

# 地震発生時に 気をつけること

コロナ禍でもすぐできる!

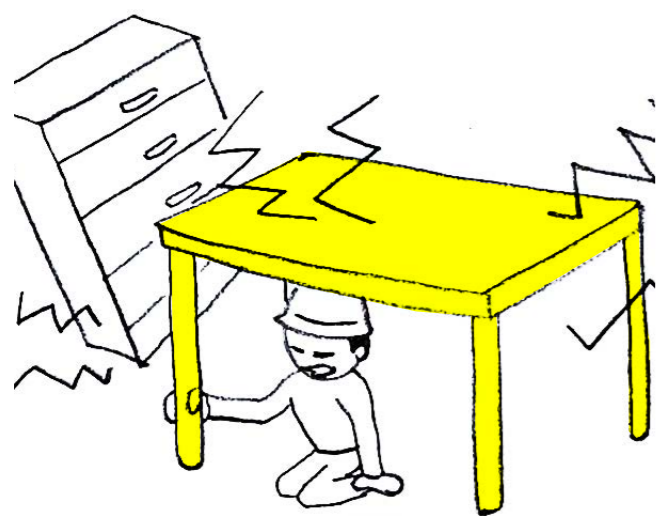
# 地震&津波への備え

# まずは安全を確保して状況の確認を

## 命を守る行動をとる

### 頭を守って 安全の確保を

物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を隠して頭を守ります。



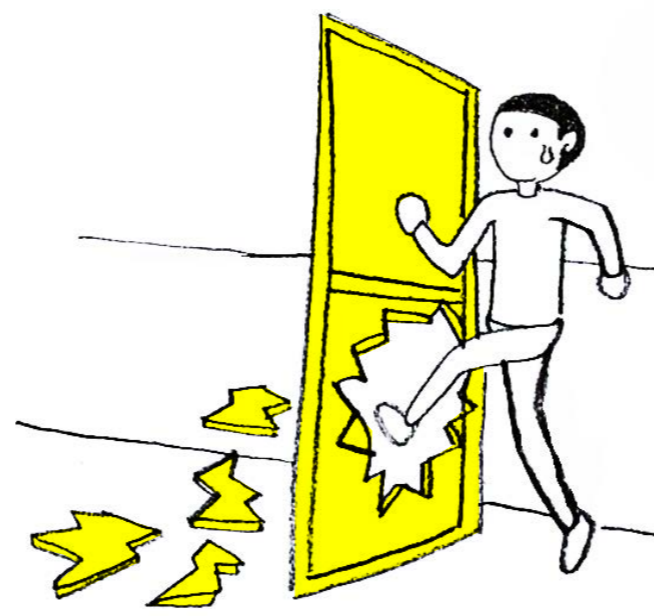
### 火災時は 煙から逃れる

ハンカチなどで口・鼻をおおひ、低い姿勢で煙を吸わないように移動。前が見えない場合は、壁伝いに避難します。



### マンションの ベランダ避難

ベランダには、蹴破ることができる「隔て板」や、避難用のはしごを収納した「避難ハッチ」があります。



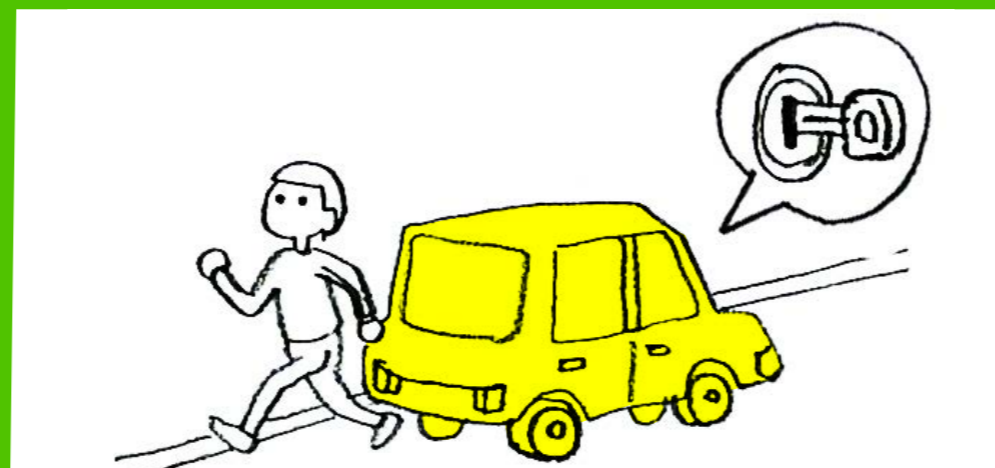
## 電車に乗っているとき

座っている人はカバンなどで頭を守り、立っている人は姿勢を低くしてください。乗務員の指示に従ってください。



## 車を運転しているとき

減速し、道路の左側に停車します。車を残して避難する場合は、緊急車両が来た時に動かせるようにキーはつけたままに。

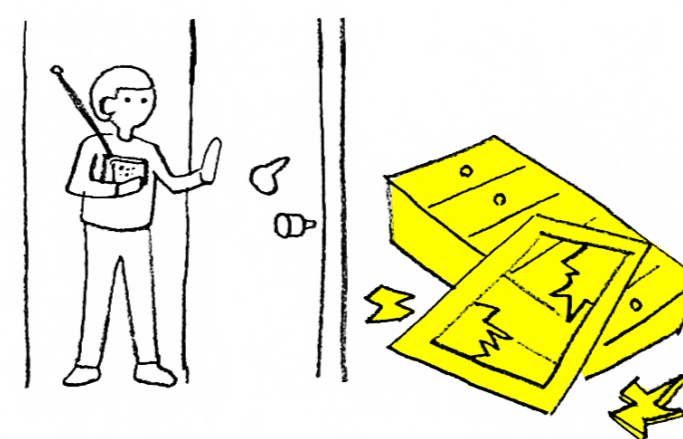


## 家族や身の回りの状況を確認

揺れがおさまったら、周囲の状況を確認して、落ち着いて行動してください。

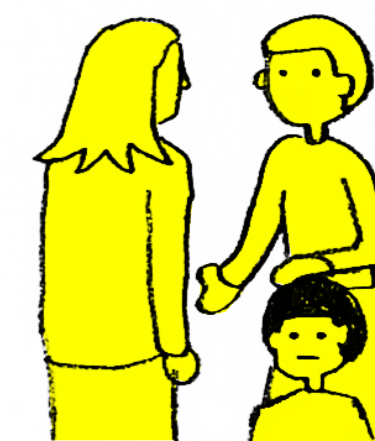
### 家の中を確認

火が消えているかや、避難経路があるかなど、家の中の状況を確認しましょう。



### 家族の安否を確認

家族が無事か確認を。家族が離れた場所にいる場合、LINEなどのSNSを使うことも有効です。



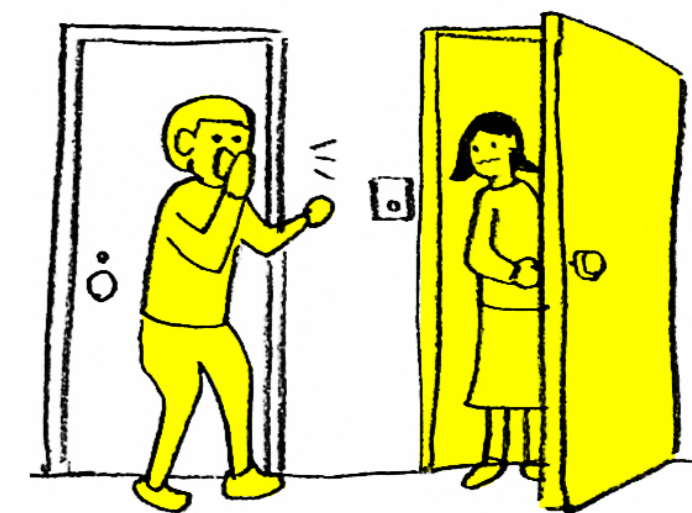
