

津波避難ワークショップひな形

地震・津波の性質を理解し
的確な避難行動をとろう
(解説編：一般向け)

令和8年3月 沖縄気象台



6. 解説

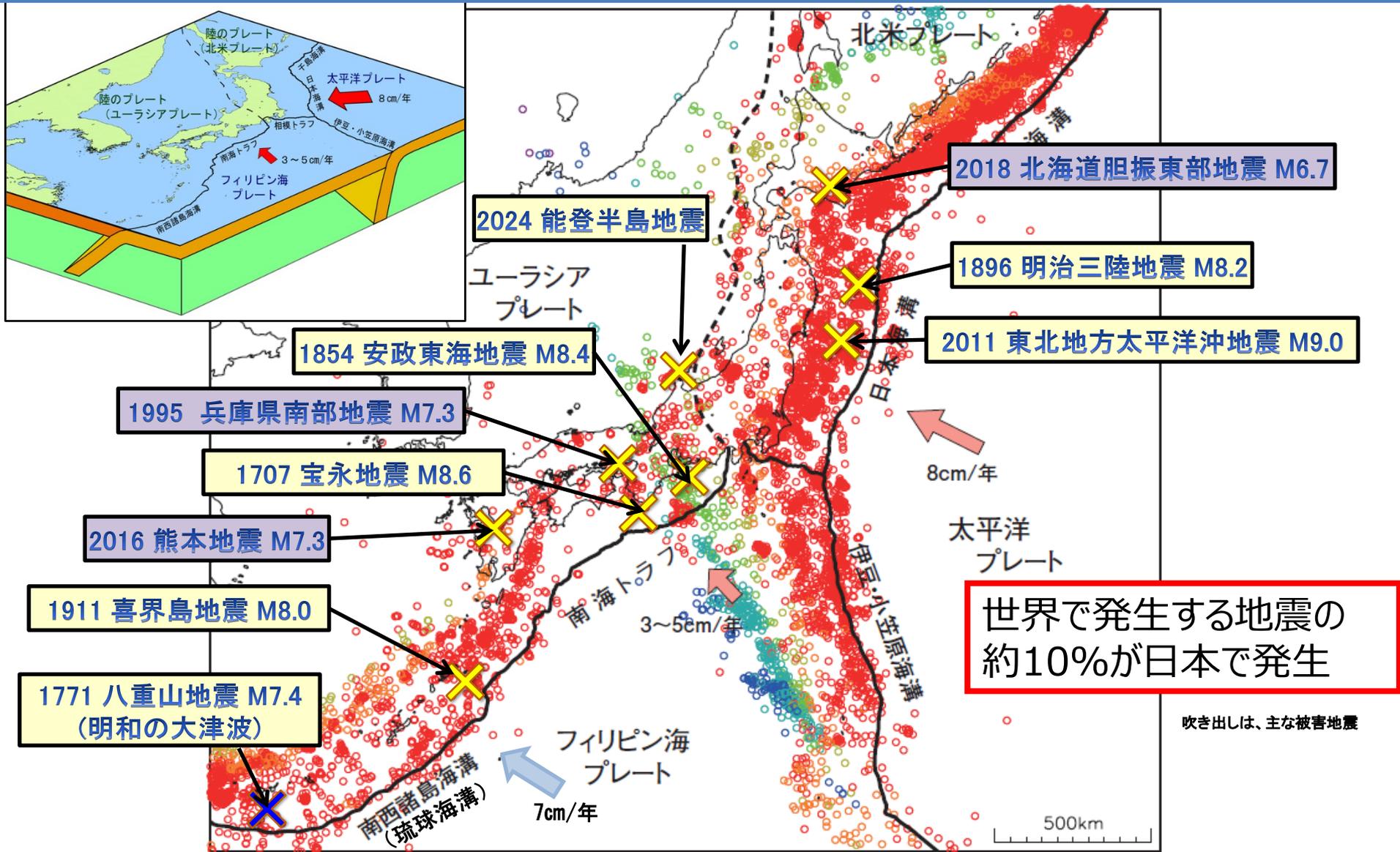
解説

- 日本周辺や沖縄地方の地震活動
- 地震のゆれから身を守る
- 津波から身を守る



日本周辺や沖縄地方の 地震活動

日本付近で発生した地震



フィリピン海プレート
2003年発表のbirdのプレート境界の位置と進行方向より

