

～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

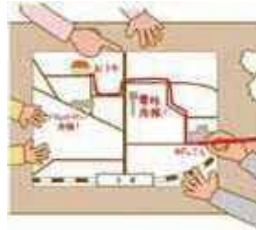


# 津波自主避難マップとは

## 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

## ●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

## 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

## 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<sup>\*1</sup>
- ・建物倒壊危険度分布図<sup>\*2</sup>
- ・火災危険度分布図<sup>\*3</sup>



[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



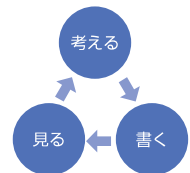
左の写真は、本マニュアルを作成するためのワークショップ時の状況です。

#### ●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を書く）  
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㊦\*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。

\*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。

## 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㊦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<sup>\*1</sup>にもマークしておきましょう。

## 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



\*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。

確認リスト<sup>\*2</sup>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。

**1回目** 机上で考えた避難ルートの安全性を確認

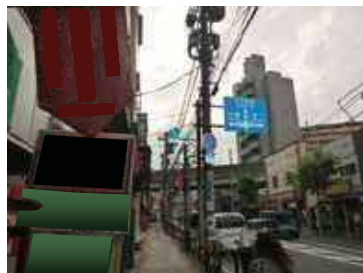


写真-1 現地状況



写真-1 現地状況<sup>\*3</sup>

電柱、看板が多いなあ。倒壊すれば、通れなくなるかもしれないから別ルートも確認しておこう。



\*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

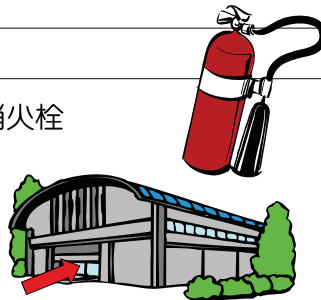


## 現地での「確認リスト」

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

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高い建物とその出入り口<br>(オートロックの有無も) | <input type="checkbox"/> 消火器・消火栓 |
| <input type="checkbox"/> 防災無線のスピーカー                  | <input type="checkbox"/> 歩道橋     |
| <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>         |



### あぶないもの(避難を妨げそうなもの):「×」と記載

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ブロック塀   | <input type="checkbox"/> 高い壁    |
| <input type="checkbox"/> 電柱・電線   | <input type="checkbox"/> 階段     |
| <input type="checkbox"/> スロープ・段差 | <input type="checkbox"/> 駐輪自転車  |
| <input type="checkbox"/> 看板      | <input type="checkbox"/> 街路灯    |
| <input type="checkbox"/> 高架      | <input type="checkbox"/> 自動販売機  |
| <input type="checkbox"/> 木造家屋    | <input type="checkbox"/> ビルのガラス |
| <input type="checkbox"/> 老木      | <input type="checkbox"/>        |
| <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>        |



### その他

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高低感覚<br>(標高図との照らし合わせ) | <input type="checkbox"/> 所要時間      |
| <input type="checkbox"/> 道路の幅                  | <input type="checkbox"/> 避難ルートの交通量 |
| <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>           |



