



津波による被害は広範囲にわたることから、避難訓練は複数の地区、消防署、消防団、警察、市町防災担当課、福祉関係団体、近隣福祉施設、事業所などが合同で実施すれば、より実効性があり現実味のある訓練となります。行政だけに任せるのではなく、自主防災組織が主体となり、関係機関と一緒に「みんなで逃げる」ことを念頭においてやってみましょう。

合同津波避難訓練 実施スケジュール（例）

時刻	項目	進行内容	参加者の行動内容
9:59	緊急地震速報	○防災無線放送で緊急地震速報を放送	○緊急地震速報の放送を聞いたら、シェイクアウト（地震による揺れから身を守る行動）や避難出口の確保を行う。
10:00	地震発生	○防災無線で地震発生及び揺れの収まりを放送	○揺れから身を守る行動を続ける。
10:01	震度速報 避難広報 災害情報の伝達 (情報班)	○防災無線で避難の呼びかけ ○自主防災組織の情報班がハンドマイクで呼びかけ	○避難に適した服装、非常持ち出し袋など、避難の準備を迅速に行う。 ○各家庭は火気の点検、ガスの元栓閉め、電気ブレーカー切断を行う。
10:04	大津波警報 発表	○防災無線で放送（地震発生から約30分後に津波が到達）	○隣近所が助け合い一緒に避難を開始。
10:05	一時避難場所 への避難行動 開始	○避難誘導班による誘導 →避難誘導とともに津波到達時間を念頭においた避難行動	○災害時要援護者への車椅子介助、キャリアアカー搬送の実施（共に行動） ○避難路経路が安全であるか、危険な箇所（崖崩れ、ブロック塀、看板など）がないか、確認しながら避難する。
10:35	一時避難場所 到着	○到着・点呼 ○避難所へ移動開始	○一時避難場所に到着後、責任者に到着時間・人数を報告 ○一時避難場所から避難所へ移動
10:50	避難所到着	○到着・点呼 ○炊き出し訓練開始（避難所の自主防災組織） ○避難所にて防災訓練・イベント実施	○避難所に到着後、避難所スタッフに到着時間・人数を報告（または避難所受付名簿に登録） ○避難途中で気づいたことをメモで併せて報告 ○非常用持出袋の説明、防災資機材取扱訓練、救急訓練、水消火器訓練、防災クイズなど
11:25	訓練終了・講評	○市町防災担当・消防関係者による講評	
11:30	解散		○炊き出しの試食、解散

※避難所は避難対象地域(津波が発生した場合に避難が必要な地域)の外に設定されるので、避難する地区外の自主防災組織と連携した避難訓練（避難受入、炊き出し等）を想定しています。

ちょっと アドバイス

関係機関や地区外の自主防災組織とも連携しよう！

- ☆一時避難場所・避難所、避難経路の設定は、事前に市町防災担当課、消防署などと一緒に検討しましょう。
- ☆訓練実施前に避難経路について確認・点検を行い、複数の避難経路を検討しておく、より効果的です。
- ☆警察、消防機関と連携し、避難中の安全確保に努めましょう。（避難経路上の交差点での係員配置）
- ☆参加者の体調が悪くなった場合も想定し、救急体制についても消防機関とよく連携をとりましょう。

解 説

【シェイクアウト訓練】

2008年にアメリカで発案された一斉防災訓練で、参加者は決められた日時にそれぞれの場所で、自分の身を守るための3つの安全行動「①姿勢を低く（ドロップ）②体・頭を守る（カバー）③揺れが収まるまでじっと待つ（ホールドオン）」を一斉に行います。

【避難行動】

(1) 屋外への避難（水平避難）

風水害などのときに、自宅など屋内から公園や広場、避難所に避難することです。

(2) 屋内高所階への避難（垂直避難）

津波や河川氾濫等により指定避難所への避難が困難な場合などに、自宅や近くの施設の2階などの高所階に上がって避難することです。

【避難所】

災害で住宅が損壊した被災者が比較的長期にわたって避難生活をおくる場所で、市町が指定した学校や公民館など公共施設です。

【一時避難場所】

災害が発生したときに、小・中学校や公民館など市町が指定した避難所に集団で避難するために、地区住民が一時的に集まる小規模なスペースの避難場所のことです。