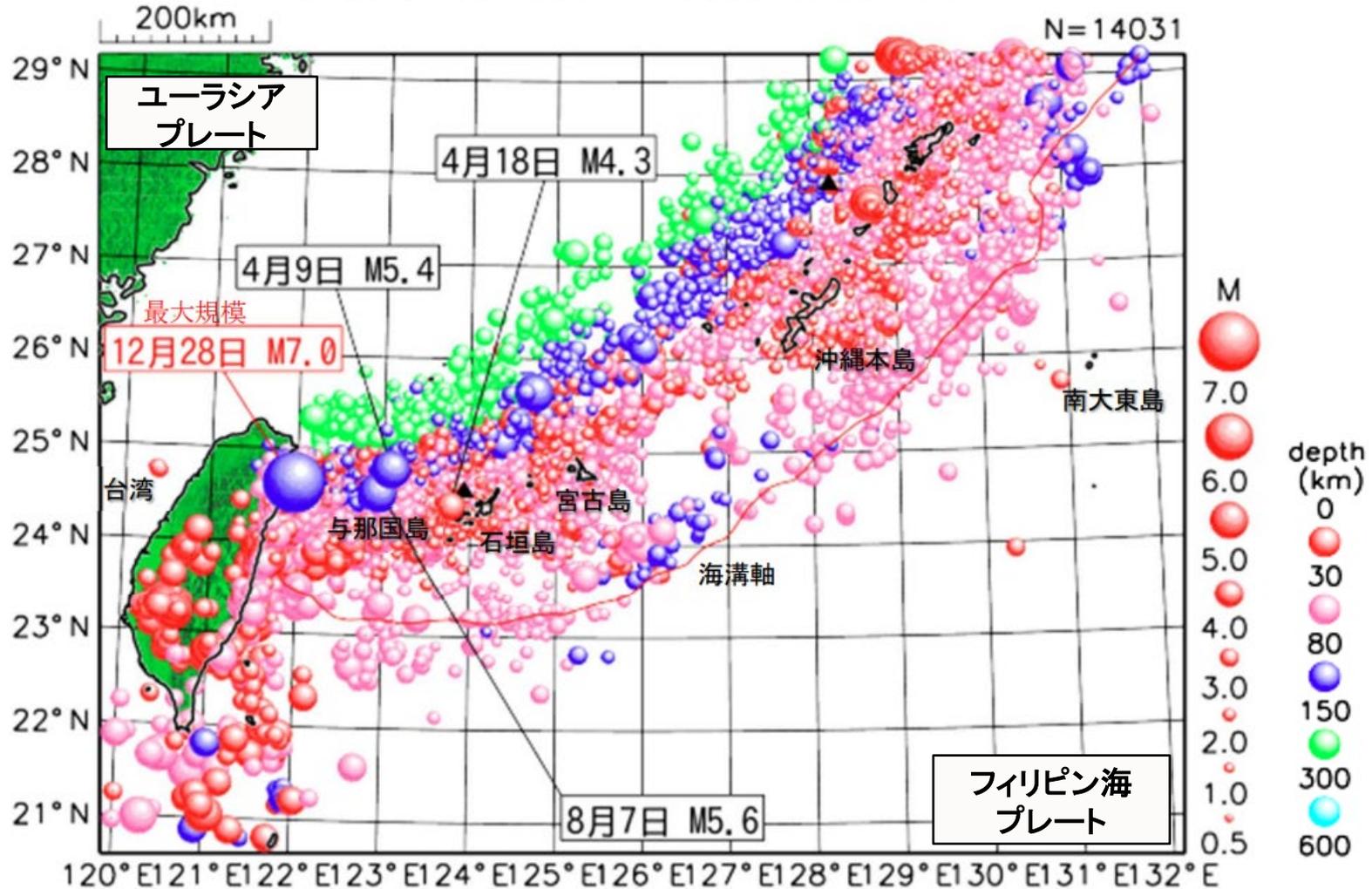
震源の深さ 0 300 600km

震央 (1998年~2007年、M4以上) は、気象庁による。
矢印は、ユーラシアプレートに対する太平洋プレートとフィリピン海プレートの相対的な進行方向と速さを示す。
太い実線はプレート境界、破線は不明瞭なプレート境界を示す。

沖縄周辺の地震の発生状況(2025年)

- 南西諸島の東から南にかけて南西諸島海溝があり、海溝に沿って地震活動が活発
- 2025年は、約14,000回の地震を観測（日本周辺の地震の約10%が沖縄周辺で発生）

