

災害に備えて



NPO法人青森県防災士会

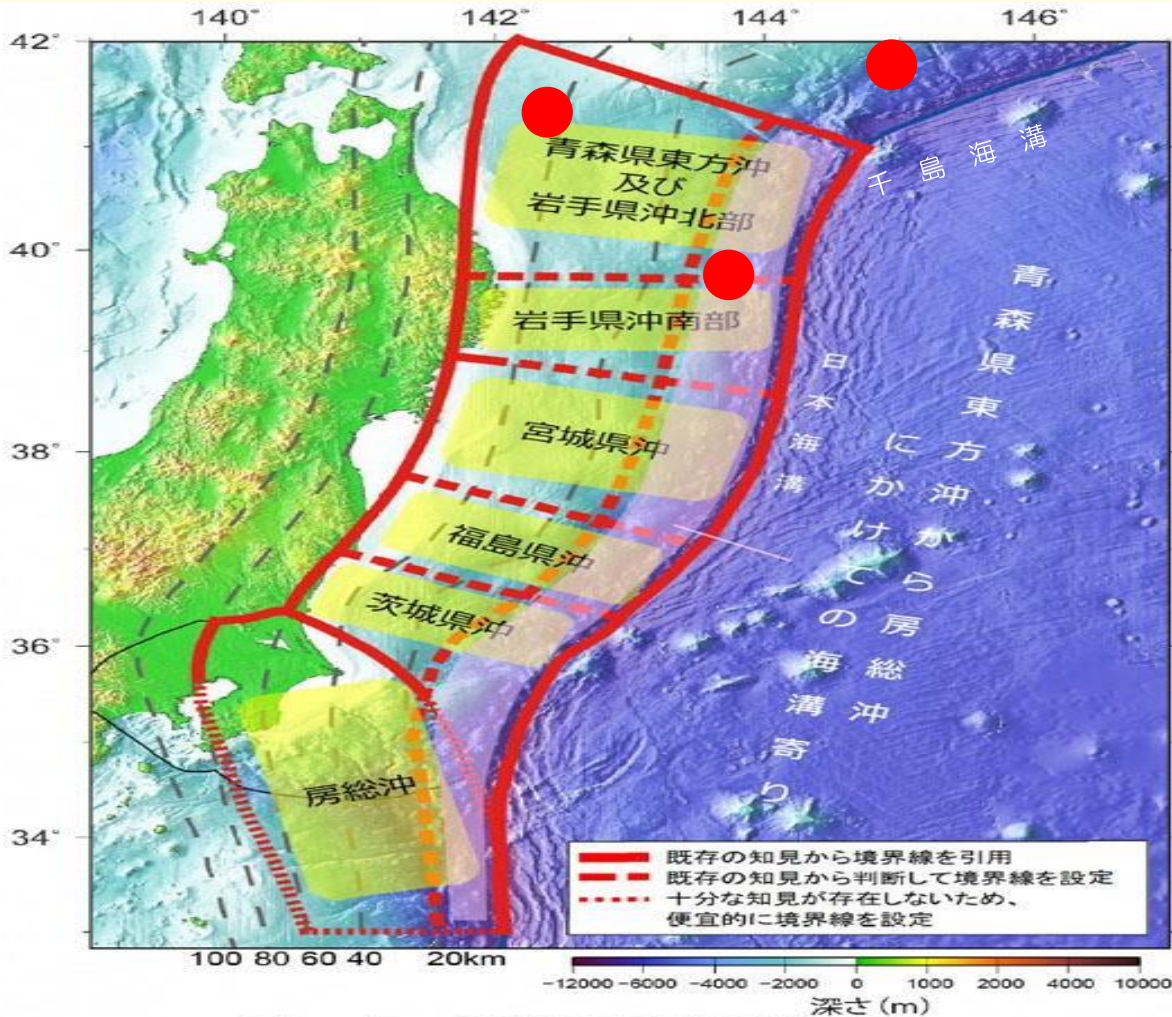


目 次

- 日本海溝・千島海溝地震
- 日本海溝・千島海溝巨大地震（県被害想定）
- 「防災・減災」とは
- 地震や津波から命を守るために
- 地域防災
- 非常食の備蓄
- 「自分の命は自分で守る」とは
- 人命救助、72時間の根拠は



