



珠洲市の被災状況（1月に被災地支援として派遣された職員が撮影）

今年の元日、石川県能登半島に最大震度7の大地震が襲いかかりました。さらに、4月には台湾沖でも最大震度6強の地震が発生。大規模な地震が立て続けに起こる中、「地震は恐ろしい」と分かっているにもかかわらず、「自分は大丈夫」と思いがちです。

また、6月からは台風の上陸が増えてくる時季です。

災害時に自分の身を守るためには、一人一人の防災意識を高め、日頃から災害に備えて物資の備蓄に努めるほか、地域の防災リスクや避難所など災害関連情報について理解することが必要です。

今回の特集は、「いざ」という時のための備えや危険が迫った時の行動などについて、「地震編」「風水書編」に分けてご紹介いたします。※32頁にはハザードマップなどの情報も記載しています

問い合わせ〓危機管理課（555915057）FAX 55591254

【地震編③】
大地震発生！その時どうすれば

01 まずは自分の身を守る！

揺れを感じたら、すぐに頭を守るための安全行動を行い、後の初期消火や避難行動につなげましょう。例：クッションなどで落下物から頭を守る／テーブルが近くにあれば下に入る

02 周囲の安全確認をする

揺れが収まり、自分自身の身が安全であれば、近くの人同士で声を掛け合い、お互いの状況を確認しましょう。

03 可能な範囲で初期消火をする

近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。火の勢いが強いとき（天井に火が届きそうな時）には、その場から逃げましょう。

04 落ち着いて出口に向かう

近くのドアや窓を開け、避難口を確保しましょう。避難口に向かうまでにケガをしないよう、足元には十分注意しましょう。

05 隣近所で助け合う

ご近所同士で声を掛け合いましょう。可能な範囲で初期消火や救出救助、避難が困難な人への手助けなどを行いましょ。

【地震編②】
最大震度6強！？身近な地震を知る

南海トラフ沿いで予想される大規模地震。気象庁によると地震の中でも特に強い地震（マグニチュード8～9クラス）が、今後30年で70～80%の確率で発生するとされています。また、市内においても、未発見の断層が存在する可能性があります。三田市地域防災計画では、これらが活発化し地震が発生すれば、最大震度6強の揺れが起き、家屋の倒壊や多くの人的被害が出るほか、多くの地域でライフラインが寸断されるなど、生活への支障が生じることを予測しています。

下記2つの地震が発生した場合、市内でどんな被害が出るのでしょうか。

■南海トラフ地震

- ・最大震度：震度5強
- ・全壊棟数：1
- ・半壊棟数：58
- ・死者数：0
- ・負傷者数：11
- ・避難者数：13
- ・帰宅困難者数：13,284

震度5強
棚の食器や本など落下する／固定していない家具が倒れる／補強していないブロック塀が崩れる

■市内伏在断層地震（市内に活断層があった場合）

- ・最大震度：震度6強
- ・全壊棟数：417
- ・半壊棟数：2,720
- ・液状化全壊棟：39
- ・焼失棟数：17
- ・死者数：25
- ・負傷者数：359
- ・重症者数：21
- ・避難者数：4,694

震度6強
立って歩くことができない／耐久性の低い木造建物が傾いたり倒れたりする

出典：三田市地域防災計画

「たかが」と思えるか
「されど」と捉えるか...

【地震編①】
最低3日分、できれば7日分の備蓄を！

大規模災害時は公的支援が遅れ、店舗の商品もすぐになくなることから家庭での備蓄が重要です。特に大規模地震発生時には1週間分の備蓄が必要と言われています。

1～2日目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜などは自然解凍により食べる事も可能。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品などの備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷材などを活用して食材の保存を。

1カ月で約15本必要（1日約30分使用の場合）

カセットボンベ1本で約60分使用可能

カセットコンロ・ボンベ
停電時など、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

3～7日目

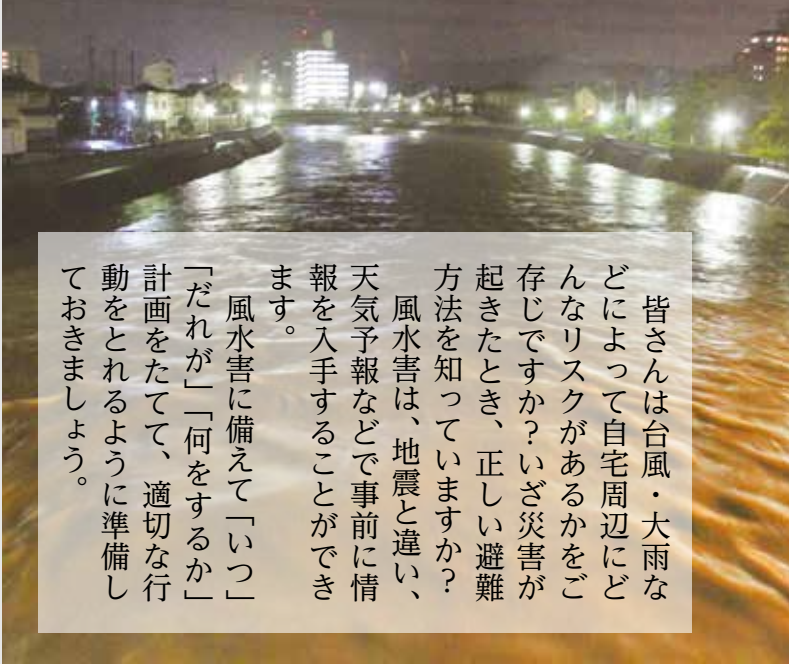
ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法
定期的（1カ月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。

