマップは宮崎市ホームページに掲載しているほか、洪水、津波ハザードマップは宮崎市役所本庁舎 1 階玄関案内、各総合支所、地域センター、地域事務所などで配布しています。

! 指定避難所について

災害の規模や被害の状況に応じて、開設する避難所を決定するため、**全ての避難所が一斉に開設されるわけではありません。**

開設される避難所の情報はテレビ（データ放送）、宮崎市防災メール、Yahoo! 防災速報アプリなどでお知らせします。

! MAP 型混雑検知システム（VACAN）

市では避難所の開設状況や混雑状況をリアルタイムで確認できるよう、MAP 型混雑検知システムを導入しました。避難所開設時には「空いています」、開設後の混雑状況を「やや混雑」「混雑」「満」で表示します。開設状況の確認や、分散避難にもつながるので、是非ご活用ください。



MAP 型混雑検知システム
(VACAN)

! 避難所でのルール

避難所では、限られた空間で多くの方が共同生活をします。共有施設は清潔に利用し良好な環境を保ち、お互いのプライバシーを尊重しながらマナーやルールを守り、譲り合いの心をもって生活しましょう。

避難所では様々な方が生活しています。特に乳幼児、高齢者、障がいのある方、妊産婦といった要配慮者の方々への心配りも心掛けましょう。



!**避難所生活の長期化**

南海トラフ巨大地震のような大規模災害が発生した場合、家が被災し帰れなくなることが想定されます。

避難所生活が長期化する場合に備え、以下の点に注意が必要です。

- 平常時に非常持出し品を準備し、避難の際は**必要なものを持参**しましょう。(P15 へ)
- トラブル防止のため、**所持品に名前**を書きましょう。
- 熱中症予防のため、**こまめな水分・塩分補給**をしましょう。
- 食事の前やトイレの後には手洗いをして、**手を清潔**に保ちましょう。
- 食品は温度が上がらない冷暗所に保管し、**食中毒に注意**しましょう。
- エコノミークラス症候群予防のため、**適度に体を動かしましょう**。
- マスクを着用**し、咳エチケットを徹底しましょう。

!**感染症対策**

避難所は多くの人が出入りし、密閉された空間です。感染症等が拡大しないように、衛生管理や体調管理に気を付ける必要があります。

避難所での感染症拡大防止対策として、以下の点に注意が必要です。

- マスク・体温計・消毒液など感染症対策に必要なものは持参しましょう。
- マスクは正しく着用し、会話はできるだけ控えましょう。
- トイレや食事の前など、こまめにうがい手洗いを行いましょう。
- 避難所での密を避けるために、
安全な親戚・友人宅などに
避難することを検討しましょう。



!**ペット避難**

大規模災害が発生すると、人だけでなくペットも被災します。ペットの避難についても日頃から検討しておき、いざという時に備えましょう。

ペットを飼われている方は、避難の際に以下の準備が必要です。

- ペットのしつけや体調管理（ノミ・ダニの駆除）に努めましょう。**
- 安全な親戚・友人宅やペットホテルの利用など、ペットの避難場所を確保しましょう。**
- 避難の際に必要なものを準備しましょう。**
例：ケージ、キャリーバック・ペットフード、食器・首輪・ペットシーツ、排泄物の処理道具・タオル・ビニール袋・大き目の布（ケージに被せる用）等
- ペット受入れ可能な避難所へ行く場合は、事前の準備や避難所での過ごし方など、以下のルールを守り適切にペットを管理しましょう。**ペット受入れ可能な避難所は市ホームページで確認できます。

- ・ペットはケージかキャリーバックに入れて連れてくる。
- ・ペットをケージ・キャリーバックから外に出さない。
- ・餌・糞尿等の世話は飼い主の責任で行う。
- ・ゴミは持ち帰る。
- ・避難所配備職員の指示に従う。

※飼い主とペットは原則別室となります。

※ケージに入らない大型動物や危険動物は受入れできません。

※ペットの受入れは限りがあります。ペットの受入れ状況は「MAP 型混雑検知システム」で確認できます。(P10 へ)



飼い主の皆様へ

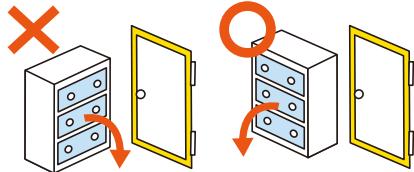
避難者の中には動物が苦手な方や動物にアレルギーがある方もいます。
他の避難者や施設の迷惑とならないよう、適切な管理をお願いします。

！ 家の中の地震対策

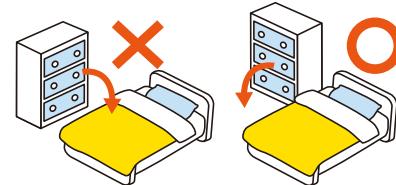
平成 7 年に発生した阪神・淡路大震災では、多くの方が、倒壊した建物や、倒れた家具の下敷きになって亡くなったり、けがをしています。このような被害を少なくするために、家具の転倒防止や住宅の耐震化を行いましょう。