日本海溝・千島海溝地震



● 想定震源域 (内閣府)

東奥日報 2021年12月22日

* 日本海溝では、最大M9.1を想定。青森県太平洋沿岸部では震度6強を想定。

* 千島海溝では、最大M9.3を想定。北海道厚岸町は震度7。襟裳岬では震度6強を想定。

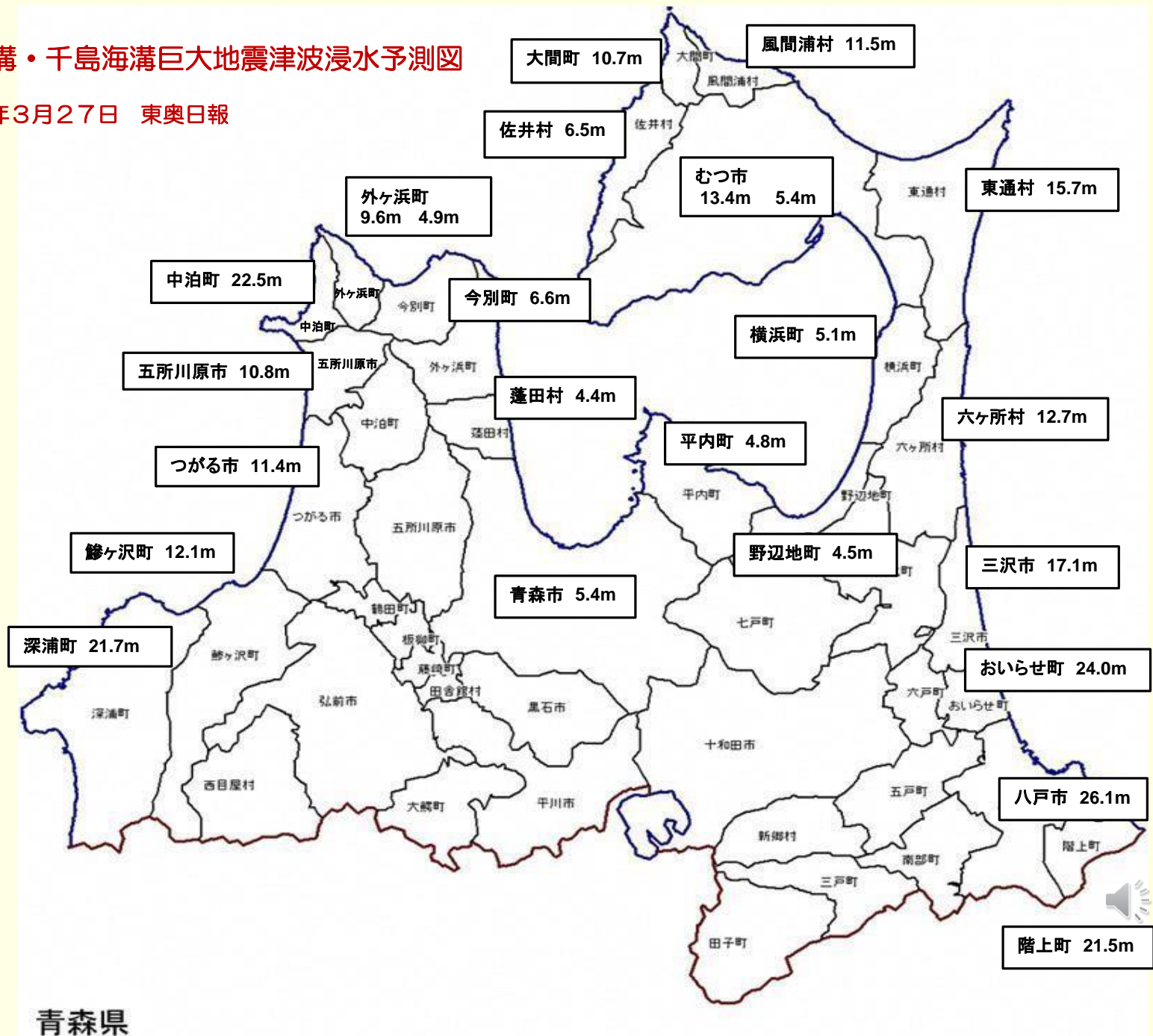
図1 プレート間地震の評価対象領域 (赤枠)