2025 01 01 00:00 -- 2025 12 31 24:00

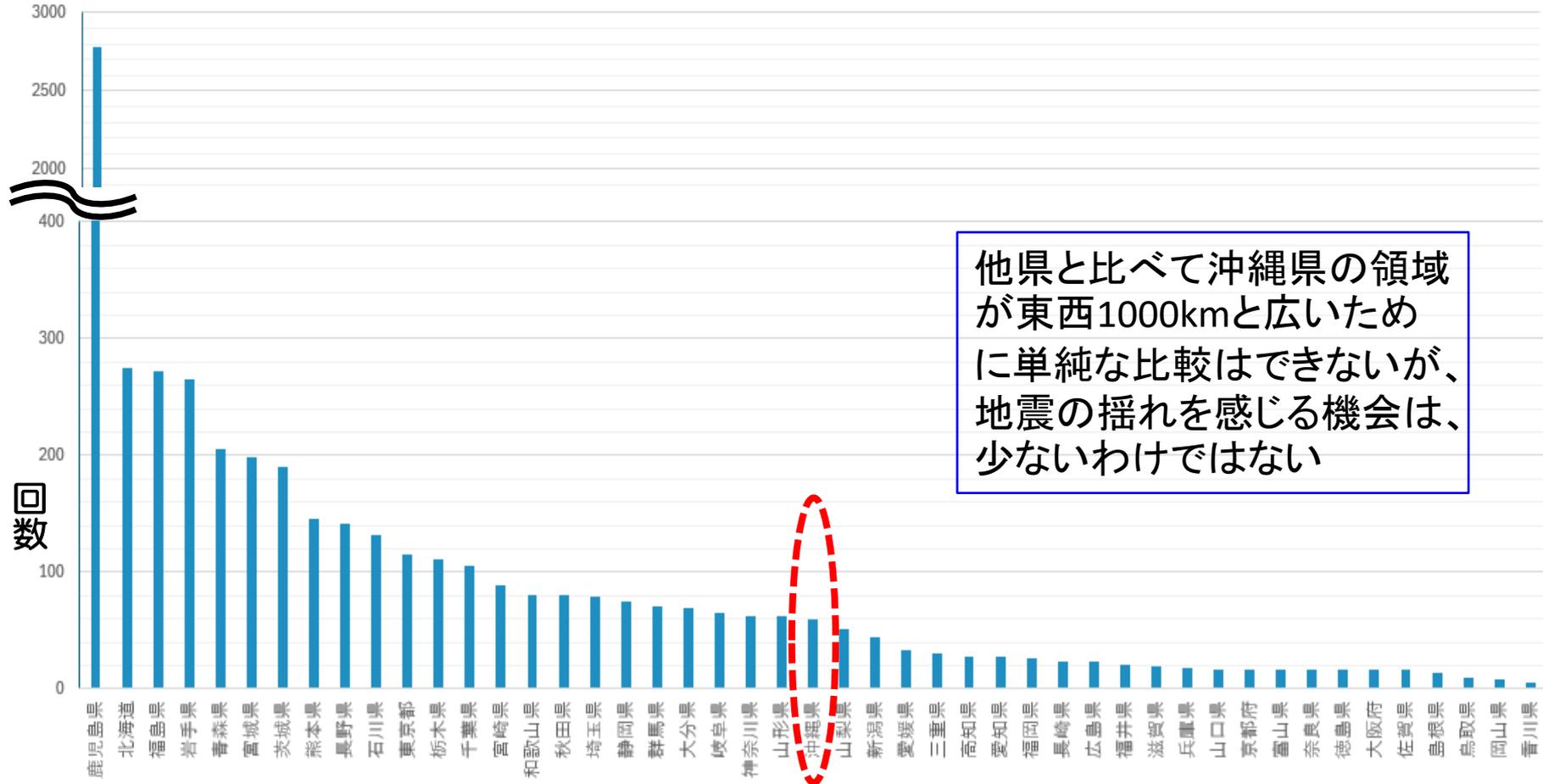


図中の記号 M: マグニチュード、depth: 震源の深さ、▲: 活火山

※吹き出しは、沖縄県内で震度3以上を観測した地震及び最大規模の地震(赤字)に日付とマグニチュード

都道府県別震度1以上の回数(2025年)

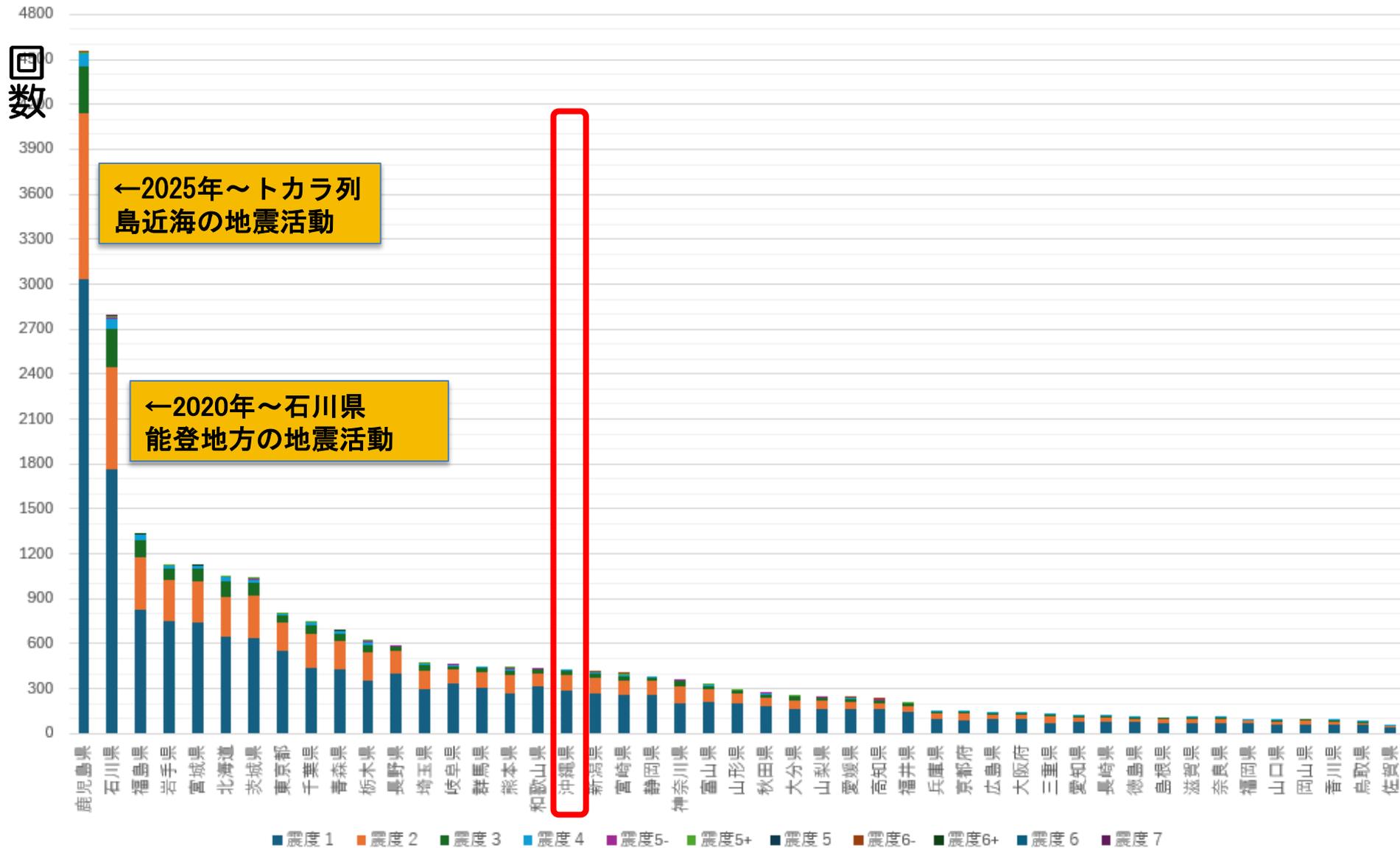
- 沖縄県内で震度1以上を観測したのは、1年間で59回
- 全国で24番目の多さ



