



地震・津波に備えましょう



まずは身の安全の確保

学校にいたら

机の下などに入り、身の安全を確保しましょう。
揺れがおさまれば、先生の指示に従い行動しましょう。



家にいたら

机の下などに入り、身の安全を確保しましょう。
あわてて外に出るのは危険です。

外にいたら

ブロック塀など、倒れたり落ちてきたりするものから
離れましょう。

電車などでは

あわてず、係の人の指示に従いましょう。



シェイクアウト



まず低く 頭を守り 動かない

地震の際の3つの安全
行動

まず低く・頭を守り・
動かない

をとりましょう。

出典元：日本シェイクアウト提唱会議



落ち着いて周囲の確認

火元を確認し、ドアや窓を開けて逃げ道を確認
しましょう。



ピクトグラム



【津波避難場所】

津波から命の安全を確保
するために避難する場所



【津波避難ビル】

津波から命の安全を確保
するために避難するビル



【指定避難所】

災害のキケンがなくなる
までの間、滞在する場所



津波のキケンが予想される時

海岸から離れて、高台等の安全な場所へ避難し
ましょう。



家にいて危ない時

地震で家がくずれそうな時や、火事が近くで起こっているときは、
避難場所へ避難しましょう。



しばらくは余震・津波に注意



津波警報・注意報

| 警報・注意報の種類 | 予想される津波の高さ | |
|-----------|------------|----|
| 大津波警報 | 10m超 | 巨大 |
| | 10m | |
| | 5m | |
| 津波警報 | 3m | 高い |
| 津波注意報 | 1m | — |



津波の高さと建物の比較



津波に注意

地震が小さくても注意しましょう。
津波は何度もやってきます。
海から遠く、高いところへ逃げましょう。



地面からの高さが50cmの津波でも、
車が流されるほどの威力を持っ
ています。

参照：内閣府ホームページ