

か ぞ く かんが
家族で考えよう



- | | | |
|-----|--------------------------------------|-----------------|
| 問1 | 自宅で避難生活を送るため、食料は最低何日分備蓄しておくべき？ | 答え
▶▶▶P60 |
| 問2 | 避難所で避難生活を送る際、避難所をスムーズに運営するために大切なことは？ | 答え
▶▶▶P61 |
| 問3 | 避難所で守るべき最低限のルールは？ | 答え
▶▶▶P62 |
| 問4 | 避難所で食中毒を予防するため、気をつけることは？ | 答え
▶▶▶P63 |
| 問5 | 避難所で健康を維持するための3つのポイントは？ | 答え
▶▶▶P64 |
| 問6 | 避難生活を送る際、備えておくとう便利な調理に使うアイテムは？ | 答え
▶▶▶P67 |
| 問7 | トイレが使えないときのための簡易トイレの作り方は？ | 答え
▶▶▶P68～69 |
| 問8 | 避難生活を送る際、寒さをしのぐ3つのポイントは？ | 答え
▶▶▶P71 |
| 問9 | 被災後、生活を立て直す際、すべきことは？ | 答え
▶▶▶P76 |
| 問10 | 罹災証明書はどんなときに必要？ | 答え
▶▶▶P77 |

02

避難生活の
のりきろう

AOMORI OMAMORI BOOK

青森県の 災害を 知ろう



青森県の過去の災害を教訓に、
自分たちの住む地域では、
どのような災害が起こりうるか
知っておこう。

あ お も り け ん お さ い が い し 青森県で起こりうる災害を知ろう

じ し ん 地震

青森県は、将来起こりうる最大クラスの地震・津波を対象とした被害想定を行った。その3つの地震が起きた際に想定される被害を知っておこう。

この3つ以外にも、
どこでも地震は起こり
うるんだよ。



日本海側海溝型地震
を起こす断層モデル

内陸直下型地震を
起こす断層モデル

太平洋側海溝型地震
を起こす断層モデル

たいへいようがわかいこうがた じ し ん 太平洋側海溝型地震

太平洋側で、マグニチュード 9.0 の地震が起きた場合に
想定される県全体の被害※は、

死者数 53,000 人
全壊棟数 111,000 棟
避難者数(発災1日後) 311,000 人

予測される揺れの大きさ

太平洋沿岸 震度6強や震度6弱

津軽平野など 震度6弱

内陸部の広い範囲 震度5強

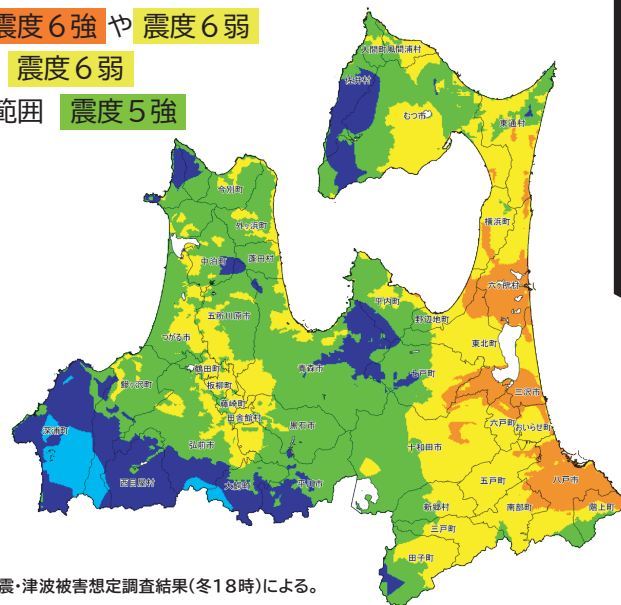
あなたの住む地域
では、最大このくらい
揺れる可能性が！



凡例

(計測震度 気象庁震度階級)