他県と比べて沖縄県の領域が東西1000kmと広いだけに単純な比較はできないが、地震の揺れを感じる機会は、少ないわけではない

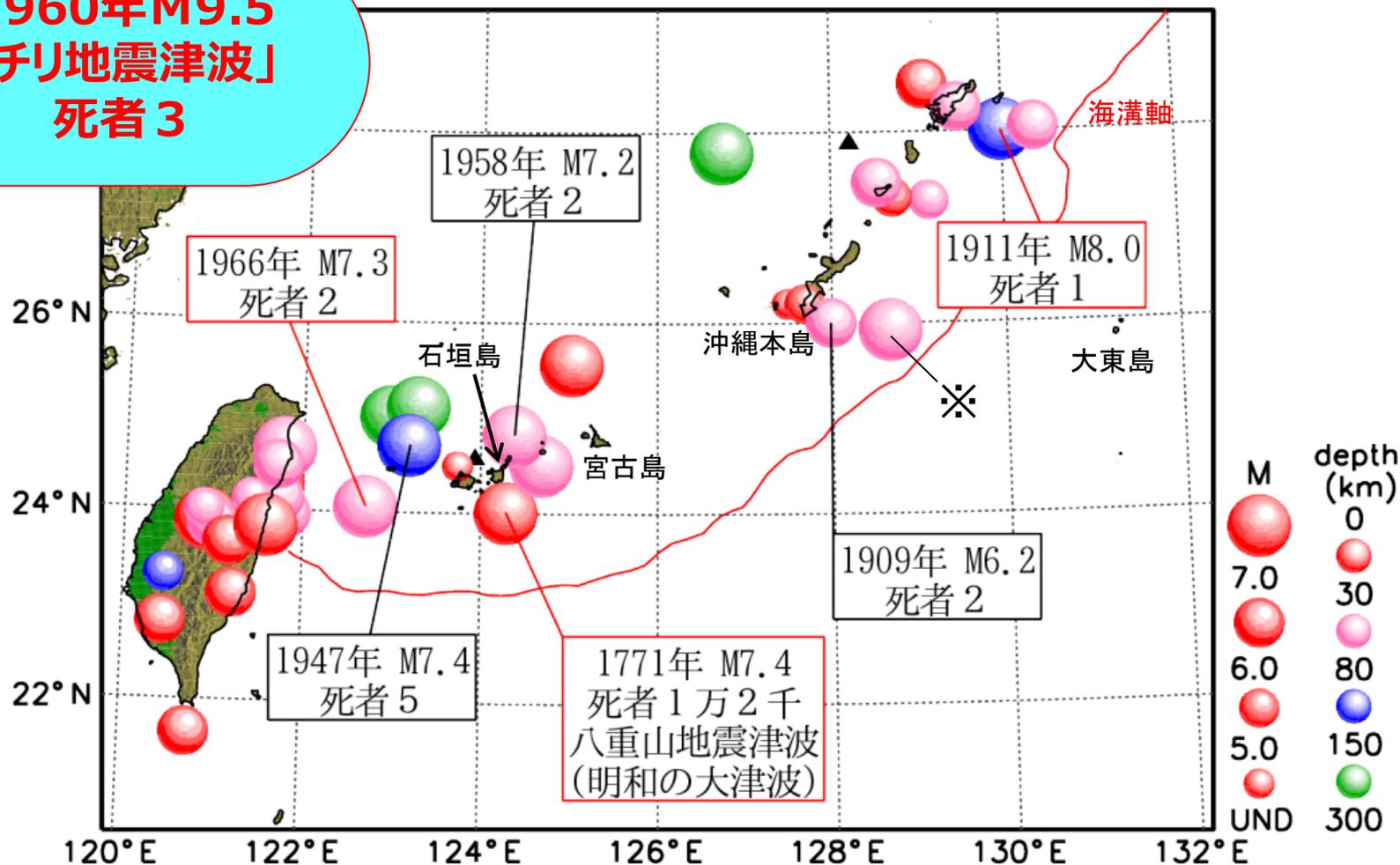
都道府県別震度1以上の回数 (2021年～2025年)

- 5年間は、沖縄県で震度1以上を観測した回数は424回
- 全国で18番目の多さ



沖縄周辺の被害地震(1664年～2025年)

