

地震・津波が起きたとき、とるべき行動

地震発生時には、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。また、海岸付近で揺れを感じた場合は、すぐに津波が襲来することがありますので、津波警報や津波注意報の発表を待たず、ただちに高台などに避難してください。

1 地震・津波発生 地震の揺れから身を守る

- 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて自分の身を守る。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。



2 安全の確認 避難の準備・開始 沿岸部では津波警報を待たずに、ただちに避難

- 家族の安全を確認する。
- 火の元を確認・初期消火を行う。
- 足をケガしないように靴をはく。
- 揺れがおさまったら、ただちに避難する。ただし、海岸付近にいる場合は、揺れと同時に避難する。
- 非常持ち出し品等を用意する。
- 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。
※復旧時の火災・事故を防ぐため
- 地域の避難行動要支援者の手助けを行う。

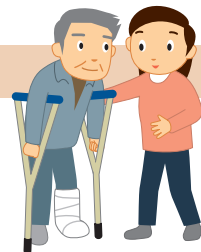


3 情報の入手 情報の収集は安全な場所で行う

- 安全な場所に移動してから、正確な情報を確認する。
- 間違った情報や、うわさ、デマなどに惑わされないように注意する。

4 避難施設へ移動 一時的に避難した場所から、避難施設や自宅へ移動

- 安全の確認ができたなら、一時避難した場所から、避難施設などに移動する。
- 避難施設では、集団生活のルールを守り、助け合いの心を持つ。
- 引き続き、災害情報・被害情報を収集する。



緊急地震速報を見聞きしたら…

緊急地震速報は、地震の発生直後に強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早くお知らせする情報です。「緊急地震速報（警報）」は最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上の揺れが予想された場合に、震度4以上または長周期地震動階級3以上が予想される地域を対象にテレビやラジオ、防災行政無線、緊急速報メール（携帯電話・スマートフォン）等で皆様に伝えられます。この「緊急地震速報（警報）」を見聞きしてから数秒～数十秒後に強い揺れが始まりますので、この間に身を守るための行動をとる必要があります。ただし、震源域に近い地域では「緊急地震速報（警報）」が強い揺れに間に合わないことがあります。



家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。
- 無理に火を消そうとしない。

屋外では…

- ブロック塀の倒壊等に注意する。
- 看板や割れたガラスの落下に注意し、丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する。

人がおおぜいいる施設では…

- 施設の係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。

自動車運転中は…

- あわててブレーキをかけない。
- ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止する。

バスや鉄道では…

- つり革や手すりにしっかりつかまる。

山やがけ付近では…

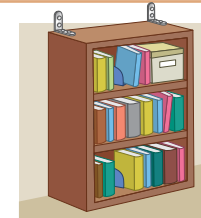
- 落石やがけ崩れに注意する。

エレベーターでは…

- 最寄りの階で停止させ、すぐに降りる。

今すぐできる地震対策

地震によって建物が倒壊しない場合でも、大きな家具の転倒やガラスの飛散などにより、ケガをしたり、閉じ込められたりするおそれがあるので、今すぐ地震対策をしましょう。



収納に工夫を

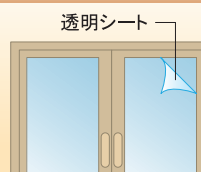
- タンスや本棚などにものを入れる場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納するようにしましょう。
- 本棚は隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。



置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に転倒を防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にしましょう。
- 出入口や通路には、なるべく荷物を置かないようにしましょう。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をしましょう。

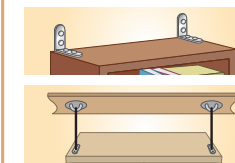
地震のときに家具などが就寝部分に倒れたり、避難経路をふさぐ位置に配置しないようにしましょう。



ガラスの飛散防止を

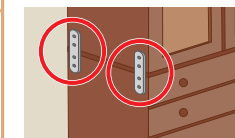
- 割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

耐震金具の利用を



転倒防止金具

壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、天井などに固定するタイプがあります。家具や室内の状況によって使い分けましょう。

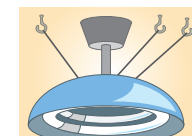
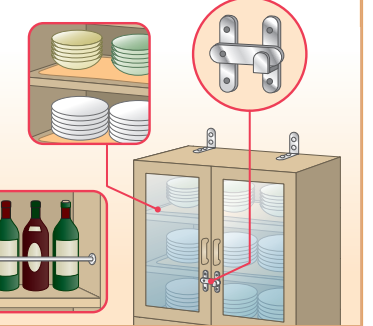