震度7
震度6強
震度6弱
震度5強
震度5弱
震度4
震度3以下



※ 令和3年度青森県地震・津波被害想定調査結果(冬18時)による。

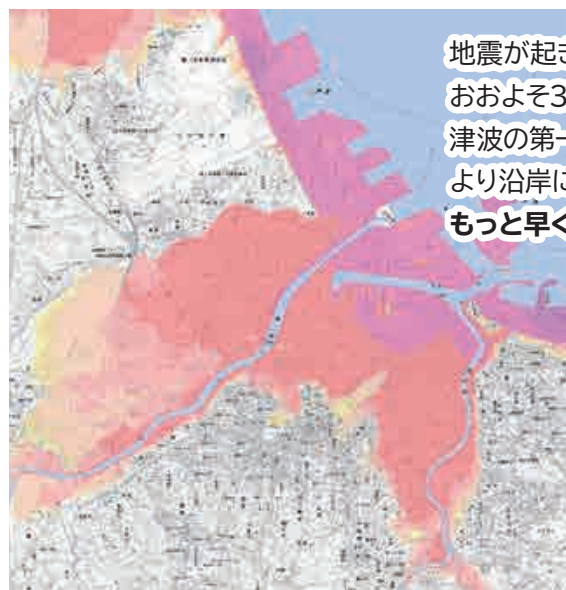
令和2年4月内閣府公表の「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデル」に
平成24・25年度県調査による太平洋側海溝型地震のモデルを考慮し、被害を想定した。

あおもりけん お さいがい し 青森県で起こりうる災害を知ろう

つ なみ 津波

大きな地震が起きると、その後に津波が襲ってくる可能性がある。津波はすさまじい勢いで迫ってくるため、人が走って逃げようとしても逃げ切れない。沿岸にいて地震が起きた際は、急いで高いところに避難しよう。

太平洋側海溝型地震によって生じる津波による浸水の区域（八戸市）



に ほんかいがわ かいこうがた し しん 日本海側海溝型地震

日本海側で、マグニチュード 7.9 の地震が起きた場合に想定される県全体の被害は、

死者数 6,900 人
 負傷者数 4,500 人
 全半壊棟数 53,000 棟
 避難者数(1日後) 42,000 人

凡例 (計測震度 気象庁震度階級)



津軽地方の
被害が大きくなる!

日本海側海溝型地震によって生じる津波による浸水の区域(深浦町)

地震が起きてから、おおそ6~10分で
津波の第一波が襲ってくるが、より沿岸に
近い地震の場合は、もっと早く到達する。



青森県で起こりうる災害を知ろう

内陸直下型地震

青森市付近で、マグニチュード6.7の地震が起きた場合に想定される県全体の被害は、

死者数 2,900人
負傷者数 10,000人
全半壊棟数 64,000棟
避難者数(1日後) 68,000人

凡例 (計測震度 気象庁震度階級)



震源となる断層が陸域から海域まで及ぶ場合は、津波が発生することもある。

青森湾西岸断層帯を想定した場合は、青森市付近で地震が起きると、およそ3～8分で津波の第一波が襲ってくるが、場所によってはもっと早く到達する。

青森県における過去の主な地震・津波災害

災害名(発生日月)	震度等		死傷者		被害額
チリ地震津波 (1960年5月24日)	マグニチュード	8.5	死者、 行方不明者	3名	27億円
十勝沖地震 (1968年5月16日)	マグニチュード	7.9	死者	46名	470億円
	県内最大震度	5	行方不明者	2名	
			負傷者	671名	
日本海中部地震 (1983年5月26日)	マグニチュード	7.7	死者	17名	518億円
	県内最大震度	5	負傷者	25名	
三陸はるか沖地震 (1994年12月28日)	マグニチュード	7.5	死者	3名	755億円
	県内最大震度	6	負傷者	783名	
東北地方 太平洋沖地震 【東日本大震災】 (2011年3月11日)	マグニチュード	9	死者	3名	1,344億円
	県内最大震度	5強	行方不明者	1名	
			負傷者	95名	

