

長時間にわたる津波避難、備えは万全ですか？

2025年7月30日、カムチャツカ半島地震による遠地津波で、静岡市を含む広い範囲に津波警報・注意報が発表・継続され、「酷暑」での長時間避難による熱中症リスクが深刻化しました。

想定される南海トラフ地震が発生した場合、津波警報・注意報は少なくとも24時間、状況によっては数日間にわたって継続される可能性があります。

津波避難施設での長時間避難を想定した備えを、一人ひとりが確認しておきましょう！

<南海トラフ地震の津波避難のポイント>

○「何度も」襲ってくる！

- ✓ 津波は一度きりではありません。数時間にわたり、何度も繰り返し押し寄せます。
- ✓ 第1波より、第2波、第3波の方が高くなることもあります。「最初は小さかったから大丈夫」という油断は命取りです。

○「数日間」解除されない！

- ✓ 東日本大震災では、警報解除まで約2日間かかりました。南海トラフ地震でも「丸一日以上の避難」が想定されます。

○「絶対に」戻らない！

- ✓ 波が引いても、警報が解除されるまでは絶対に安全な場所(津波避難タワー・ビル等)を離れないでください。



「長時間避難」への備え

避難場所は「ただ逃げる場所」から「数時間～1日以上過ごす場所」になります。

津波避難タワー・ビルや高い場所で、半日～1日以上過ごすことを想定した準備が必要です。

○「暑さ・寒さ」から命を守る備え

- アルミブランケット(夏場は日よけにも活用)
- 大判のストールやバスタオル(敷物、日よけ、目隠し、寒さ対策など)
- 冷却シートやポータブル扇風機(熱中症対策)

○「体力とメンタル」を維持する備え

- 食べ物(羊羹、ゼリー飲料など、調理不要で、喉が渇きにくいもの)
- 飲み物(自分専用の水(最低 500ml×2 本以上))
- 耳栓・アイマスク(騒がしい避難場所でも睡眠を取るため)

○「情報と連絡」を絶やさない備え

- モバイルバッテリーと充電ケーブル(スマホでの情報収集が命綱です)
- 家族の連絡先メモ(スマホの電池が切れたときの備え)

○「衛生と健康」の備え

- 常備薬(3日分以上)と「お薬手帳」
- 除菌ウェットティッシュ(水が出ない場所での手洗いや体の清拭)
- 液体ハミガキ・ガム(口腔内を清潔に保って健康被害を予防)



すぐに持ち出せる場所に準備しておきましょう！