

地震・津波

防災ハンドブック

地域を守る 地域を創る

RAB青森放送

地震から身を守る

—基本行動—

突然の揺れにも慌てずに、まずは自分の身を守ることが大切です

地震発生

- ・机の下にもぐり頭を守る（寝ている時は布団や枕で頭を守る）
- ・倒れる家具やブロック塀、自動販売機から離れる
- ・台所から離れる
- ・外にいる時はかばんで頭を守る
- ・慌てて外に飛び出さない
- ・運転中はハザードランプを転倒し、緩やかに減速



揺れがおさまったら

- ・火の元確認、初期消火
- ・ドアを開け、出口の確認
- ・家族にけががないか確認
- ・ケガをしないように靴を履く
- ・家が崖のそばにあれば、崖の反対側に移動



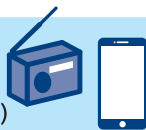
大事

津波注意報や警報が出たら海や川に近くからすぐに離れよう



5～10分後

- ・家族の安否確認
- ・SNSで文字情報を送る
- ・ラジオ、テレビなどで情報収集（必要であれば避難）



しばらくは揺れが続く

10分～半日後

- ・協力し合って救出救護、消火活動
- ・避難に時間がかかる人を安全な場所へ避難誘導
- ・避難する時はブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- ・家族がそろって避難できない時は避難先のメモを残す



豆知識

震度別の揺れ方

震度とは人が感じる揺れの強さを、気象庁や自治体、関係機関が全国各地に設置した震度観測点で観測したものです

地震の震度と揺れ方

0  【震度0】 人は揺れを感じない。	1  【震度1】 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	2  【震度2】 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。	3  【震度3】 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。
4  【震度4】 ● ほとんどの人が驚く。 ● 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ● 座りの悪い置物が、倒れることがある。	6弱  【震度6弱】 ● 立っていることが困難になる。 ● 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ● 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ● 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。   耐震性が高い 耐震性が低い		
5弱  【震度5弱】 ● 大半の人が、恐怖を覚え、物につままりたいと感じる。 ● 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ● 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものとは倒れることがある。	6強  【震度6強】 ● はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。 ● 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。 ● 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。   耐震性が高い 耐震性が低い		
5強  【震度5強】 ● 物につかまらなさと歩くことが難しい。 ● 棚にある食器類や本で落ちるものが多い。 ● 固定していない家具が倒れることがある。 ● 補強されていないブロック塀が崩れることがある。	7  【震度7】 ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 ● 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ● 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。   耐震性が高い 耐震性が低い		

地震から身を守る

—屋外編—

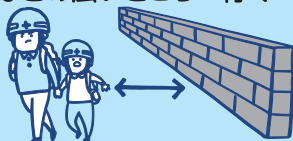
もしも〇〇で地震が起きたら…

どんな時でも慌てずに“頭を守る”ことが大切です

それぞれの状況でどのように行動すると良いか覚えておきましょう

街中で歩いているとき

- ・ブロック塀や自動販売機から離れる
- ・落ちてくるものや電線に注意する
- ・公園などの広いところへ行く



スーパーやコンビニにいるとき

- ・壁際に寄り、カバンやカゴで頭を守る
- ・商品の落下や棚の転倒に注意する
- ・従業員の指示に従う



地下街にいるとき

- ・落ち着いて柱や壁際に寄り 頭を守る
- ・停電になっても非常照明がつくまで待つ
- ・非常口や階段に殺到しない



劇場やホールにいるとき

- ・壁際で頭を守る
- ・館内放送や係員の指示に従う
- ・非常口や階段に殺到しない



車の運転中

- ・ハザードランプをつけてゆっくり減速
- ・駐車場や空き地、道路の左側に停車
- ・避難するときはキーをつけたまま、ドアロックもしない（避難先のメモを残す）



橋を渡っているときは

- ・手すりや柵につかまる
- ・揺れが収まったら川から離れる



駅の中では

- ホームから落ちないようにする
- 柱のそばで身を守る
- 線路には絶対に降りない
- 冷静に駅員の指示に従う



電車に乗っているとき

- 緊急停車に備えて 手すりやつり革につかまる
- 指示がない限り 不用意に車外に出ない
- 車内アナウンスに従う



エレベーターの中では

- 揺れを感じたら行き先ボタンを全て押す
- はじめに停まった階で降りる
- 閉じ込められたら
インターホンで連絡する



山間地では

- すぐに崖や斜面から離れる
(大雨の後は地盤が緩むため土砂災害に警戒)
- 倒れそうな木に近寄らない



海にいるときは

- すぐに海から上がる
- 周りと声をかけあい 高台へ逃げる
- 海の近くに戻らない
- 津波情報を入手する



冬場は

- 軒下や車道から離れる
- 雪山には近寄らない



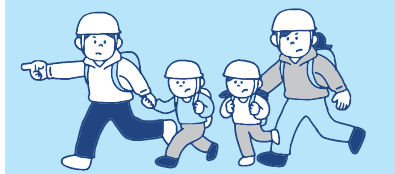
ポイント

レジャーに出かけるときは事前に情報収集をしよう!
万一に備えて防災グッズも持参しよう!

海・川から離れて、高い所へ 津波から身を守る

強い地震を感じたとき、または長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは
万一に備え 海や川から離れ急いで高台へ逃げましょう

原則 車NG! 徒歩で避難を!



