



# 津波のときはすぐに避難

## 津波から身を守るためのポイント

2011年3月11日、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の「東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）」では、大津波が発生し、東北・関東地方の太平洋沿岸を中心に甚大な被害をもたらしました。

津波はいつ、どこにいるときに発生するか分かりません。揺れを感じていなくても、遠く離れた地域から津波が襲来することもあります。いざというときに、津波から身を守れるようにしっかり確認しておきましょう。

こんなときは

大津波警報  
・  
津波警報が  
発表された

！ 揺れを感じなくても

強い地震や  
長時間の揺れ  
を感じた

市から  
避難指示が  
発令された

津波注意報が  
発表された

！ 揺れを感じなくても

### 避難する

このような行動を

海岸にいる人は、**ただちに海岸から離れ、すばやく高台などの安全な場所に避難する**  
周りの人にも声をかけあって避難しましょう。

#### ！ 原則として徒歩で避難

地震による道路の被害や渋滞により、車での避難が困難になるおそれがあります。また、徒歩での移動が難しい方の避難や緊急車両の妨げになる可能性があるため、徒歩避難が原則です。

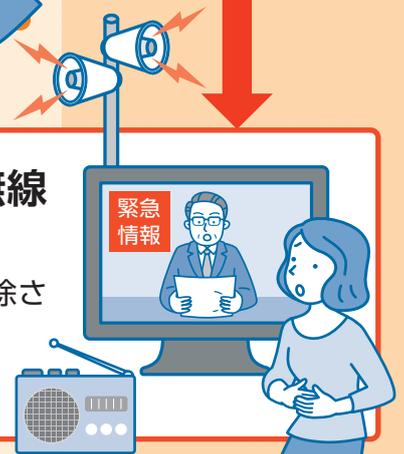


海水浴や磯釣りは**すぐに中止し、ただちに海岸から離れる**

その後は…

最新の情報を、テレビ・ラジオ・防災行政無線などから入手する

津波は繰り返し襲来するので、津波警報や津波注意報が解除されるまで絶対に海岸に近づかないでください。



## 津波警報・注意報の種類と、取るべき行動

大津波警報、津波警報または津波注意報は、気象庁が地震の規模や位置などを基に沿岸で想定される津波の高さを求めて発表します。

マグニチュード8を超える巨大地震の場合には、非常事態であることを伝えるため、最初の津波警報で予想される津波の高さを「巨大」「高い」という言葉で発表し、避難を促します。

種類	発表される津波の高さ		取るべき行動	想定される被害
	数値での発表 (津波の高さの予想区分)	巨大地震の 場合の発表		
大津波警報	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、 ただちに高台など安全な場所 へ避難してください。 津波は繰り返し襲ってくるの で、津波警報が解除されるま で安全な場所から離れないで ください。	木造家屋が全壊・流失 し、人は津波による流 れに巻き込まれる。
	10m (5m<予想高さ≤10m)			
	5m (3m<予想高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	ここなら安心と 思わず、より安全な 場所を目指して 避難してください!	標高の低いところでは 津波が襲い、浸水被害 が発生する。人は津波 による流れに巻き込ま れる。
津波注意報	1m (20cm<予想高さ≤1m)	表記 しない	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。 津波注意報が解除されるまで 海に入ったり海岸に近づいた りしないでください。	海の中では人は速い流 れに巻き込まれる。 小型船舶が転覆する。

○震源が近いと警報、注意報が津波の襲来に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。

○津波は沿岸の地形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。

○地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満の場合、または津波注意報解除後も海面変動が継続する場合は、「津波予報(若干の海面変動)」を発表します。

## 巨大地震に備えた準備

「南海トラフ地震」及び「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震」は、地震発生後に後発で巨大地震及び津波が発生するおそれがあります。

また、ひたちなか市は「南海トラフ地震」の防災対策推進地域、「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震」の防災対策推進地域及び津波避難対策特別強化地域に指定されています。

これらの巨大地震の発生に備え、後発地震のおそれがあるときにどのような情報が発表されるのか、事前に確認しておきましょう。

### 南海トラフ地震

発表される情報

南海トラフ地震臨時情報

巨大地震警戒／巨大地震注意など



内閣府HP

### 日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震

発表される情報

北海道・三陸沖後発地震注意情報



内閣府HP