

地震・津波の心得

地震・津波が起きたらどうしたらいいの？

地震・津波時の行動

地震発生

落ち着いて身を守る

- ・ テーブルの下などへ避難する
- ・ 塀や看板などから離れる
- ・ 乗車中はハザードランプをつけて停車する
- ・ 海岸、川岸から離れ近づかない



約1分
〜
3分

身の回りの状況を確認する

- ・ 避難通路を確保する
- ・ 素早く火の始末をする
- ・ 津波情報入手し避難判断をする
- ・ 強い揺れを感じたらまずは高台へ避難する
- ・ 迷ったら避難する



約数分
〜
数10分

津波のおそれがあるときは高台へ避難する

- ・ まずは高い所へ避難する
- ・ 警報、注意報が解除されるまで待機する
- ・ 警報、注意報解除後に自宅や避難場所へ移動する
- ・ 原則、車ではなく徒歩で移動する



強い揺れを感じた時、弱い地震でも長い時間ゆっくりとした揺れを感じた時は、津波のおそれがあります。

約数10分
〜
数時間

救護・消火活動する

- ・ 周囲と協力して救出活動する
- ・ 火災があれば初期消火する



数日

しばらくは余震・津波に警戒する

津波ハザードマップで確認しましょう

この津波浸水想定区域図は、北海道太平洋沿岸に最大クラスの津波をもたらすとされる2つの地震（日本海溝、千島海溝沿い）の津波浸水想定に基づき「浸水域」と「浸水深」が最大となるよう、最も厳しい条件を想定したものとされます。津波から命を守るためには、迅速に避難することが重要です。そのためには、どこが安全でどこが危険か、またどこにどのように避難するか事前にハザードマップで確認しましょう。

迅速な避難をするために

日頃から避難目標地点・避難場所・避難経路の確認を！

自宅、学校、職場での災害発生を想定し、日頃から、どの経路でどこへ避難するか、家族で避難方法などについて話し合っておきましょう。また、隣近所などの身近に避難のお手伝いが必要な人が居ないかも確認しておきましょう。



避難するときは徒歩で移動！

車での移動は交通渋滞をまねきません。原則、徒歩での避難を心掛けましょう。早めの避難が重要です。



津波の怖さを知る

速い！

津波が見えてから逃げても間に合いません。



何度も来る！

第2波以降が最大波高になることもあります。



強い！

20cm の波でも足をとられます。



引き波から始まるとは限らない！

いきなり波が押し寄せ、せることもあります。

