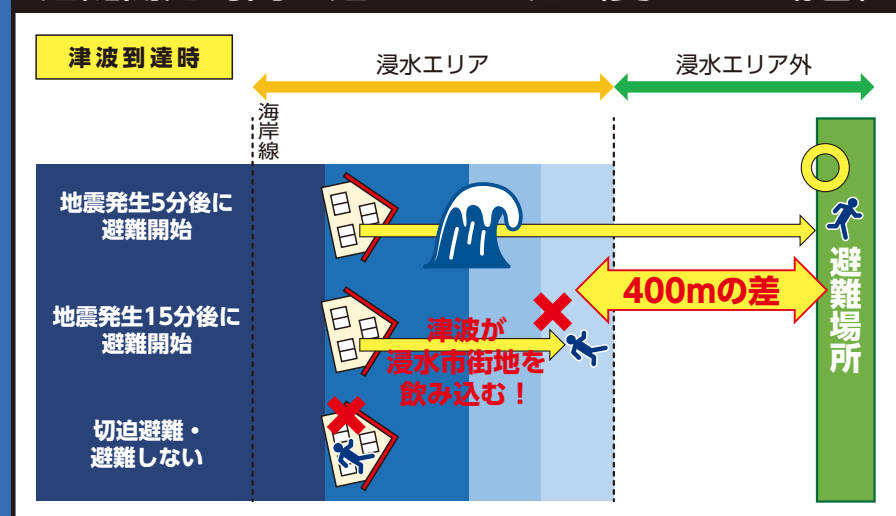


による被害想定

3 避難開始時間による違い

津波からの避難は、できる限り早く海や川から離れ、高台などの安全な場所へ移動することが何より重要です。移動速度を分速40mと仮定した場合、10分で400m移動することができますが、避難開始が遅れるほど移動距離が短くなり、津波に巻き込まれるリスクが高まります。地震の揺れが収まったら「すぐ逃げる」という早期避難を意識した行動が求められます。

避難開始時間の違いによる差（夏／昼の場合）



4 低体温症によるリスク

積雪寒冷地である北海道では、厳冬期の避難も念頭におく必要があります。安全と思われる高台に一時避難しても、市街地から離れていて道路の分断などの事情で二次避難が困難になると、そこに留まらなければならないことから、低体温症のリスクが高まります。

被害想定における低体温症の要対処者数は、最大で千島海溝モデルでは約15,000人、日本海溝モデルでは約66,000人に上るとされており、津波から逃れたからといって、決して油断はできません。

低体温症とは？

- 低体温症とは、体の深部体温（脳や内臓など体の内側の温度）が35℃未満に低下した状態。深部体温が低くなると死亡のリスクが高まることが指摘されている。
- 激しい震え、判断力の低下、筋肉の硬直、脈拍や呼吸の減少、血圧の低下などの症状を引き起こす。

津波浸水ハザードマップ（釧路管内）



このリーフレットは、同タイトルの動画を基に作成したものです。動画では、地域別の情報などを盛りこんでいますので、ぜひご視聴ください。

<https://www.youtube.com/@user-hm1ez7im7v>

●お問い合わせ

北海道総務部危機対策局危機対策課
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL.011-206-7804（直通）

＜お問い合わせフォーム＞

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/inquiry/?group=55&page=199>