### ●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



現地歩きで  
発見



追記

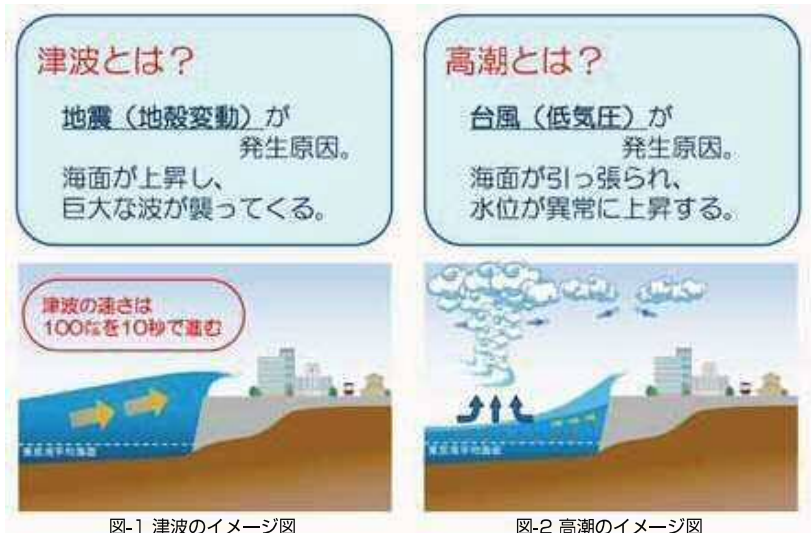
現地歩き後(④～⑤の作業が終わった段階)のマップ





## 3. 津波・高潮の基礎知識

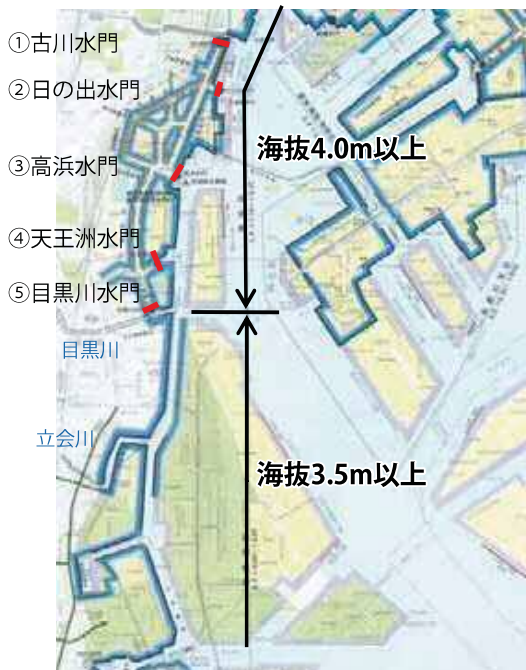
### 津波とは？ 高潮とは？



#### ●フンポイントメモ

津波は 50cmの水深でも  
大人が立っていただけ  
せん。車も流されます。

### 津波・高潮から品川区を守る防潮堤・水門



#### ●フンポイントメモ

品川区は、図-3に示す5つ  
の水門により運河の出入  
り口が遮断されます。水  
門が確実に閉鎖できるよ  
う様々な対策を行ってい  
ます。

品川区の海側は海拔3.5m以上の防潮堤で守られています。

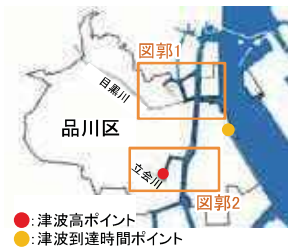
\*1

「東京港の防災事業 平成23  
年(2011)」より作成

\*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)」(平成24年4月18日公表) 東京都防災ホームページ (<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/tmg/assumption.html>)

\*2: 揺れ方については、右表の揺れ方だけとは限りません。

\*3: 浸水想定



\*4: 津波高=2.61m  
品川区の津波高は、立会川河口部で2.61m(満潮時)となります。  
東京23区内では、最大規模となります。

\*5: 津波到達時間  
津波の到達時間は、品川区の八潮に到達する時間です。

●ワンポイントメモ

南海トラフの巨大地震に関する情報はここでは省略しましたが、品川区の津波高は2.2mと想定されています。

詳細は以下のホームページを確認してください。

内閣府防災情報のページ (<http://www.bousai.go.jp/>)

## 品川区にくる津波は？

東京都は、東日本大震災で得られた最新の知見を参考に、地震規模を見直した津波のシミュレーション結果を公表しました。\*1

		①東京湾北部地震	②元禄型関東地震
地震のシミュレーション	概要		
	揺れ方(*2)	関東地方南部を震源とする地震 下から突き上げるような揺れ方	相模トラフを震源とする地震 縦揺れのあと、ゆっくりとした横揺れ
	震源までの距離	近い	遠い
	マグニチュード	7.3	8.2
	品川区の主な震度	6弱～6強	6強
津波のシミュレーション	浸水想定(*3)	浸水想定はありません。	  水門が閉まらなかった場合、品川浦から八ツ山通りで、浸水する恐れがあります。 立会川下流部周辺で、浸水する恐れがあります。
	最大津波高(*4)	海拔1.41 <sub>メートル</sub>	海拔2.61 <sub>メートル</sub> (*3)
	津波到達時間(*5)	17分	54分
	最大津波到達時間	25分	151分
	防潮堤との関係性		

