～想定外の津波から自分を守るために～

津波自主避難マップ作成マニュアル

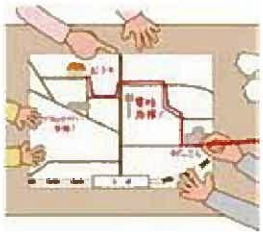
1. 津波自主避難マップの準備
2. 津波自主避難マップの作り方
3. 津波・高潮の基礎知識
4. こんなときはどうするの？
5. 津波自主避難マップの活用

品川区

津波自主避難マップとは

津波自主避難マップとは

いざというときにすぐ行動がとれるよう、
各個人で作成するマイマップ
※品川区独自の
津波ハザードマップです。



自分で「考え」「書きこみ」「見て」、避難に関する情報を体で覚えることが大切です。
いざというときに、マップがなくても、これらの経験が、必ず役立ちます。

津波自主避難マップを作成する目的

2011年3月11日…東北地方太平洋沖地震では
想定以上の地震・津波により未曾有の被害が発生しました。
東京湾内湾は地形上大きな津波は発生しにくく、
防潮堤や水門があるため一定の安全は確保されています。
しかし、想定外に対応することが、大震災の教訓です。
そこで、津波自主避難マップを作成し、
命を守るための“3つのちから”を身につけましょう。

命を守るための”3つのちから”

想像力　どのような被害が起こるかを想像する“ちから”

判断力　情報を入手し、「パニック」「凍りつき症候群」などに陥らず、冷静に判断する“ちから”

行動力　判断を行ったあと、正しい行動をする“ちから”

目　　次

1 津波自主避難マップの準備
・津波自主避難マップの入手方法
・地域情報図・災害情報図の入手方法
P.1

2 津波自主避難マップの作り方
・津波自主避難マップの作成手順
・出発地を決める
・目標地を決める
・避難ルートを考える
・現地を歩く
・歩いたあとに補足する
P.2

3 津波・高潮の基礎知識
・津波とは? 高潮とは?
・津波・高潮から品川区を守る 防潮堤・水門
・品川区にくる津波は？
P.6

4 こんなときはどうするの?
P.8

5 津波自主避難マップの活用
P.11

1. 津波自主避難マップの準備

津波自主避難マップの入手方法

津波自主避難マップの元となる地図を用意しましょう。

地図は品川区河川下水道課、地域センター(品川第一/品川第二/大井第一/大崎第一/大崎第二)で入手できます。また、区のホームページからダウンロードすることができます。

地図の入手

- 品川区の土地の高さが低いエリア全体をカバーできるよう17枚の地図を用意しています。
- お住まいの場所や、避難を検討する場所の地図を入手してください。

ダウンロード先 区ホームページ 津波自主避難マップ 検索

●ワンポイントメモ

マップ作成時は、品川区の以下のホームページも参考にしてください。

・津波ワークショップ資料

・標高検索システム

区ホームページ

標高検索システム 検索

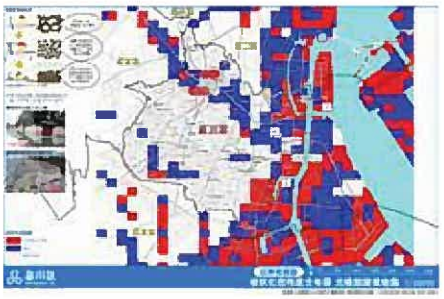
地域情報図・災害情報図の入手方法

避難を考える上で重要となる「地域の情報」や「災害に関する情報」についても、品川区河川下水道課、地域センター(品川第一/品川第二/大井第一/大崎第一/大崎第二)で入手できる他、区のホームページからダウンロードすることができます。津波自主避難マップを作成する際に併せてご活用ください。

地域情報図・災害情報図を確認することで、より詳しい地域の現状や災害予測などを知ることができます。

●地域情報図
- 道路幅確認図
- 低地範囲図

●災害情報図
- 液状化危険度分布図*1
- 建物倒壊危険度分布図*2
- 火災危険度分布図*3



ダウンロード先 区ホームページ 津波自主避難マップ 検索

＊1
「首都直下地震等による東京の被害想定(東京都防災会議)」 より作成

＊2、＊3
「平成20年 あなたのまちの地域危険度(東京都都市整備局)」 より作成

2. 津波自主避難マップの作り方

津波自主避難マップの作成手順

机上
①出発地を決める

↓

机上
②目標地を決める

↓

机上
③避難ルートを考える

↓

現地
④現地を歩く

↓

机上
⑤歩いたあとに補足する

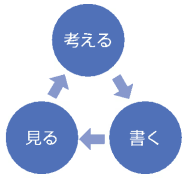
左の写真は、本マニュアルを作成するためのワークショップ時の状況です。

●ワンポイントメモ

複数人で行うと、自分では気づかない問題がわかることもあります。
いざ避難する時も、助けあうことで安全に避難できる場合もあります。

●ワンポイントメモ

津波自主避難マップは考える（目標地やルートを考える）
書く（考えたことを書く、現地で気付いたこと書く）
見る（現地を確認する）
を繰り返すことで命を守るための "3つのちから" が身につきます。



① 出発地を決める

まず、出発地を決めましょう。

津波自主避難マップに、出発地を書き込みましょう。（スタートの㋭[*1]などと記載）

出発地は、自宅、職場、買い物先、学校や保育園などです。

＊1
津波自主避難マップの凡例を参考に記載しましょう。

② 目標地を決める

津波からの避難は、「高台」が基本です。

標高図の色分けを参考に目標とする「高台」を決めましょう。(ゴールの㋖などと記載)

