

# 津波避難 チェックリスト

「津波が襲ってくる！」  
そのとき、自分や大切な家族を守るため、  
あなたは、どのように行動しますか。

## チェックリスト

- 自宅が津波で浸水してしまうことはない？
- 津波から避難するには、どこに行けばいい？
- 津波から避難するために、大事なことは？
- 自分だけでなく、家族のために備えておくことは？

詳しくは次のページ

東日本大震災のとき、津波は茨城県にも襲ってきました。



線路を越えた津波（北茨城市）



浸水した海水浴場（ひたちなか市）



津波により発生した渦潮（大洗町）

# チェック項目

津波から避難するために、日頃からチェック  しておきましょう。

- ①  自宅が津波により浸水する可能性があるか確認しましょう。  有  無

避難場所・避難経路・避難所を確認して、▶ に記入しましょう。

- ②  避難場所 ▶
- 避難経路 避難場所までの経路を確認しておきましょう。
- 避難所 ▶

津波に対する正しい知識を身につけ、津波から避難できるようにしておきましょう。

- ③  (1)ただちに避難場所や高台に避難しましょう
- (2)揺れが小さくても油断しないようにしましょう
- (3)津波は繰り返し襲ってくる可能性があります
- (4)津波が見える前に避難を開始しましょう
- (5)日頃からの避難訓練のため、避難経路を歩いてみましょう

災害に備え、家族で身を守る方法を話し合っ、▶ に記入しましょう。

- ④  (1)非常持出品をチェックしておきましょう (最終確認日) ▶
- (2)連絡方法を確認しておきましょう (わが家の連絡方法) ▶
- (3)家族の避難場所も確認しておきましょう (家族の避難場所) ▶

## 津波は早期避難がカギ

津波は、水深が浅くなるほど速度が遅くなって高さが高くなります。遅くなるといっても人が走って逃げ切ることはできません。**高さ30cmの津波でさえも、巻き込まれば歩くことは難しくなります。**

また、津波は、川の河口から川の流れて上流側にも追いかけてきます。川の近くにいるときは、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。

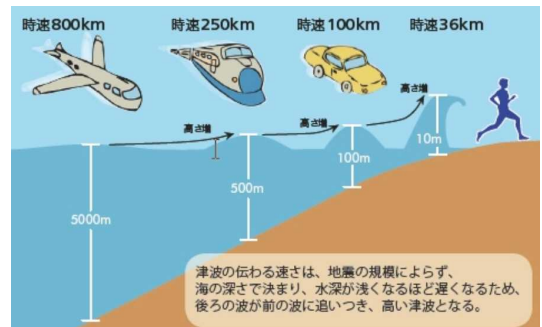


図 津波の伝わる速さと高さ (出典：内閣府ホームページ)

# チェック時の確認事項

左のページをチェックするときに、併せてご確認ください。

①

## 津波ハザードマップの確認方法

津波ハザードマップはお住まいの市町村のホームページを確認してください。  
また、国土地理院の「わがまちハザードマップ」では、全国の市区町村のハザードマップを確認することもできます。



