



▲陸前高田市：想定をはるかに超える津波で甚大な被害を受けた市街地



▲釜石市：西条市消防本部緊急消防援助隊の人命救助活動



▲石巻市：津波後に発生した火災が被害を拡大



▲女川町：残された建物にも大きな被害が



▲相馬市：西条市の支援物資が相馬市に到着



▲南三陸町：自衛隊が設置した仮設橋

# 津波から 命を守るために

海岸やその付近で強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波です。東日本大震災の教訓として津波の避難を始めるタイミングは、やはり「揺れを感じてすぐ」が重要でした。

とにかく、高台へすぐ逃げる。逃げたら戻らないという、強い気持ちを持って行動しましょう。日ごろからしっかりと津波に備え、津波から身を守りましょう。



## 津波の特徴

津波は、いきなり押し寄せることがあります。また繰り返し襲ってきて、第一波の後にさらに高い波が来ることもあります。いったん波が引いても、津波警報や注意報が解除されるまでは、絶対に戻ってはいけません。

## 平常時の対策

- 避難場所（高台や高いビル）や避難経路を決めておく。
- 家族の避難方法や連絡方法を決めておく。