すぐに海、河川から離れる!



すぐ高台へ避難!



高台が無理なら津波避難ビル!



津波フラッグ

津波警報などが発表されたことを知らせる旗
海水浴場などでこの旗を見かけたらすぐに高いところへ逃げよう

大事



- ・避難途中で引き返さない
- ・一度避難したら、警報や注意報が解除されるまで戻らない
- ・「揺れが小さいから大丈夫」など自分勝手な思い込みをしない

豆知識

津波標識を覚えよう ー海辺に行く時は要確認ー



津波注意

津波が到来する恐れのある
地域に設置されている



津波避難場所



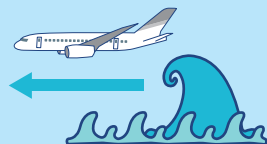
津波避難ビル

津波に対して安全な場所
であることを示している

津波ってどのくらい怖い？

①津波の速さはジェット機並み

沖合では時速およそ800kmの速さで伝わるよ
陸上だと短距離のオリンピック選手でも
走って逃げ切れないくらいの速さ



②数十cmの津波でも足をとられ流される

低い津波でも大人が流されてしまうほど強い力を持っている
東日本大震災では、最大30m以上の高さの津波を観測した
➡これは10階建てのマンションと同じくらい



③津波は繰り返し押し寄せる

津波は時間をおいて繰り返し何度も襲うもの
第一波よりも第二波と、後からくる津波の方が高い場合もある
第一波が**引き波**のこともあるので絶対に油断しない！



④津波は川や水路をさかのぼる

海岸へ押し寄せた津波は川をさかのぼって内陸まで押し寄せる
陸上の津波よりもスピードが速く、遠くにまで伝わってしまうよ
・東日本大震災では**北上川**で**河口から約50km上流まで津波が達した**
・県内では **新井田川**をおよそ7km上流まで
馬淵川を10.9km上流まで遡上した



東日本大震災・八戸港を襲った津波

大地震への注意呼びかけ

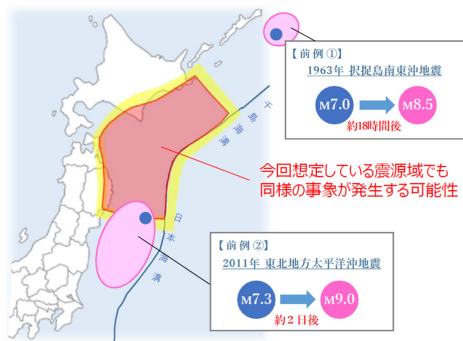
北海道・三陸沖 後発地震注意情報

三陸沖や北海道の太平洋側の沖合（日本海溝・千島海溝沿い）の領域では、マグニチュード (M) 7クラスの地震が発生した後に、さらに大きな地震が発生した事例が確認されています

そこで、この領域でマグニチュード (M) 7以上の地震が発生した場合に「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発信して、大きな地震の発生への備えを呼びかけます

青森県は28市町村が対象です（2022年12月から運用開始）

Mw7以上の先発地震が発生した後に
Mw8以上の後発地震が発生した過去事例



出典：情報の対象領域（赤枠内）と過去の後発地震の事例
（青森地方気象台ホームページより）

※この情報が発信されたとしても、必ず後発地震が発生するとは限りません

想定される巨大地震

三陸沖の巨大地震では、東北地方で最大高さ約30mの津波と
最大震度6強の揺れ が想定されています

最悪の条件（冬の深夜）では、死者数が約19万9,000人に上る結果となった一
事前の備えと迅速な避難により、死者がおよそ8割減の結果も得られています

（中央防災会議より）

大事



「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表されたときは
事前避難の必要はないけど、地震への備えを再確認しよう！
突発的に巨大地震が発生することもあるから日ごろからの備え
を徹底しよう！

Q. この情報が発信された場合は何をする？

A. 1週間程度、いつもよりも巨大地震の発生に注意し
いつも以上に地震への備えをしよう



すぐに避難できる態勢で就寝

- すぐに避難できる服装で寝る
- 子供や高齢者など要配慮者と同室で寝る
- 安全な場所、避難口の近くで寝る
- 枕元に避難用品、非常用持ち出し袋など常備



非常持出品の常時携帯

- 非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に
- 身分証明書や貴重品、防寒具などを手元に
- 冬は積雪と寒さに備えた装備品



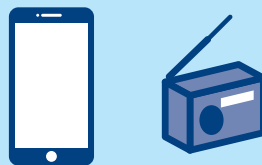
日頃からの備えの再確認

- 水や食料などの再確認
- 避難所や経路、家具の固定の再確認



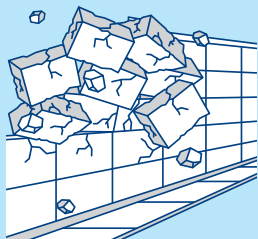
緊急情報の取得体制の確保

- ラジオや防災行政無線を日頃生活する部屋に
- 携帯の音量を上げておく



揺れによる倒壊への備え

- 損壊した建物、崩れやすいブロック塀などに近づかない



土砂災害などへの注意

- 土砂崩れの危険性が高まっている場所に近づかない
- 崖に近い部屋での生活や就寝を控える
- 津波から避難が困難な地域には行かない