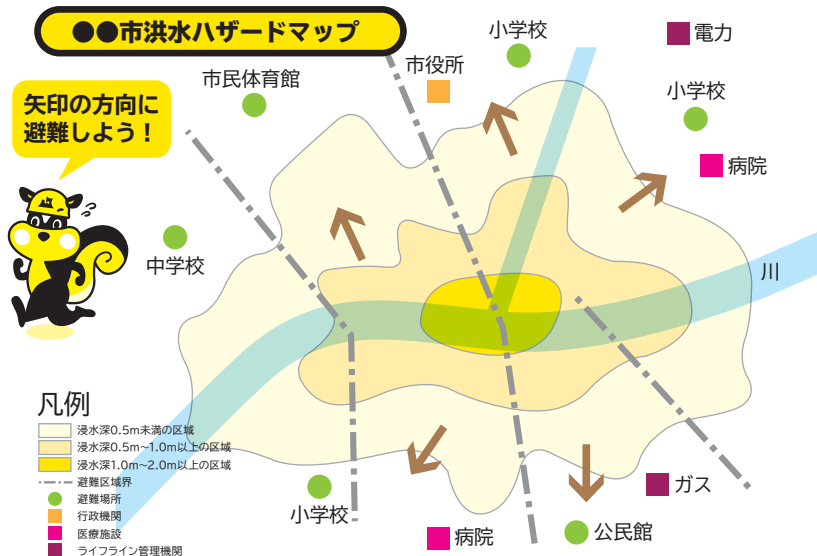


青森県で起こりうる災害を知ろう

風水害

近年、大雨・洪水などの局地的な災害が増加し、激しさを増している。また、梅雨時や台風時期以外にも大雨や洪水などが起きており、小さい川であっても洪水や浸水被害が起きるおそれがあるので気をつけよう。

自分の住んでいる地域でどういう災害のおそれがあるのか、日ごろからハザードマップなどで確認しよう。



ハザードマップは、お住まいの市町村に確認しよう。(各市町村 HP や県防災 HP にも掲載)

青森県における過去の主な風水害

発生日月	死傷者	被害額	特徴
1975年 8月5日～7日 (大雨)	死者 22名 負傷者 46名	121億円	大雨による旧岩木町百沢地区の土砂災害(死者22名)等の被害
1977年 8月5日 (大雨)	死者 11名 負傷者 30名	518億円	津軽地方を中心に大雨による洪水、土砂災害等の被害
1991年 9月28日 (台風第19号)	死者 9名 負傷者 255名	1,129億円	津軽を中心に急激に風が強まり、人的被害をはじめ、りんごの落果等の甚大な被害
2013年 9月28日 (台風第18号)	負傷者 1名	115億円	大雨による岩木川や馬淵川等の川の氾濫等の被害
2022年 8月3日 (大雨)	なし	334億円	大雨による中村川の氾濫等の被害



1991年
台風第19号(弘前市)



2013年
台風第18号(南部町馬淵川)



2022年
大雨(鰺ヶ沢町中村川)

あおもりけん お さいがい し 青森県で起こりうる災害を知ろう

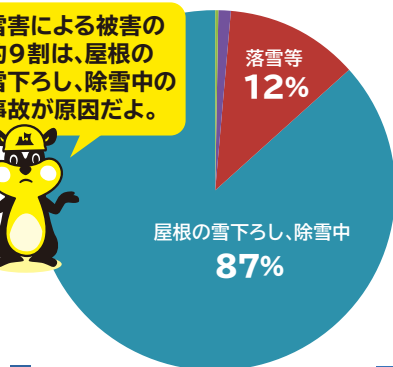
おお ゆき ぼう ふう せつ 大雪・暴風雪

青森県は積雪寒冷地域であり、大雪、なだれ、暴風雪による被害や交通障害がたびたび発生する。

2007年～2016年の10年間で、除雪作業中の事故などにより、死者数は66人、負傷者数は1,081人にのぼっている。

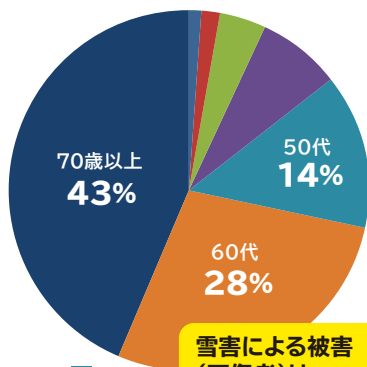
青森県における雪害による被害(死傷者)
の原因(2012～2016年)

