

備え・防災アドバイザーに教わる!

保存版

見やすい所に貼っておこう!!

いつ起こるか分からない

大地震から身を守る対策とは

監修／高荷智也さん
備え・防災アドバイザー



日本を取り巻く地震のリスク

監修／山賀進さん(地震・地学研究者)

- 今後30年以内に
- 首都直下のマグニチュード7クラスの地震は70%程度^{*1}
 - 甚大な被害が想定される南海トラフ大地震は70~80%程度^{*2}

日本中に活断層があるため、首都直下地震や南海トラフ地震に限らず、日本全域が震度6弱以上の揺れに見舞われる可能性があります。

地震が発生すると…

- 建物の倒壊に巻き込まれる可能性
- 通信網の遮断（固定電話・携帯電話・インターネットがつながらない）
- 道路が通れなくなる（歩行が困難になる）
- 電車が動かなくなる
- 電気・ガス・水道が使えなくなる
- 放送局そのものが損害を受ける（正確な情報が入りにくくなる）

*1：内閣府 中央防災会議 首都直下地震対策検討ワーキンググループ「首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）」（平成25年（2013年）12月）

*2：政府 地震調査研究推進本部ウェBSITE「関東地方の地震活動の特徴」（算定基準日：2022年1月1日）

地震によって生じる災害と考えるべき対策&行動

揺れ

家具の転倒・落下、ガラスの飛散

建物の耐震化+室内の安全対策

地震火災

建物の倒壊により同時多発的に発生

通常の消火活動が困難なため、すぐに避難

津波

4~5分で到達する可能性

不確かな情報をうのみにせず、速やかに避難

土砂災害

地震直後に発生しなくても要警戒

危険なエリアの場合は必ず避難

原発事故

東日本大震災のような事態も想定

風向き情報やモニタリングポストを確認

インフラ被害

停電・断水・交通停止を想定

代替手段の準備・防災備蓄

防災対策3つのポイント

1

大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策

2

命に関わる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備

3

避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災直後の生活

Point!

災害ごとのハザードマップを確認して避難計画を立てることが大切！

大地震はいつ、どこで起きてもおかしくない

命と暮らしを守る3箇条

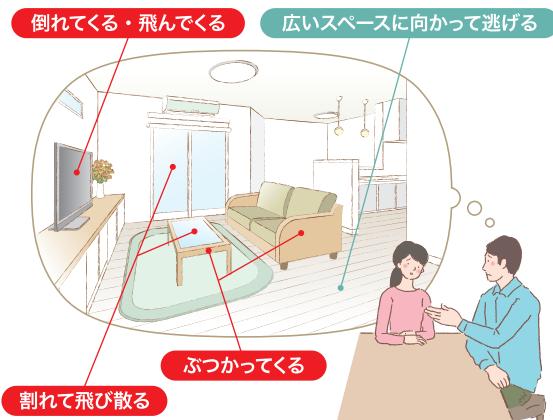


1 家の中に「安全ゾーン」をつくる

耐震性に問題のない建物に住むことが大前提。「家の中でここだけは安全」という場所を準備して「緊急地震速報が鳴ったとき」「カタカタと揺れを感じたとき」は、安全ゾーンに走って逃げ込みましょう。

安全ゾーンをつくるために

- 片付ける
 - 玄関や廊下に物を置かない
 - 鏡は割れないものにするか片付ける
- 出しておく
 - 非常用持ち出し袋を玄関へ
 - 停電時自動点灯照明を設置



Point! 家中すべてが理想、むずかしい場合は廊下や玄関がおすすめ！

2 「行動」のイメージトレーニングをする

大地震イメージトレーニング

屋内

- 部屋なら… 「安全ゾーン」へ走り込もう!!
- トイレなら… ドアをバーンと開けよう!!
- お風呂場なら… 浴槽の中で洗面器をかぶろう!!

屋外

- 車を運転中… ゆっくり減速して左に寄せよう!!
- 電車に乗車中… 手すりをつかんでしゃがみ込もう!!
- エレベーター… 全部の階のボタンを押そう!!

地震発生時の心得(時系列行動マニュアル)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 地震発生 0~2分後 | とにかく自分の身を守ろう！ |
| 地震発生 2~5分後 | 大きな揺れがおさまったら火の始末！ |
| 地震発生 5~10分後 | ご自宅の安全確認・確保！ |
| 地震発生 10分後～ | 外に出てから近所の安全確保！ |

上記の行動はあくまで目安です。例えば、津波が心配される海沿いの地域では、上記の経過時間通りの行動では間に合わないため、すばやく海の近くを離れて高台へ向かうなど、状況に合わせた行動を取りましょう。

Point! 日頃より、今いる場所の危険の把握と避難行動をイメージ！

3 防災備蓄品などを準備する

非常用持ち出し袋チェックリスト

- | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 水・食品 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 救急用品・常用薬 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ズキン |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 |
| <input type="checkbox"/> マスク | | | | |

Point! 集合場所と安否確認手段を家族で話し合うことも大切！

JA共済ホームページ「わが家の防災チェック」でも
災害の備えについて紹介しています

<https://social.ja-kyosai.or.jp/oneaction/bosai/>



22481030531