

防災特集2026 日ごろから備えて、災害から身を守ろう

津波に関する警報等の発表基準

気象庁から発表される津波に関する情報は、大津波警報、津波警報、津波注意報の3つがあります。それぞれ予測される津波の高さ、浸水想定、避難行動および避難場所が異なります。

※地震発生後、津波発生の可能性がある場合、津波発生から約3分後に津波警報等が発表されます。

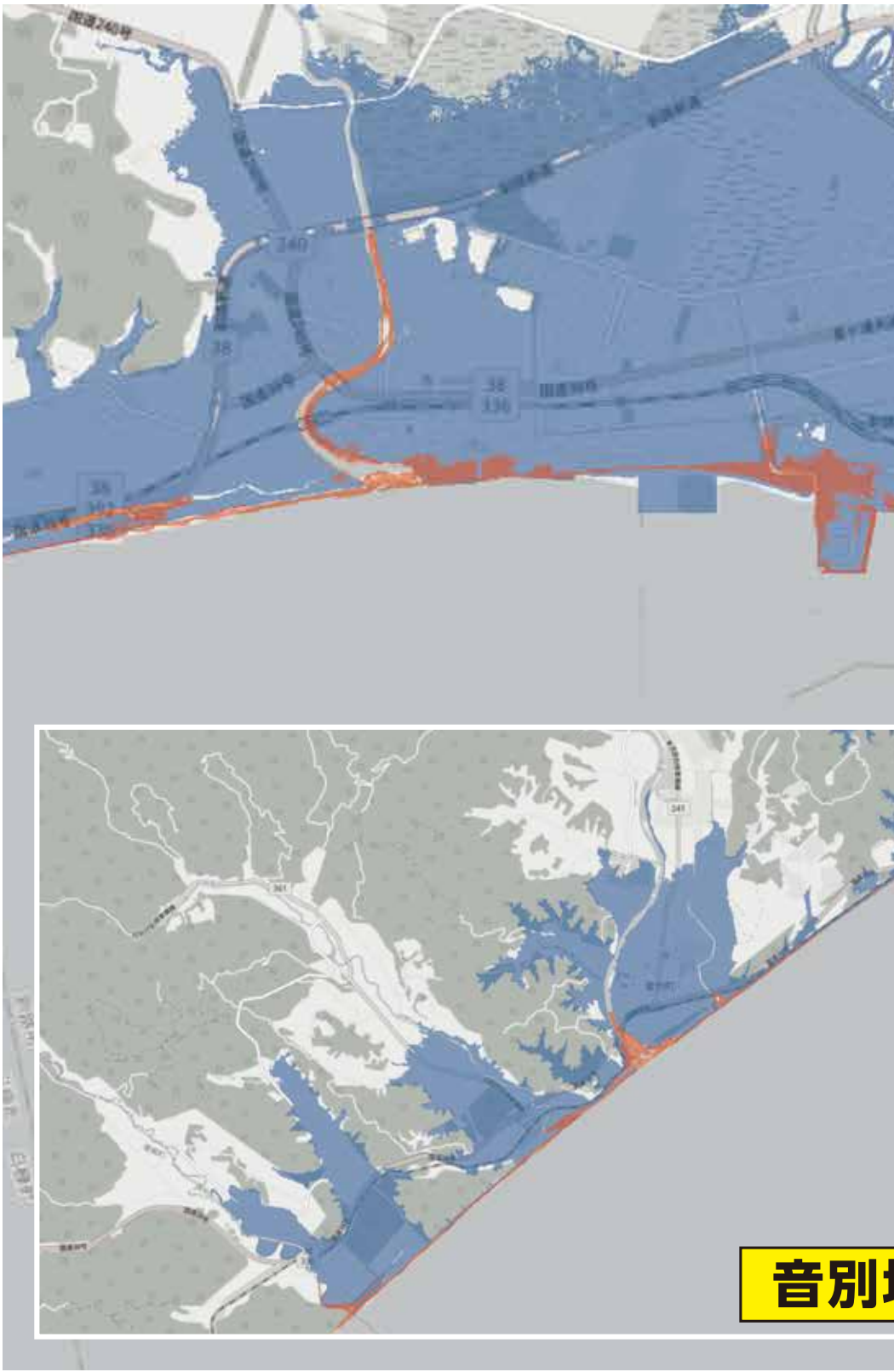
種類	想定される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	警報での発表 (発表基準)	巨大地震の場合の表現		
大津波警報	10m超(10m<高さ)	巨 大	津波浸水区域内にいる人は、直ちに高台や避難場所など安全な場所へ避難。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れない。ここなら安全と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。	木造家屋が全壊・流出し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m(5m<高さ≤10m)			
	5m(3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高 い	海の中にいる人は、直ちに海から上がって海岸から離れる。津波注意報が解除になるまで海に入ったり海岸に近付いたりしない。	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。
津波注意報	1m(20cm≤高さ≤1m)	(表記なし)		海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが出し小型船が転覆する。