どちらの地震においても、防潮堤の高さが最大津波高を上回っています。

しかし 想定外に対応することが、大震災の教訓です

## 4. こんなときはどうするの？

### どのような状況になった場合、避難するの？

気象庁から「津波警報」や「大津波警報」が発表されたら、津波からの避難を考えてください。津波による災害の発生が予想される場合には、地震が発生してから約3分で、気象庁から津波警報(大津波、津波)または津波注意報が発表されます。テレビ、ラジオ、携帯などから情報を入手してください。

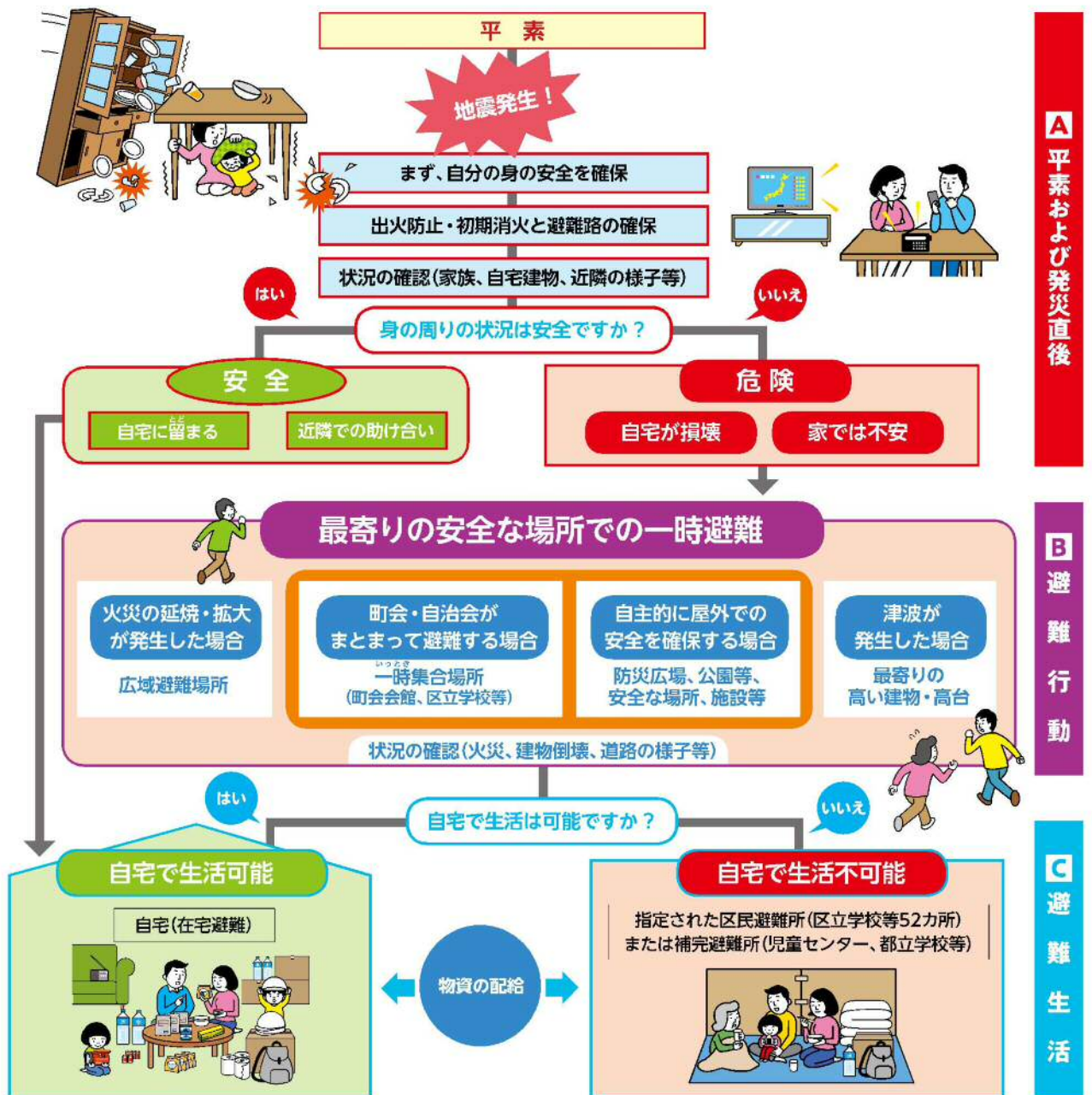
なお、地震時は津波だけでなく、火災や建物倒壊等、他の危険も十分考えられますので、まず火の始末をしてください。