### 家の周りの状況を確認

慌てて外に飛び出すと、落下物に当たる危険が。落ちそうな看板や外壁がないか、火災が起きていないか、目と耳で確かめて。



### ご近所の安否確認

いざという時は助け合いが大切です。ご近所に声をかけて、ケガ人がいないか、避難の手助けが必要か確認を。



# 地震発生時に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

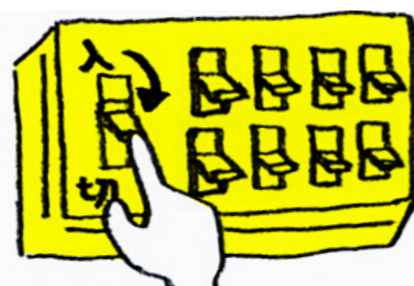
# 地震&津波への備え 避難の前に確認しておくこと

## 家から避難する前に注意すること



### 火は小さいうちに消す

消火器や水バケツで消火を。  
ただし、炎が天井に届くなど危  
険を感じたら、すぐに避難を。



### ブレーカーを落とす

スイッチが入った状態の電気製品  
があると、通電再開後、火災のおそ  
れがあります。



### 安否メモを残す

避難先や家族の安否情報を書い  
た貼り紙を残して避難します。



### ガスの元栓を閉める

ガス管などが壊れると、復旧時にガ  
ス漏れによる爆発のおそれがあり  
ます。



### 伝言板・SNSで連絡する

家族への電話が通じなくなるこ  
とを想定し、連絡手段を複数用意。  
SNSもうまく活用を。

## 安全な服装で避難しよう

コロナ対策も踏まえた身支度をし  
て、防災バッグを持って避難しま  
しょう。

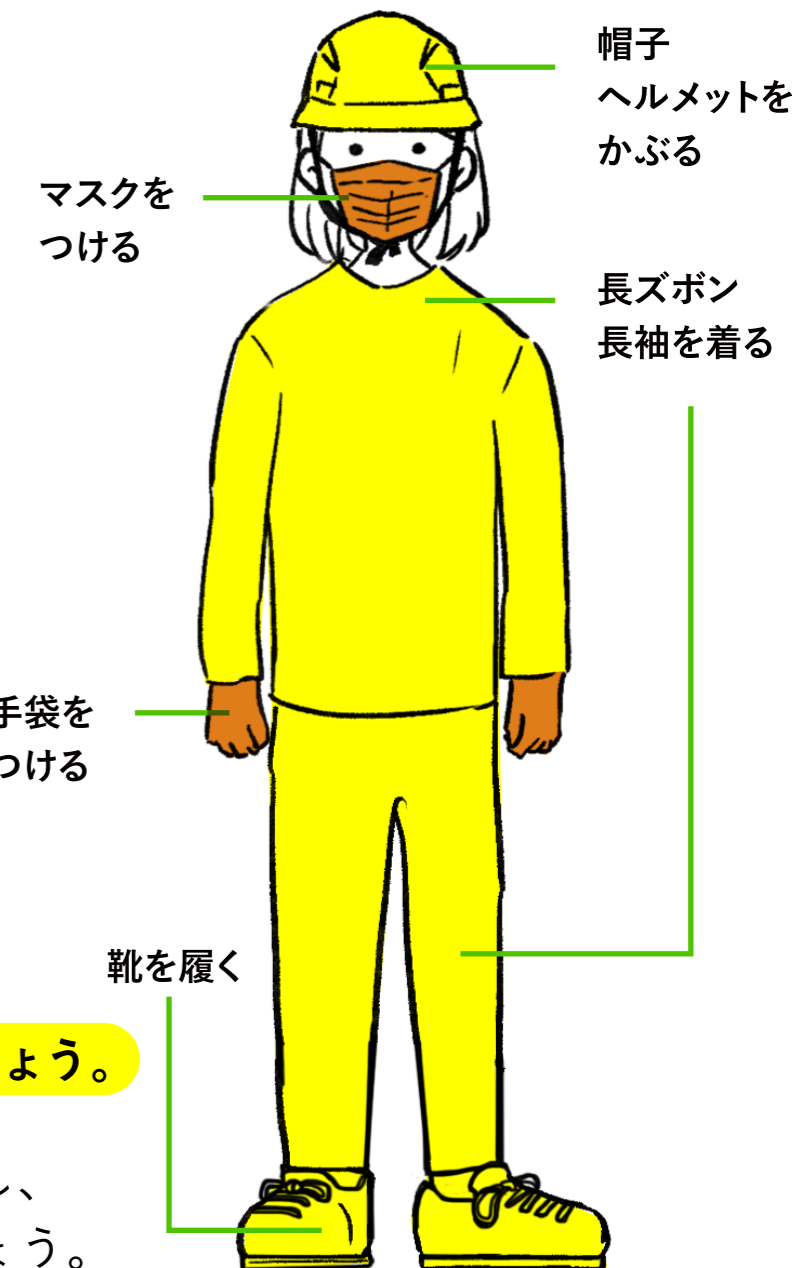
### 避難時の身支度

- ヘルメット・防災頭巾
- 動きやすい服装
- 履き慣れた底の厚い靴
- 軍手・厚手の手袋
- 防災バッグ

### 寒さ・暑さに合わせて考えましょう。

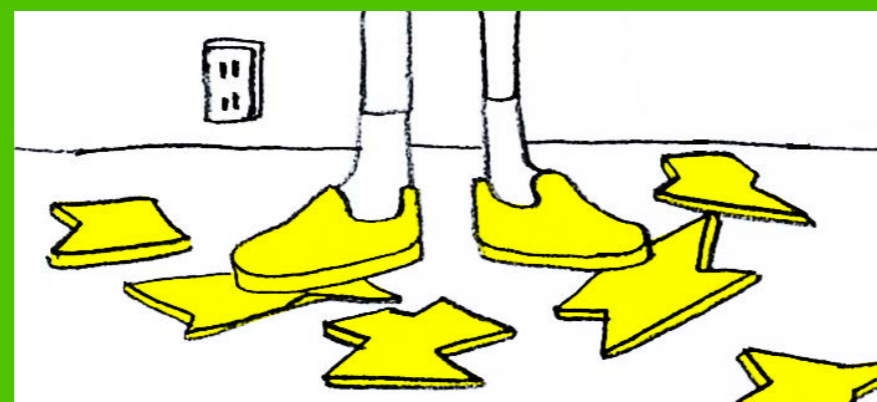


アルコール消毒液を用意し、  
こまめに手を消毒しましょう。



## 足をしっかり守ろう

被災地は壊れたものや、割れたガラスなどで、足場が非常に悪くなります。  