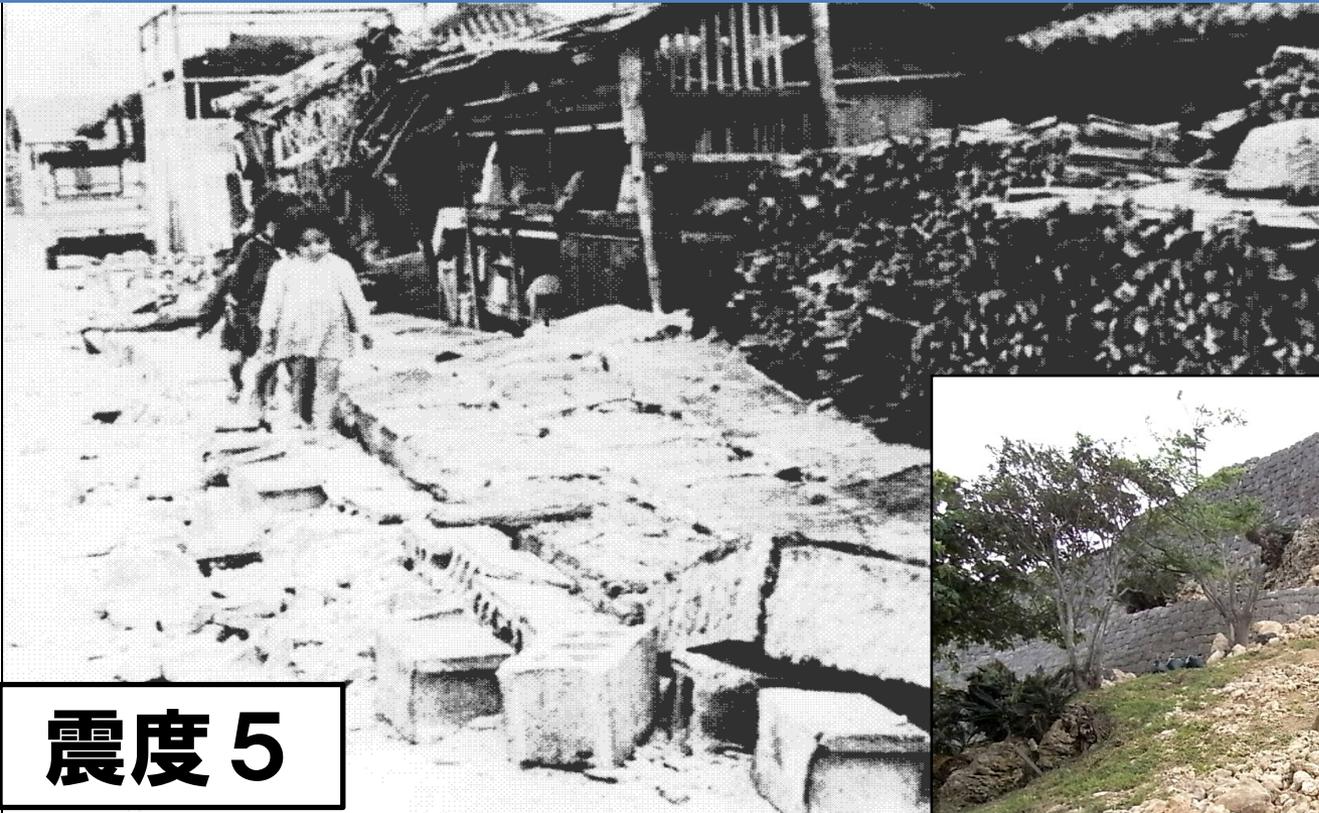
**1960年M9.5
「チリ地震津波」
死者3**



※吹き出しの死者数は県内のみ(日本被害地震総覧から引用)。赤の吹き出しは津波を観測した地震
 図中の記号 M: マグニチュード、depth: 震源の深さ、▲: 活火山

※最近の被害地震としては、2010年2月(M7.2)に沖縄本島近海で発生した地震により糸満市で最大震度5弱を観測し、民家の屋上に設置していた水タンクの落下や勝連城跡の石垣が崩れるなどの被害が発生しました。

過去の被害地震



震度 5

**ブロック塀の倒壊（石垣島）
1958年石垣島北東沖（M7.2）**



震度 5 弱

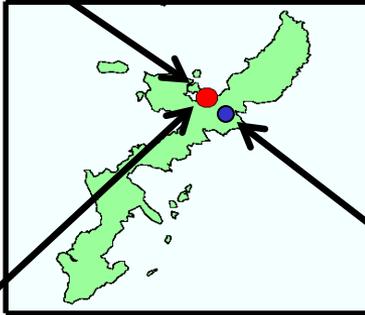
**城壁の崩落（勝連城跡）
2010年沖縄本島近海（M7.2）**

1960年 チリ地震津波による被害

太平洋を横断した津波
⇒ 沖縄本島の西海岸でも被害



名護市



名護市 大浦橋



名護市 屋我地大橋 「沖縄県公文書館所蔵」

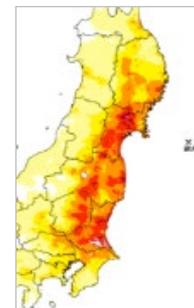
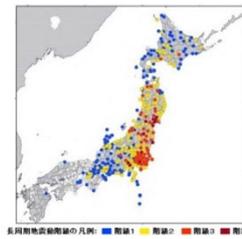
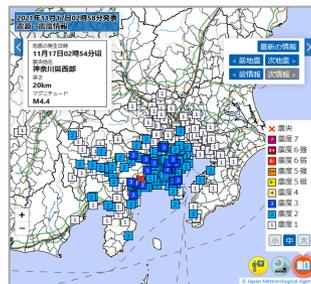
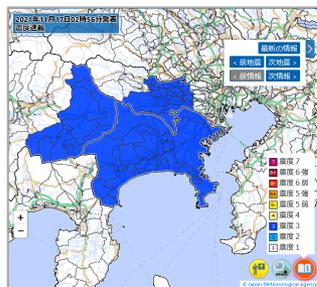
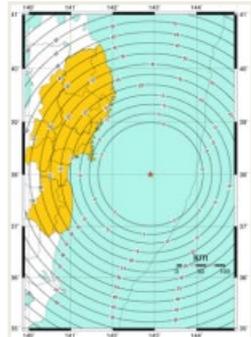
地震のゆれから身を
まもる

地震情報、津波情報の発表の流れ

予測情報

観測情報

地震に関する
警報・情報



※震度5弱以上を
予想または長周期
地震動階級3以上
を予想した場合

緊急地震速報※

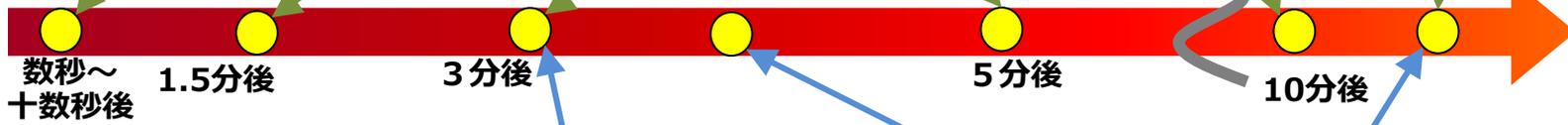
震度速報
(震度3以上の地域)

震源・震度情報

長周期地震動に関
する観測情報

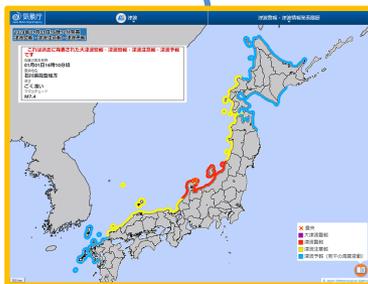
推計震度
分布図

震源に関する情報
(震源・規模)

