



最も大切なのは、 「すぐ逃げること」です。

津波浸水
想定区域では、
迅速な避難が
命を守る
唯一の手段です。

津波は、地震発生から短時間で襲ってきます。
ためらわず、迷わず、すぐに避難しましょう！

1 強い揺れを感じたら すぐ避難を開始する

「様子を見る」は禁物！

- ・揺れは津波のサインです。
- ・揺れが収まったら、すぐに高台や指定避難場所へ向かいましょう。
- ・時間が経つほど、逃げ遅れる危険が高まります。



2 津波警報が出たら 避難指示を待たない

迷わず高台・指定避難場所へ！

- ・津波警報・津波注意報が出たら、すでに津波は発生しています。
- ・避難のタイミングを逃すと、命の危険が高まります。
- ・迷ったら、とにかく高い場所へ！



3 戻らない

二次被害を防ぎ、命を守る！

- ✕ 荷物を取りに戻らない
- ✕ 家族を探し回らない
- ✕ 車での移動はしない

まず自分が助かることが、
家族や仲間を守ることに
つながります。



4 日頃の備え

今日から確認しましょう！

- ・指定避難場所を確認していますか？
- ・自宅や職場から、徒歩で何分かかかるか把握していますか？
- ・避難経路に危険な場所はありませんか？
- ・家族との集合場所や連絡方法を決めていますか？



津波から命を守る行動の流れ



強い揺れ
を感じる



すぐに
避難開始



高台・指定
避難場所へ



安全な場所で
身の安全を確保



正しい情報を
確認・待機

あわてず
冷静に
行動することが
命を守ります



今日、帰宅したらチェックしましょう！

- ☐ 自宅から避難場所までの経路を確認した
- ☐ 避難場所まで、徒歩で何分か把握した
- ☐ 家族との集合場所・連絡方法を決めた
- ☐ 非常持出品を準備した（必要最低限のものをリュックに）

※大きな荷物は持たず、動きやすい服装・運動靴で避難しましょう。

非常持出品の例



逃げるのが、命を守る唯一の手段です。

「備え」と「早めの避難」で、大切な命を守りましょう。

パナソニックグループ 防災推進室