



# 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。



## 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。



## 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