災害に備えて

ＮＰＯ法人青森県防災士会

青森県健康医療福祉部　2026.01

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
- 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
- 災害発生時の「流言」には注意を！
- 災害から命を守る「避難三原則」

日本海溝・千島海溝地震

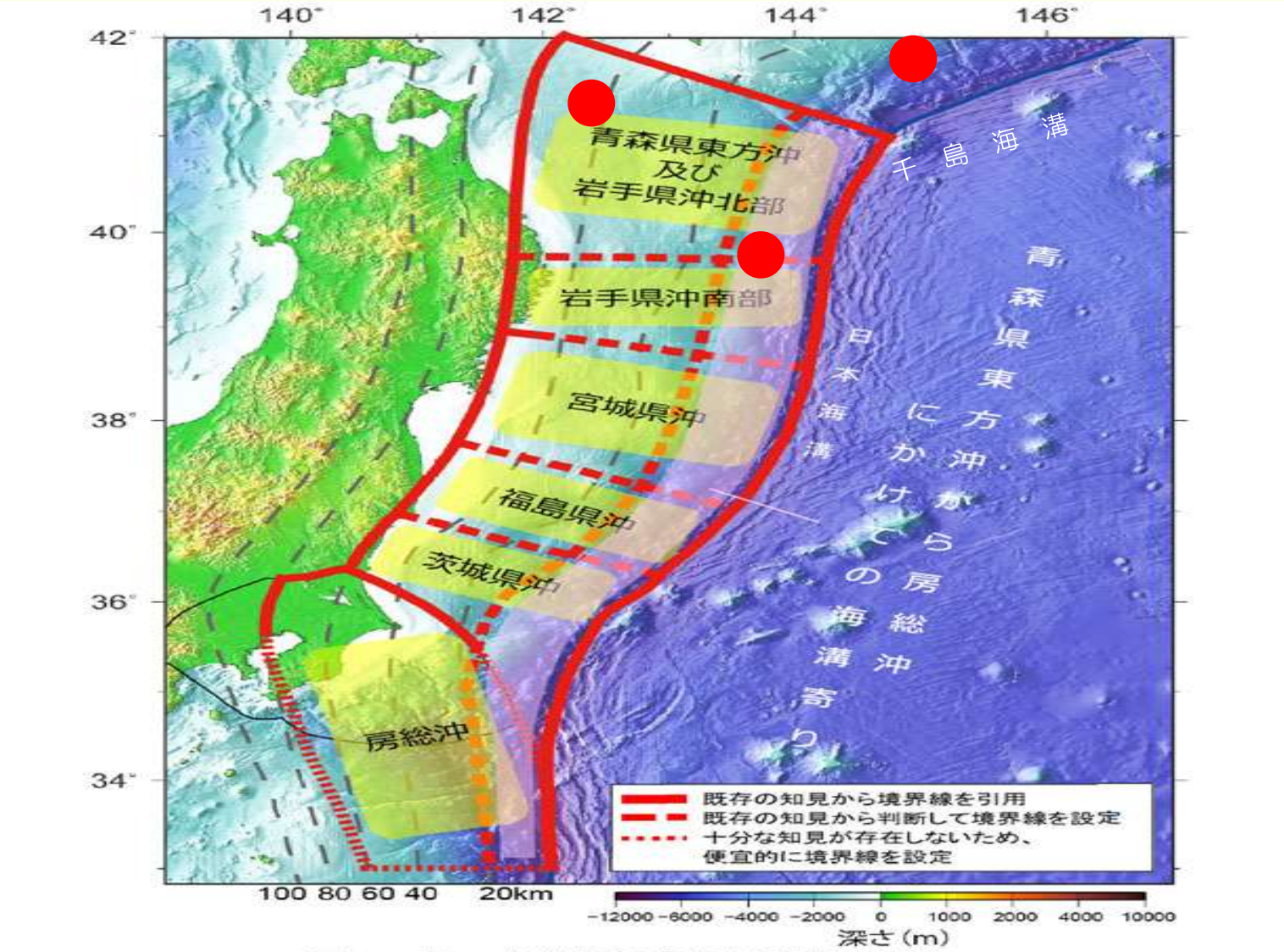


図１　プレート間地震の評価対象領域（赤枠）
プレート内地震は赤枠外で発生した地震も評価する。黒色実線は「相模トラフ沿いの地震活動の長期評価（第二版）」の評価対象領域。灰色破線は横田・他（2017）による太平洋プレート上面深さの等深線。

