

# 津波から自分を守るための3ステップ

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。

## 1 対策

### 海辺についてからの避難プラン

海辺についたら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。

#### PLANNING

When you arrive at a coastal area, find the closest designated refuge site and evacuation route in advance.

靠近海岸时，请事先确认好最近处的避难场所和逃生路线。

바닷가에 도착하시면 우선 가장 가까운 대피소와 대피 경로를 확인해 두십시오.

當到達海邊時，事先確認最接近的避難場所及避難路線。

## 2 避難

### 海辺で地震を感じたらまず高台へ向かう

地震を感じたらすぐに海を離れ、高台に避難しましょう。

### 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。海岸線に確認しにいかないこと。

### 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。誰が残っていたら声をかけてあげましょう。

#### EVACUATION

If you feel an earthquake, move away from the ocean to higher ground.

发生地震时请立即离开海岸，向高台去避难。

지진을 느꼈을 때는 즉시 바다를 떠나 높은 곳으로 피하십시오.

當感覺地震時，立刻遠離海邊，前往高處避難。

## 3 情報収集

### 避難後アクション

避難したら警報・注意報解除まで、ラジオなどで情報収集しましょう。

### 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、速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。

#### INFORMATION

After evacuating, gather as much information as you can from official sources like the radio until further notice.

避难时，在解除安全・注意警報之前，通过收音机等收集消息。

대피 후에는 경보나 주의보가 해제될 때까지 라디오 등을 주의깊게 듣고 안전확인을 하십시오.

避難時，於警報解除為止，注意收音機等的廣播情報。

## ■岩手の津波の対策

約700kmに及ぶリアス式という入り組んだ海岸線を持つ岩手県は、明治29年の三陸大津波、昭和8年の三陸大津波、昭和35年のチリ地震津波と、過去3回大きな津波被害を受けました。その経験が津波防災対策への取り組みにつながっています。



岩手県沿岸では津波の浸水を防ぐ防波堤、防潮堤、水門等の整備や、迅速な避難誘導に不可欠な防災行政無線、波高計の設置などが進められています。また、平成16年度に津波被害想定調査を行い「岩手県津波浸水予測図」を公表。これをもとに全ての沿岸市町村が、地域住民と協同で「地域ごとの津波防災マップ」の作成に取り組んでいます。



私たちは先人の津波の体験を生かし、津波防災マップの配布を行い、津波防災訓練の実施、自主防災組織の育成・強化を図っています。

## ■岩手の過去の津波



発生年月日	明治29.06.15	昭和08.03.03	昭和35.05.23
名称	明治三陸地震津波	昭和三陸地震津波	チリ地震津波
マグニチュード	8.5	8.1	9.5 モーメントマグニチュード
最高遡上高	大船渡市綾里 38.2m	陸前高田市広田 28.9m	宮古市金浜 5.6m
死者 行方不明者	18,158人	2,671人	62人

## 津波 Q&A

### Q.津波はどうやって起こるの？

A.海底下での大きな地震によって、津波が発生します。地震の原因はプレート同士の接点のひずみ。岩手県は北米プレート上であり、三陸沖の太平洋プレートとぶつかるため起きやすいのです。

北米プレート 太平洋プレート

### Q.津波はどれくらいのスピード？

A.海の深さによって変わります。太平洋の平均水深約4,000mではジェット機なみの時速700~800km/hの速さ。水深100mで新幹線並みの時速200km/h、津波は沿岸近くでも時速36km/hあります。

### Q.津波は地震発生からすぐ来るの？

A.地震によります。過去の岩手の津波到達時間は30分前後ですが、震源地が近い場合はもっと速くなります。宮城県沖地震の場合、県南部に5分程度で来襲すると予想されています。「すぐに避難」が鉄則です。

### Q.津波ってどれくらい高い波なの？

A.日本の最高記録は、沖縄県石垣島で記録された85m。リアス式海岸は、間口が狭いV字湾が多いため、津波が高くなりがちです。しかし足首程度の津波でも自由に動けなくなるので危険です。

### Q.津波は一度くれば安心できるの？

A.津波はくりかえしやってきます。1回目ではとって戻ると、被災する可能性あり。2回目、3回目の方が津波が大きいこともあります。安全という情報を得るまで、高台で待ちましょう。