



赤十字 防災 セミナー

Japanese Red Cross Disaster Risk Reduction Seminar

～災害からいのちを守るために～  
【津波編】

1

---

---

---

---

---

---

---

---



津波からいのちを守る

2

2

---

---

---

---

---

---

---

---

津波

テーマ

津波からいのちを守るために

内容

- 津波が来るのはどんなとき？
- 津波ってどんなもの？
- 津波に関して知っておきたいこと

3

3

---

---

---

---

---

---

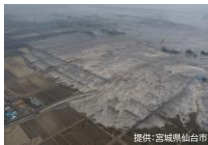
---

---

▶ 津波 <津波によって起こること>

東日本大震災（2011年）

- 死者2万人のうち約9割が津波による溺死
- 津波により561km以上が浸水
- 多くの地域で浸水高が20m以上30mを超過した地域もあった
- 遡上高が40mを超過した場所もあった
- 平野部では5km以上内陸まで浸水
- 床上浸水2万戸、床下浸水1万5千戸



東日本大震災時の津波

4

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

イメージしてください

あなたは今、海辺にある旅館にいて  
大きな揺れを感じました。  
「もしかして津波が来るかも…？」  
避難すべきか考えました。

津波からの避難が必要なのは  
どういうときでしょうか？



5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

▶ 津波 <津波からいのちを守る>

津波からの避難が必要な場合

- 海の近くで強い揺れを感じたとき
- 弱くても長い揺れを感じたとき
- 津波に関する注意報・警報が発表されたとき



遠地津波（えんちつなみ）

- 震源から遠く離れた場所まで到達する津波
- パルーで起きた大地震による津波が約22時間後に日本まで到達

6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

▶ 津波 <津波からいのちを守る>

地震発生 たちちに高い場所へ避難する

- ここなら大丈夫と思わず、もっと安全な場所はないか考える
- 防災無線、ラジオ、テレビ、携帯電話などで津波などに関する情報を得る

警報発表 まわりに声をかけながら 率先して避難する

- 津波に関する注意報・警報が解除されるまで戻らない



7

---

---

---

---

---

---

---

---

津波：8つの特徴

- 予測が難しい
- 揺れが小さくても津波が来る
- 警報が間に合わない場合がある
- 必ず引き波から始まるわけではない
- **人が走るよりも速い**
- 小さな津波でも威力がある
- ガレキなどを巻き込みながら押し寄せる
- **繰り返し押し寄せる**



8

---

---

---

---

---

---

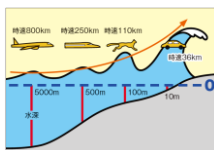
---

---

▶ 津波 <津波からいのちを守る>

人が走るよりも速い

- 津波は水深が深いほど速く伝わる
- 沖合いでは**ジェット機に匹敵する速さ**
- 海岸付近などで水深が浅くなると、速度は遅くなるが、それでも人が走るよりも速く、しかも波はより高くなる



出典：気象庁ホームページ「津波発生と伝播のしくみ」を加工して作成

9

---

---

---

---

---

---

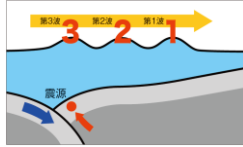
---

---

### ▶ 津波 <津波からいのちを守る>

#### 繰り返し押し寄せる

- 津波は一度だけでなく、**繰り返し、複数回**到達する
- 第1波より、第2波や第3波など、**後から到達する波の方が高い**ことがある



出典:総務省消防庁ホームページ「津波災害への備え」を加工して作成

10

10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ▶ 津波 <津波からいのちを守る>

#### 巨頃から 津波に関する情報を知っておく

種類	発表される津波の高さ		取るべき行動
	数値での発表	巨大地震の場合	
大津波警報	10m超 (10m < 予想高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど <b>安全な場所へ避難</b> する。
	10m (5m < 予想高さ ≤ 10m)		
津波警報	5m (3m < 予想高さ ≤ 5m)	高い	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど <b>安全な場所へ避難</b> する。
	3m (1m < 予想高さ ≤ 3m)		
津波注意報	1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m)	(表記なし)	海の中にいる人はただちに海から上がって、 <b>海岸から離れる</b> 。

11

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ▶ 津波 <津波からいのちを守る>

#### 巨頃から 津波に関する情報を知っておく

##### ● 津波ハザードマップ

- 津波による**被害想定**(場所、程度)
- 避難場所**
  - 津波避難施設、高台 など
- 避難場所への**経路**

**危険が潜む場所**

- 海や川などの近く
- 標高の低いところ



12

12

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

考えてください

 これは津波に関する図記号です。何を示すマークでしょう？

出典：JIS Z 8210:2017

お隣の方と話し合ってみてください



13

13

---

---

---

---

---

---

---

---

▶ 津波 <津波からいのちを守る>

津波に関する図記号

● 津波避難ビル



津波に対して安全な避難場所 (津波避難ビル)

● 津波避難場所



津波に対して安全な避難場所 (高台)

● 津波注意



地震が起きた場合、津波が来襲する危険がある地域

出典：JIS Z 8210:2017 14

14

---

---

---

---

---

---

---

---

津波 から いのち を 守る ために

● 津波からの避難

- 海の近くで強い揺れを感じたとき
- 弱くても長い揺れを感じたとき
- 津波に関する注意報・警報が発表されたとき
- ➡ まわりに声をかけながら高い場所へ避難する

● 津波の特徴

スピードが速い、繰り返し押し寄せる など

● 津波に関して知っておきたいこと

大津波警報、津波警報、津波注意報 など  
津波ハザードマップ、津波に関する図記号



15

15

---

---

---

---

---

---

---

---