

# 地震が起きたら どうする？

知って  
おこう！



大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。

## 緊急地震速報

強い揺れ（震度5弱以上または長周期地震動階級3以上）が始まる数秒から数十秒前に、エリアメール、テレビやラジオなどで「もうじき揺れること」を知らせてくれます。

ただし、震源に近い地域では、強い揺れに間に合わないことがあります。



## 地震発生

1~2分

津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難

- 落ち着いて、自分の身を守る ● 火の始末はすばやく
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはき、割れたガラス片等に注意し、いったん屋外に避難する
- 非常持出品を手近に用意する

3分

- となり近所の安全を確認  
特に一人暮らし高齢者などがある世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する
- 余震に注意

5分

- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難し、被害がなければ自宅へ戻る



5~10分

- 子どもを迎えに  
自宅を離れるときには、行き先を書いて！
- さらに出火防止を！  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る



10分~数時間

- 消火・救出活動  
となり近所で協力して消火や救出を



~3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らないこと
- 引き続き余震に警戒する

## 避難生活では



- 自主防災会等を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を忘れずに
- 要配慮者に心づかいを

# 東伊豆町第4次地震被害想定

静岡県では、東日本大震災の教訓を生かし、今後の防災対策の基礎資料として活用するため、12年ぶりに被害想定を見直し、2つのレベルを想定した「第4次地震被害想定」を策定しました。

東伊豆町の被害 ※1		第4次地震被害想定（平成25年発表）			
		南海トラフ地震		相模トラフ地震	
		レベル1	レベル2	レベル1	レベル2
地震動	想定震度	震度6弱から震度5強の地震が発生			
津波 ※2	最大の津波の高さ	3m	14m	6m	11m
	最短到達時間 (50cmの津波が到達する時間)	11分		3分	
建物被害	全壊・焼失	約20棟	約600棟	約20棟	約80棟
	半壊	約200棟	約700棟	約200棟	約300棟
人的被害	死者	約10人	約800人	約30人	約50人
	重傷者	約10人	約30人	約10人	約10人
	軽傷者	約70人	約100人	約50人	約70人

※1 被害が最大となるケースを記載しています。

※2 平成27年1月に静岡県が想定した情報を記載。

## 地震・津波のレベルとは・・・

レベル1 (L1)	発生頻度が高く（駿河湾・南海トラフでは100年～150年に1回）発生すれば大きな被害をもたらす地震・津波。
レベル2 (L2)	発生頻度は極めて低いが、発生すれば甚大な被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波。

## 地震発生のおこし

### 海溝型の地震

日本列島がのっている陸側のプレートに、海側のプレートが毎年数センチもぐり込んでいます。そのときに陸側のプレートが引きずり込まれ、プレート同士の境目にひずみが蓄積されます。それが限界に達したときに、もとに戻ろうと急激に動き地震が発生します。平成23年3月11日の東日本大震災は、プレートの境界域における海溝型地震でした。



### 活断層による地震

陸側のプレートに蓄積されたひずみのエネルギーがプレートの内部で破壊を引き起こし、断層ができて地震が発生します。この断層（活断層）に大きな力が加わると、再び破壊されて地震が発生します。平成7年の阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）や震度7を2度記録した平成28年4月の熊本地震は、活断層によって起きた内陸型地震でした。

## 地震の揺れと被害想定 (気象庁震度階級表より抜粋)



平成25年6月27日に静岡県が公表した「静岡県第4次地震被害想定(第一次報告)」におけるレベル2の地震・津波の計算結果を示したもので、区画ごと(1区画は、震度分布では250×250m、津波浸水域は10×10m)に、その地域の主な傾向を表示しています。  
また、公開データには、地震作成上の誤差およびデータ作成上の誤差も含んでいます。

<p><b>震度5弱</b></p> <p>大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。</p>		<p><b>震度6弱</b></p> <p>壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある。</p>	
<p><b>震度5強</b></p> <p>物につかまらなさと歩くことが難しい。</p>		<p><b>震度6強</b></p> <p>固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。</p>	
<p><b>震度7</b></p> <p>耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。</p>			