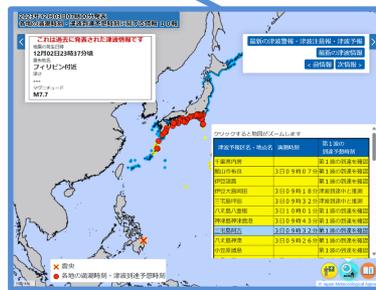


津波に関する
警報・情報

沖縄地方の津波予報区
沖縄本島地方
宮古島・八重山地方
大東島地方



津波警報・注意報



津波情報
(予想される津波の高さ・到達予想時刻・各地の満潮時刻)



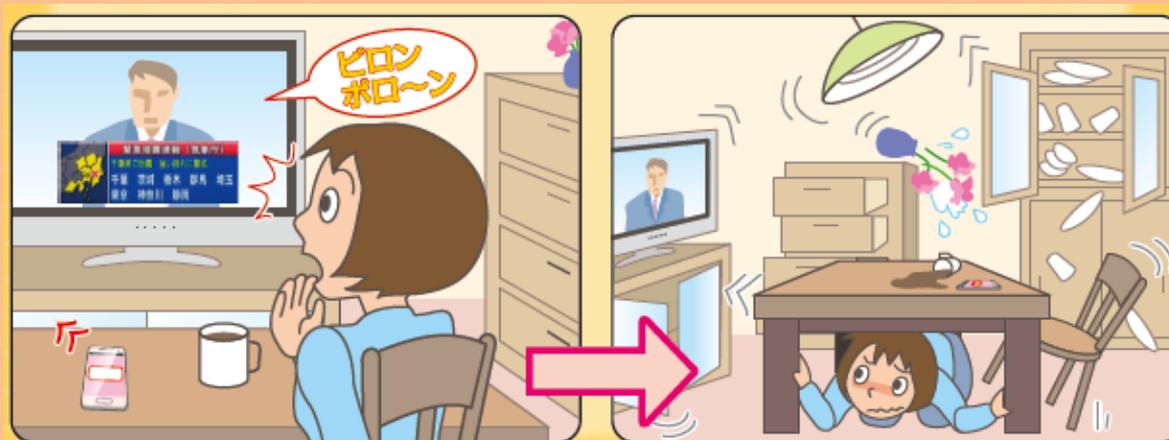
津波情報
(観測された津波の高さ・到達時刻)

予測情報

観測情報

緊急地震速報

地震による強い揺れを事前に知らせる



テレビ・ラジオ・スマホから情報を得る



緊急速報メールの専用の音(報知音)について(気象庁HP)
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jishin/eew/koudouu/koudou.html>

あわてず、まず身の安全を確保する！

とっさの場合に対応できるように、普段から訓練しておこう

地震のゆれから身をまもるためには…

家庭で室内にいるとき



- ・ 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- ・ あわてて外に飛び出さない。
- ・ 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。

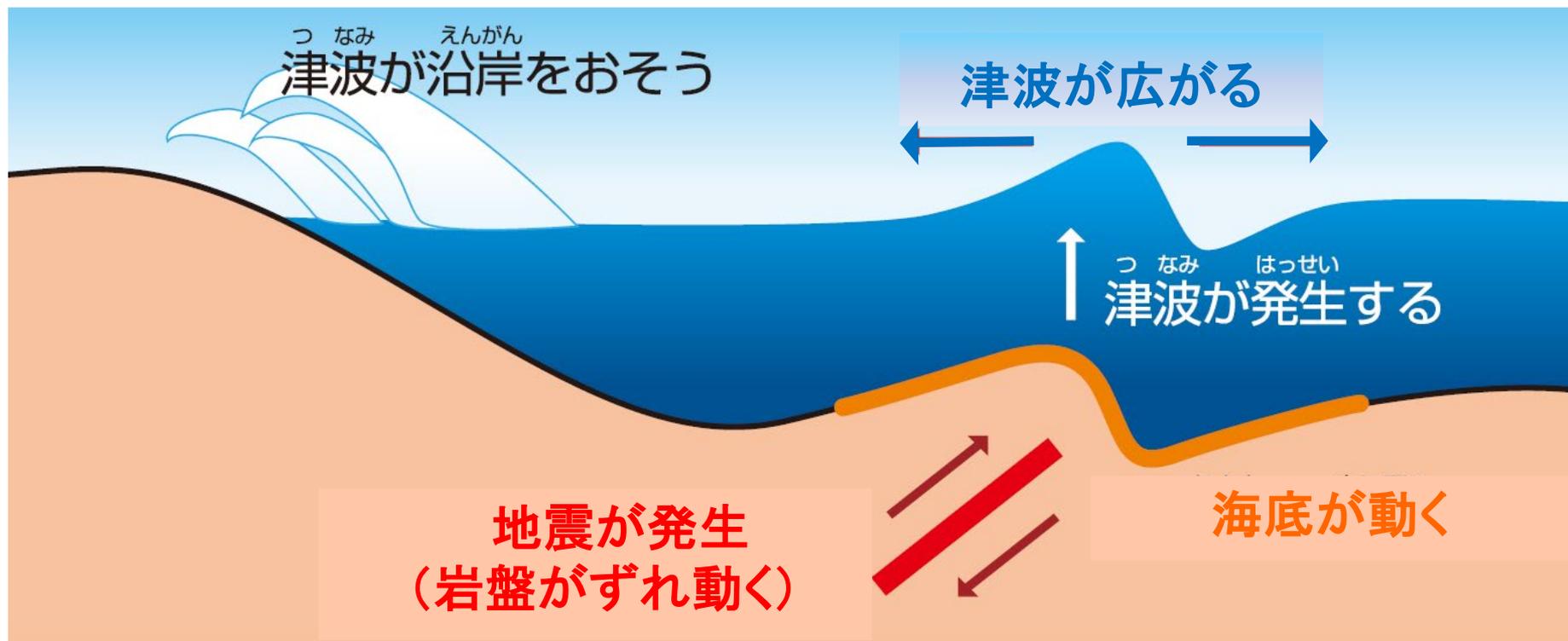
屋外にいるとき



- ・ ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ・ ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。