避難する時間がない場合を考え、最寄の高い建物*1 にもマークしておきましょう。

*1
マップ内には、耐震化された３階建て以上の区有施設が示されています。高い建物の参考としてください。

●ワンポイントメモ

避難ルートは「最短経路」「広い道路」を優先してください。

③ 避難ルートを考える

目標地(避難先)までの避難ルートを考えてみましょう。

地震の後は、建物の倒壊や火災で道路が通れない場合がありますので、複数の避難ルートを設定してください。

また、複数の目標地(避難先)を考えておくことも有効です。

④ 現地を歩く

準　備　調査の前に必要なものを用意しましょう。

津波自主避難マップ

時計

確認リスト*2を参考に、避難に関する情報を意識して現地を歩き、避難ルートやその周辺の状況などを調査してみましょう。調査は、２回行って下さい。

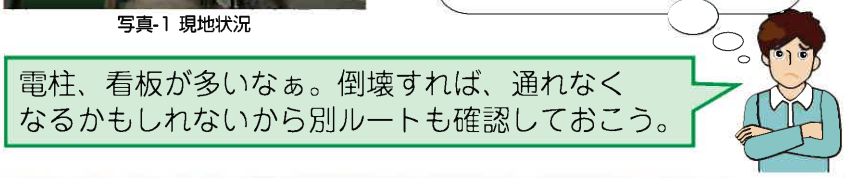
*2
「確認リスト」はP4に掲載しています。また、津波自主避難マップに裏面にも掲載しています。

１回目　机上で考えた避難ルートの安全性を確認

写真-1 現地状況

写真-1 現地状況*3

*3
「阪神・淡路大震災写真集 大日本コンサルタント」　より



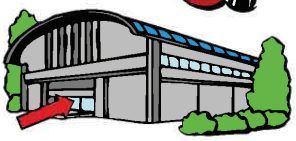
２回目

●確認事項
①主要な目印までの所要時間
②目標地(避難先)までの所要時間

現地での「確認リスト」

下のリストを参考に、現地の状況、避難時の問題点や課題を確認してください。

役に立つもの:「○」と記載



- ☐ 高い建物とその出入り口（オートロックの有無も）
- ☐ 消火器・消火栓
- ☐ 防災無線のスピーカー
- ☐ 歩道橋
- ☐
- ☐

あぶないもの(避難を妨げそうなもの):「×」と記載

- ☐ ブロック塀
- ☐ 高い壁
- ☐ 電柱・電線
- ☐ 階段
- ☐ スロープ・段差
- ☐ 駐輪自転車
- ☐ 看板
- ☐ 街路灯
- ☐ 高架
- ☐ 自動販売機
- ☐ 木造家屋
- ☐ ビルのガラス
- ☐ 老木
- ☐
- ☐
- ☐

その他

- ☐ 高低感覚（標高図との照らし合わせ）
- ☐ 所要時間
- ☐ 道路の幅
- ☐ 避難ルートの交通量
- ☐
- ☐

●ワンポイントメモ

マップに記入する内容を記号化したり、色を統一するとマップが見やすくなります。津波自主避難マップには以下の内容を記号化しています。

・電柱の多い道路

・ブロック塀・高い壁

・幅の狭い道路

・高架の下をくぐる

自分だけのマークを作ると、さらに記憶に残ります。

●ワンポイントメモ

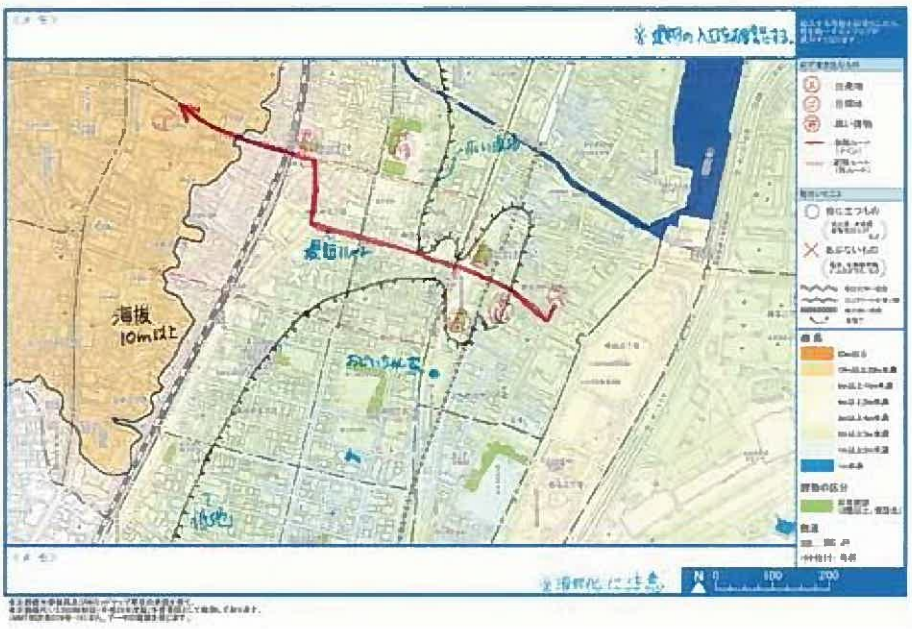
現地で気付いたことは、マップのメモ欄を有効活用しましょう。

⑤ 歩いたあとに補足する

現地を歩き、気付いたことをマップに補足してください。

補足する内容は、交通量、道路の幅、歩きやすさ、所要時間、新たに見つけた迂回ルートなどです。机上で気づかなかったことを補足し、再度、確認が必要と感じた場合は、何度でも現地を見に行きましょう。

机上作業後(①～③の作業が終わった段階)のマップ



現地歩き後(④～⑤の作業が終わった段階)のマップ