

地震・台風編

防災知識補完計画

地震発生から5分でできる行動

Actions you can do in 5 minutes

大きな揺れを感じたとき、緊急地震速報が鳴ったとき…災害時は日頃から準備している行動しかとれない。地震発生から5分で何ができるかが、命に関わることもある。

地震発生直後

身の安全の確保
protect yourself

01 | 自分自身の身の安全を確保

緊急地震速報のアラームが鳴ったり強い揺れを感じたりしたら、まずは身の安全を確保。隣の人を助けるために、まずは自分自身の身の安全を最優先に。

場所別の行動

屋内

物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない安全な場所で頭を保護。

屋外

ガラスやブロック塀、看板等の落下に注意し、離れる。公園など安全な場所へ。

鉄道

つり革や手すりにしっかり掴まる。

運転中

緩やかにスピードを落とし、道路の左側へ停止する。

山間地

土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるため、速やかに斜面から離れる。

周囲の状況把握

~1分

02 | 出火の確認

周囲から出火していないか確認する。火の始末は初期消火が肝心。慌てずに揺れがおさまってから行うこと。今後、都市部で起こるとされている首都直下地震。予測される死者数は約2万3000人だが、死因の7割は火災だとされている。

03 | 窓や扉を開け出口を確保

いつでも避難できるように、部屋の窓や扉を開けておくならこのタイミングで。割れた窓ガラスには近づかないこと。

正しい情報を入手

~3分

04 | 家族の安否確認

家族の安否の確認を。事前に確認方法を家庭内で決めておこう。家族の安否が確認できたら、近隣住民にも目を向ける。閉じ込められたり負傷したりしている人がいないかを確認し、いざというときには助け合うことが大切。

05 | 正しい情報を入手する

災害発生時は、正しい情報の見極めが重要となる。速報を入手するためにはSNSも効果的だが、不正確な情報が飛び交いやすい。ラジオやテレビなどの報道機関、消防署や行政のサイトから正しい情報を得るようにすること。

避難の判断

~5分

06 | 状況を確認し避難の判断

周辺で危険なものや崩れそうな建物がないか、火災が発生していないかなどを自分の目と耳で確かめてから行動を。瓦や窓ガラス、看板などが落下してくるため、外に飛び出すのは危険である。自宅から避難する際はブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めておく。

07 | 場所によっては留まる判断も

耐震性の高いビルなど、安全が確認される場所にいるときは、その場に留まる判断も。

地震発生
地震発生
地震発生

地震発生
地震発生
地震発生

地震発生
地震発生
地震発生

地震発生
地震発生
地震発生

地震発生5分後以降の行動

Actions after 5 minutes



クイズに挑戦！地震発生直後の行動

Answer the questions

地震発生直後の行動について○×で答えよう。

- 01 | 暗かったので、ライターやマッチの火をつける
- 02 | 自動車避難する
- 03 | 友人の安否が心配なので電話をかける
- 04 | 落ちていたブレーカーをあげる
- 05 | いち早く逃げるため、裸足で逃げる
- 06 | 車の鍵をさしたまま逃げる

【クイズの答え】 1 ×... ガス漏れしている場合、爆発する危険性がある。 / 2 ×... 緊急車両の妨げになるので、避難に車は使わない。 / 3 ×... 電話回線がパンクしてしまうので電話は控え、災害用伝言板などを利用する。 / 4 ×... 通電で火災が発生するおそれがある。 / 5 ×... けがをするおそれがあるので、靴や靴下をはく。 / 6 ○... 緊急車両が通れないとき、車を移動させる必要があるので、鍵はさしたまま避難する。

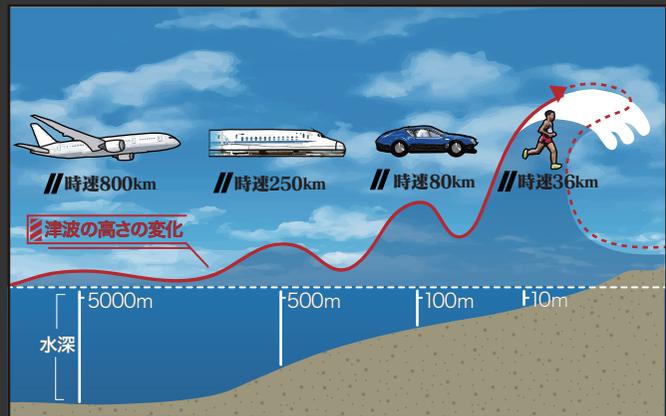
津波への備え

Preparing for tsunami

周囲を海に囲まれている日本では津波による被害を受けやすく、過去に何度も大きな被害に見舞われている。しかし、そのような環境にありながら、津波への備えや知識が十分でないのが現状である。