津波から身をまもる

津波発生のおしくみ



- ①地震が発生し、海底が動く
- ②海底の上にある海水を押し上げ海面まで動く = 津波の発生
- ③周囲に伝わって行く

津波は海底から海面までの水が塊で動く

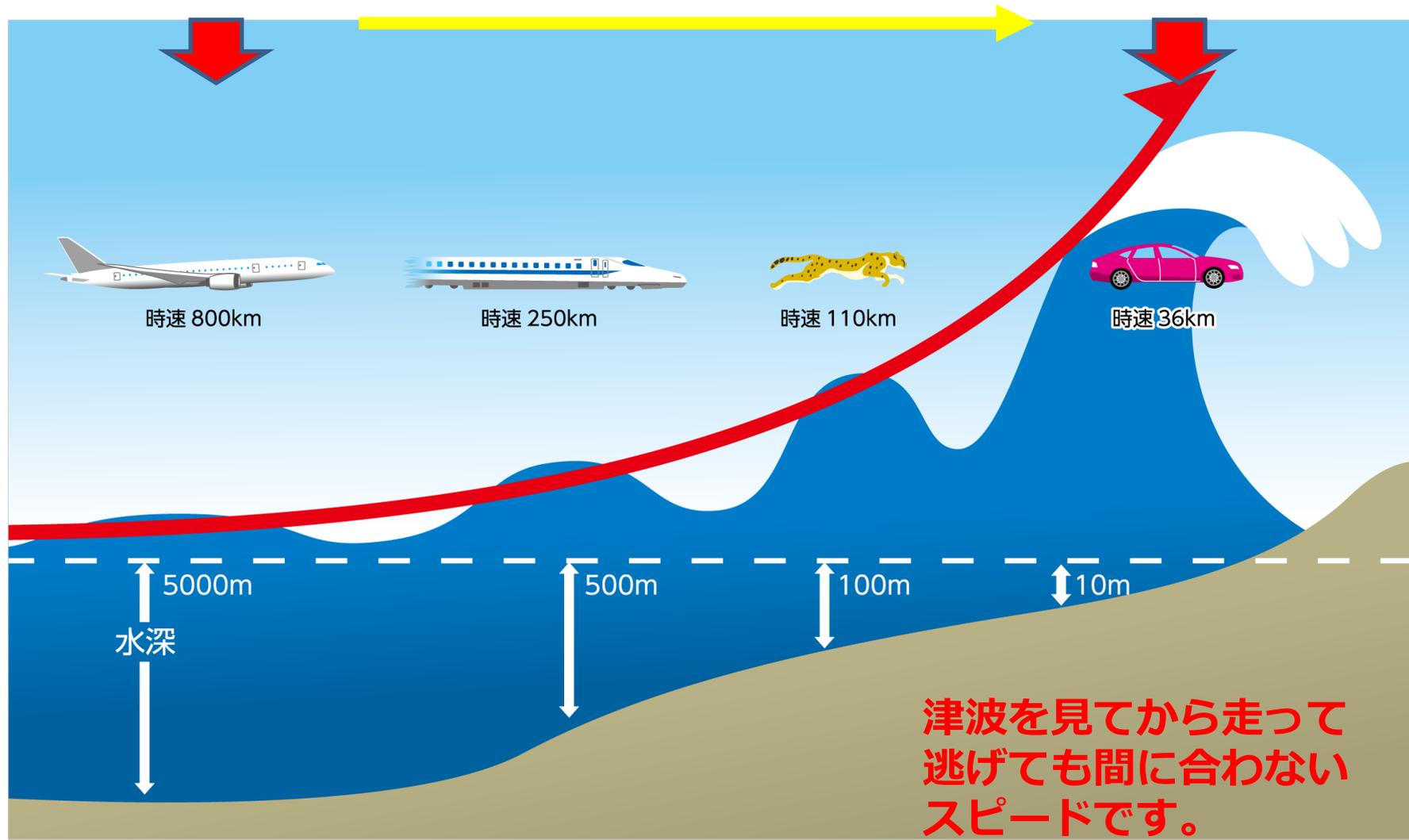


津波の性質を知ろう

ものすごく
速い!

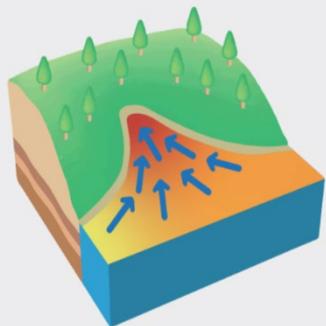
少しずつ、
遅くなってくるけど・・・

人より
速い!

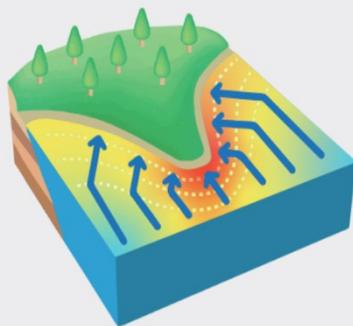


津波の性質を知ろう

地形による津波の増幅の例



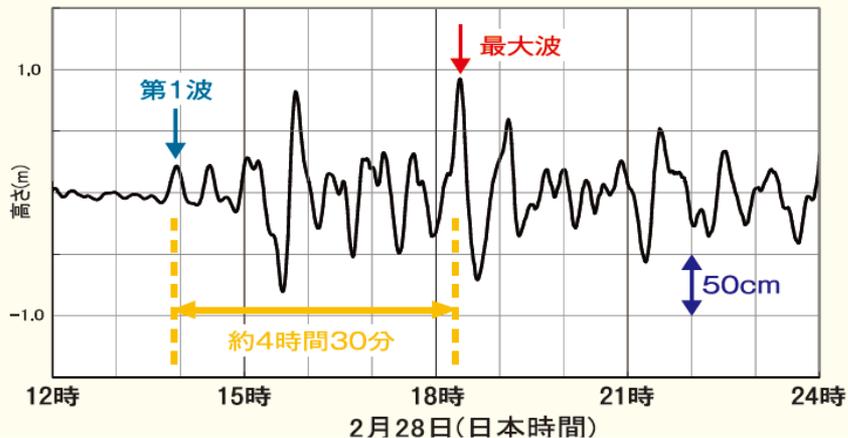
V字型の湾では湾の奥にエネルギーが集中し、波高が高くなります。



岬の先端では、津波が海岸線に対して平行になろうとしてエネルギーが集中し、波高が高くなります。

- ◆ 沿岸の地形の影響などにより、**局所的に高くなる**こともあります。

平成22年(2010年)2月27日のチリ中部沿岸の地震による津波の観測例(根室市花咲)