### 「マグニチュード」と「震度」の違い

地震のエネルギーの大きさをマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。東日本大震災では地震の規模を示すマグニチュードは9.0を記録しました。この地震により、宮城県栗原市で震度7を観測。宮城、福島、茨城、岩手の4県を中心に、東北から関東にかけての広範囲で震度6弱以上の揺れに見舞われました。

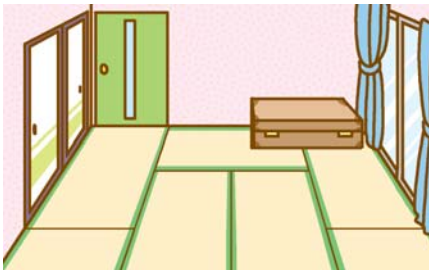


## 家の中の安全対策ポイント

家の中には地震のときに危険となるものがたくさんあります。室内の家具が倒れ、いざ避難しようとしたときに家具が出入り口をふさぐようなこともあり、日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です。できることから実践し、たえず見直ししながら安全を高めていきましょう。

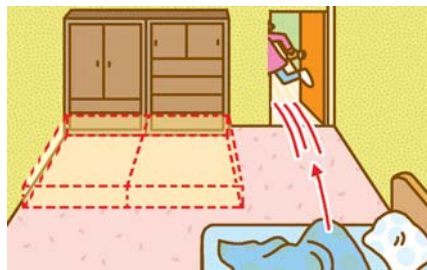
### 家具の少ないスペースをつくる

いざというときに、家族が家具の転倒や落下を避けて集まることができる、家具のない（または少ない）安全なスペースを確保する。



### 出入り口や通路に物を置かない

出入り口や通路をふさぎ、避難のさまたげになるような場所に物を置かない。家具が倒れたときに備えて向きも考慮する。



### 寝室は家具を減らす

特に子どもや高齢者、障がい者などが就寝中に倒れた家具の下敷きにならないよう、寝室にはなるべく大きな家具を置かない。



### 重い物は下に収納する

重心を安定させるため、重い物は下に、軽い物は上に収納する。また、なるべく棚にすきまをつくらないようにする。

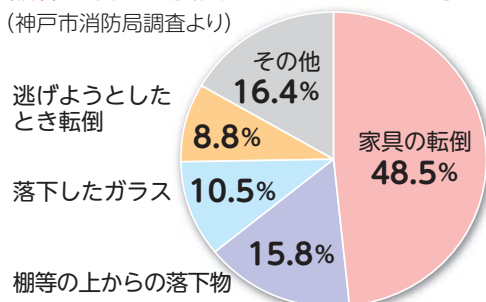


## 家具が転倒するとどうなるの？

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。



■阪神・淡路大震災でけがをした人の原因  
(神戸市消防局調査より)



# 家の中の防災・減災対策

## ●照明器具

つるすタイプの照明器具は、なるべく使わない。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープでとめておく。

## ●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。10年に一度、交換する。

## ●食器棚

扉が開かないよう金具をつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

## ●カーテン

防災加工されたものを使う。

## ●ガスレンジ

安全機能（調理油過熱防止装置・立ち消え安全装置・コンロ・レンジ消し忘れ消火機能）を標準搭載したものかどうかを確認する。

## ●冷蔵庫

動かないよう固定する。

## ●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。

## ●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能を確認する。

## ●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などをはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

## ●テレビ台など

キャスター付きの家具はなるべく避け、使うときは、ストッパーをかける。

## ●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで下面・柱・壁に固定する。

## 寝室や出入り口付近で家具を固定できない場合には



寝ている位置に家具が倒れてこないように、向きを工夫する



自分の上に家具が倒れてこないように、机などで防御する



家具が倒れてもドアが開くような位置・向きにする

# 家の周囲の防災・減災対策

## ●屋根

屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。



## ●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を換えるか固定する。

## ●植木

庭木の枝が敷地の外に出ているか定期的に確認する。

## ●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェック。雨戸はたてつけが悪くなっていないかをチェックし、問題があれば修繕する。

## ●プロパンガス

倒れないように、しっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

## ●ブロック塀

耐震性をしっかり確認する。過去の地震ではブロック塀による犠牲者が出ているため、耐震性がないなら撤去や生垣にすることも考える。

## ●玄関まわり

自転車や植木鉢など、出入りに支障となるものは置かない。

## 集合住宅の安全対策ポイント

マンションなどの集合住宅では多くの人たちが暮らしているため、一戸建て住宅とは違った防災対策が求められます。いざというときに備えて、自主防災組織を中心に防災訓練や住民同士の話し合い、防災設備の点検などに取り組みしましょう。