プレート内地震は赤枠外で発生した地震も評価する。黒色実線は「相模トラフ沿いの地震活動の長期評価(第二版)」の評価対象領域。灰色破線は横田・他(2017)による太平洋プレート上面深さの等深線。

出典：地震調査研究推進本部

日本海溝・千島海溝巨大地震津波浸水予測図

2021年3月27日 東奥日報



青森県

日本海溝・千島海溝巨大地震（県被害想定）

東奥日報 2022年5月21日

巨大地震発生時の市町村別被害想定

区分		建物被害	人的被害	人的被害	避難者数
		(全壊棟数)	(死者数)	(死者数)	(1日後)
		冬18時	冬18時	冬深夜	(冬18時)
東青	青森市	23,000	21,000	19,000	116,000
	平内町	660	90	120	2,500
	今別町	340	150	140	710
	蓬田村	530	90	130	1,200
	外ヶ浜町	1,100	340	390	3,000
中南	弘前市	2,000	30	30	4,100
	黒石市	600	*	10	1,200
	平川市	360	*	10	670
	西目屋村	*	*	*	*
	藤崎町	310	*	10	570
	大鰐町	610	*	*	820
	田舎館村	140	*	*	250

・*は被害が5未満

日本海溝・千島海溝巨大地震（県被害想定）

東奥日報 2022年5月21日

巨大地震発生時の市町村別被害想定

区分		建物被害 (全壊棟数)	人的被害 (死者数)	人的被害 (死者数)	避難者数 (1日後)
		冬18時	冬18時	冬深夜	(冬18時)
西北	五所川原市	290	*	10	590
	つがる市	260	*	10	440
	鱒ヶ沢町	40	10	10	460
	深浦町	20	90	90	120
	板柳町	120	*	*	190
	鶴田町	30	*	*	60
	中泊町	170	40	50	530
下北	むつ市	9,600	4,700	6,300	30,000
	大間町	800	340	480	2,000
	東通村	1,300	830	1,200	1,500
	風間浦村	1,300	530	620	1,200
	佐井村	350	80	90	860

・*は被害が5未満

日本海溝・千島海溝巨大地震（県被害想定）

東奥日報 2022年5月21日

巨大地震発生時の市町村別被害想定

区分		建物被害 (全壊棟数)	人的被害 (死者数)	人的被害 (死者数)	避難者数 (1日後) (冬18時)
		冬18時	冬18時	冬深夜	
上北	十和田市	760	20	20	1,300
	三沢市	2,800	830	1,100	4,800
	野辺地町	430	30	40	1,400
	七戸町	940	10	20	810
	六戸町	600	10	*	720
	横浜町	100	*	*	540
	東北町	530	70	110	750
	六ヶ所村	1,200	990	1,700	2,500
	おいらせ町	5,900	2,500	1,500	12,000

• *は被害が5未満



日本海溝・千島海溝巨大地震（県被害想定）

東奥日報 2022年5月21日

巨大地震発生時の市町村別被害想定

区分		建物被害 (全壊棟数)	人的被害 (死者数)	人的被害 (死者数)	避難者数 (1日後) (冬18時)
		冬18時	冬18時	冬深夜	
三八	八戸市	51,000	19,000	14,000	114,000
	三戸町	90	*	10	130
	五戸町	330	*	10	590
	田子町	70	*	10	60
	南部町	790	*	10	800
	階上町	990	200	300	1,700
	新郷村	70	*	10	70