津波のスピードはジェット機並

津波は水深が深いほど速く伝わる。沖合ではジェット機くらいのスピードにもなる。浅瀬に到達する頃には減速していても、100m 走のオリンピック選手くらいの速さ（時速 36km）で迫ってくるため、津波が見えてから走って逃げることは難しい。



"30cm の津波"でも避難開始を

30cm の津波には人が立ってられず流されてしまう程の威力がある。たとえ第一波が 30cm だとしても、そのあと更に高い津波が押し寄せる可能性もあるため、津波が来ると分かった時点で避難は必須である。

津波に関する警報や注意報が発表されたときは「逃げるが勝ち」

津波に関する情報が発表されたら、高く安全な場所へ避難することが大切。遠くに逃げるのではなく、高い所への避難を意識すること。震源が陸地に近いときは、津波警報や注意報の発表より前に津波が襲来することもあるため、なにより津波は「逃げるが勝ち」である。

台風

Typhoon

熱帯低気圧のうち、最大風速が 17.2m/s 以上となったものを「台風」と呼ぶ。台風がもたらす災害について理解し、各種情報を正しく活用して災害から身を守ろう。

台風による災害

大雨



台風が接近すると、広い範囲に大量の雨が降り、河川の増水による水害、がけ崩れや土石流などの土砂災害が発生する。また、日本列島に前線が停滞しているときは、台風から暖かく湿った空気が前線に流れ込み、台風の接近前から大雨が続くため、さらに災害の危険度は高まる。

高潮



台風の中心付近では、海水が吸い上げられて海面が上昇する。また、強風によって海水が海岸に吹き寄せられる影響や、満潮時刻と台風の接近時刻が重なることで、より一層海面が上昇する。海水が海岸の堤防を超えると一気に浸水が広がり、大きな被害が発生することがある。

強風・暴風



台風周辺は広い範囲で強い風が吹いているが、特に台風の進行方向の右側では、反時計回りに台風に向かって吹く風に台風の移動速度が加わるため、より強い風が吹きやすい。令和元年の台風第 15 号では、台風の進行方向右側に入った房総半島各地で、暴風による大きな被害が出た。

台風情報の見方

How to check Typhoon info

予報円の大きさ = 台風の大きさではない

台風の進路予想図（右図）では、予報円が徐々に大きくなっているが、これは今後の台風の大きさではない。台風の中心が到達すると予想される範囲を表したもので、円が大きいほど進路が不確定である。この例だと、3 日後の台風の位置は、九州から近畿あたりまで可能性がある。



暴風警戒域の外でも油断は禁物！

暴風警戒域は、台風の中心が予報円内に入った場合に、暴風域（平均風速 25m/s 以上）に入る可能性のある範囲である。暴風域の外側の強風域（平均風速 15m/s 以上）の範囲でも、風に向かって歩くことは困難で、看板が外れる等の被害が出ることもある。

警戒レベルとは

What is an alert level?

自治体や気象庁から発表される防災情報には、5 段階の警戒レベルが明記されている。レベルに応じた取るべき行動を理解し、自らの判断で最善の行動を取ることが大切だ。

警戒レベル	取るべき行動	自治体や気象庁からの情報
5 命を守るための行動	既に災害が発生している状況。 命を守るための最善の行動を取る。	災害発生情報 大雨特別警報 など
4 全員避難	速やかに避難先へ避難する。 移動が危険な場合は近くの安全な場所へ。	避難勧告、避難指示(緊急) 土砂災害警戒情報 など
3 高齢者などは避難	避難に時間を要する人とその支援者は避難する。	避難準備・高齢者等避難開始 大雨・洪水警報 など
2 避難方法を確認	ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認する。	大雨注意報・洪水注意報 など
1 災害への心構えを高める	最新の情報に注意し、災害への心構えを高める。	早期注意情報

事前準備編

防災知識補完計画

ハザードマップを活用する

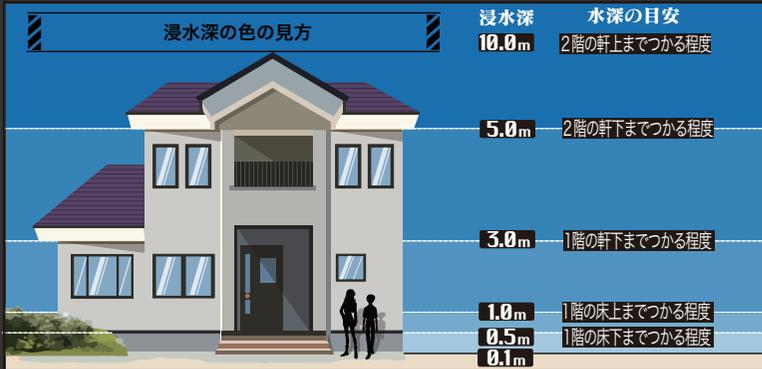
How to use Hazard map

ハザードマップには、災害の発生が予測される地域や避難所等の情報が掲載されている。ハザードマップの見方や活用方法を確認しよう。

マップの見方

想定される浸水深

大雨による河川の増水や雨水による浸水の予測結果について、範囲と浸水深が色分け表示されている。大雨の際に、常にマップ通りに浸水するというわけではないが、危険性の高い地域を把握しておく必要がある。