缶詰
フリーズドライ食品（スープなど）
乾麺（ラーメン・パスタなど）

乾物
ミネラル・食物繊維の補給を

漬物
伝統的な保存方法で



皆さんは台風・大雨などによって自宅周辺にどんなリスクがあるかをご存じですか? いざ災害が起きたとき、正しい避難方法を知っていますか? 風水害は、地震と違い、天気予報などで事前に情報を入手することができず。風水害に備えて「いつ」「だれが」「何をするか」計画をたてて、適切な行動をとれるように準備しておきましょう。

【風水害編②】 どうやって逃げる?

万が一の災害に備えて各家庭で「いつ」「どこに」「どうやって」逃げるのかをあらかじめ決めておく「マイ避難カード」。事前に作成しておくことで、災害が起きた時でも慌てずに行動することができます。



STEP 01 自宅周辺の危険性を知る

避難行動は地域や自宅の状況によって異なります。ハザードマップなどから自分の地域の危険性を知ることが必要です。



STEP 02 避難を判断する情報を確認

いつ逃げるのか避難のタイミングを事前に決めておくことが大切です。避難指示などの避難情報や情報の入手方法を確認しておきましょう。

STEP 03 避難場所を確認

ハザードマップを確認して、浸水が想定される区域外にある避難場所や、遠方の親戚・知人宅など安全な場所を確認し、避難するルートも併せて検討しましょう。

STEP 04 「マイ避難カード」へ記入

いつ、どこに、どうやって避難するかを考えて、「マイ避難カード」を作成してみましょう。普段から目に留まる場所に貼ったり、すぐに見ることができるようしておきましょう。



【風水害編①】いつ逃げる?

「警戒レベル3」が発令されたら、高齢者や障害のある人など避難に時間のかかる人やその支援者は危険な場所から避難し、それ以外の人も、普段の行動を見合わせたり避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難をしましょう。「警戒レベル4」が発令されたら、対象となる地域住民の人は危険な場所から全員避難してください。

警戒レベル	避難情報	取るべき行動
5	緊急安全確保	命を守る行動を
4	避難指示	必ず全員避難
3	高齢者等避難	高齢者などは避難
2	大雨・洪水注意報	避難方法を確認
1	早期注意情報	最新情報に注意

※警戒レベル5「緊急安全確保」は、災害が発生・切迫している状況を市が必ず把握することができるとは限らないことなどから、必ず発令される情報ではありません。

INTERVIEW

石川県珠洲市に市職員を派遣!

市は能登半島地震の被災地支援のため職員を派遣しています。今回は石川県珠洲市に派遣された職員2人に、被災地の現状などについて話を聞きました。



でこぼこの道路、傾いた信号機や電柱などがあり、平衡感覚が分からなくなるほどでした。避難所は、狭い空間で多くの人が生活するため、支援物資などが届いていても、普段と異なる環境から肉体的にも精神的に

もストレスを感じやすい状況です。避難所生活の長期化に備えて、防災グッズの中に自分の趣味や嗜好品など、ストレス解消グッズの追加をおすすめします。また、訪れた避難所では支援物資を受け取る人、がれきの片付けをする人など役割分担がされており、いざという時に「共助」を実践できる地域コミュニティの重要性を改めて感じました。



派遣期間中は珠洲市内の避難所(体育館や集会所など)を10カ所訪ねました。震災から2カ月半が経っても、倒壊家は被災当初のまま、依然として水道が復旧しておらず、お風呂やトイレの利用制限が続き、

給水支援や入浴サービスで対応されている状態でした。雨水を確保し、洗濯に活用している避難所も。一方で、仮設住宅への入居が始まっている地域もあり、先の見えない不安と闘いながらも前を向いて頑張ろうとされている人もおられました。大地震は一瞬にして生活を一変させてしまうもの。数カ月にはわたり普段の生活に戻れないことを想定しておくことも必要です。

【地震編④】 大地震から避難する

避難とは「難を避ける」ことです。大地震が発生しても、必ずしも避難所に行く必要はありません。下図を参考に状況に応じた避難行動をイメージしましょう。



どこに避難する場合でも、水や食料品に加え、感染症・熱中症対策など健康管理に必要なものを準備しておきましょう。