県内合計（東青から三八まで）

合計	111,000	53,000	47,000	311,000
----	---------	--------	--------	---------

・*は被害が5未満

「防災・減災」とは。

* 「防災」とは。

- 自然災害を未然に防ぐ、もしくは災害による被害を防ぐための備え。但し、台風などの自然災害を未然に防ぐことは困難。
災害による被害をゼロに近づける備え。

* 「減災」とは。

- 災害や災害の被害は起こるものと前提して、災害が発生した時の被害を最小限にとどめるために予め行う対策。

内閣府では、「災害後の対応よりも事前の対応を重視し、出来ることから計画的に取り組んで、少しでも被害の軽減を図るようにすること」としている。

地震や津波から命を守るためには

○地震発生時の注意点

- 落ちてくるものに注意
- 動くものに注意
- 倒れてくるものに注意
- 特に「頭」を保護する

○津波の場合

* 海岸で大きな揺れを感じたり、
津波警報を知ったとき

- 海辺から離れてとにかく早く避難する
- 高い所へ避難する



地域防災（I）

- **地域防災とは**、「地域での活動によって災害から生命や財産を守る」こと。

地域防災は、「皆のまちを、皆で守る」ことのできる災害に強いまちづくりであり共助の取り組みとなります。

また、地域防災には災害危険地域の把握や防災マップの活用も盛り込まれています。



地域防災（Ⅱ）

- 地域だからできる共助の取り組み

大きな災害が起きた時、行政による公的な力、
または、個人之力だけではどうにもならない。

これは阪神・淡路大震災の最大の教訓です。

みんなで力を合わせて助け合わねばなりません。

共助も大切ですが、自助が一番大切です。

自助が無ければ、共助はあり得ない。



地域防災(Ⅲ)

- 災害危険地域の把握

災害危険地域の見分け方には、ハザードマップを確認することが一般的です。

ハザードマップは、災害リスクを地図上に表示したものです。

皆さんの施設が置かれている地域には、どんな災害リスクがあるのか確認してみてもいいです。

「災害が起きてからどうしようではなく、災害が起こる前にこうしよう」の方がいいのでは。

「減災」の取り組みです。

非常食の備蓄について

- 食料品の備蓄の量の目安

以前は、1人当たり3日分と言われていましたが、大規模な災害に備えて7日分の備蓄を推奨します。

*備えるものとしては

アルファーマイ、レトルト食品、缶詰、パック詰めのもの等多様な食品があります。普段から使える物を用意してみてもいいです。
また、補助食として、ジェルタイプの栄養食、個包装の羊かん等。