### 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	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<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビル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から離れないでください。  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！	 木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。  (10mを超える津波により木造家屋が流失)
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	 津波防災啓発ビデオ「津波から逃げる」(気象庁)の1シーン	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。   十勝沖地震(海上保安庁HPより)
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	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、海岸に近づいたりしないでください。  	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖筏が流失し小型船舶が転覆する。   (海上保安庁HPより)

左表: 気象庁リーフレット「津波警報が変わります」を元に作成

### 地震発生時の避難の流れ



## マンションの高層階に住んでいても避難は必要？

高層マンションでは津波を恐れてむやみに高台を目指すことが、かえって危険を招く可能性もあります。しかし、老朽化したマンションでは倒壊の危険性があります。また、新しいマンションでも火災の可能性は考えられます。

高台に避難することが基本と考えますが、マンション内の安全が確認できれば、自宅に留まってください。



## 津波避難建物の確保を進めています

津波からの避難は高台が基本です。しかし、高台まで避難する時間がない場合は、少しでも早く、高い場所(建物の3階相当以上)に避難する必要があります。そのため、区では堅固な施設を津波時に避難できる施設として確保していきます。

また、個人でもできる取り組みとして、最寄の高い建物に住んでいる友人などの協力を得ることも有効です。

## 災害時、情報はどうやって入手するの？

テレビやラジオといった一般メディアの他に、品川区では、区が発信元となり、各携帯会社が提供する「緊急速報エリアメール(NTTドコモ)」・「緊急速報メール(KDDI・ソフトバンク)」のサービスを活用して、災害情報を配信します。



### ●ワンポイントメモ

「緊急速報エリアメール」  
「緊急速報メール」受信するには、対応している携帯電話で、かつ受信設定が「ON」に設定されている必要があります。

事前申し込みなどは不要ですが、詳細は、各携帯会社のホームページ等でご確認ください。

## 5. 津波自主避難マップの活用

### いろいろな状況を想像してみよう!

地震はいつ起こるか分かりません。夜に地震が起こった場合、停電すると真っ暗になります。地震はいつやってくるかわからないことを意識しましょう。

また、家族やご近所同士で話し合っていると、自分では気づかなかった様々な発見があります。



#### ●ワンポイントメモ

時間を変えて、避難ルートを歩いてみると、危険なポイントや所要時間が変わるかもしれません。

#### ●ワンポイントメモ

地震は、家に居るときに発生するとは限らないことを意識しましょう。

### 津波自主避難マップを良いものに!

津波自主避難マップは、一度作ったら終わりではありません。マップを作った後も避難ルートや別ルートを歩いてみましょう。

新たな発見があるかもしれません。

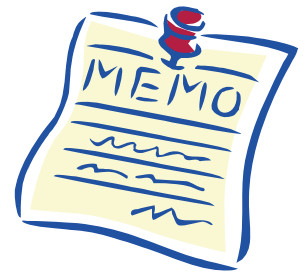


### マップ作成の経験を活かそう!

旅行先や出張先など見知らぬ土地で地震が発生するかもしれません。そんなときに備えて、周りを意識して歩いてください。

- ・ 高台や山、海、川の方角を確認
- ・ 歩きながら危険箇所を確認
- ・ 避難ルートを確認





# 津波自主避難マップの作成イメージ

下のマップはあくまでも参考事例です。

ひとりひとりオリジナルの、自分のためになるマップを作成しましょう。



## 書き込む情報

- ①高台、そこまでの時間
- ②高い建物
- ③危険箇所(低地の範囲、ブロック塀、老木等)
- ④親、親戚の家
- ⑤声を掛けていく家 など



〈発行〉品川区 平成25年2月  
 〈問合せ先〉品川区 防災まちづくり事業部 河川下水道課  
 〒140-8715 東京都品川区広町 2-1-36 TEL 03(5742)6794(直)  
 ホームページ <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>