

津波から身を守る

2026年は、津波によって甚大な被害が発生した「東日本大震災」から15年の節目の年となります。

平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震では、東日本の太平洋側を中心に全国の沿岸で津波を観測しました。岩手県大船渡市では、現地調査の結果15mを超える津波が到達していたと推定されています。

大阪周辺では南海トラフ地震発生時の切迫性が高く、東北地方太平洋沖地震と同程度の規模である南海トラフ巨大地震(※1)が発生した場合は、大阪府でも高いところで5mの津波が来襲すると想定されています。 ※1 科学的に想定される最大クラスの南海トラフ地震

そこで、津波から身を守るために知っておいていただきたいことを、今回の一口メモでご紹介します。

■ 津波を知る

津波は、地震で海の底が動いて、その上の海水を押し上げることで発生します(図1)。海の表面だけが動く普通の海の波(風浪)とは違い、海底から海面までの全部の水が一体となって押し寄せ、数分から数十分周期で押し引きを繰り返します(※2)。津波の力は非常に強く、高さ20~30cmの津波であっても速い流れに巻き込まれてしまうおそれがあります。 ※2 津波は「引き」から始まるとは限りません

また、津波の速度は非常に速く、見てから逃げるのでは間に合いません(図2)。

さらに、津波が繰り返し押し寄せる際に、波の反射などの影響で、第1波よりも後の波のほうが高くなることもあるほか、波が元の状態に戻るまで数日かかる場合があります。



図1 津波の発生

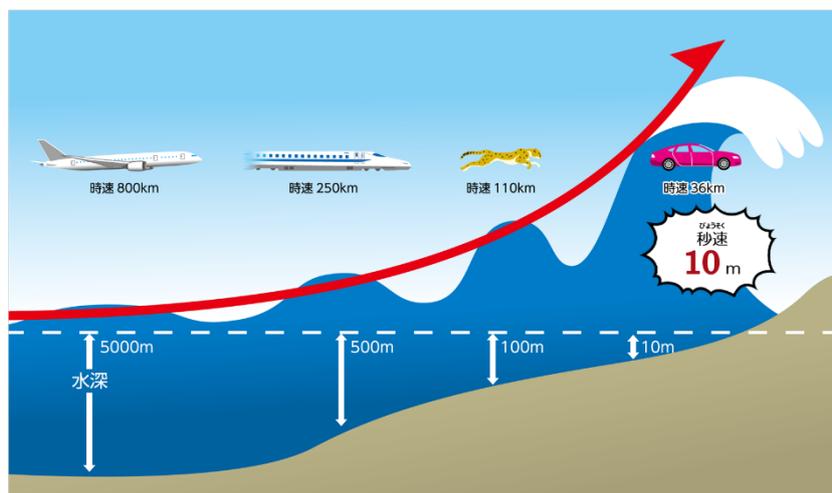


図2 津波の伝わる速さと高さ

■ 津波に備える

～危険な場所の確認～

自宅や学校、職場周辺において、津波に襲われる可能性のある場所をハザードマップや周囲の地形から確認しておきましょう。海から離れていても、川に沿って津波が襲ってくることもあります。



～避難場所の確認～

津波避難場所や避難ビルがどこにあるのか、またそこまでの避難経路などを事前に確認しておきましょう。避難場所は1か所だけでなく、さらに高い場所にある別の避難先も調べておくと、より安全につながります。



～訓練への参加～

災害が発生した際にどのような行動を取るべきかを考えておくだけでなく、その行動を練習しておく必要があります。実際に避難経路をたどってみることで、気づいていなかった危険な箇所を発見することもあるかもしれませんので、積極的に訓練に参加しましょう。

■ 津波から逃げる

海辺で強い揺れを感じたら・・・ 海辺から離れ

長くゆっくりした揺れを感じたら・・・

津波警報等を見聞きしたら・・・

より高い安全な場所へ!!

解除まで気をつけて

- 津波は繰り返し襲ってきます。津波到達後も津波警報・注意報が解除されるまで気を緩めず、避難を続けてください。**津波警報が出ている間は、絶対に戻ってはいけません。**

絶対に戻ってはダメです!

あの様子を思い出していませんか?

ものを取りに家に戻りたい

正しい情報を入手

- テレビやラジオ、広報車、防災行政無線、携帯電話やスマートフォンなどを通じて正確な情報を入手しましょう。

注意報でも海中は危険

- 津波注意報が出ているところでは、海水浴や磯釣りは危険です。ただちに海から上がって、海岸から離れてください。

津波フラッグは避難の合図

- 赤と白の格子模様のこの旗は、津波警報等が発表されたことをお知らせする合図です。この旗を見たらすぐに避難しましょう。

津波から命を守るためには、海から離れ、高いところへ逃げると意識を持つこと、避難経路などを事前に確認しておくことが大切です。

この節目を機に、日ごろからの備えを改めて見直してみたいかがででしょうか。

(参考) 気象庁 HP

「津波から身を守るために」

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jishin/tsunami_bosai/index.html

「津波発生と伝播のしくみ」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jishin/tsunami/generation.html>