

健康だより

地震対策

日本の地震の実態

地震が多くていつ災害に合うか
分からなくて怖いよ。



2023年の1年間に
最大震度4以上を
観測した地震回数
(最大震度別)

最大震度	回数
4	33
5弱	5
5強	2
6弱	0
6強	1
7	0
合計	41

<南海トラフ地震について>

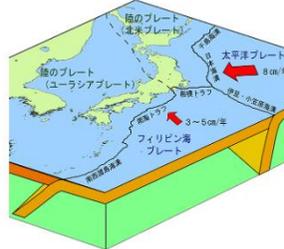
南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として約100~150年間で繰り返し発生してきた大規模地震です。

前回の南海トラフ地震が発生してから78年が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生切迫性が高まっています。

<南海トラフ地震の被害予測について>

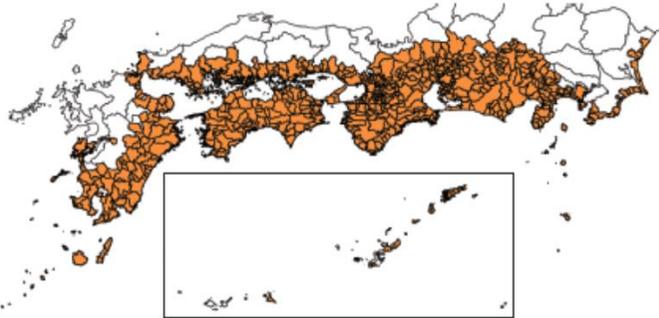
- ・ 関東から四国・九州にかけて広い範囲で震度6~7以上の強い揺れが生じる恐れ
- ・ 特に沿岸部では津波の甚大な被害の恐れ

参考資料：国土交通省 気象庁より



2023年度に起きた地震では、震度5以上の地震が1年で8回も起きています。日本はいつでも地震が起こる危険性があるんじゃない。

■ 南海トラフ地震で大きな被害が見込まれる地域
[南海トラフ地震防災対策推進地域]



指定基準の概要

- 震度6弱以上の地域
- 津波高3m以上で海岸堤防が低い地域
- 防災体制の確保、過去の被災履歴への配慮

※地震は一度では終わらない危険性も
~時間差地震~

1854年
安政東海地震

M8.6

約32時間後

1854年
安政南海地震

M8.7

1944年
昭和東南海地震

M8.2

約2年後

1946年
昭和南海地震

M8.4

地震による災害

地震による被害は、津波をはじめ、建物倒壊、火災の発生、土砂崩れ、液状化現象などがあります。

<過去の震災被害>

① 関東大地震

炎を巻き込んだ竜巻状の空気の渦が発生。その猛烈な炎と風によって急速かつ広範囲の火災延焼を引き起こしました。



② 阪神・淡路大震災

神戸市中心部で大規模な火災が発生。また、住宅が倒壊するなどの被害が生じ、道路が通れなくなるなど交通障害が生じました。

③ 東日本大震災

震度7を観測した地域だけでなく、長周期地震動により、震源から遠く離れた大阪市などの高層ビル上層階でも大きな揺れなどが起きました。また、東北地方から関東地方にかけての太平洋沿岸に巨大な津波が襲った他、東京湾岸地域では液状化現象により大きな被害が出ました。

大都市で地震が起きたら。。。

① 古いビルが倒れたり 落下物が発生



人が生き埋めになったり、外壁や窓ガラスが割れてけがをする可能性がある。

② 電話やインターネット が繋がりにくくなる



③ 道路が通れ なくなる



建物がぐずれたり、歩行者や自動車が集中する可能性あり。郊外では土砂崩れなどによっても道路の寸断が発生

④ 電車が動か なくなる



線路が寸断されたり

線路が無事な場合でも安全確認に時間がかかるなどの理由で、電車が動かない場合も。

⑤ 電気、ガス、水道水が 使えなくなる



地震が発生した時の対応

1 家の中にいる場合

- 家具の移動や落下物から身を守る
 - ①頭を保護
 - ②大きな家具から離れる
 - ③丈夫な机の下などに隠れる
- あわてて外に飛び出さない
- 料理中で火を使っている場合
 - ①火を消せる時：火の始末
 - ②震度強く火を消す事が困難な場合 →火元から離れる
- 扉を開けて避難路を確保する



ポイント

- ①身の安全の確保
- ②正確な情報の入手
- ③駅周辺には近づかない
→人があふれ混乱を避けるため
- ④家族の安否を確認：下記詳細

電話を直接かける以外の安否確認方法

・災害用伝言ダイヤル【171】
→電話機から音声の伝言を録音、再生

・災害用伝言版【Web171】
→インターネット上で、安否情報を登録、確認

操作方法下記URL
<<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/movie/171play.html>>

・携帯電話会社各社が提供する
災害用伝言版、音声お届けサービス

・ SNS

災害が起こると、
電話はとても繋がりにくくなるよ！
無事が分かるように電話をかける
以外の**複数の安否確認手段を
決めておこう！**

家族や周りの人と
**事前に
安否確認の
方法を
話し合う事**が
大切じゃぞ！



2 人が大勢いる施設（職場やショッピングモール等）の場合

- 周囲を確認
 - ①何も無い場合：その場でしゃがみ頭を保護
 - ②吊り下がっている照明などの下から退避する
- あわてて出口や階段に殺到しない



※施設の係員や従業員等の指示がある場合：慌てずに指示をきく。

3 屋外にいる場合

- 周囲確認
 - ①ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意
→これらのそばから離れる
 - ②ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意
→建物から離れる



4 エレベーターに乗っている場合

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる



地震対策

地震の発生に備えよう

<input type="checkbox"/> 家具の固定 	<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の準備 	<input type="checkbox"/> 水や食料の備蓄
<input type="checkbox"/> 避難場所や避難経路の確認 	<input type="checkbox"/> 感震ブレーカーの設置 コンセントタイプ 分電盤タイプ (後付型) 	<input type="checkbox"/> 建物の耐震化

自らの命、大切な人の命を守るために、今から準備しておきましょう

<職場や学校にとどまる為の準備>

地震により、自宅に帰れない場合も大いに考えられます。自宅以外にも職場に下記のものを用意する事がお勧めです。備蓄として**3日分**準備する事を推奨しています。

- 飲料水（1人あたり1日3リットル）
- 食料（1人あたり1日3食）
- 毛布やそれに類する保温シート（1人1枚）
- 簡易トイレ、衛生用品（トイレットペーパー等）
- 数物（ビニールシート等）
- 携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池
- 救急医薬品

！ 外出中に首都直下地震が発生したときの望ましい行動は・・・

むやみに移動を開始しない が基本です！
安全な場所にとどまることを考えましょう。

➔ 日頃の備えとして

- 大地震で交通手段が途絶え、しばらく帰宅できない場合の対応について、家族で話し合っておきましょう。
- 家族で電話以外の複数の安否確認手段を決めておきましょう。
我が家の安否確認手段は と です。
- 職場や学校にとどまる準備（約3日分の備蓄など）があるかどうかを確認しましょう。ない場合は、自分で準備することも考えましょう。
- 普段からペットボトル、携帯電話の予備バッテリー、充電器、携帯ラジオなどを持ち歩きましょう。

参考：内閣府防災情報 震災時の帰宅行動 リーフレットより