

日本には約2,000もの活断層が！

急激に襲ってくる

# 巨大地震対策の心得

監修 齊田 季実治さん  
気象予報士 / 気象キャスター、  
防災士、一級危機管理士



地震を引き起こす可能性のある活断層は日本中に広がり、いつどこで大きな地震が起こってもおかしくない状況です。令和6年能登半島地震も活断層が引き起こしたものと考えられており、土砂災害や津波、地震火災等の被害も発生しています。いざ大きな地震が起きたときに身を守るために日頃から備えておきましょう。

## 地震が起きたときはこの3つが大事

1

すばやく机の下に入るなど、頭と首を守るようにする

2

あわてず落ち着いて建物の出口や広い場所に向かう

3

土砂災害や津波など、地域のリスクに合わせた避難行動をとる

▶ 事前に**ハザードマップ**でリスクを確認し、避難先の確認や防災備蓄品の準備をしておきましょう。

このような地域は特に注意が必要です！

### 山間部

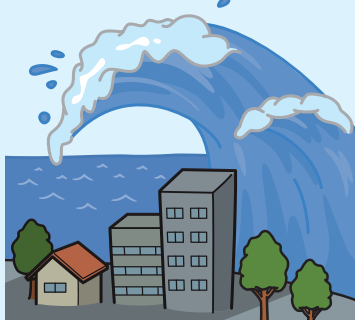
想定リスク ▶ 土砂災害



あらかじめ危険なエリアを確認し、安全な場所へ

### 沿岸部

想定リスク ▶ 津波



津波警報の発表を待たずに高台や津波避難タワーへ

### 都市部

想定リスク ▶ 地震火災



大きな公園や緑地など指定された広域避難場所へ



旧河川敷や埋め立て地などもともと水辺だった場所では液状化現象が起こりやすくなっているので注意して避難しましょう。

事前の準備が明暗を分ける！

# いざ地震が発生したとき、身の安全を守るために



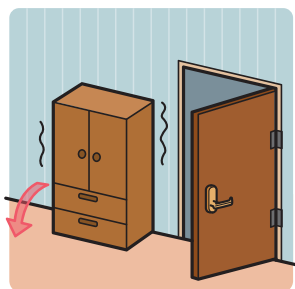
監修/  
齊田 季実治さん

避難経路を確保するために家具の配置を考え、固定しましょう！

## 家具を配置するときの注意点

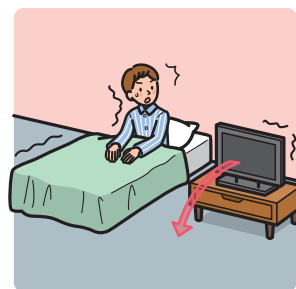
### タンス、棚など

倒れてきたときに  
出口を塞がないように  
配置すること



### テレビなど重量家電

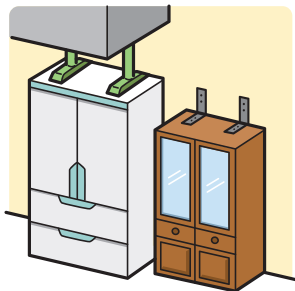
寝ているときに  
飛んでこない場所、  
頭上に落ちてこない  
場所に配置すること



## 家具の転倒を防ぐポイント

### 冷蔵庫、食器棚など

高さのある家具は  
固定具で固定し、  
食器棚は扉にも  
ストッパーを付ける



### 収納棚

重いものを下に収納して  
重心を低くし、  
重いものの落下を防ぐ



## ライフラインの停止を想定した防災備蓄品を準備しましょう！

- |   |                                   |                                       |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器（手回し式）   | <input type="checkbox"/> ブランケット   | <input type="checkbox"/> カセットコンロ（ボンベ） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯             | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ（備蓄用）  |
| <input type="checkbox"/> ペンライト            | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | <input type="checkbox"/> 水道水を入れたポリタンク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手回し式・予備電池） | <input type="checkbox"/> 飲料水・非常食  | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール   |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ        | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ   | <input type="checkbox"/> 多少の現金        |
- etc.

※このリストは一例です。家族構成などを考えた上で適宜必要なものを追加しましょう。



食料品や飲料水は賞味期限切れを防ぐため、  
**ローリングストック\***の考え方で循環させましょう。

\*ローリングストックとは、普段から少し多めに買って置いて古い食品から使い、新しいものを買って足して循環させることです。

JA共済



JA共済アプリから  
ハザードマップや  
避難先を確認できます！