### ●玄関

玄関は、脱出口、避難経路として重要な場所。開かなくなった扉をこじ開けられるようにバールなどを用意しておく。



### ●通路

避難や通行の妨げにならないように、自転車などものを置かない。また、類焼防止のため、古新聞やダンボールなどの燃えやすいものを置かない。



### ●非常階段・非常扉

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置くのは厳禁。特に非常扉の前や階段付近には要注意。



## わが家の耐震チェック

下記のチェックポイントを参考に耐震性をチェックし、気になる点があれば専門家に診てもらいましょう。その上で、必要があれば耐震補強を検討してください。多くの自治体は、住宅の耐震診断・補強を費用面で支援する制度を用意していますので問い合わせてみましょう。

### 建築年は?

住宅基準法で耐震基準が強化されたのは1981(昭和56)年6月。1981年5月以前に建てられた住宅は耐震性が低い恐れがあります。

### 地盤は?

軟弱な地盤に家が建っている場合、同じ震度の地震でも揺れが大きくなります。埋立地、低湿地、造成で盛り土した場所、液状化の危険性のある砂質地盤で地下水位が高いところなどは要注意です。

### 老朽度は?

基礎の腐食やシロアリによる被害は危険です。特に台所や浴室などの水回りや建物の北側は要注意です。また棟瓦や軒先が波打っている住宅、建具の立てつけが悪い住宅は老朽化している恐れがあります。

### 壁の配置は?

木造住宅では、壁の量が多いほど安全だと言われています。特に1階部分の壁が多いかどうかをチェックしましょう。また、ある面がほとんど窓になっているなど、壁の配置のバランスが悪い住宅は要注意です。

### 過去の災害履歴は?

過去に地震・風水害・火災などの災害や車の突入事故に見舞われたことのある住宅は、外見からはわからないダメージを受けている恐れがあります。

### 基礎の種別は?

基礎は建物と一体になって地盤の揺れに抵抗します。鉄筋コンクリート造りの堅固な基礎で、建物としっかり一体になっていれば強い基礎と言えます。

### 建物の形は?

平面的にも立体的にも、凹凸の少ない単純な形の住宅は比較的安全です。逆に凹凸の多い複雑な住宅は要注意です。また、一辺が4m以上の大きな吹き抜けは、地震時に建物をゆがめる危険性があります。

## 住宅の耐震補強の部位別考え方

### ●屋根

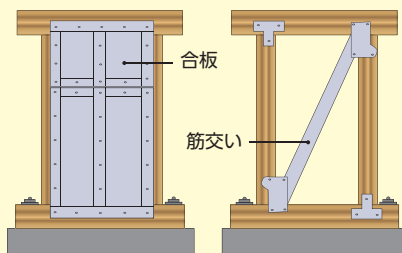
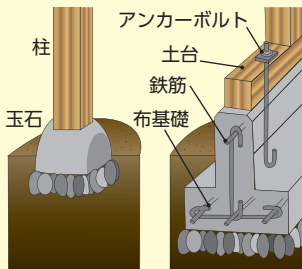
屋根が重い場合は、軽量の素材に葺き替える方法がある。

### ●基礎

弱い玉石基礎(玉石に柱が立ってあるだけで固定されていない)などは鉄筋コンクリート造りの布基礎に改修し、これらを土台としてアンカーボルトと呼ばれる金物で締めつけるなどして補強する。

