

# 災害に備えて



## NPO法人青森県防災士会

青森県健康福祉部 2024.1.12

# 目 次

- 日本海溝沿いの地震活動
- 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
- 水は1日にどれくらい必要

# 日本海溝沿いの地震活動の長期評価（平成31年2月26日）

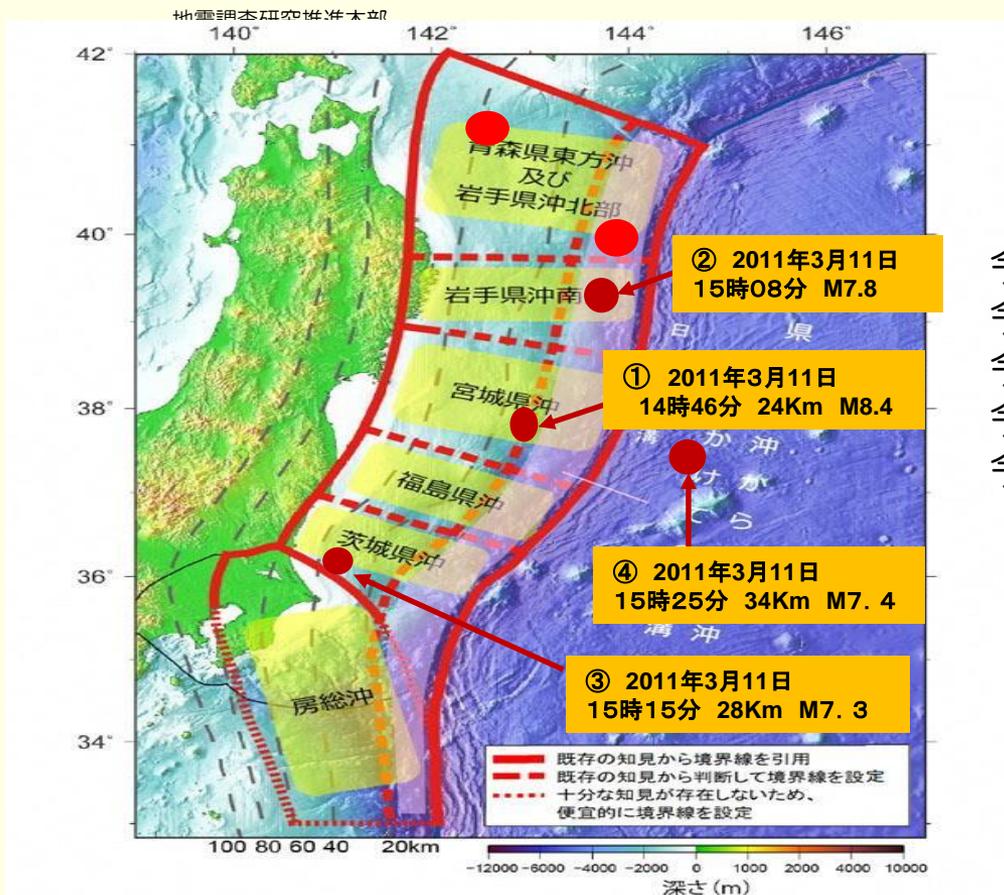


図1 プレート間地震の評価対象領域（赤枠）  
プレート内地震は赤枠外で発生した地震も評価する。黒色実線は「相模トラフ沿いの地震活動の長期評価（第二版）」の評価対象領域。灰色破線は横田・他（2017）による太平洋プレート上面深さの等深線。