安全のために、家の中でも靴を履きましょう



## 倒れている人がいたら救護・応急手当を

災害時は直ちに避難するのが大前提です。ただし、自分の安全が確保できたら、  
可能な範囲で、倒れている人の救護や応急手当を。



### 迷わず協力を頼む

声をかけて反応がない場合は、大声で付近の人に協力の依頼を。軽いケガの対処法や、心肺蘇生法、AEDの使用法など、日頃からチェックを。

# 地震発生時に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

# 地震&津波への備え 避難するときに注意すること

## 落ち着いて行動する



### 地下では壁伝いに移動

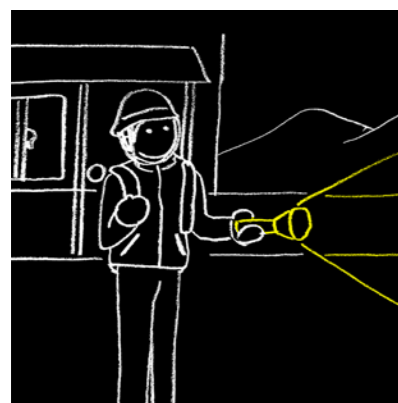
地下には60mごとに非常口があります。壁伝いに避難し、空いている非常口を探しましょう。

### 人混みはできるだけ避ける



人が折り重なって倒れる「群集雪崩」の危険もあります。できるだけ人混みは避けてください。

### 夜間の避難は特に注意を



夜間の避難は暗くて状況がわかりにくく、転倒などの危険があります。懐中電灯を使って安全を確認し、慎重に避難しましょう。

## 落下物などに気をつける



### 塀などから離れる

瓦の落下や割れたガラスに注意。ブロック塀や自動販売機が倒れてきて押しつぶされる危険もあります。

### ひび割れたビルは危険



外壁やタイルが落下する危険があります。絶対に近寄らないでください。

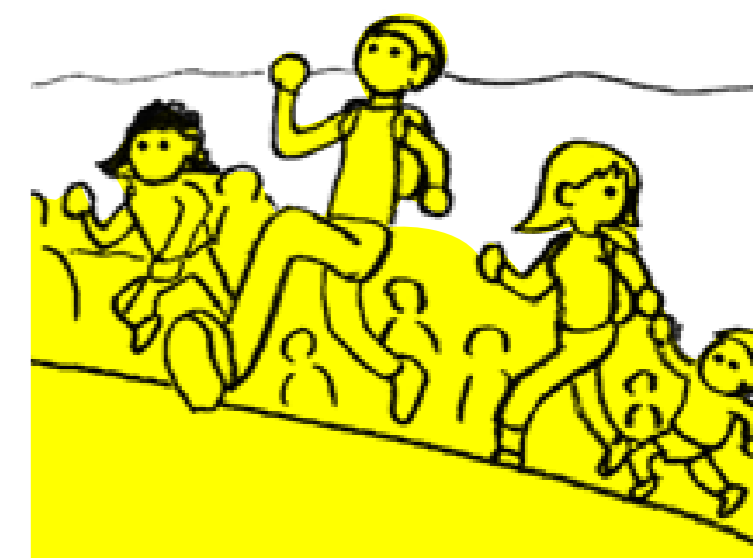
### 切れた電線には触らない



切れたり、垂れ下がっている電線は、感電の危険があります。絶対に触らないでください。

## 津波に気をつける

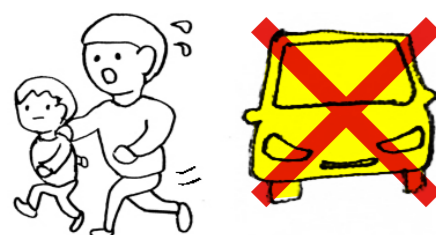
**!** 津波警報発表時は  
直ちに避難を!