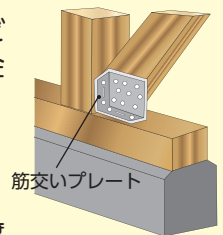
### ●壁

壁の量は多いほど地震に強い。補強するには、既存の壁に筋交いを入れたり、構造用合板を打ち付けたりして「耐力壁」を増やす。



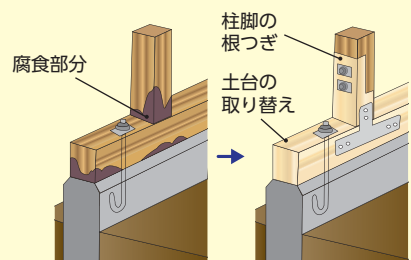
### ●接合部

土台・柱・筋交いなどの接合部は、専用の金物でしっかり固定する。



### ●劣化部分

腐食した部材は防腐処理した部材に取り替え、金物で固定する。



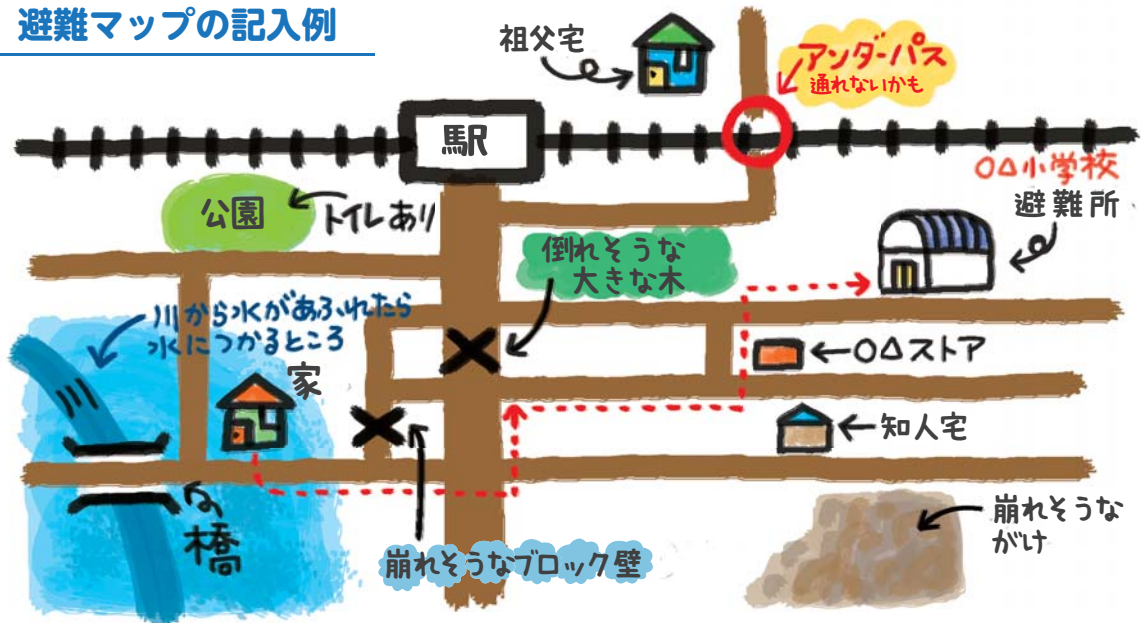
# 「わが家の避難マップ」をつくろう

「わが家の避難マップ」をつくってみましょう。町が作成したハザードマップなどを参考に、自宅や最寄り駅などから、避難所などまでを範囲として、いざというときの避難経路選びなどに役立てましょう。また、職場や学校、家族がよく行く場所の位置も確認しておくことが大切です。

## 避難マップ 作り方の ポイント

- 1 自宅や最寄り駅などスタート場所をかく。
- 2 避難所などゴール場所をかく。
- 3 地域の主な道路、線路、自然（山・川・海）、建物、お店などをかく。
- 4 避難するとき、注意すべきチェックポイントに、その内容を吹き出しなどでかく。

### 避難マップの記入例



●最適な避難経路は、出発地点（自宅・駅・職場など）や時間帯（平日と休日・昼と夜など）だけでなく、まちの変化（道路工事の終了、新しい危険の発見など）によっても変わってきます。まちの変化をくり返しチェックし、わが家の避難マップに新しい情報を加えていきましょう。

(注)「避難マップ」は、コピーして使ってください。