## ○青森県東方沖及び岩手県沖北部

### ・将来の地震発生確率

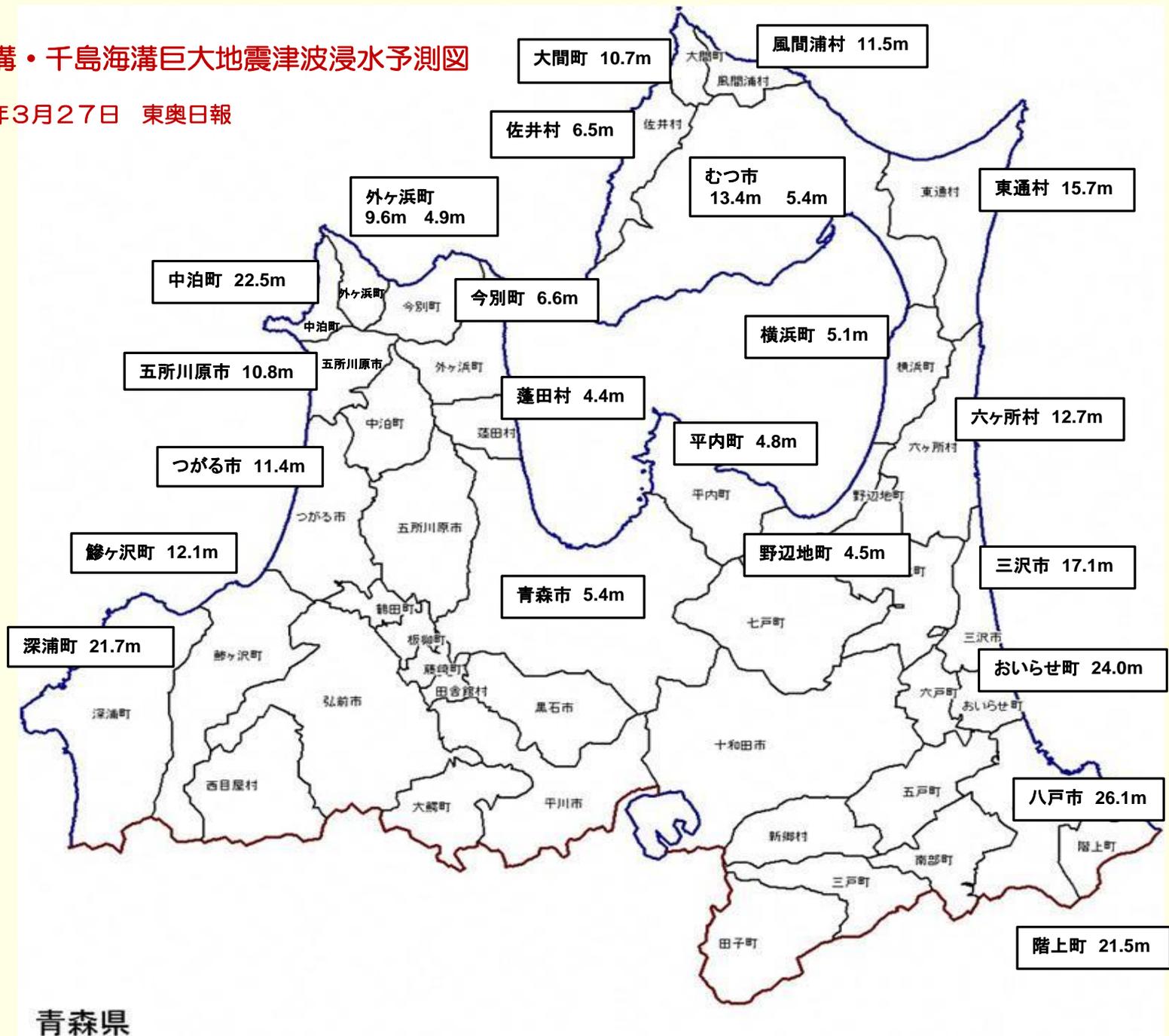
今後10年以内の発生確率	70%程度
今後20年以内の発生確率	90%程度
今後30年以内の発生確率	90%程度以上
今後40年以内の発生確率	90%程度以上
今後50年以内の発生確率	90%程度以上

### ・地震の規模 M7.0~M7.5

\*東北地方太平洋沖地震の余効すべりによる応力変化の影響で、当該地震が発生しやすくなったと考えられるため、発生確率はより高い可能性がある。

# 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。  
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。

○自然災害の対応はこれでいいということはありません。  
最悪の状況を想定することによって対応の幅が広がります。  
最悪の状況とは、「マグニチュード9・震度7の地震」

# 地震や津波から命を守るため（1）

## ○地震発生時の注意点

- 落ちてくるものに注意

●蛍光灯 ●ガラス破片 ●看板

- 動くものに注意

●冷蔵庫 ●テレビ ●車

- 倒れてくるものに注意

●本箱 ●食器棚 ●タンス ●ブロック塀

## ○自分の身を守る。

- 特に「頭」を保護する。

# 地震や津波から命を守るため（2）

## ○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

# 落ち着いて！

# 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。**

# 水は1日にどれだけ必要？

◎1日に1人当たり飲料水として最低限必要な量は、1リットル程度です。

\*飲料水として最低限必要な量は、体重1Kgあたり15mℓが一つの目安です。

体重60Kgの人であれば、 $15\text{m}\ell \times 60\text{Kg} = 900\text{m}\ell$

◎ただし、調理に使用する水等の飲む以外の水も含めると、1日3リットル程度あれば安心です。また、湯せん、米や野菜、食器を洗ったりする水は別途必要です。



ありがとうございました。

NPO法人青森県防災士会