揺れを感じなくても津波が発生することがあります。津波警報発表時は、直ちに近くの高台や津波避難場所などに避難を。

## 安全に避難するために

### 徒歩で避難しよう



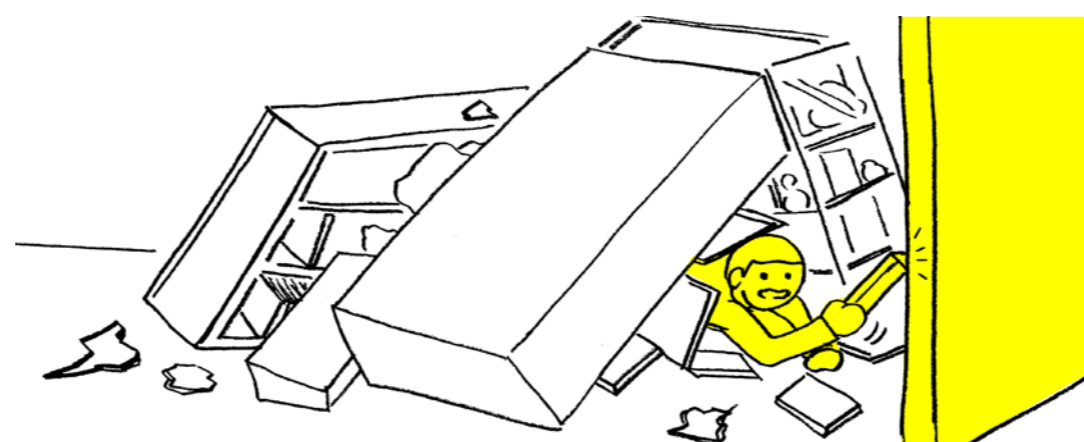
緊急車両の妨げにならないよう、車は使わず、原則、徒歩で避難を。

### 階段で避難しよう



エレベーターは閉じ込められる危険があるので、階段を使ってください。

## 万が一閉じ込められたら



スマホで大きな音を出す、硬いものでドアや壁を叩くなどして、外の人に知らせてください。

## 避難所と避難場所の違い

### 避難場所



命を守るために緊急に逃げる場所

### 避難所



自宅が被害を受けて、避難生活をする場所

**!** 緊急時はとにかく安全な避難場所へ。  
地震の揺れや津波などが落ち着いたら避難所へ。

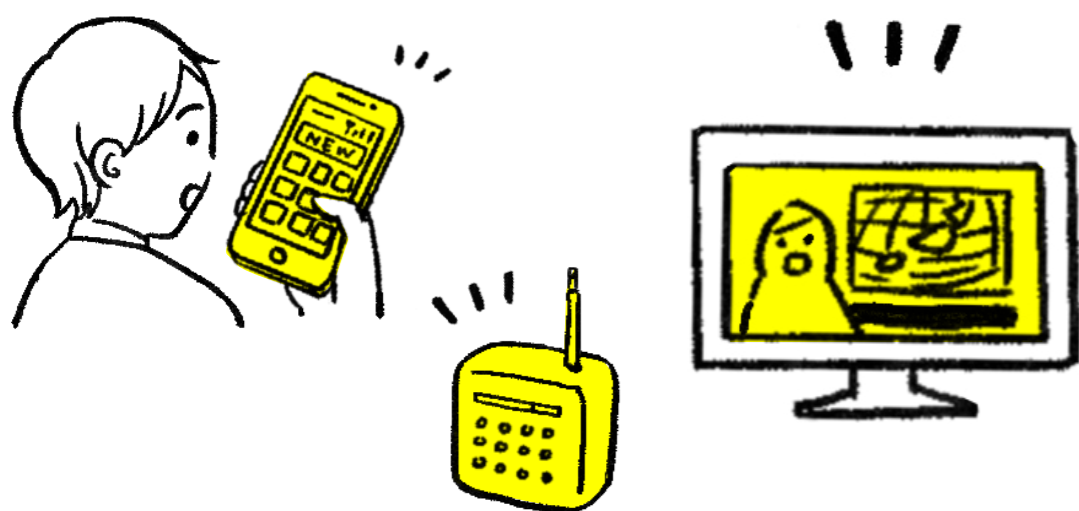
## 地震発生時に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