津波からいのちを守るために

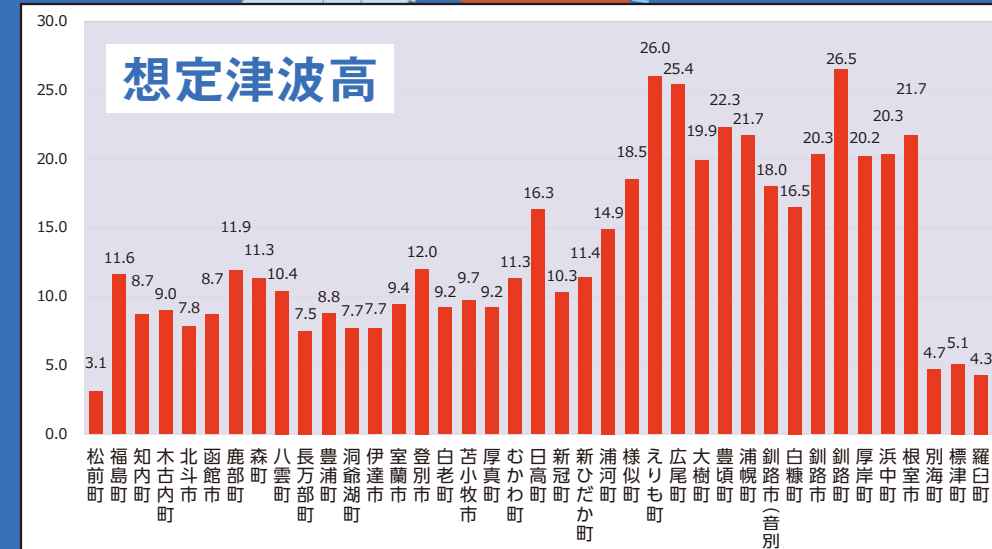
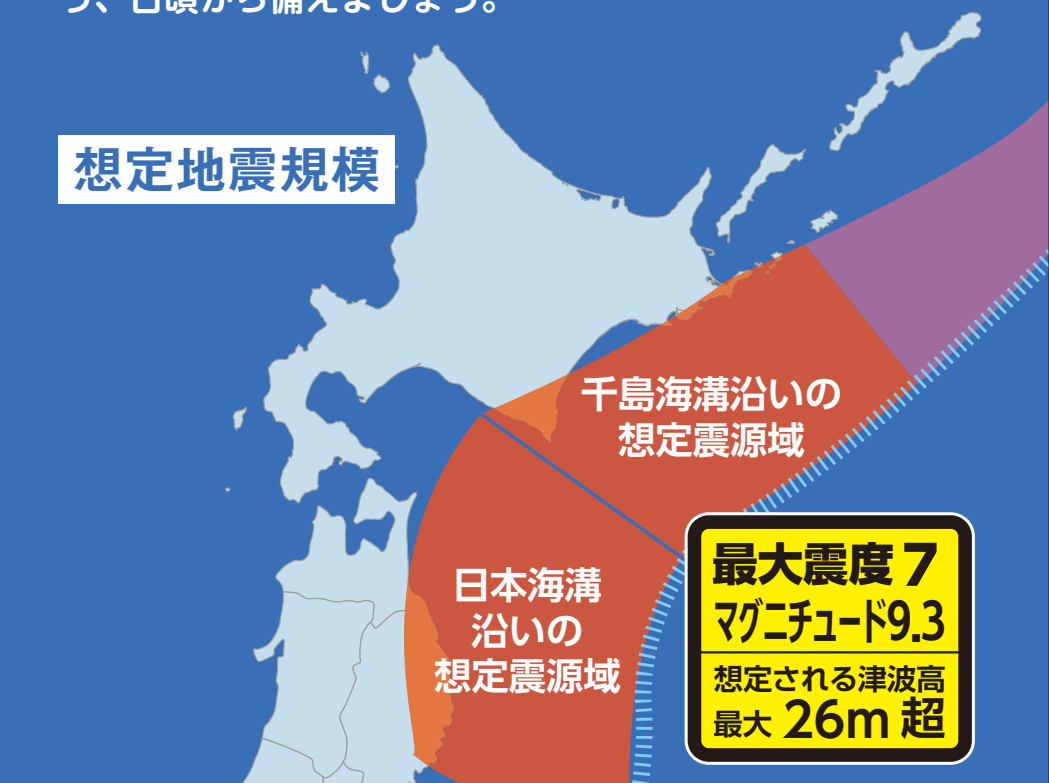
～早期避難と呼び掛けの重要性～

発生が切迫していると言われている日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震と最大クラスの津波から命を守るためには、お一人お一人が正しい知識に基づき、迅速かつ的確な避難と状況に応じた適切な行動が何より重要です。

このリーフレットでは、皆様の大切な命を守るための5つのポイントを掲載していますので、内容を十分に理解し、いざという時にこれらの行動を確実に実行できるよう、日頃から備えましょう。

想定地震規模

やま折り②



※上の図は、令和4年(2022年)7月に道が公表した「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の被害想定」に基づく地震の規模や想定津波高です。詳しくは、道のホームページをご覧ください。

やま折り①

巨大地震・津波

1 津波の特性

津波は、海水が塊となって勢いよく流れ込むので、わずか30cmの高さであっても立ってられないほどの衝撃があり、1mの津波に巻き込まれると計算上の死亡率は100%と言われています。

また、津波の伝わる速さは海が深いほど速く、沖合ではジェット機に匹敵するほどですが、陸地に近づき水深が浅くなると、速度は遅くなるものの波が高くなるという特性があります。

津波による浸水と死亡率

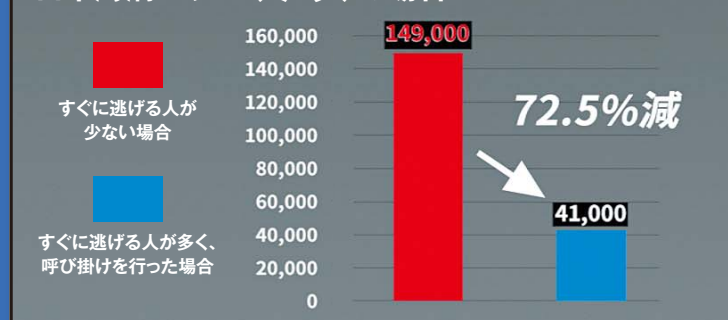


2 巨大地震・津波による被害想定

被害想定では、すぐ逃げる人が少ない場合、最大で約14万9千人の死者が生じると推計しています。

しかし、すぐ逃げる人が多く、さらに津波情報の伝達や避難の呼び掛けが効率的に行われた場合には、大きく被害を軽減することができることも分かってきました。

日本海溝モデル(冬・夕)の場合



津波から命を守る5つのポイント



① 率先して避難する
(指示を待たない・声をかける)



② いち早く海や川から離れ高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難する



③ 避難するときは、自動販売機やブロック塀、電柱などの倒れやすい物から離れる。



④ 津波警報が解除されるまで避難場所から離れない



⑤ 冬季の積雪や凍結、吹雪などを想定し、日頃から防寒対策や避難方法を確認する



* プラスワン * ～低体温症を防ぐために～

- ・濡れた衣服はすぐに着替える
- ・冷たい壁や床で体温を奪われないよう段ボールベッドや寝袋を活用する
- ・体温を下げないように、保温、加温に留意し、食事(できれば温かいもの)を摂る
- ・屋外で孤立した場合は、雨風を避ける場所に身を寄せ、できるだけ屋内に避難することを考える

確実に実行できるように壁に貼るなど、常に目に触れるところに掲げるのじゃ。