雪害による被害の
約9割は、屋根の
雪下ろし、除雪中
の事故が原因だよ。



- 雪崩
- 倒壊した家屋の下敷き
- その他
- 落雪等
- 屋根の雪下ろし、除雪中

青森県における雪害による被害(死傷者)
(年齢層別、2012～2016年)



雪害による被害
(死傷者)は、
70歳以上の方が
4割以上を占めて
いるよ。



お年寄りの方は、屋根の雪下ろしや
除雪作業をする際は特に注意してね。



2005年(青森市)
県内各地が記録的な豪雪に
見舞われた。



2012年(横浜町)
国道279号で大雪により自動車
約400台が20時間立ち往生した。

豆知識: 吹きだまり

周りの土地よりも低い道路
で発生しやすく、風で飛ば
された雪で吹きだまりがで
きることがある。



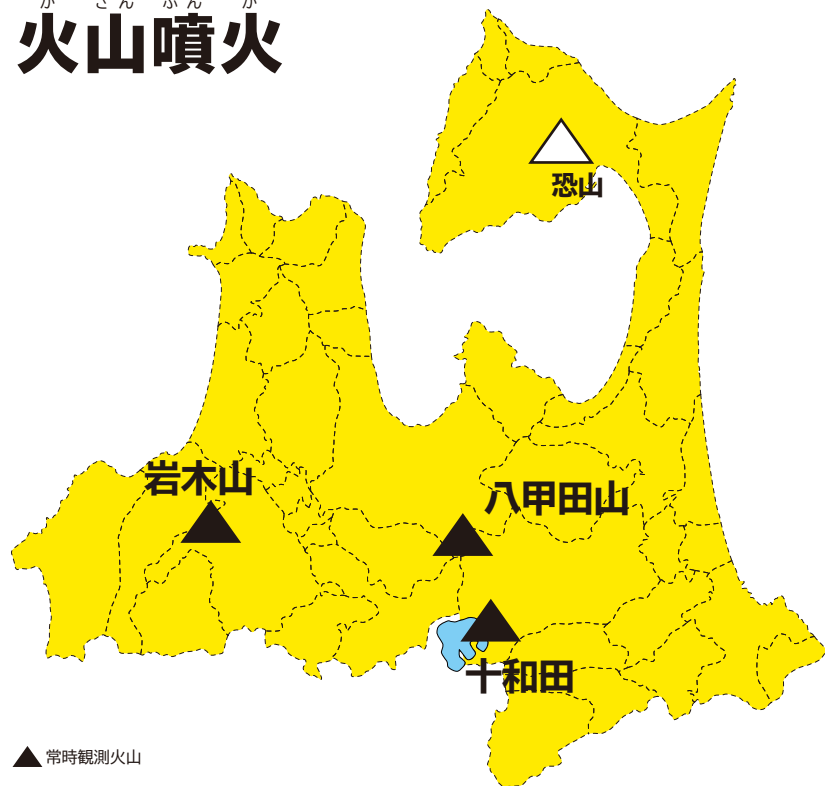
吹きだまりが深くなると、
車全体が埋もれてしまっ
たり、動けなくなってしまう
ことがある。