# 地震&津波への備え 避難を判断する情報を入手しよう

## スマホ・テレビ・ラジオなどを うまく使いこなそう

災害時は、刻々と状況が変化します。  
テレビやラジオ、防災部線なども使い、  
最新の情報を確認して適切な行動を。



### スマホアプリ



### SNSアカウント



### テレビ

- ・災害時の最新の情報はNHKで
- ・気象庁の臨時会見は要チェック

自治体の公式HPやエリアメール、防災無線  
などでも地域に重要な情報を入手できます。

**!** SNSではデマが出回ることがあります。  
信頼できる情報が必ず確認を。

## 避難が必要な状況

以下の場合はその場に留まると命の危険があります。すぐ避難してください。



### 火事が迫っている場合

住宅密集地の火災では、大きな公園や  
広域避難場所など安全な場所に避難を。



### 津波が迫っている場合

大津波警報や津波警報が発表されたら、  
直ちに高台や津波避難場所に避難を。



### 家が倒壊する危険がある場合

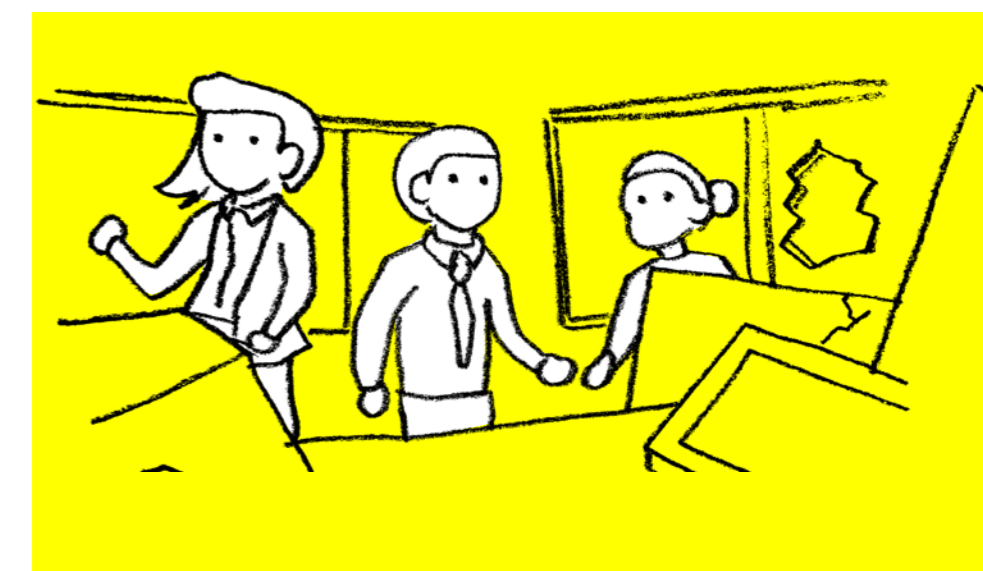
傾いた建物や、古い耐震基準の建物には  
入らないでください。



### 急な斜面や崖に面している場合

土砂災害警戒区域など、崩れやすい急  
な斜面や崖に面している場合は注意を。

## 無理に帰宅しない

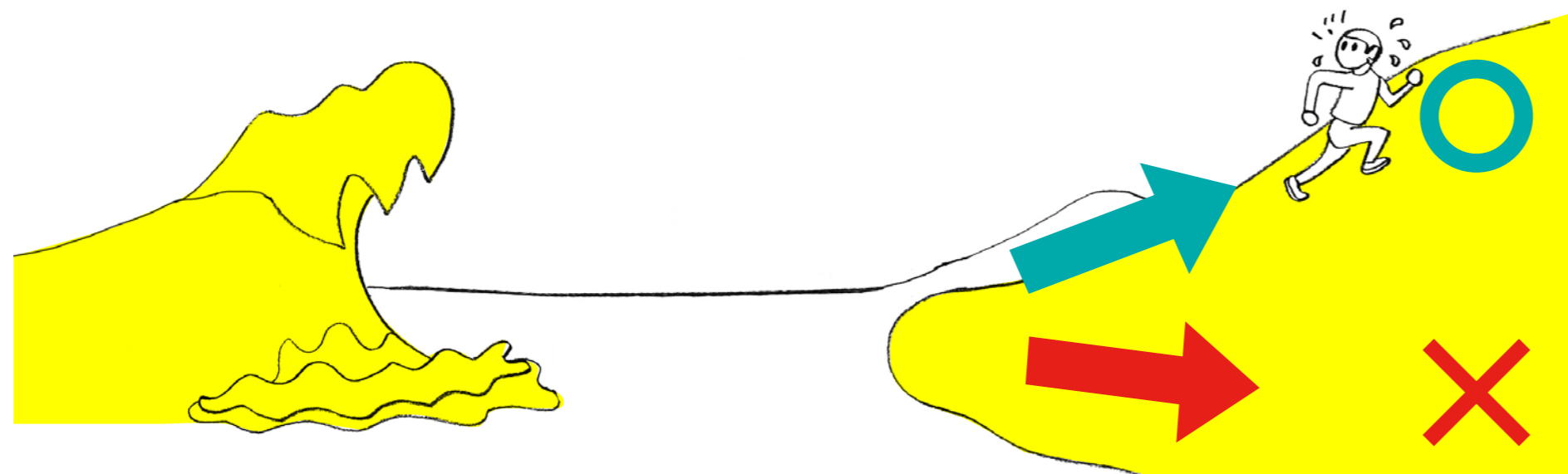


屋外には危険がたくさんあるので、  
会社や学校で安全が確認されたら、  
とどまって様子を見ましょう。

津波発生時に  
気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

# 地震&津波への備え 津波がくる前にとにかく逃げる



とにかく「高い」ところに  
直ちに逃げて!

海岸には早く数分で高い津波が到達する危険があります。  
大津波警報・津波警報の発表時や強い揺れを感じた時は、直ちに、安全な高台や  
津波避難場所に避難してください。「遠く」より、近くの「高い」場所に避難を!

## 津波避難場所標識



津波注意



津波避難場所

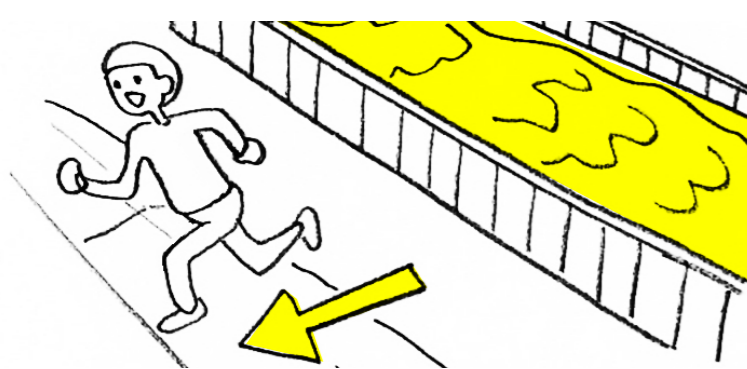


津波避難ビル

「津波避難場所」を  
目指して逃げて!

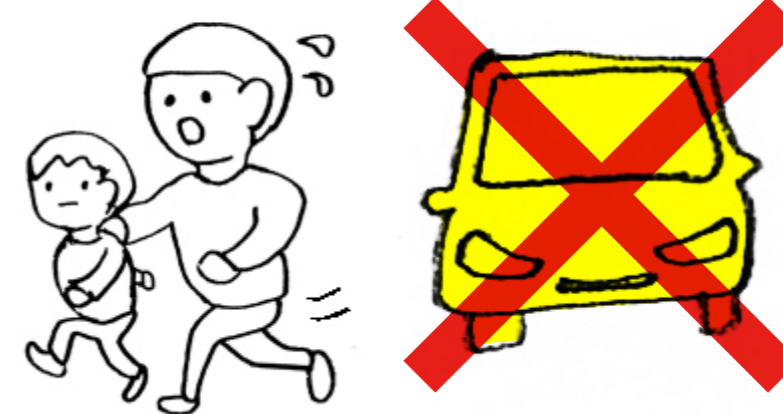
「津波注意」の標識がある場所は、津波が来る危険があり、避難が必要です。  
「津波避難場所」や「津波避難ビル」の標識がある場所を目指して、直ちに避難を。  
初めて訪れる観光地などでは、どこに逃げるのが良いか確認しておきましょう。

川から離れて!



津波は川をさかのぼります。  
川の流れに対して直角の方向にすばやく  
避難します。

なるべく、徒歩で逃げて!



