

# あつ！ 地震だ

どうしたらいいの？

## まずは揺れから身を守ろう！



安全な場所に避難



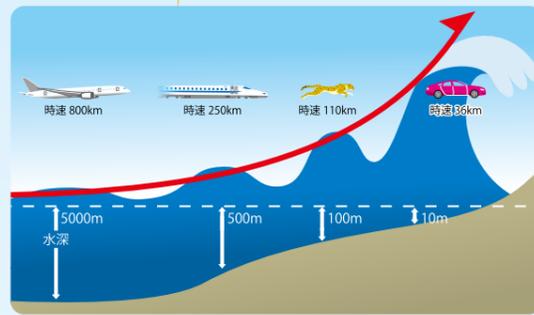
姿勢を低くして身を守る



かばんや本などで頭を守る

何もいないところでは...

## 「より高いところ」を目指して逃げよう！ 急げ！！



津波はとても速いので、津波を見てから逃げたのでは間に合いません。津波は水深が深いところではジェット機ぐらいの速さで襲ってきます。

「車で逃げれば大丈夫」と思っていないですか？  
車を利用した場合、渋滞などにより円滑に避難できない恐れがあります。原則、徒歩で避難しましょう。



海岸付近で地震の揺れを感じたり津波警報が発表されたら、  
ただちに高い場所に急いで避難しましょう。

目指すところは、避難所ではなく  
**避難場所！**

沿岸沿いにお住まいの方や旅行される方は、「津波ハザードマップ」で「津波の避難場所」等を確認しておきましょう。また、日頃からいろいろな場合を考えて、避難経路やいざという時の行動などを周りの人と話し合っておくことが大切です。（避難所はその後の避難生活を送るための場所なので、切迫した災害の危険から逃れるための避難場所とは違います。）



津波警報等を知る手段

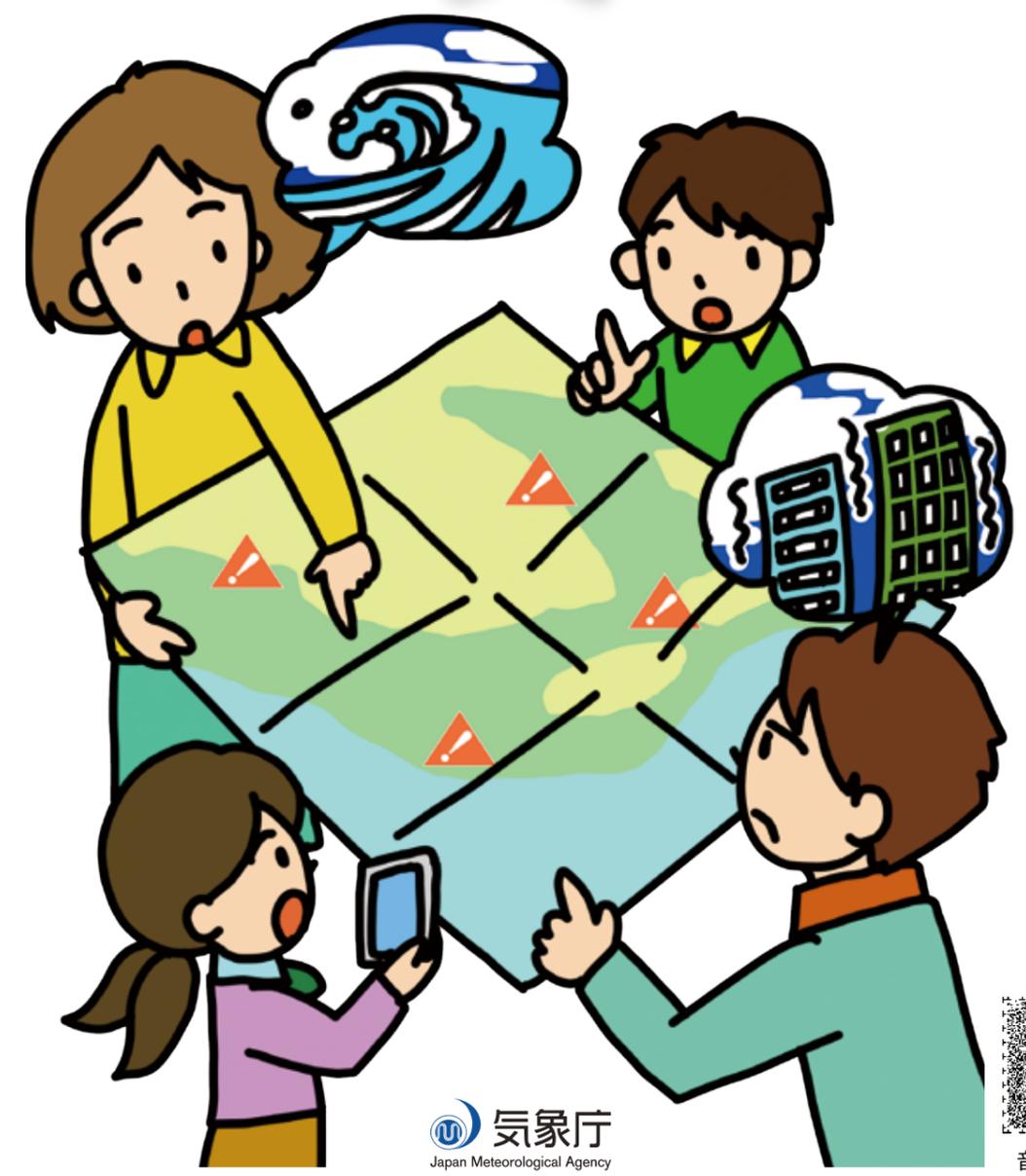


テレビ、ラジオ、スマホ等により最新の情報を確認しましょう。

# 津波防災

深める知識

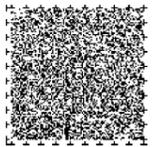
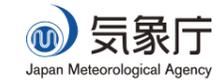
高める意識



〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9  
TEL: 03-6758-3900 (代表)  
FAX: 03-3584-8644 (耳の不自由な方向け)  
津波から身を守るために (気象庁ホームページ)  
[https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/tsunami\\_bosai/index.html](https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/tsunami_bosai/index.html)



11月5日は  
津波防災の日  
(内閣府提供)



音声コード

# ためらわずに避難を！

## ！津波警報・注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報、津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予測時刻」等の情報を発表します。

	予想される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動	避難のポイント
	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 < 予想される津波の 最大波の高さ	巨大	<b>巨大な津波が襲い</b> 、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ます。沿岸部や川沿いにいる人は、 <b>ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難</b> してください。	震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、 <b>すぐに避難を開始しましょう。</b>
	10m 5m < 予想される津波の ≤ 10m 最大波の高さ			
	5m 3m < 予想される津波の ≤ 5m 最大波の高さ			
津波警報	3m 1m < 予想される ≤ 3m 津波の最大波の高さ	高い	<b>標高の低いところでは津波が襲い</b> 、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 <b>ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難</b> してください。	津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。
津波注意報	1m 20cm ≤ 予想される津波の ≤ 1m 最大波の高さ	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 <b>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</b> ください。	津波は長い時間 <b>繰り返し襲ってきます</b> 。津波警報・注意報が解除されるまでは、 <b>避難を続けましょう。</b>

地震発生後、予想される津波の最大波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、津波予報(若干の海面変動)を発表します。

マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合「巨大」という言葉を使った大津波警報で、非常事態であることを伝えます。



到達予想時刻・予想高さ		
<b>大津波警報</b> (予想高さ)		
〇〇 県	津波到達中と推測	巨大
×× 県	10時30分	巨大
：	：	巨大
<b>津波警報</b>		
△△ 県	11時00分	高い
□□ 県	12時00分	高い

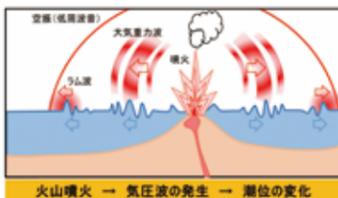
マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合、正しい地震の規模をすぐには把握できないため、その海域における最大級の津波を想定して、大津波警報や津波警報を発表します。これにより、津波を小さく予想することを防ぎます。

このとき、最初の津波警報では、予想される津波の高さを「巨大」、「高い」という言葉で発表して非常事態であることを伝えます。

津波警報が出たら一刻も早く避難！ 「巨大」「高い」は非常事態！東日本大震災のような津波が来るとして！

### 火山噴火等による津波の情報

■大規模噴火による気圧波に伴う津波



津波は、地震に伴い発生することが多いですが、火山噴火や山体崩壊等の火山現象が要因で発生することがあります。令和4年1月には、南太平洋トンガ諸島での火山噴火に伴い発生した気圧波により、遠く離れた日本で1m以上の潮位変化を観測しました。火山噴火による津波でも、津波警報等を発表して注意・警戒を呼びかけます。**とるべき行動は、地震による津波と変わりません。**

## 津波の観測に関する情報

津波警報等の発表後に沖合や沿岸で津波を観測した場合には、高さや到達時刻を発表します。

### 津波観測に関する情報

沿岸で観測された津波の第1波の到達時刻と押し引き、その時点までに観測された最大波の観測時刻と高さを発表します。津波は繰り返し襲い、あとから来る波の方が高くなるため、観測された津波が小さいからといって避難を止めてしまうと危険です。そのため、最大波の観測値については、大津波警報または津波警報が発表中の津波予報区において、観測された津波の高さが低い間は、数値ではなく「観測中」の言葉で発表して、津波が到達中であることを伝えます。

### 沖合の津波観測に関する情報

沖合で観測された津波の第1波の観測時刻と押し引き、その時点までに観測された最大波の観測時刻と高さを発表します。また、その観測値から沿岸での第1波の推定到達時刻、最大波の推定到達時刻と推定される高さを発表します。

津波は、沖合では低くても沿岸に近づくほど高くなり、海岸近くでは波が急に高くなります！



何よりも津波から逃げるのが大切。避難してから最新の情報を確認しましょう。

- 海の近くで強い揺れを感じたとき、または弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、ただちに「より高いところ」を目指して津波から逃げましょう。
- 揺れを感じていなくても、津波警報を見たり聞いたりしたら、急いで逃げてください。
- 津波は繰り返し襲ってきて、あとから来る津波の方が高くなる場合があります。避難後は最新の情報を確認し、津波警報が出ている間は避難を続けてください。



津波警報が出ている間は絶対に戻ってはいけません！！

津波警報が解除されても、避難指示は解除されてないかもしれません。自治体からの避難指示の状況も併せて確認しましょう。

### 津波ハザードマップは、適切な避難行動のためにあります。

津波ハザードマップには、津波発生時に浸水が想定される区域や避難場所が示されています。浸水する区域の範囲は、被害が最も大きくなるケースや津波の高さによって分けている場合、河川の遡上の可能性等が考慮されている場合もあります。

#### 津波標識の例



お住まいの市町村の津波ハザードマップ等で、浸水が想定される区域を確認しておきましょう！

