



津波に備える ～津波からいのちを守る～



事前に備える

- 地域の地形、避難所や高台の位置を確認しておきましょう。
- 家族や職場、学校などで避難ルートやルールを確認しておきましょう。
- 要配慮者の避難方法を決めておきましょう。
- 冬季を想定した準備をしておきましょう。



地震発生から 津波が来るまでに

- 高台など安全な場所に率先して避難しましょう。
- 海や川を見に行ってははいけません。
- 冬季は防寒対策を忘れずに。



避難した後も

- 津波は繰り返し来ます。警報・注意報が解除されるまでは戻ってはいけません。
- 2波目以降に1波目よりも大きな津波が来る可能性があります。



ハザードマップを見ながら事前に備える



- 自宅の標高や海からの距離と自宅から避難場所へのルートを確認。
- 職場や学校から避難場所へのルートを確認。
- 買い物など生活圏にある津波避難場所、津波避難ビルの場所を確認。
- 家族一人ひとりの安全確認を待たずに、まずはそれぞれ安全な場所へ避難することを約束しておきましょう。
- 冬季には、避難場所までの経路の確保や異動に時間を要すること、また、避難時の防寒対策が必要なことなどを想定し、備えや避難方法の確認をしておきましょう。

地震発生から津波が来るまで



- 地震が発生したら、まず身を守る行動を取りましょう。
- 揺れが強いとき、揺れがゆっくりと長く続くときは津波警報・注意報を待たずに避難行動を始めましょう。
- 屋外にいた場合、海や川から離れて直ちに高台や避難ビルなどの安全な場所に避難しましょう。
- 津波警報・注意報の発表、予想される津波の高さなどの発表に注意しましょう。