避難所等

水害が発生した際の避難所。この範囲内では、区立小・中学校と地域センターが避難所に指定されている。避難所の表示は、自治体によって異なる。自分が住んでいる自治体のハザードマップをしっかりと確認しておこう。

マップの活用方法

自宅の災害リスクを確認する

自宅の場所について、想定される浸水深を把握し、災害のリスクを確認しておくことが第一歩だ。

避難ルートを想定する

自宅近くの避難所を確認し、避難所までのルートを想定しておく。災害が発生すると、予定していたルートが通行できない可能性もあるため、複数のルートを頭に入れておくとうい。

避難訓練を行う

実際に避難ルートを歩き、避難訓練を行っておくと、いざという時に落ち着いて行動ができる。地図の上では気付かなかった問題点が発見されることもある。

連絡方法や集合場所を決める

災害発生時は、普段通りの連絡方法が使用できるとは限らない。非常時の連絡方法や、集合場所をあらかじめ家族で話し合っておくと良い。



浸水した場合に想定される水深目安

- 1.0m ~ 3.0m
- 0.5m ~ 1.0m
- 0.1m ~ 0.5m

- 道路
- 鉄道
- 河川

- ランドマーク
Landmark

- 鉄道駅
Train station

- 避難所
Evacuation Center

- 避難場所
Evacuation Area

新宿区降水ハザードマップを元に作成

Q 災害で水がとまったとき、お風呂やトイレはどうする？

A-01 水を使わない方法を実践する。

人の体が必要とする水は1日3L。断水時や避難所では、飲食以外で水を使うことは特に難しく、水を使わない衛生管理方法の検討が必要。

水を使わない衛生管理方法

お風呂

タオル / ドライシャンプー / ウェットシート / 清拭剤

歯磨き

マウスウォッシュ / 歯磨きシート

手洗い

ウェットティッシュ / 除菌ジェル / 除菌スプレー

トイレ

簡易トイレ / トイレレットペーパー / ビニール袋

衛生状態が確保できないと、体調不良や感染症蔓延などの問題を引き起こしてしまう。自衛の構えが大切だ。

在宅避難をするために

避難所に行くことだけが「避難」ではない。P3「地震発生5分後以降の行動」のチャート図にあるように、自宅が安全な場合は自宅に留まる「在宅避難」も考えられる。日頃住み慣れている自宅での避難生活は精神的にも安心感が増す。「住宅の耐震化」、「食料や飲料の備蓄」、「ガスや電気、水道などの代替品用意」など、在宅避難できるように日頃から準備することが大切である。

Q 避難生活中でも生活の質をあげる方法とは？

A-01 日頃から食べ慣れたものを非常食として備蓄する。

いざ、保存食の袋を開けたら賞味期限が切れていた、缶切りが必要だった、アレルギーに対応していなかった、こんなことが起きたらどうだろう。保存食の備蓄も大切だが、日常の中に備蓄を取り込む「ローリングストック」に挑戦してみよう。ローリングストックとは、普段の買い物の際、少し多めに食材・加工品を買っておき、使ったら補充するという方法だ。非常時も食べ慣れたものがあると、安心して生活を送ることができる。

A-02 温かい食事をとれる準備をしておく。

温かいものを食べると、体が温まり、気持ちを前向きにしてくれる。東日本大震災で実際に被災した人は、避難所で食べた温かい味噌汁やカップ麺の味が未だに忘れられないという。電気やガスが止まってしまったときにも温かい食事を食べるために、カセットコンロを用意しておくことよ。もちろん替えのカセットボンベを備蓄しておくこと。

日常備蓄や避難情報などを提供するサービスを活用し、事前に防災準備を行おう。

▶ [参考] トクする！防災

<https://tokusuru-bosai.jp/stock/stock.html>

この冊子を手にとった、その日に始めたいこと

今日から始めたい3つのこと。自分と大切な人を守るために行動に移そう。

家族で災害時の連絡方法や避難場所を決める

家族で話し合いの場を設け、災害時の安否確認方法や連絡方法（災害用伝言板を用いる等）や避難場所を決める。自治体が公開しているハザードマップもこの機会に見てみよう。

日常備蓄を開始する

普段食べたり飲んだりするものを、買い物の際にいつもより少し多く購入し、使ったら補充する「ローリングストック」に挑戦する。普段車で移動している人は、いつでも持ち出せるように車内にも備蓄品を備えておくことよ。

災害情報サービスに登録する

災害時に正しい情報を入手するため、災害用伝言板や各都道府県の防災ホームページなどをすぐ見られるように登録しておく。