津波浸水想定区域

◆大津波警報と津波警報では、津波の高さが異なるため浸水想定区域が変わります（右図参照）。

◆浸水想定区域や避難場所の詳細な情報は、[釧路市Webハザードマップ](#)から確認できます。

釧路市Web
ハザードマップ



「避難場所」と「避難所」の違い

「避難場所」と「避難所」は、どちらも災害時に使用しますが、目的や開設時期に違いがあります。誤って避難すると命に危険が及ぶ可能性があるため、しっかりと確認しましょう。

◆避難場所（指定緊急避難場所）

大津波、津波、洪水、高潮および土砂災害から命を守るため一時的に避難するところです。

避難場所は、市職員や施設管理者が開設しますが、夜間や休日等の不在時に大津波が発生した場合は、最初に到着した避難者が玄関等のガラスを割って解錠し、進入口を確保してください。

避難先で必要となる飲料水や食料、災害情報を確認するためのラジオや携帯電話等を持参し、避難してください。

◆避難所（指定避難所）

避難場所等へ一時避難したのち、災害によって自宅等が被災して帰宅が困難な方が中長期にわたって生活するところです。

避難所は、電気、水道等のライフラインや建物の被災状況を考慮して、市職員が順次開設します。初めは市職員等が運営の中心を担いますが、その後は被災者自らが主体となり避難所を運営します。

生活に必要な飲料水、食料および毛布等は、市の備蓄や、国等の支援によって確保します。

内閣府資料「場所（避難所）の支援」から「人（避難者等）の支援」へ～よりよい避難生活環境を目指して～から引用

備蓄品と非常持ち出し品を準備して

災害が発生すると、食料や日用品の入手が困難になることがあります。日ごろから最低3日分の備蓄品を準備しましょう。

備蓄品リスト（共通）

☐食料品（最低1人当たり3日分）
☐カセットコンロ

☐飲料水（1日1人当たり3リットル）
☐携帯トイレ

☐懐中電灯・ランタン
☐ヘルメット、

☐乾電池、携帯電話の小型バッテリー
☐携帯ラジオ

☐現金・貴重品 等

女性向け

☐ゴミ袋（透けないもので、着替え等の時に穴を開け被ればポンチョ代わりに）
☐くし・ブラシ・ヘアゴム・鏡（避難所生活で身だしなみを整えるための必需品）
☐生理用品（被災のショックで急に生理が来る場合もあるため）

冬の寒さ対策

☐保温ボトル（避難所で温料を得られる場合に重宝）
☐タオル数枚（内外の気温露が生じるため、隙間をのにも役立つ）
☐使い捨てカイロ（使用期限が切れているものは発熱性能が低下し、異常発熱することもあるので要注意！）

性別や年齢、家族構成によって、災害時に必要となる備蓄品は変わります。特に、おむつや薬等は入手しにくい状態が続きます。また、避難し持ち出し品として準備しましょう！