上記の食品類は、**緊急時に使うということではなく日常的に食事に混ぜて使い、使った分だけ補充するというローリングストック方式での備蓄もいかがでしょう。**

「自分の命は自分で守る」とは

* 誰しものが被災者となり得ます。そんな時に役立つ防災グッズや備蓄なども大切ですが、それだけが防災の備えではありません。

* 災害時における「命を守る行動」とは。

特に大事とされている行動は次の3点

- 頭を守る
- 呼吸の確保
- 体温の維持

* 「命を守る行動」は、その時にいる場所や環境によって行動が変わります。周囲の状況をよく観察し自分の安全を確保し、二次災害に合わないよう注意することが必要です。



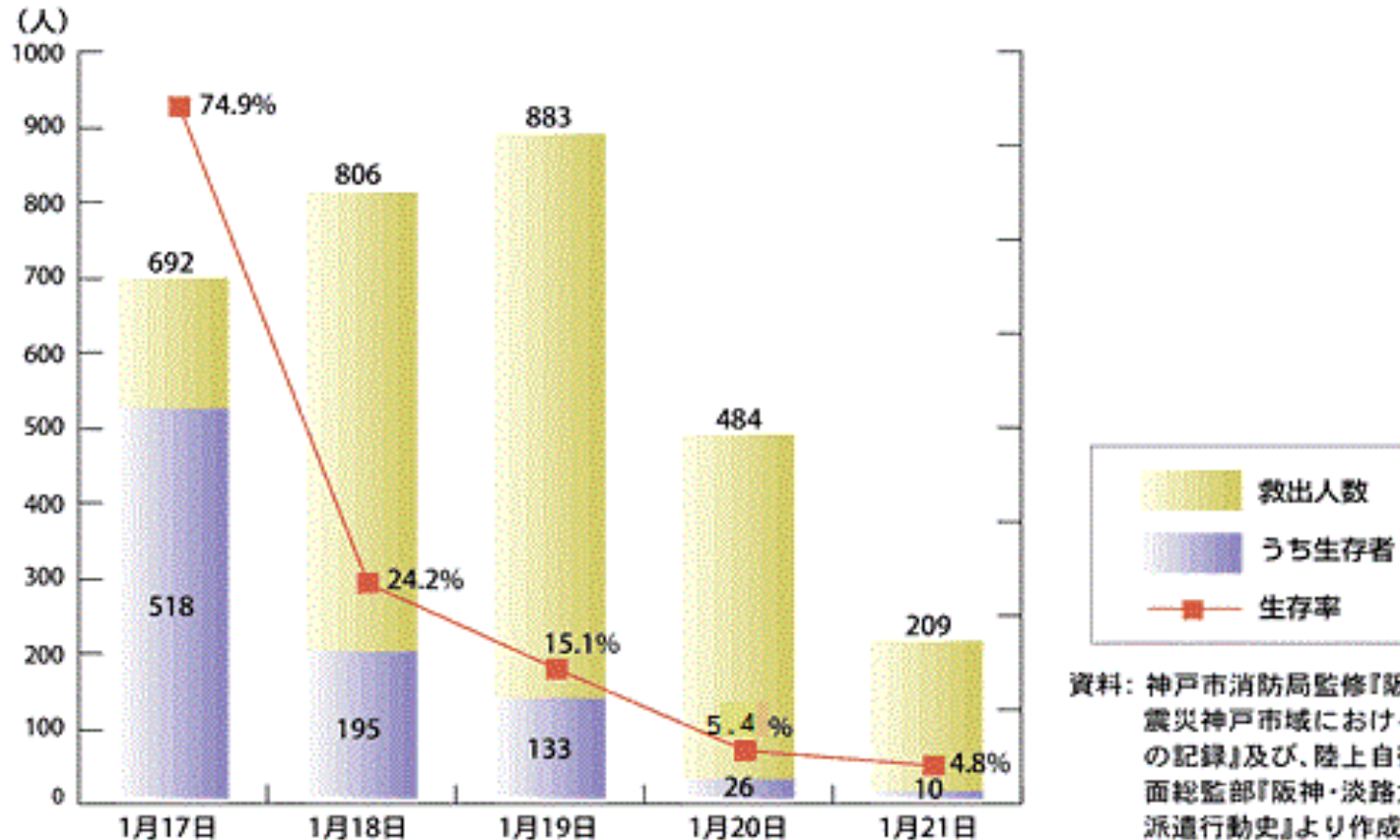
人命救助は「発災後72時間」が勝負とされている

* 72時間の根拠は。

1995年の阪神・淡路大震災で、救出された人の生存率が、発生当日は約75%だったのに対し、その後徐々に低下して72時間が経過した4日目には約5%だったとのデータがあり根拠の一つとなっています。

阪神・淡路大震災で生まれた72時間

図2 救出者中の生存者の割合の推移(1月17日~21日の5日間)



出典：国土交通省近畿地方整備局

この人数はあくまで消防による救助活動の数字で、阪神・淡路大震災でガレキの下から救出された約1万8000人の約8割は、発災直後に近隣の住民による懸命な救出活動によって助け出されていることを忘れてはいけない。

生存率を上げる方法とは

*水の確保

- 身動きが取れなくなった時の一番重要な生存方法になります。
- 水分がなければ、3日～5日で命の危険が、逆に十分な水が確保できていれば、1ヶ月以上生きられるといわれています。
- 重度の出血、呼吸できる空気がない状況、氷水の中なら**3分**
- 猛熱、極寒など過酷な環境なら**3時間**
- 水を飲めなければ**3日間**
- 何も食べられなければ**3週間**





ありがとうございました。

NPO法人青森県防災士会

