

地震・津波が起きたとき、とるべき行動

地震発生時には、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。また、海岸付近で揺れを感じた場合は、すぐに津波が襲来することがありますので、津波警報や津波注意報の発表を待たず、ただちに高台などに避難してください。

1 地震・津波発生 地震の揺れから身を守る

- 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて自分の身を守る。
●ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。



2 安全の確認 避難の準備・開始 沿岸部では津波警報を待たずに、ただちに避難

- 家族の安全を確認する。
●火の元を確認・初期消火を行う。
●足をケガしないように靴をはく。
●揺れがおさまったら、ただちに避難する。ただし、海岸付近にいる場合は、揺れと同時に避難する。
●非常持ち出し品等を用意する。
●電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。 ※復旧時の火災・事故を防ぐため
●地域の避難行動要支援者の手助けを行う。



3 情報の入手 情報の収集は安全な場所で行う

- 安全な場所に移動してから、正確な情報を確認する。
●間違った情報や、うわさ、デマなどに惑わされないように注意する。

4 避難施設へ移動 一時的に避難した場所から、避難施設や自宅へ移動

- 安全の確認ができたなら、一時避難した場所から、避難施設などに移動する。
●避難施設では、集団生活のルールを守り、助け合いの心を持つ。
●引き続き、災害情報・被害情報を収集する。



緊急地震速報を見聞きしたら…

緊急地震速報は、地震の発生直後に強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早くお知らせする情報です。「緊急地震速報」は最大震度5弱以上と予想された場合に、震度4以上が予想される地域を対象にテレビやラジオ、防災行政無線、緊急速報メール(携帯電話・スマートフォン)等で皆様に伝えられます。この「緊急地震速報」を見聞きしてから数秒～数十秒後に強い揺れが始まりますので、この間に身を守るための行動をとる必要があります。ただし、震源域に近い地域では「緊急地震速報」が強い揺れに間に合わないことがあります。



家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
●あわてて外へ飛び出さない。
●無理に火を消そうとしない。

屋外では…

- ブロック塀の倒壊等に注意する。
●看板や割れたガラスの落下に注意し、丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する。

人がおおぜいいる施設では…

- 施設の係員の指示に従う。
●落ち着いて行動する。
●あわてて出口に走り出さない。

自動車運転中は…

- あわててブレーキをかけない。
●ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止する。

バスや鉄道では…

- つり革や手すりにつかりつかまる。

山やがけ付近では…

- 落石やがけ崩れに注意する。

エレベーターでは…

- 最寄りの階で停止させ、すぐに降りる。

今すぐできる地震対策

地震によって建物が倒壊しない場合でも、大きな家具の転倒やガラスの飛散などにより、ケガをしたり、閉じ込められたりするおそれがあるので、今すぐ地震対策をしましょう。

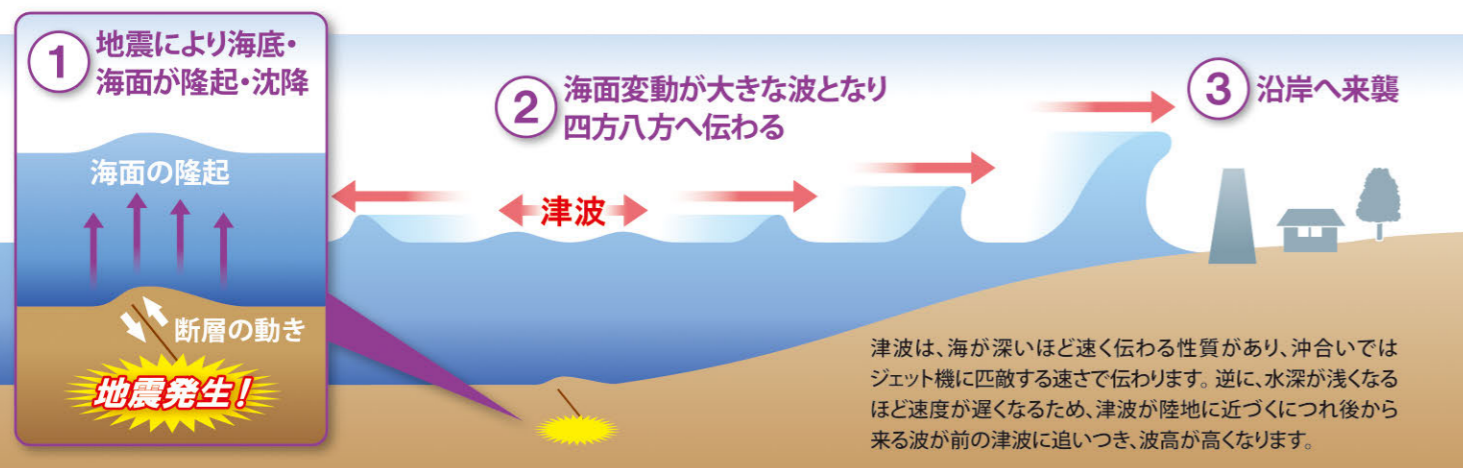
Infographic showing various earthquake countermeasures: storage tips, furniture placement, use of seismic fasteners, glass prevention, and lighting reinforcement.