- ◆ 繰り返し襲来し、**後から来る波が高くなる**こともある

津波の性質を知ろう

津波は普通の波と比べて威力が大きい！
(巨大なエネルギー)

気象庁YouTube参照

https://www.youtube.com/watch?v=F8u0T_2KWUA&list=PLuIV_CmWIZHMc8yk5j64AcYQXIPhZo4F2&index=1

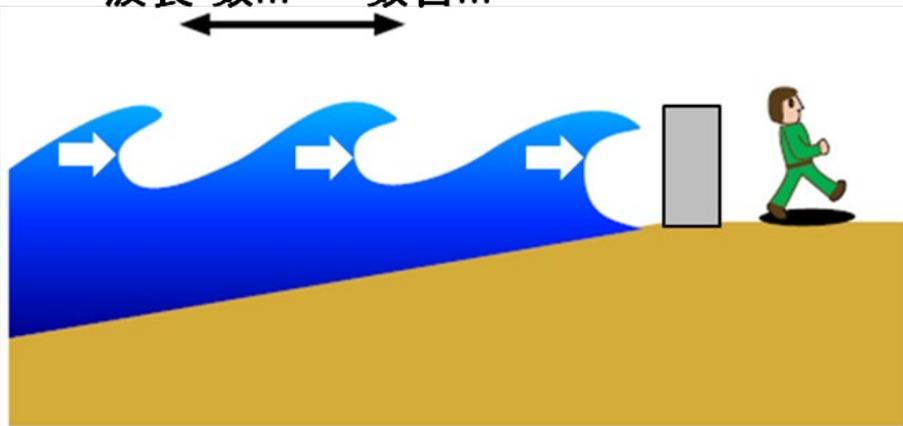


普通の波

海の上のほうだけでおこる

風

波長 数m ~ 数百m



津波

海の底から上まで全部が動く

波長 数km ~ 数百km



東日本大震災 岩手県釜石市の教訓

- 中学生「津波がくるぞ、にげろ！」 率先避難



隣の小学校の児童を含め避難した全員が助かった

【正しい知識、的確な行動】

- まわりにも声をかけながら、すぐ逃げる
- 津波は来ない、との自己判断は危険

学んだことが、命を守った

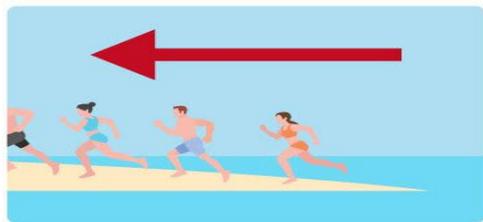
津波警報発表時の具体的な防災行動

津波警報などを知る手段



大きな揺れ、津波警報などですぐ避難！

海から離れる



- 絶対に海を見に行かない
- 津波警報などの発表時は戻らない

ただちに高い場所へ



- 避難所ではなく**避難場所**へ
- 日頃から**避難場所**の確認を

車は使わない



- 渋滞に巻き込まれる懸念
- 原則、徒歩で避難を

津波フラッグ

「津波フラッグ」は大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されたことを視覚的に伝達するための旗です。「津波フラッグ」を用いることで、**聴覚に障害をお持ちの方や、波音や風で音が聞き取りにくい遊泳中の方などにも津波警報等の発表をお知らせ**できます。

津波フラッグは避難の合図

海から離れて
高いところへ!



いつ使われる?

津波警報などの発表時

※大津波警報・津波警報・津波注意報

どこで使われる?

海水浴場など

波音や風で音が聞き取りづらいため、旗で視覚的に伝達

見かけたら?

高いところへにげて!

すぐに海から離れ、高台や津波避難タワーなどへ避難を

監修：気象庁 制作：Yahoo!ニュース



ビーチに掲げられた津波フラッグ
(糸満市の美々ビーチいとまん提供)



ビルに掲げるイメージ
(令和6.11.17 糸満市総合防災訓練で市役所5Fに掲出)



海岸で振るイメージ
(公益財団法人 日本ライフセービング協会提供)



津波から身をまもるためには…

すぐ避難！

より高いところへ！

揺れがおさまってから冷静に

ビーチなど海の近くにいるときに、強い揺れや、弱くてもゆっくりした揺れを感じたとき、または地震を感じなくとも津波警報などが発表されたとき、あるいは津波フラッグを見かけたら、すぐに近くの高台など安全な場所へ避難しましょう！

地震や津波から身をまもるためには…

今すぐ出来ることから始めよう！ (日頃の備え)

- ・家具類の転倒・落下・移動の防止！
- ・非常用品の備え！
- ・避難場所・避難経路の確認！



家具類の転倒・落下・移動の防止



非常用品の備え



避難場所・避難経路の確認

7. アンケート

アンケート

配布した「リフレクションシート」の質問項目について回答をお願いします。

【質問項目（例）】

- ・ 津波避難ワークショップの内容
- ・ 内容面で理解できなかったこと
- ・ ワークショップの進め方で改善した方がよい点
- ・ 地震が発生したときの情報収集の方法や手段