重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎましょう。

扉・引き出し開放防止金具

地震発生時に、扉・引き出しが開かないように固定します。さらに、収納物の落下を防止するために棚板にふきを敷いたり、木や金属棒などで飛び出し防止枠をつけると安心です。



照明器具の補強を

- 吊り下げ式蛍光灯は、チェーンなどで止めておきましょう。

地震の震度階級表



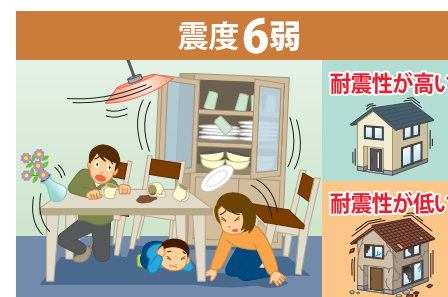
- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が倒れることがある。



- 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものも倒れることがある。



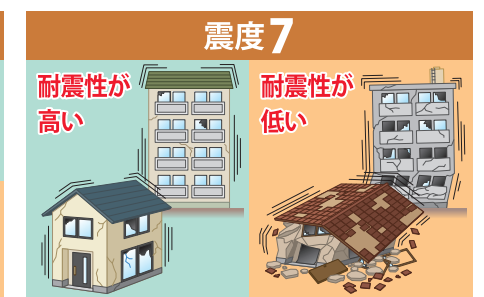
- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本が落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。



- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

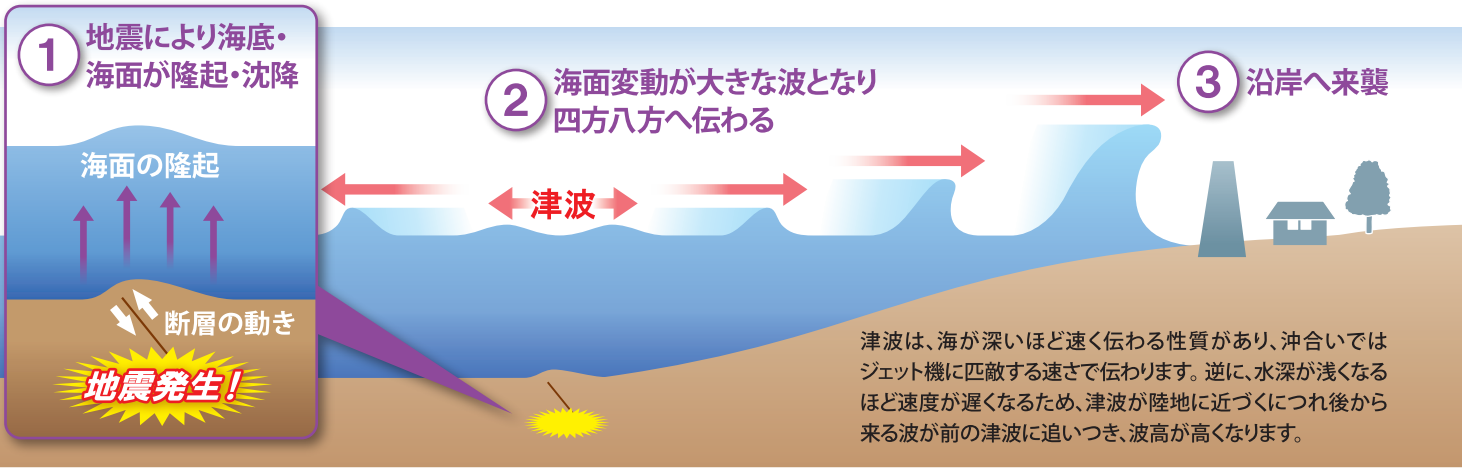


- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

津波への備え

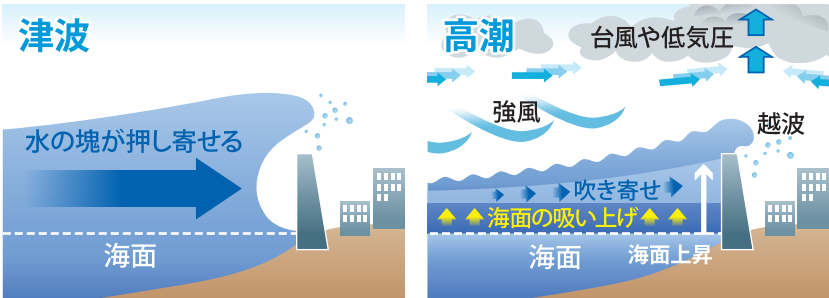
津波の起こり方

海底下で大きな地震が発生すると、断層運動により海底が隆起もしくは沈降します。これに伴って海面が変動し、大きな波となって四方八方に伝わるものが津波です。



津波と高潮の違いとは

高潮は気圧や風の影響により海表面の波が高くなり、短い周期で押し寄せますが、津波は、地震による海底地形の変動などが原因で起こるため、海底から海面までの海水全体が動き、水の壁となって長い周期で押し寄せます。



津波に関する警報と注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、気象庁より「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発表されます。

	予想される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
	数値での発表	巨大地震の場合の発表	
大津波警報 (特別警報に位置付け)	10m超 (10m<予想される津波の最大波の高さ)	巨大	巨大な津波が襲い、木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難 してください。
	10m (5m<予想される津波の最大波の高さ≤10m)		
	5m (3m<予想される津波の最大波の高さ≤5m)		
津波警報	3m (1m<予想される津波の最大波の高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難 してください。
津波注意報	1m (0.2m≤予想される津波の最大波の高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。

●震源が陸地に近いと津波警報が間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。●津波は沿岸部の地形などの影響により局所的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。●地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報」が発表されます。

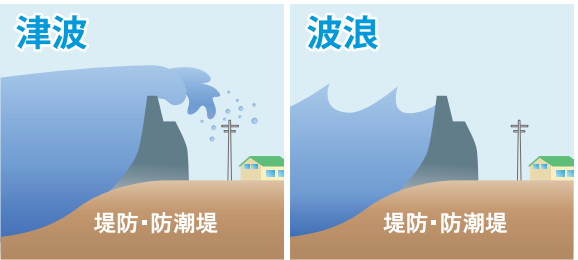
津波への備え

津波の特徴

地震・津波はいつ、どこで発生するか分かりません。津波が到達するおそれがある場所にいるときは、できるだけ早く、高いところに逃げる必要があります。津波の特徴を知り、身を守るためのポイントをしっかりと確かめておきましょう。

津波の破壊力は凄まじい

- 普通の波(波浪)と違い、津波は海底地盤の上下による海水全体の動きのため、海底から海面までのすべての海水が巨大な水の塊となって沿岸に押し寄せ、その破壊力は凄まじいものとなります。
- 引き波も長時間にわたり引き続けるために、家屋などが一気に海中へと引き込まれてしまいます。



津波の速度は速い

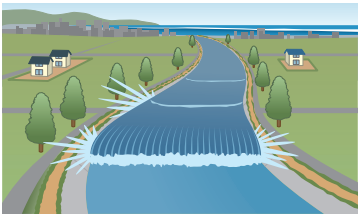
- 津波が陸上をさかのぼるときの速さは、時速36km程度になります。これはオリンピックの短距離走者並みの速さです。
- 津波が見えてから、走って逃げ切ることは非常に困難です。

津波は繰り返し襲ってくる

- 津波は長い時間繰り返し襲ってきます。また、最初に到達する波が最も大きいとは限りません。
- 一度波が引いても、津波警報・注意報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。

津波は河川を遡上する

- 津波は河口から侵入し、何キロメートルも上流に遡上(逆流)することがあります。
- 遡上した津波が、河川堤防を越えて沿川地域に大きな被害をもたらすことがあります。
- 津波警報や津波注意報が解除されるまでは、海岸はもちろんのこと、河川にも絶対に近づかないでください。



津波の前に引き波があるとは限らない

- 津波は引き波から始まるとは限りません。
- 地震の種類や震源付近の地形などの影響によっては、いきなり津波が襲ってくることがあります。

津波避難時の心得

地震の揺れがおさまったらすぐに避難

揺れがおさまったら、津波警報や津波注意報の発表を待たずに、ただちに安全な高台へ避難しましょう。揺れと同時に津波が襲来する場合もあるため、沿岸にいる場合はすぐに避難してください。また、津波からの避難は一刻を争うため、情報を待っていると逃げ遅れる場合があります。情報の収集は安全な場所へ移動してから行ってください。



遠くへ逃げるのではなく、高い場所へ避難する

海岸から「より遠く」ではなく、「より高い」場所へ避難しましょう。避難が間に合わない場合は、少しでも標高の高い場所へ避難してください。