家具の配置を工夫する

家具が倒れたときに避難の妨げになる位置には家具を置かない。

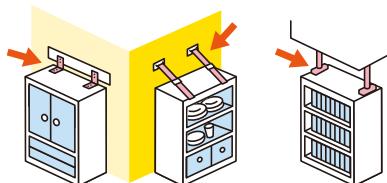


寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。

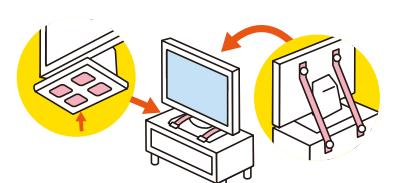


家の中の安全対策

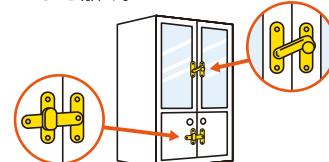
「L字金具」や「ベルト式器具」、「突っ張り棒」などで壁や天井と固定する。



テレビはテレビ台にボルトで固定するか、粘着性マットやストラップ式器具で固定する。



食器棚は開放防止器具を取りつけ、滑り止めシートを敷く。



窓ガラスや食器棚のガラスは飛散防止フィルムを貼る。



！ 災害時に必要なものを準備する

備蓄品

大規模災害時には、水道や電気などのライフラインや、流通機能がマヒし、生活物資の調達が非常に難しくなることが考えられます。最低3日間分、できれば1週間分の水や食料などを備蓄しておきましょう。

備蓄品の例



使いながら備蓄する！

ローリングストック法

非常食を備蓄していたけど、気づいたら賞味期限が切れていた、ということはありませんか？ローリングストック法とは、普段消費している食料や日用品を、少し多めに買っておき、日常生活の中で使い、使った分を買い足していく方法のことです。これを実践することで、常に一定量を家庭内に備蓄することができます。



非常持出品

災害の危険が迫った際に、緊急的に持ち出すものです。日頃からリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。また、車の中にも置いておくなど、分散備蓄するとより安心です。

非常持出品の例

飲料水
ペットボトル(500ml入)を3本以上



非常食
そのまま食べられるもの



救急用品
ばんそうこう、常備薬など



貴重品
現金、健康保険証のコピーなど



大きなハンカチ
マスクや止血など多用途に使える



感染症対策用品
マスクや消毒液、体温計など



携帯トイレ



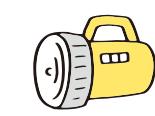
ウェットティッシュ



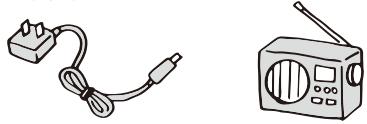
ポリ袋
バケツや雨具の代用など多用途に使える



懐中電灯



携帯電話の充電器、 携帯ラジオ
バッテリー



家庭状況によって必要なものは違います

自分や家族にはどういったものが必要か、考えてみましょう。

乳幼児 ミルク(粉・液体)、哺乳瓶、紙おむつ、おもちゃなど

要介護者 介護用品、大人用紙おむつ、入れ歯、杖、障がい者手帳など

女性や妊産婦 生理用品、母子手帳など

その他 持病の薬、お薬手帳、眼鏡、ペットフードなど

地域の防災訓練に参加しましょう

災害が起きたとき、自助(自分のいのちは自分で守る)はもちろんですが、共助(地域などで助け合う)も重要となります。地域の防災訓練に参加したり、近所の方とあいさつを交わすなど、普段からコミュニケーションをとり、顔見知りになっておくことで、いざというとき助け合うことにつながります。



家族で防災について考える

家族が離れているときに、災害が起きたらどうすればいいでしょうか。防災の日(9月1日)などに家族でハザードマップを活用しながら「防災会議」を開き、話し合いましょう。

- いつ、どのようになつたらどこに避難するのか
- 家にいる場合、学校や職場にいる場合
- 家族の集合場所
- 安否確認方法 ・・・など



安否確認と情報収集

安否確認

● 災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人がそれを聞く「声の伝言板」です。

● 災害用伝言版

携帯電話会社が提供し、携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録や確認することができます。



防災ラジオ

市では災害時に適切な緊急情報等を伝達するため、防災ラジオの販売を行っています。価格や購入要件などの詳細については市ホームページで確認できます。

【防災ラジオの特徴】

●緊急放送時自動起動

電源がオフの状態や他局のラジオを聴いている場合でも、緊急放送を受信すると自動で起動します。

●緊急放送時録音機能

緊急放送を自動で録音するため、聞き逃しを防げます。

●停電時自動点灯

停電時は自動で乾電池供給に切り替わり、自動点灯するので、ラジオを見つけやすく、夜間避難時の手助けになります。

電話・FAX 災害情報発信サービス

市では防災ラジオや防災メール、スマートフォンによる災害情報の入手が困難な方を対象に、電話・FAXによる自動配信サービスを行っています。

【サービスの概要】

●配信手段

電話又はFAXのどちらか1つのみ

※インターネットを使用（活用）できない携帯電話・スマートフォンも可

●配信情報

・気象、災害に関する情報 　・避難指示等に関する情報

・その他防災に関する緊急情報

●申し込み方法

「宮崎市電話・FAX 災害情報発信サービス申込書」に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX又は直接受付窓口へご提出ください。

【受付窓口】危機管理課・総合支所・地域センター・地域事務所

●登録対象者

登録には要件があります。

防災ラジオと電話・FAX 災害情報発信サービスの詳細については、市ホームページか宮崎市危機管理課(TEL : 21-1730)までお問合せください。

データ放送

地上デジタルテレビのデータ放送を通じて、宮崎市が発信する避難情報や避難所開設情報を入手することができます。

【データ放送で災害情報を受信できる放送局】

●NHK宮崎放送局

●MRT宮崎放送

●UMKテレビ宮崎

●MCN宮崎ケーブルテレビ

データ放送の操作方法（NHKの場合）

- 1 チャンネルを NHK 総合テレビに合わせ、リモコンの **d** (d [データ放送] ボタン) を押します。

※ボタンの形や位置は、リモコンの機種によって異なります。



- 2 リモコンの矢印で **防災・生活情報** に合わせ、**決定** を押します。



- 3 矢印で **警報・注意報** や **開設避難所情報** など確認したい情報に合わせ、**決定** を押します。

