

備え・防災アドバイザーに教わる!

いつ起こるか分からない

大地震から身を守る対策とは

保存版

見やすい所に貼っておこう!!

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。

*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ブサイト「関東地方の地震活動の特徴」(算定基準日:2022年1月1日)

地震が発生すると...

- 1 建物の倒壊に巻き込まれる可能性
- 2 通信網の遮断
(固定電話・携帯電話・インターネットが繋がらない)
- 3 道路が通れなくなる(歩行が困難になる)
- 4 電車が動かなくなる
- 5 電気・ガス・水道が使えなくなる
- 6 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)

地震の発生時は、「J-SHIS 地震ハザードステーション」で地域別に確認ができます。 <https://www.j-shis.bosai.go.jp/map/>



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。

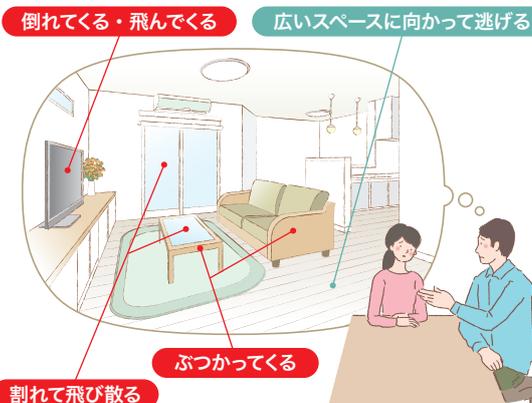
安全ゾーンをつくるために

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

- 水・食品
- ウェットティッシュ
- 救急用品・常用薬
- 軍手
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 雨具
- ブランケット
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- 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!



みなさまの安心安全な暮らしをサポートする活動です。一緒に身近な災害やリスクに備えましょう。専用ホームページでは、防災・減災等のお役立ち情報なども掲載しています。是非ご覧ください!



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/>