吹きだまりでの車の発進実
験では、20cm の深さで
発進が困難になるという事
例があるので、吹きだまり
に注意しよう。



あおもりけん お さいがい し 青森県で起こりうる災害を知ろう

か ざん ふん か 火山噴火



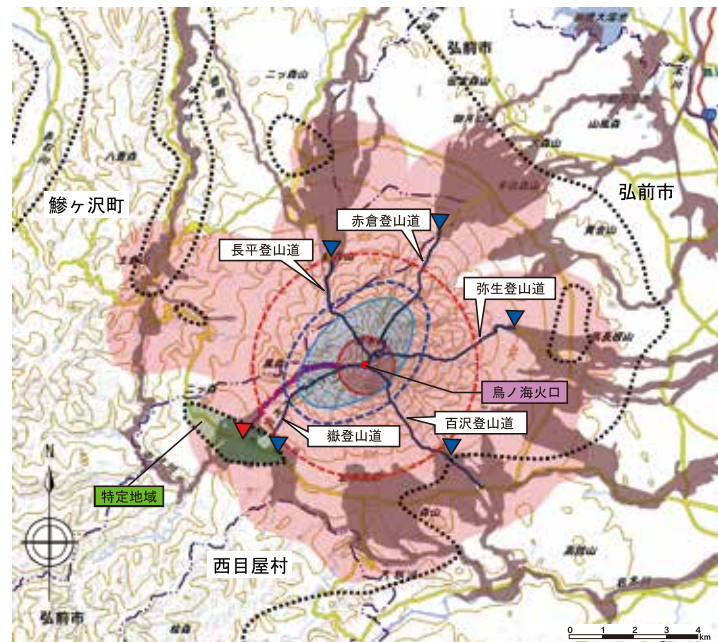
▲ 常時観測火山

青森県には、岩木山・八甲田山・十和田・恐山の4つの活火山がある。活火山とは、「概ね過去1万年以内に噴火した火山や現在活発な噴気活動をしている火山」のことを指す。

また、岩木山・八甲田山・十和田は、気象庁が火山活動を常時観測・監視している(常時観測火山)。

もし岩木山が噴火したら広い範囲で被害をもたらすおそれがある。

※図中の特定地域とは、警戒範囲に隣接しているため、他の地域より早い防災対応をとる必要がある地域を指します。



この図は、国土地理院「地理院地図」を使用して作成しています。

「岩木山の噴火警戒レベル(気象庁 HP)」

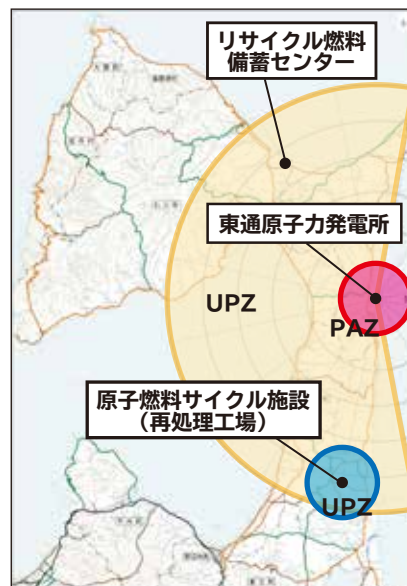
<http://www.data.ima.go.jp/svd/vois/data/tokyo/keikailevel.html>

凡例

- 水蒸気噴火の想定火口
- 水蒸気噴火時の大きな噴石の警戒範囲(レベル2:想定火口から約500m)
- マグマ噴火の想定火口
- マグマ噴火時の大きな噴石の警戒範囲(レベル3:鳥ノ海火口から約3.5km)
- 火砕流・火砕サージの警戒範囲(レベル4・5)
- 融雪型火山泥流の警戒範囲(レベル4・5)
- 居住地域との境界
- 登山道
- レベル2以上の時の登山道の規制位置
- レベル2以上の時の津軽岩木スカイラインの規制位置

あ お も り け ん お さい が い し 青森県で起こりうる災害を知ろう

げ ん し り ょ く さ い が い 原子力災害



東通原子力発電所

●PAZ

施設からおおむね半径
5km圏内の**予防的に避難**
を開始する区域

●UPZ

施設からおおむね半径
5～30km圏内の**屋内避難**
などをする区域

原子燃料サイクル施設 (再処理工場)

●UPZ

施設からおおむね半径
5km圏内の**屋内避難**
などをする区域

原子力災害が及ぶ範囲や影響は、施設の種類や状況によって大きく異なる。県及び市町村では、原子力施設ごとに、重点的に災害対策を行う範囲（PAZ、UPZ）を定めている。放射線は目に見えず、味やにおいもないなど五感で感じることはできない。万が一、災害が起きたら県や市町村が発表する正しい情報を確認し、指示にしたがって落ち着いて行動することが大切。

03

青森県の
災害を知ろう

AOMORI OMAMORI BOOK

あらかじめ 備えよう



災害にあったしまった時にどうするか、
事前に話し合っておくことが防災の第一歩。
いざという時あわてないためにも、
あらかじめ家族や地域で話し合っておこう。