● 津波から命を守るために

ポイント マップで自宅や家族の関係する場所の浸水深を確認しましょう。地震・津波から命を守るために、いざという時の行動や避難方法を普段から想定し、適切に避難しましょう。

大地震発生

立っていられない揺れです。

▶**まず身の安全を確保しましょう！**

●机やテーブルの下へ隠れて、頭を守り、じっと待つ。

●倒れてくる家具や落下物に注意する。

●ドアや窓を少し開けて逃げ道を作っておく。

■車にいた場合

●車は道路の左脇へ寄せ、鍵はつけたままで避難する。

■船にいた場合

●船は港に戻らずに沖合いへ避難する。

地震発生から 1-3分

震度3以上が続く時間

強い揺れがおさまったら・・・

▶**落ち着いて状況を把握しましょう！**

●長い1分以上の揺れが収まったら、津波警報等の発表を待たずすぐに避難する。

●すぐ避難できるように靴を履いておく。

●避難は、ガラスや瓦などの落下物に注意し、落ち着いて行動する。

●避難前はブレーカーを切り、火元を消す。

●海へ行って見物してはいけません。津波が見えてからでは逃げられません。

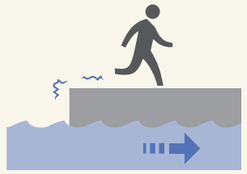
地震発生から 3分以降

※津波警報等の発表を待たず、身ひとつで、とにかく避難!!

住まい、職場、学校などに津波の危険がある場合

「すぐ逃げましょう！」

▶**強く長い揺れがおさまったら、すぐに避難を開始!**
▶**とにかく走って、戻らない!**
▶**少しでも高いところへ!**



●小さな揺れでも要注意。まずは避難が最優先

●より早く、遠くへ高い所へ避難

●海岸や河川からはできるだけ遠ざかるように避難

●車で避難しない。渋滞を引き起こし、危険です。

●津波てんでんこ
「自分の命は自分の責任で守れ」
「てんでんこ」は「てんでんばらばらに」の意味で、「人にかまわず必死で逃げる」という三陸地方の教訓。
緊急時に自力で避難することが困難な方を手助けする方法などは、地域であらかじめ話し合って決めておきましょう。

●持出品は取り出しやすい場所に保管する。

地震発生から 6時間（最大12時間）

津波避難場所（高台）や津波避難ビルなどに避難

▶**津波警報が解除されるまでは戻らないようにしましょう！**

津波避難場所（高台等）

津波避難ビル

●近くに高台がない場合は高い頑丈な建物など可能な限り高い所へ避難。

●避難先では最新の情報を収集する。

地震・津波の危険がなくなった（津波警報・注意報の解除）

家に被害がない → 家にもどる

家に被害があり生活できない → 避難所での避難生活

地震発生から 数日

家にもどる

避難所での避難生活

地震発生から 2-3分

気象庁より津波警報発表

●地震発生から2～3分で津波情報が発表されます。
●注意報・警報が出たら冷静な行動をし、避難してください。

住まい、職場、学校など津波の危険がない場合

▶**浸水区域には近づかないようにしましょう！**

● 避難所に行く必要がある

ー避難所に行く5つの理由ー

「阪神・淡路大震災からの生活復興2005ー生活復興調査結果報告書ー」京都大学防災研究所巨大災害研究センター（2006）より

1.「ガスの途絶」「断水」「トイレの使用不可」など「ライフラインの使用不可」
2.「行政支援、情報・物資、人のいるところを求めて」など「情報・物資の要求」
3.「高齢者・ケアが必要な家族の存在」
4.「建物の安全性への不安」「避難指示等が出ておらず、周囲に誘われて」
5.「余震が怖い」「環境変化への心配のある乳幼児がいない」

● 避難所に行く必要がない

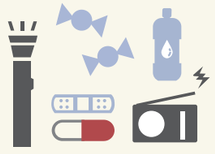
●家族や近隣住民の安否確認を行う。

●周囲と協力して救出・消火活動を行う。

●余震や津波など災害情報に注意する。

●ガラスの破片や転倒した家具などの片付けを行う。

●ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。



●非常持出品を準備する。

●避難行動要支援者の避難等に協力する。