

【防災メモ】 ～大津波警報・津波警報・津波注意報～

気象庁は、地震が発生した場合、地震の規模や位置を速やかに推定し、これらをもとに沿岸で予想される津波の高さを求め、地震が発生してから約3分を目標に、大津波警報、津波警報又は津波注意報（以下「津波警報等」）を津波予報区単位（図1、表2）で発表します。

津波警報等では、予想される津波の高さを5段階の数値で発表します（表1）。ただし、地震の規模（マグニチュード）が8を超えるような巨大地震では、精度の良い地震の規模をすぐに求めることができないため、その海域における最大の津波想定等をもとに津波警報

等を発表します。その場合、予想される津波の高さを「巨大」や「高い」という言葉で発表して、非常事態であることを伝えます。その後、地震の規模が精度良く求められた時点で津波警報等を更新し、予想される津波の高さを数値で発表します。

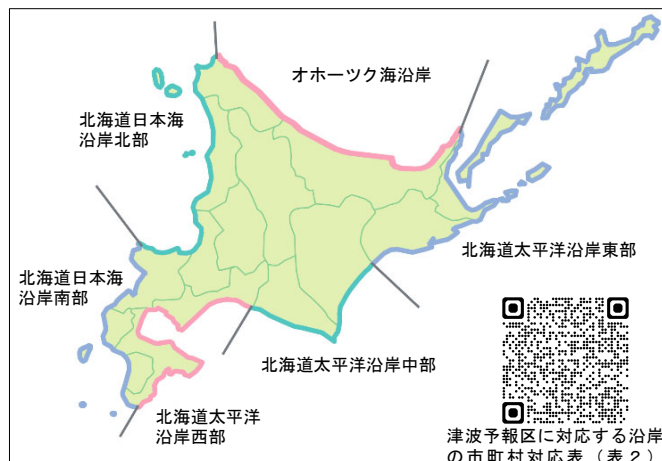


図1 北海道の津波予報区

表1 津波警報等の種類と取るべき行動（気象庁リーフレット「津波防災」より）

	予想される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動	避難のポイント
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m 超 10m < 予想される津波の 最大波の高さ	巨大	巨大な津波が襲い、 木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難 してください。	 震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い 揺れを感じたときは、すぐに避難を開始しましょう。
	10m 5m < 予想される津波の ≤ 10m 最大波の高さ			
	5m 3m < 予想される津波の ≤ 5m 最大波の高さ			
津波警報	3m 1m < 予想される ≤ 3m 津波の最大波の高さ	高い	標高の低いところでは津波が襲い、 浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難 してください。	津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。
津波注意報	1m 20cm ≤ 予想される津波の ≤ 1m 最大波の高さ	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。	 津波は長い時間 繰り返し襲ってきます。津波警報・注意報が解除されるまでは、避難を続けましょう。

○避難のポイント

- ・震源が陸地に近いと津波警報等が津波の襲来に間に合わないことがあります。沿岸で強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難を開始してください。
- ・津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちにできる限りの避難をしてください。
- ・津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難してください。
- ・津波は長い時間くり返し襲ってくるうえに、一度来た津波より後から来る津波の方が高くなることもあります。津波警報等が解除されるまでは、避難を続けてください。

表 2 津波予報区に対応する沿岸の市町村対応表（北海道）

令和8年3月 26 日時点

(注)津波は海に直接面していない市町村まで遡上することがあります。

津波予報区	都道府県名	市町村名
北海道太平洋沿岸東部	北海道 (釧路地方)	浜中町、厚岸町、釧路町、釧路市、白糠町
	北海道 (根室地方)	羅臼町、標津町、別海町、根室市、色丹村、国後泊村、 留夜別村、留別村、紗那村、檮取村
北海道太平洋沿岸中部	北海道 (日高地方)	えりも町、様似町、浦河町、新ひだか町、新冠町、 日高地方日高町
	北海道 (十勝地方)	浦幌町、豊頃町、十勝大樹町、広尾町
北海道太平洋沿岸西部	北海道 (渡島地方)	長万部町、八雲町八雲、森町、鹿部町、函館市、北斗市、 木古内町、知内町、福島町、松前町(白神岬の東)
	北海道 (胆振地方)	むかわ町、厚真町、苫小牧市、白老町、登別市、室蘭市、 伊達市、洞爺湖町、豊浦町
北海道日本海沿岸北部	北海道 (宗谷地方)	稚内市(宗谷岬の西)、豊富町、幌延町、 礼文町、利尻富士町、利尻町
	北海道 (留萌地方)	天塩町、遠別町、初山別村、羽幌町、苫前町、小平町、留萌市、 増毛町
	北海道 (石狩地方)	石狩市
	北海道 (後志地方)	小樽市、余市町、古平町、積丹町(積丹岬の東)
北海道日本海沿岸南部	北海道 (後志地方)	島牧村、寿都町、蘭越町、岩内町、共和町、泊村、神恵内村、 積丹町(積丹岬の西)
	北海道 (檜山地方)	上ノ国町、檜山江差町、乙部町、せたな町、奥尻町、八雲町熊石
	北海道 (渡島地方)	松前町
オホーツク海沿岸	北海道 (宗谷地方)	稚内市(宗谷岬の東)、猿払村、浜頓別町、宗谷枝幸町
	北海道 (網走地方)	網走市、北見市常呂、小清水町、佐呂間町、斜里町
	北海道 (紋別地方)	雄武町、興部町、紋別市、湧別町