道路の渋滞に巻き込まれないよう、な  
るべく、徒歩で避難。もし、車を使う場合  
は、事前にルートなどを十分に確認を。





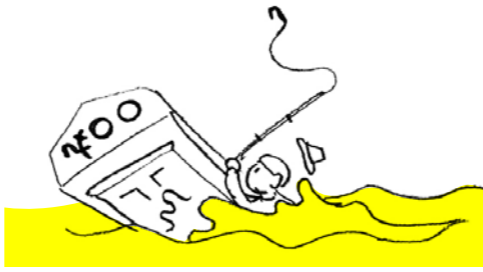
# 津波発生時に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

# 地震&津波への備え

# 最新の津波情報をチェックする

## 津波警報と取るべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	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	沿岸部や川沿いにいる人は、 <b>ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難</b> 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<高さ≦10m)			
	5m (3m<高さ≦5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≦3m)	高い	ここなら安心と思わず、 <b>より高い場所を目指して避難</b> 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≦高さ≦1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、 <b>ただちに海から上がって、海岸から離れて</b> 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付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。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。 

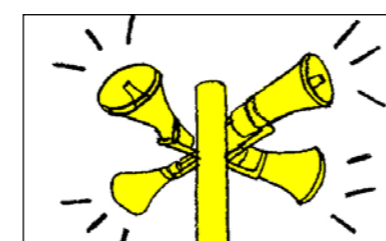
気象庁は、津波の高さに応じて大津波警報・津波警報・津波注意報を発表します。震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。  
**強い揺れや、弱くても長い揺れがあった場合は、すぐに避難を開始しましょう。**

## 津波情報・避難情報をすぐに確認!

災害時は、刻々と状況が変化します。防災無線に加え、スマホやテレビ、ラジオ、エリアメールも重要です。最新の情報を確認し、適切な避難行動を。



### 防災無線



災害時に情報をいち早く伝える「防災行政無線」を設置しています。指示に従って避難を。

### テレビ

- ・災害時の最新の情報はNHKで
- ・気象庁の臨時会見は要チェック

### スマホアプリ

-  NHKニュース防災  
ニュース全般
-  Yahoo!防災速報  
避難情報など
-  Yahoo!天気  
気象情報

### SNSアカウント

-  NHK  
ニュース  
@nhk\_news
-  自治体  
都道府県や  
市区町村

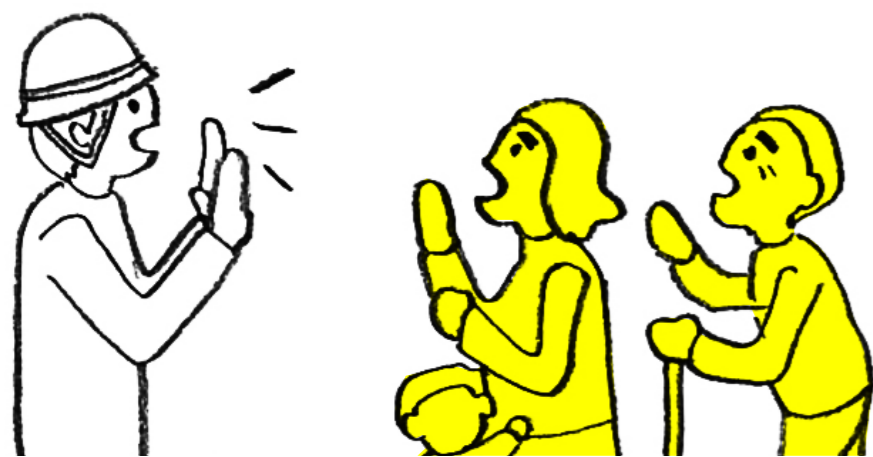
自治体の公式HPやエリアメールなどでも地域に重要な情報を入手できます。

## 津波発生時に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

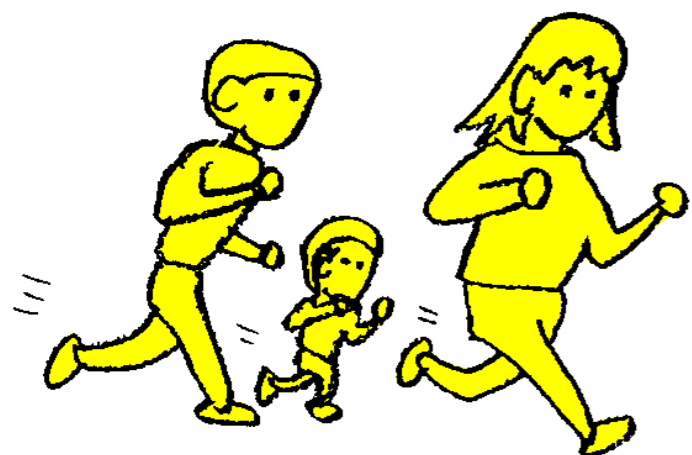
# 地震&津波への備え 津波について知ろう

## 津波は繰り返してやって来る



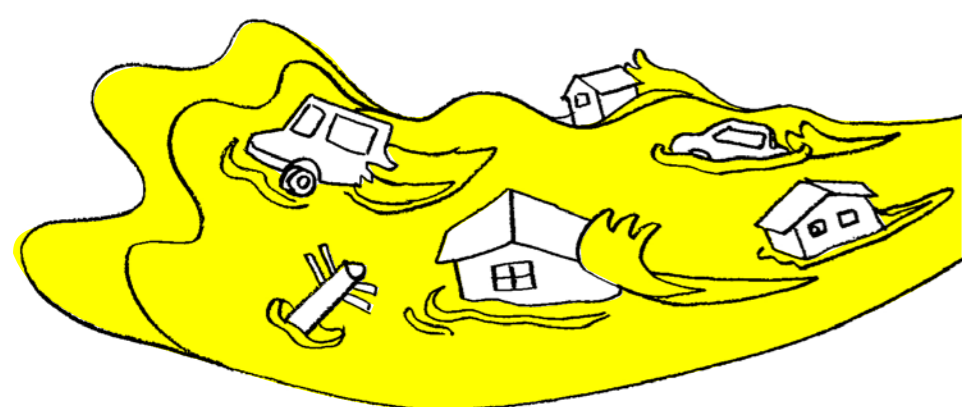
あとから来る津波の方が高くなる場合があります。警報が出ている間は高台で避難を続けて。絶対に、途中で家に戻ったり、海に近づかないで。

