

津波を見てからでは逃げられません。いち早く避難することがなにより大切です。

# 津波から自分を守るための3ステップ

## 1 対策

### 海辺についてからの避難プラン

海辺についたら、まずもっとも近い避難場所・避難経路を確認しましょう。

### どこへ逃げるか?

津波避難所

一番近い安全な避難場所はどこ?

### どこを逃げるか?

防波堤の階段の場所、避難経路は?

### 情報源はあるか?

近くに防災無線のスピーカーはあるか? ラジオは?



**釣りの人は、ラジオを携帯**  
磯では地震を感じないこともあって危険です。常にラジオで情報を得ましょう。

## 2 避難

### 海辺で地震を感じたらまず高台へ向かう

地震から5分以内に津波が起こることもあります。すぐに海を離れ、高台に向かしましょう。

### 靴を履いて逃げる

地震のあとは建物の損壊などもあるので注意!

### 立ち止まらず逃げる

津波を見てからでは遅い。海岸線に確認しないこと。

### 足で逃げる

車は渋滞を招きかえって危険。緊急車両のみに。



**沖の人に地震を教えよう**  
沖にいる人は地震を感じないもの。誰か残っていたら声をかけてあげましょう。

## 3 情報収集

### 避難後アクション

安全な場所についてからしっかりとした情報収集を。地元の方にも情報を聞きましょう。

### 情報を得る

安全な場所についたらラジオ・テレビ・広報車等をチェック。

### 津波警報・津波注意報解除まで待つ

津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報解除まで海には近づかない。

### 個人の電話は控えましょう

災害時は電話が不通になりがちです。災害用伝言ダイヤル(171)などを利用しましょう。



**逃げ遅れたら近くの高い建物へ**  
万が一避難が遅くなったら、遠くの高い避難場所に行くよりは、近くの鉄筋ビルの3階以上に逃げこみましょう。