出典：地震調査研究推進本部

● 想定震源域（内閣府）

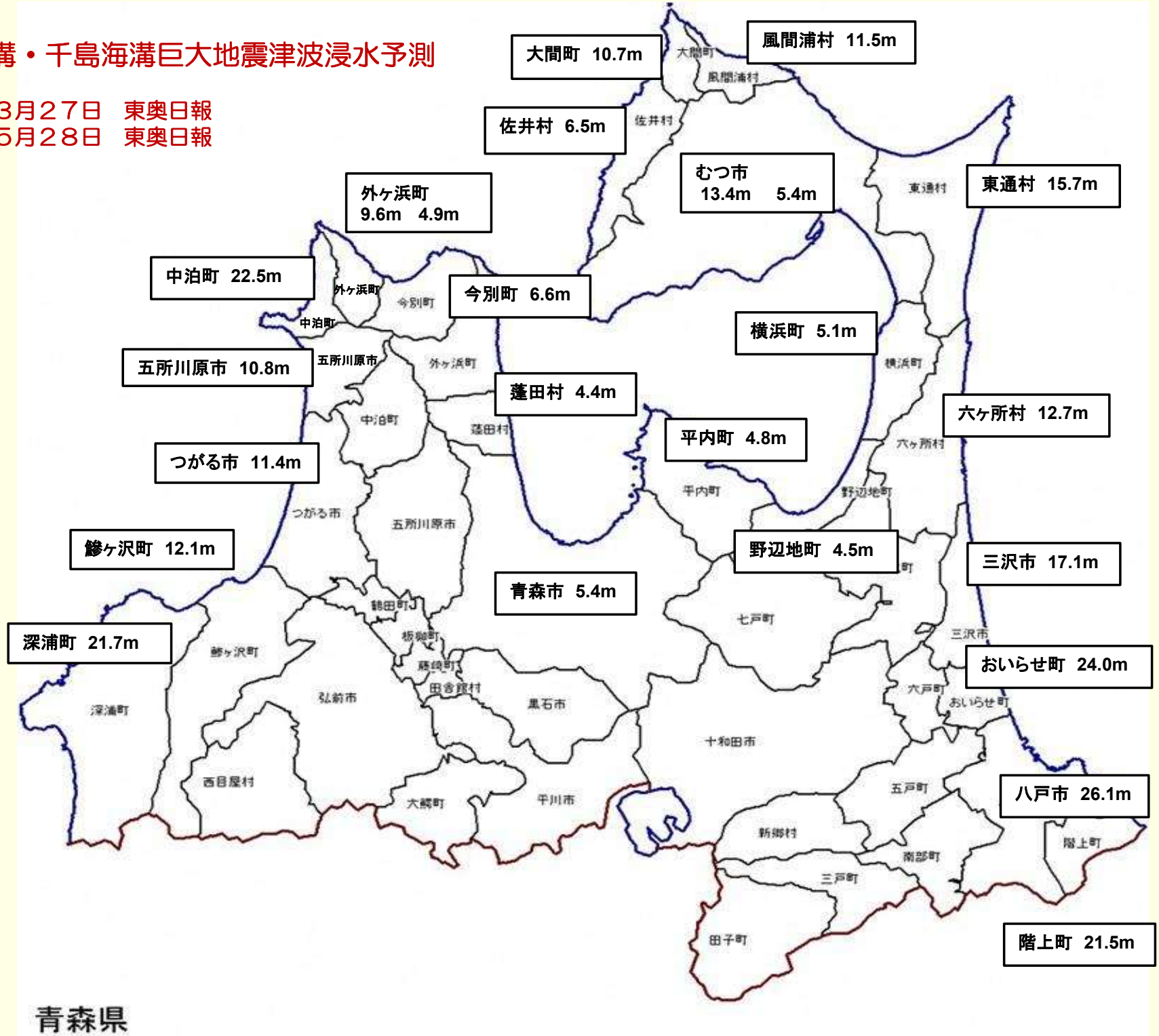
東奥日報　２０２１年１２月２２日

＊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。

日本海溝・千島海溝巨大地震津波浸水予測

2021年3月27日　東奥日報
2021年5月28日　東奥日報



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）冬１８時	人的被害（死者数）冬１８時	人的被害（死者数）冬深夜	避難者数（１日後）（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
	鰺ヶ沢町	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）冬１８時	人的被害（死者数）冬１８時	人的被害（死者数）冬深夜	避難者数（１日後）（冬１８時）
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	冬深夜	（冬１８時）
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。

「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」の方がいいのではないでしょうか。

地震や津波から命を守るためには

〇地震発生時の注意点

- 落ちてくるものに注意（落ちてこないようにする）
- 動くものに注意（動かないようにする）
- 倒れてくるものに注意（倒れてこないようにする）
- 特に「頭」を保護する

〇津波の場合

＊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

非常食の備蓄について

- 食料品の備蓄の量の目安
  非常食の備蓄は1人当たり3日分と言われていますが、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
アルファー米、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は。
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」ですが
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。