## 揺れを感じなくても津波は来る



揺れを感じなくても、津波がくる場合があります。警報が発表されたら、とにかく急いで安全な場所に逃げてください。

## 引き波に巻き込まれると沖合まで流される



陸地に流れ込んだ津波は、時間が経つと海へ戻ろうとします。車など大きなものまで、沖合に流されてしまうこともあります。津波には近付かないでください。

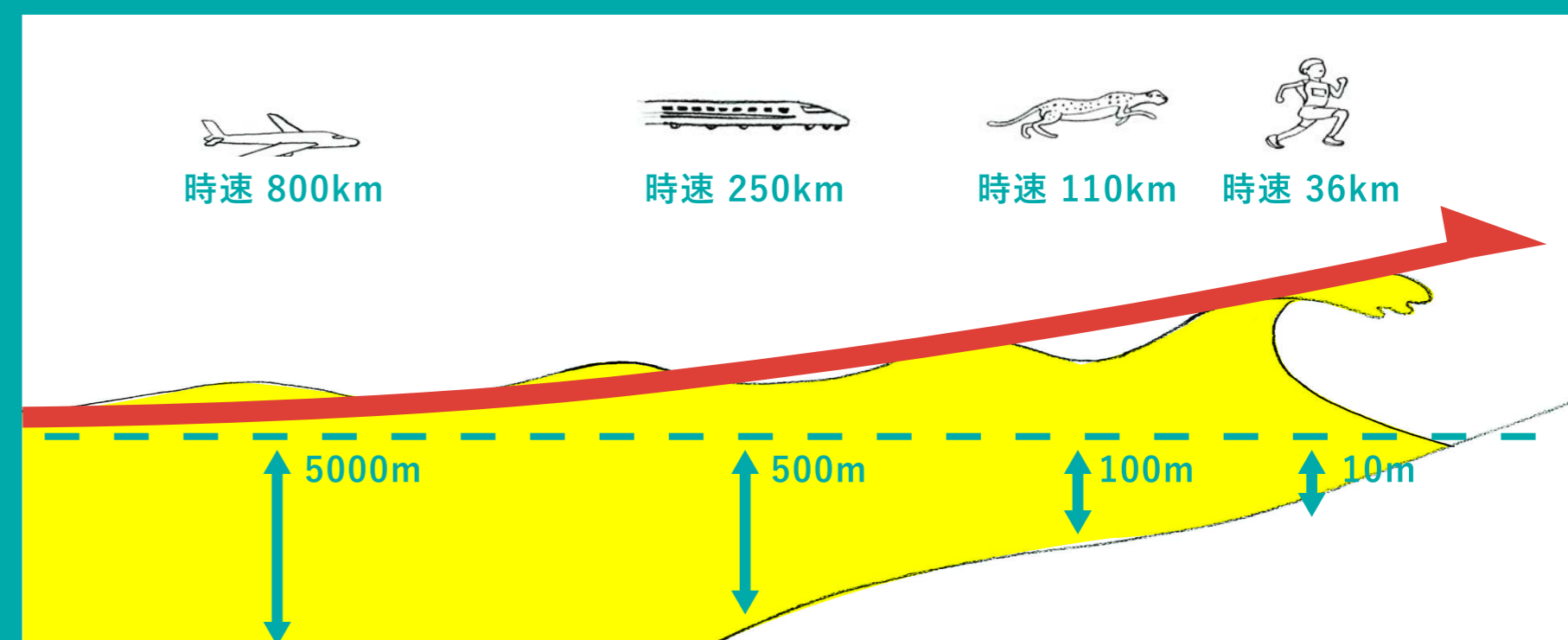
## 津波が起こるしくみ

地震で海底が動き、その上の海水を押し上げることで津波が起こります。海岸などの地形によっては、局地的に津波が非常に高くなる場合があります。



## 津波の速さ

津波は海の深いところではジェット機並みの速さ、海岸近くでもオリンピック選手並みの速さです。津波を見てからの避難では逃げ切れません。



# 津波発生時に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

# 地震&津波への備え

# 津波のリスクや避難方法を確認しよう

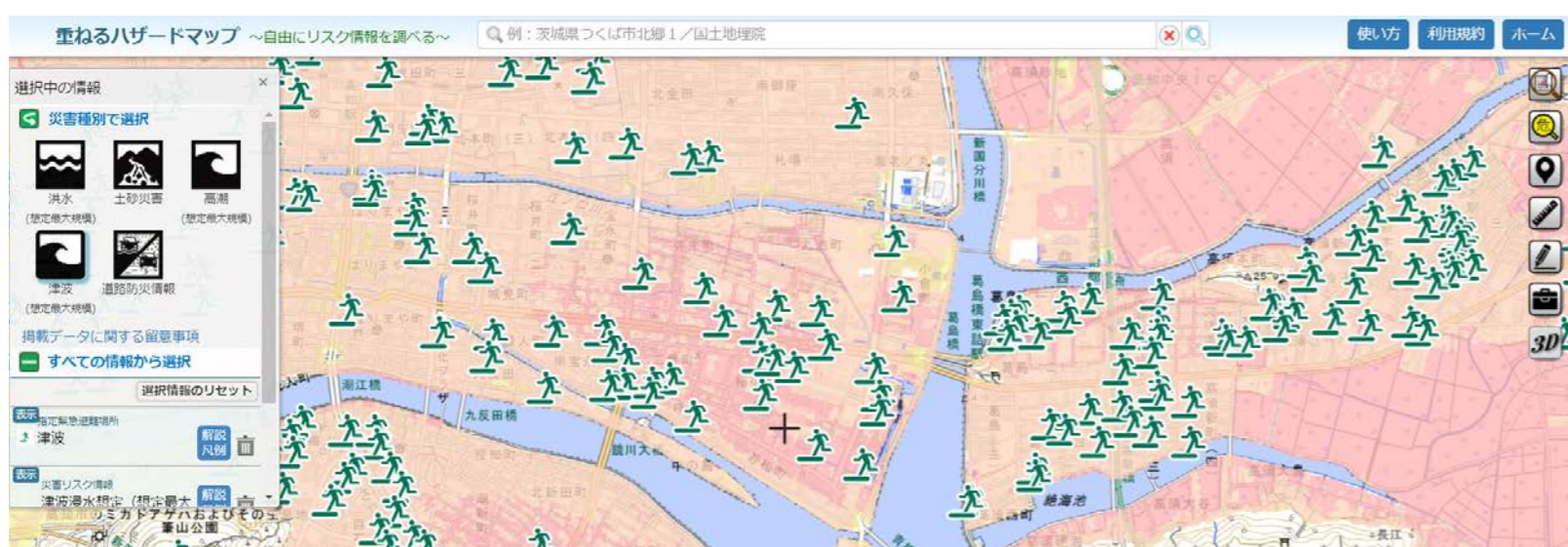
## ハザードマップや避難場所を確認しよう

### □ 津波ハザードマップを見よう

ハザードマップには、浸水、土砂などもありますが、「津波ハザードマップ」を確認してください。