地震の震度階級表

Table showing earthquake intensity levels from 4 to 7, including descriptions of damage and building stability (耐震性).

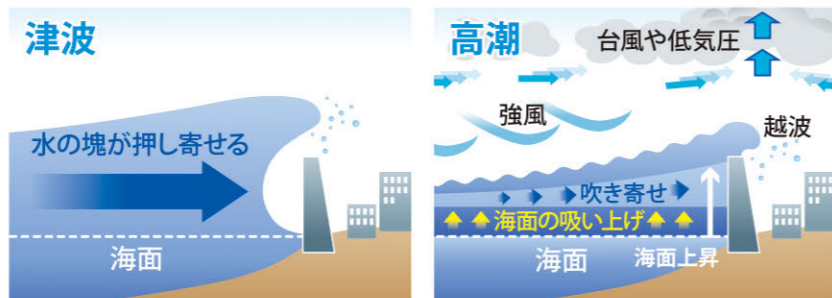
津波の起こり方

海底下で大きな地震が発生すると、断層運動により海底が隆起もしくは沈降します。これに伴って海面が変動し、大きな波となって四方八方に伝わるものが津波です。



津波と高潮の違いとは

高潮は気圧や風の影響により海表面の波が高くなり、短い周期で押し寄せますが、津波は、地震による海底地形の変動などが原因で起こるため、海底から海面までの海水全体が動き、水の壁となって長い周期で押し寄せます。



津波に関する警報と注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、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。

	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	巨大地震の場合の発表		
特別警報に位置付け 大津波警報	10m超 (10m<予想高さ)	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への避難を続けてください。	●木造家屋が全壊・流失します。 ●人は津波による流れに巻き込まれます。
	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	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!	●標高の低いところでは津波による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。
津波注意報	1m (0.2m≤予想高さ≤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付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ます。 ●養殖いかだが流失し、小型船舶が転覆します。

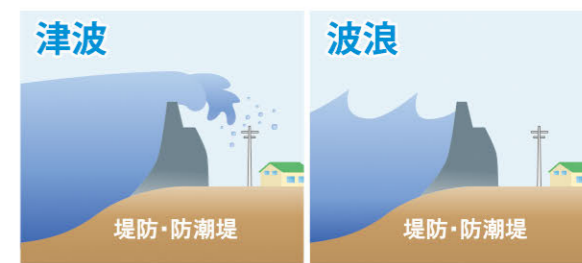
●震源が陸地に近いと津波警報が間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。●津波は沿岸部の地形などの影響により局所的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。●地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報」が発表されます。

津波の特徴

地震・津波はいつ、どこで発生するか分かりません。津波が到達するおそれがある場所にいるときは、できるだけ早く、高いところに逃げる必要があります。津波の特徴を知り、身を守るためのポイントをしっかりと確かめておきましょう。

津波の破壊力は凄まじい

- 普通の波(波浪)と違い、津波は海底地盤の上下による海水全体の動きのため、海底から海面までのすべての海水が巨大な水の塊となって沿岸に押し寄せ、その破壊力は凄まじいものとなります。
- 引き波も長時間にわたり引き続けるために、家屋などが一気に海中へと引き込まれてしまいます。



津波の速度は速い

- 津波が陸上をさかのぼるときの速さは、時速36km程度になります。これはオリンピックの短距離走者並みの速さです。
- 津波が見えてから、走って逃げ切ることは非常に困難です。

津波は繰り返し襲ってくる

- 津波は長い時間繰り返し襲ってきます。また、最初に到達する波が最も大きいとは限りません。
- 一度波が引いても、津波警報・注意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。

津波は河川を遡上する

- 津波は河口から侵入し、何キロメートルも上流に遡上(逆流)することがあります。
- 遡上した津波が、河川堤防を越えて沿川地域に大きな被害をもたらすことがあります。
- 津波警報や津波注意報が解除されるまでは、海岸はもちろんのこと、河川にも絶対に近づかないでください。



津波の前に引き波があるとは限らない

- 津波は引き波から始まるとは限りません。
- 地震の種類や震源付近の地形などの影響によっては、いきなり津波が襲ってくる場合があります。

津波避難時の心得

地震の揺れがおさまったらすぐに避難

揺れがおさまったら、津波警報や津波注意報の発表を待たずに、ただちに安全な高台へ避難しましょう。揺れと同時に津波が襲来する場合もあるため、沿岸にいる場合はすぐに避難してください。

また、津波からの避難は一刻を争うため、情報を待っていると逃げ遅れる場合があります。情報の収集は安全な場所へ移動してから行ってください。



遠くへ逃げるのではなく、高い場所へ避難する

海岸から「より遠く」ではなく、「より高い」場所へ避難しましょう。避難が間に合わない場合は、少しでも標高の高い場所へ避難してください。

