

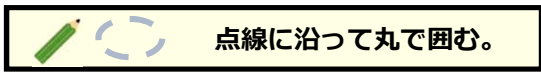
津波避難 マイ・タイムライン

津波はいつ、どこにいるときに発生するか分かりません。いざというときに、津波から身を守るため、平時のうちに、各家庭において「津波避難マイ・タイムライン」を作成しておきましょう。



津波から逃げる人（北茨城市）

まず、**ハザードマップ**で我が家の災害リスクを確認！



自宅からの避難ルート、避難場所をあらかじめ確認しておきましょう。（原則徒歩避難）

避難場所		避難に要する時間	分
------	--	----------	---

	取るべき行動	想定される被害
平常時	<ul style="list-style-type: none"> ○ 避難するときに持っていくものを確認(○をつける) ・ 飲料水 ・ 食料品 ・ 着替え ・ タオル ・ 懐中電灯 ・ 携帯ラジオ ・ 電池 ・ 携帯充電器 ・ 通帳などの貴重品 ・ マスク ・ ウェットティッシュ ・ 常備薬 ・ その他 () ○ テレビ、ラジオ、防災行政無線等で防災情報を収集 ○ 災害時の家族の連絡方法・集合場所（例：祖父母宅）について確認 	
地震発生 (緊急地震速報)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 揺れから身を守る！ ○ ドアや窓を開け、出口を確保 ○ 揺れが収まったら避難開始 	<p>「地震から身を守る」 3つの安全行動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p><small>提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議</small></p>
<地震発生後2, 3分後> いずれかの情報が発表	【津波注意報】	海辺から離れ、より高い安全な場所へ避難！！
【津波警報】	ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難！！	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生。人は津波による流れに巻き込まれる。
【大津波警報】	ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難！！	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る。
避難完了後	最新の情報を取得する（テレビ、ラジオ、防災行政無線 等） ※先の地震に誘発され、より大きな後発地震が起きる可能性があります。	

【使い方】家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難を行いましょう。
・内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的に避難経路の確認など避難行動を起こす訓練を行いましょう。

チェック時の確認事項

表面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、「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できます。



▲
わがまち
ハザードマップ

②「避難場所」の確認方法

「津波ハザードマップ」で、浸水しない高台の場所や避難場所を確認できます。

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、避難先を確認する際に選択肢としましょう。



※ 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、**実際に避難目標地点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、夜間も併せて確認してみましょう。昼間よりも避難に時間がかかるなど、違う課題が見つかるかもしれません。

③津波から避難するために

- 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。**
- 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りたりしてはいけません。**
- 津波は速度が速いため、**見えてからでは逃げ切れません。**

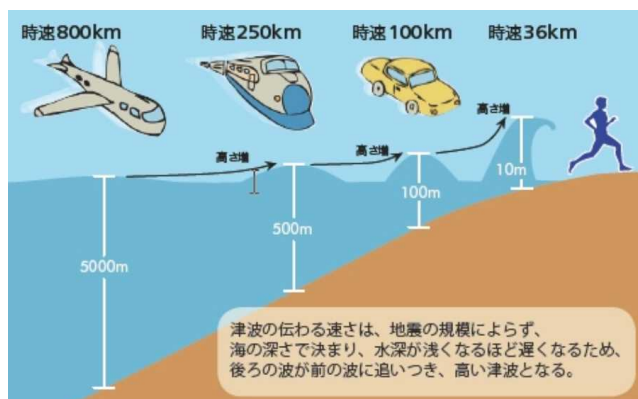


図 津波の伝わる速さと高さ
(出典：内閣府ホームページ)

- 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。