

# 津波から身を守ろう

## 津波警報・注意報の種類 津波の発生が予想される場合、気象庁から発表



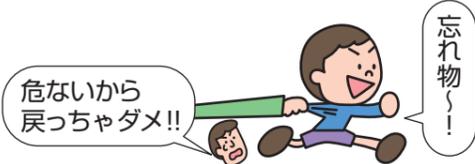
※大津波警報【特別警報】が発令された場合には、想定外の高さの津波がくる恐れがあります。すべての地区において、ただちに高台や安全な避難場所に避難してください。

		津波注意報	津波警報	大津波警報【特別警報】		
津波の高さ	数値 (高さ予想)	1m (0.2m以上 ~1m未満)	3m (1m以上 ~3m未満)	5m (3m以上 ~5m未満)	10m (5m以上 ~10m未満)	10m超 (10m以上~)
		—	高い	巨大		
取るべき行動	海岸堤防より海側にいる人	海の中にいる人は、ただちに海から上がり海岸から離れるその後、近くの避難場所や高台に避難する				
	海に面するコミュニティ地区のうち浸水が想定されるエリア	慌てず、2波3波に備えて避難の準備を行う	ただちに高台や安全な避難場所に避難する 警報が解除されるまで自宅に戻らない			
	海に面するコミュニティ地区のうち浸水が想定されないエリア 海に面していないコミュニティ地区	●津波に対して無理に避難する必要はない ●地震により家屋の倒壊など不安な方はコミセン、小・中学校などの指定避難所へ	ただちに高台や安全な避難場所に避難する			

### 津波の避難時に注意すべきこと

⚠️ **海や川に近づかない**  
津波は河口から川をさかのぼり、堤防を越えてくる恐れがあります。

⚠️ **避難したら絶対戻らない**  
津波は1回だけではなく第2波、第3波と繰り返し襲ってくるため安全な場所に留まることが大切です。



⚠️ **岩場や堤防など硬いものから離れる**  
岩やコンクリートに衝突し、気絶したり、負傷し水死するケースがあります。



⚠️ **浮き具の準備をしましょう**

- 救命胴衣(ライフジャケット)
- 浮き輪
- 水に浮きやすいダウンジャケットなど

### 避難が遅れた時に注意すべきこと

⚠️ **津波から逃げ遅れたら**

- 近くの丈夫な建物の上層階に避難しましょう
- 手近にある場合には、救命胴衣(ライフジャケット)や水に浮きやすいダウンジャケットを着用しましょう



⚠️ **津波に巻き込まれたら**

- 浮いて待つ...仰向けで「背浮き」を行い、落ち着いて呼吸を続けて救助を待ちましょう
- 近くにある浮くものにつかまりましょう(浮き輪、ロープ、棒切れなど)



## 適切な避難行動

# 津波は原則 徒歩避難!

高齢者、妊産婦、乳幼児、障がいのある方など、徒歩での避難が困難な方は車避難もやむを得ませんが、道路被害のリスクを考慮してください。

### 安全な逃げ方

- 海や砂浜、浸水想定区域にいる方は、直ちに避難しましょう
- 目指すのは**安全な高台や指定緊急避難場所**



### リスクのある逃げ方

- 車での避難行動は**二次災害リスクもあります**
- 地震発生後は道路破損、地割れにより事故の可能性が高くなります
- 渋滞発生により、逃げ遅れる恐れがあります
- 避難先車中でのエコノミークラス症候群の危険性があります

- 浸水が想定されないエリアにいる場合、無理に避難をしないことも大切な避難行動の一つです。
- テレビなどの「逃げる」といった情報により車で遠方に避難したくなりますが、本当に自分や家族の命を守るためには、冷静な判断が必要です。