出典：防災の種

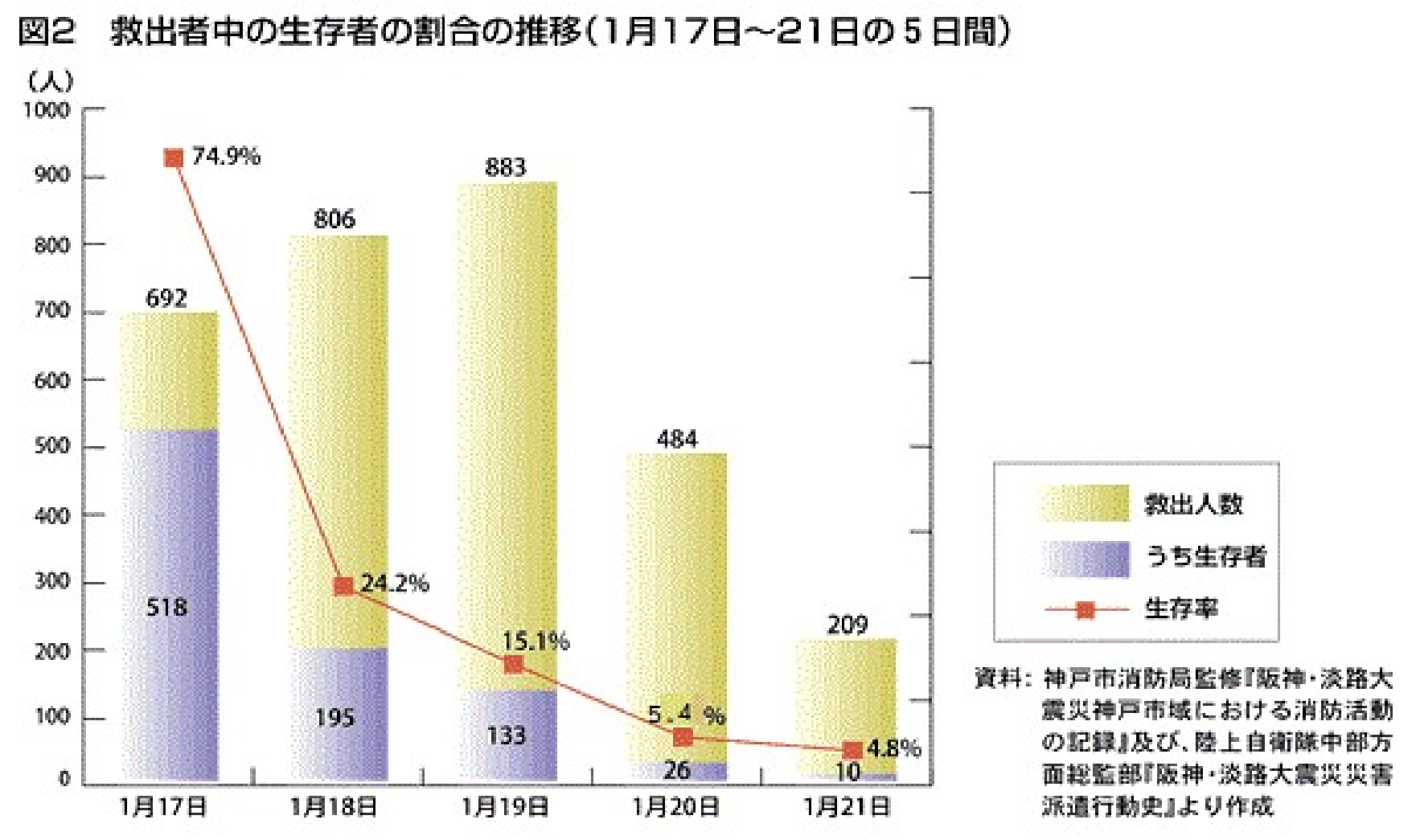
人命救助は「発災後７２時間」が勝負とされている

＊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。

出典：東奥日報　2024.01.05

阪神・淡路大震災で生まれた７２時間



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

災害発生時の「流言」には注意を！

「流言」とは事実の確証なしに語られる情報であり、「根拠のない風説、うわさ」の事です。
流言は人から人へ伝えられているうちに、その情報内容がしだいに歪められ、もとの内容と全く異なってしまう場合が多くあります。

流言や根拠のない情報に惑わされないよう信頼できる情報を入手する手段を複数確保しましょう。

災害から命を守る「避難三原則」

- 原則１：自分で「状況判断」を。
  - 自分の所は大丈夫と安心しない。
- 原則２：「その時できる最善の行動をとれ」。
  - 一番安全な場所を目指してひたすら走る。
- 原則３：「率先避難者」となり避難する。
  - まず、真っ先に自分が逃げ出す勇気を持つ。

出典：青森県防災危機管理課

ありがとうございました。

ＮＰＯ法人青森県防災士会