住まいの市町村名 津波ハザードマップ 検索

津波で浸水が予想される  
範囲が示されています。

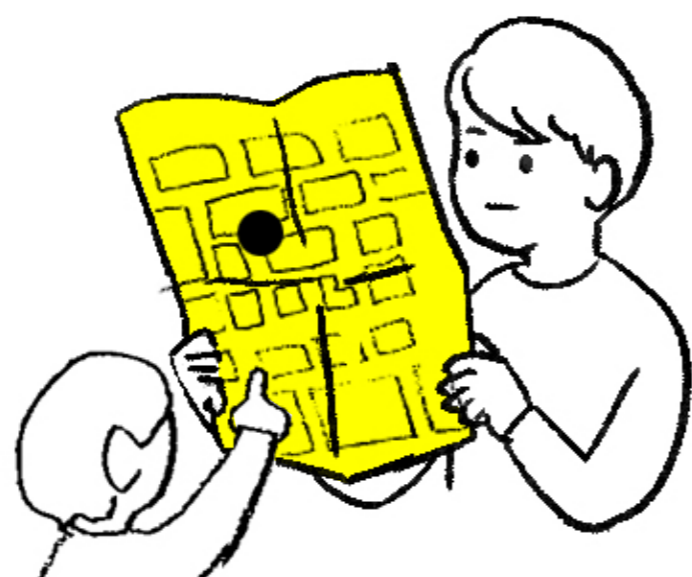
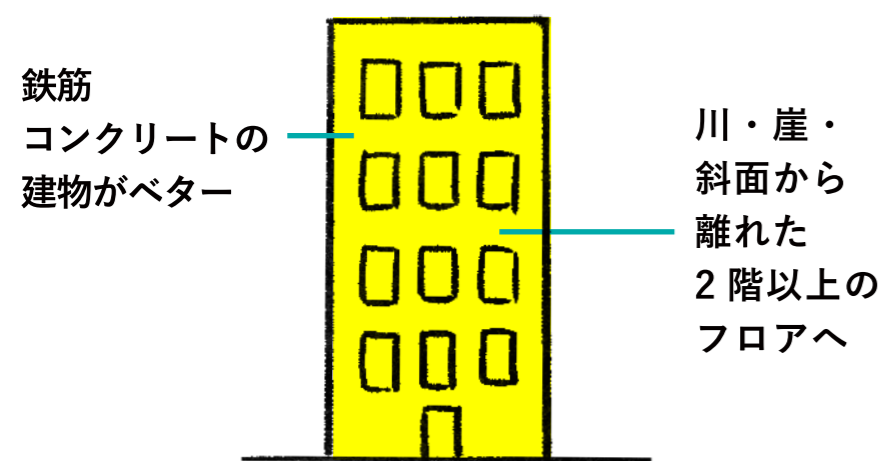


津波ハザードマップの例(国土地理院提供)

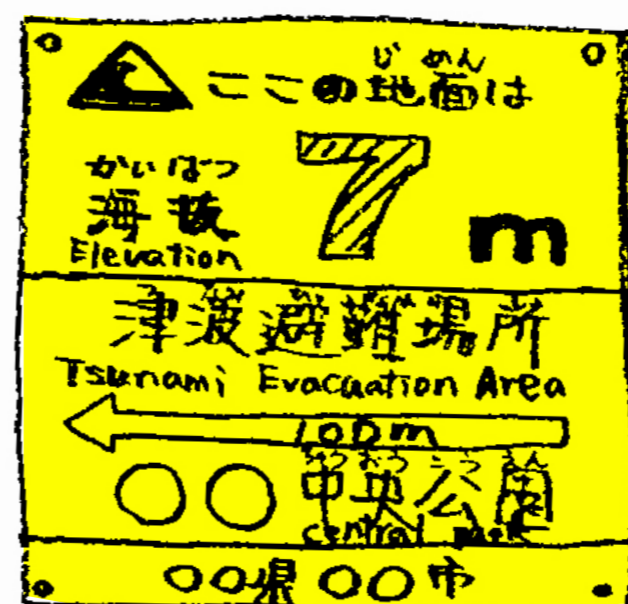
### □ 避難場所や避難経路を確認しよう

地域の「安全な高い場所」(津波避難場所など)や「頑丈な高い建物」(津波避難ビルなど)の場所を確認しておきましょう。

普段から、いろいろな場面を想定して、避難経路や、いざという時の行動を家族と話し合っておくことが大切です。



## 自分のいる場所の高さを確認しよう

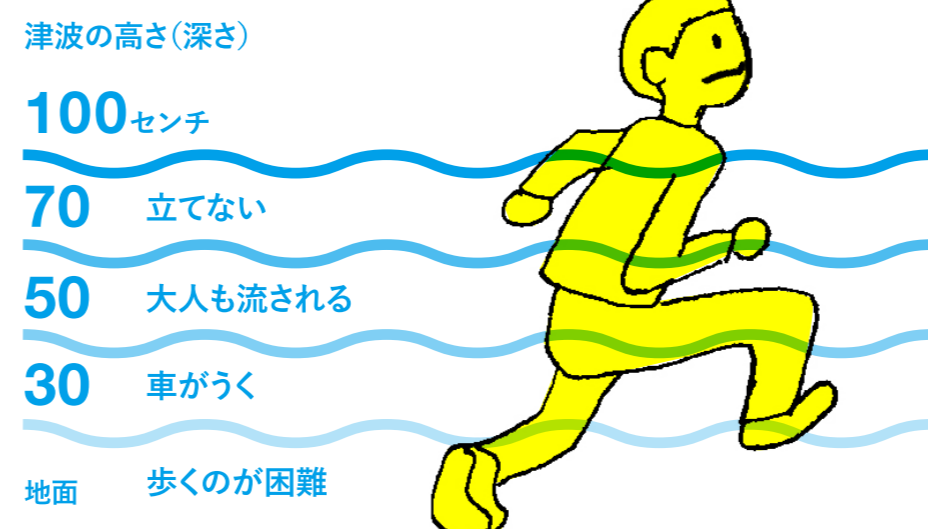


沿岸地域を中心に設置されている「海拔標示板」などで、自宅や職場・学校などの高さを確認しておきましょう。

## 津波の高さと影響

津波が高くなると力も大きくなる

高い津波ではビルも壊れる



たとえ 30cmの津波でも、  
屈強な人でさえ簡単に流されてしまいます。

家や自動車、停泊している船なども  
簡単に押し流してしまいます。