▲  
わがまち  
ハザードマップ

②

## 「避難場所」と「避難所」の違い

避難場所とは、津波の危険から逃れるために一時的に避難する場所です。  
まずは避難場所へ避難しましょう。

避難所とは、自宅の倒壊等によって自宅での生活が困難になったときにしばらく生活する施設です。

## 「避難場所」、「避難経路」、「避難所」の確認方法

お住まいの市町村が作成する「津波ハザードマップ」で、避難場所・避難経路・避難所を確認できます。

お住まいの市町村によっては、津波避難タワーの設置や、津波避難ビルを指定している場合もあるので、避難場所を確認する際に選択肢としましょう。



▲  
津波避難場所



▲  
津波避難ビル



▲  
避難所

③

## 津波から避難するために

- (1) 強い揺れや長い時間の揺れを感じたら、また、津波警報・注意報が発表されたら、**ただちに海岸から離れ、避難場所や高台等に避難しましょう。**
- (2) 震源地が遠くにある場合では、感じた揺れが小さくても大きな津波が襲ってくる場合があります。**小さな揺れでも決して油断してはいけません。**
- (3) 第1波よりも第2波、第3波の方が高くなる場合があります。**安全が確認されるまでは、荷物を取りに行ったり、様子を見るために海岸に近寄ったりしてはいけません。**
- (4) 津波は、オリンピックの短距離選手並のスピードで陸上に押し寄せるため、**津波が見えてからでは逃げ切れません。**
- (5) 避難場所までの避難経路をハザードマップ上で確認できたら、本当に最短の避難経路なのか、避難に要する時間はどのくらいかかるのかを確認するために、**実際に避難場所まで歩いてみましょう。**また、夜間に津波が発生する可能性もあるので、可能であれば、夜間に避難場所までの経路を歩いてみましょう。昼間よりも避難に時間がかかるなど、昼間とは違う課題が見つかるかもしれません。

④

## 家族防災会議を開こう

- (1) 非常持ち出し品と備蓄品を準備しておき、非常食の消費期限が過ぎてしまっているということがないように、**定期的に点検・交換を行いましょう。**
- (2) 家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めておきましょう。また、大きな災害が発生した場合、NTT東日本は「災害用伝言ダイヤル 171」、各携帯電話会社は「災害用伝言板」の運用を開始します。**安否確認の方法や使用順位を家族で話し合っておきましょう。**
- (3) 自宅からの避難場所だけでなく、**職場や学校など、普段滞在している場所からの避難場所も確認しておき、家族で共有しておきましょう。**

## 気象庁から発表される津波警報・注意報

津波による災害の発生が予測される場合、気象庁は、地震発生後約3分で大津波警報、津波警報、津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予測時刻」等の情報を発表します。

	予想される津波の高さ		とるべき行動	避難の範囲
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m 超 (10m<高さ)	巨大	<p>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。</p> <p>津波は繰り返し襲ってくるので、大津波・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。</p>	<p>お住まいの市町村の津波ハザードマップ等で、浸水が想定される区域を確認しておきましょう。</p> <p>また、津波の規模は様々であり、実際には浸水想定を上回る津波が襲ってくることもあるので、<b>最大限の避難を心がけま</b>しょう。</p>
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	<p>ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう！</p>	
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	<p>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。</p> <p>津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。</p>	

地震発生後、予測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、気象庁は、津波予報（若干の海面変動）を発表します。

(出典：気象庁リーフレット「津波防災」)

## 津波警報等の情報

津波警報等は、気象庁の発表を受けて直ちに各自治体に設置してある防災行政無線や、テレビ・ラジオのほか、携帯電話やスマートフォンの「緊急速報メール」などで伝えられます。携帯電話・スマートフォンで緊急速報メールを受信するには、あらかじめ受信の設定が必要な場合がありますので確認しておきましょう。(お使いの機種によっては受信できない場合があります。)

また、津波警報等の発表を受けて、市町村では避難指示を発令します。防災行政無線や市町村ホームページへの掲載などでお知らせするので、併せて確認しましょう。

## 原則、徒歩避難！

「車で逃げれば大丈夫」と思ってはいけません。車を利用した場合、渋滞などにより円滑に避難できない恐れがありますので、原則、徒歩で避難しましょう。

## もしものために「津波標識」の確認を！

津波の危険がある場所には、津波が来襲する危険があることを示す「津波注意」のほか、津波避難場所や津波避難ビルを示す津波標識が設置されています。万一に備え、海の近くにいるときには必ず確認しておきましょう。

また、海水浴や釣りなどで海岸の近くに行く際は、最寄りの津波避難場所や津波避難ビル、高台などへの経路を確認しておきましょう。

