

自助のすすめ 【津波編】

市政出前講座オンデマンド
令和8年5月 駿河区役所地域総務課作成



はじめに

この資料は、駿河区地域総務課が行う市政出前講座「わが家と地域の防災対策」の内容を

○地震編

○津波編

○風水害編

○ハザードマップの見方編

の4つに分け公表するものです。

市民一人ひとりの災害に対する備えや地域の自主防災会等が行う普及啓発の一助となれば幸いです。

目次

○津波編

- 1 津波について
- 2 南海トラフ巨大地震発生時の被害想定
- 3 津波に対する避難行動と避難所
- 4 各家庭での備え
- 5 よくある質問

※津波編は、主に津波避難対象区域内の方を対象に作成しています。



津波について

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

津波発生メカニズム

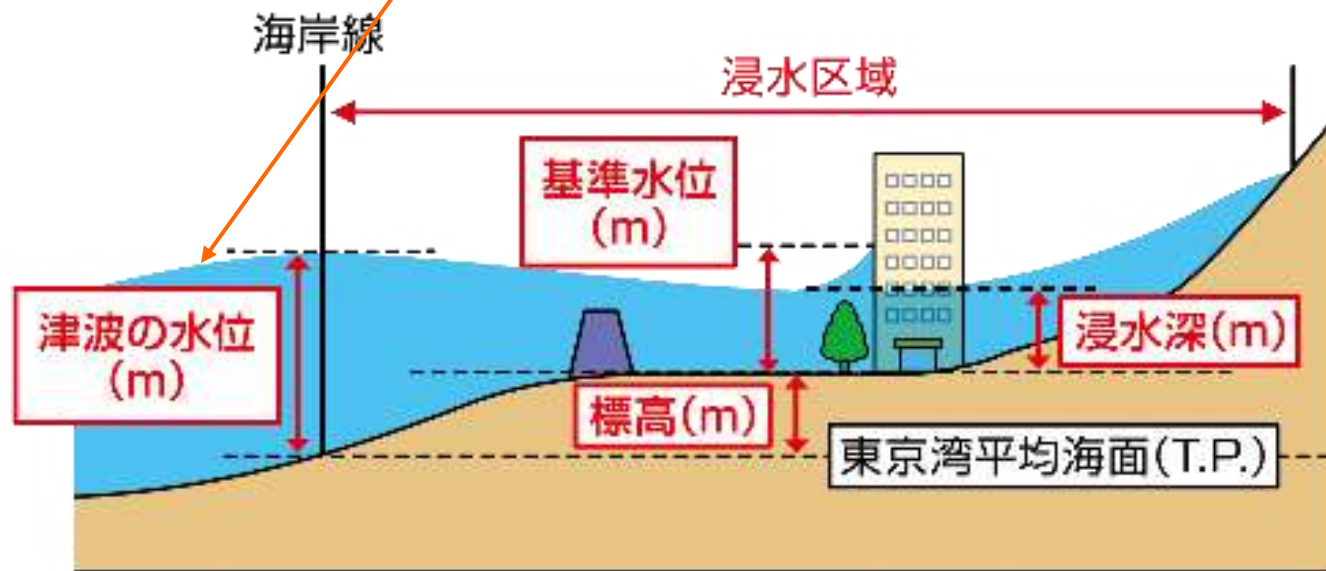
津波は、海底で大きな地震が発生することで、海底が盛り上がったたり（隆起）、沈み込んだり（沈降）し、この動きによって海面が変動して、大きな波となって『津波』が発生します。



出典：「津波発生と伝播のしくみ」（気象庁）（<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/tsunami/generation.html>）
（令和8年1月19日に利用）

津波の高さ

津波の高さは、どこからどこまでの高さを指すかで言い方が変わります。まず、気象庁が発表する『津波の高さ』は、津波が海岸線に到達したときの海拔0mからの高さです。津波警報や大津波警報は、この高さを予測し発表されます。



イラスト出典：「津波ハザードマップ」（八戸市）

(<https://www.city.hachinohe.aomori.jp/soshikikarasagasu/saigaitaisakuka/bosai/1/2159.html>)（令和8年1月13日に利用）

津波注意報・津波警報・大津波警報

津波注意報・津波警報・大津波警報は、海岸線に到達する津波の予想の高さに応じて、**県単位**で右下の図のように発表されます。

「**津波警報(3m)**」と聞くと、「自分の家に3mの津波が来るかも」と思う方もいるかもしれませんが、正確には、『**静岡県内のどこかの海岸線に最大1mから3mの津波が到達するおそれがある**』という意味です。

数値で発表する場合の、津波の高さ

分類	予想される津波の高さ	
	高さの区分	発表する値
大津波警報	10m～	10m超
	5m～10m	10m
	3m～5m	5m
津波警報	1m～3m	3m
津波注意報	0.2m～1m	1m

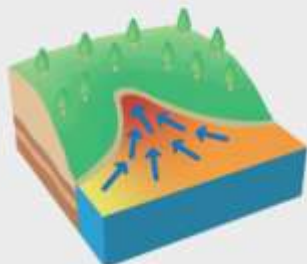
津波の増幅

津波の高さは、岬の先端やV字型の湾の奥などは、波が集中することで、高くなる傾向があります。

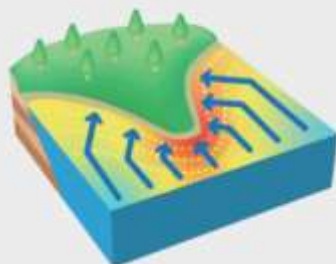
また、津波は大陸などで反射し、繰り返して到達しますが、その際、他の波と重なって高い波になることもあります。

津波ハザードマップは、こうした地形的な特徴や他の強め合いも考慮して作成されています。

地形による津波の増幅の例



V字型の湾では湾の奥にエネルギーが集中し、波高が高くなります。



岬の先端では、津波が海岸線に対して平行になろうとしてエネルギーが集中し、波高が高くなります。



※波が重なるイメージ

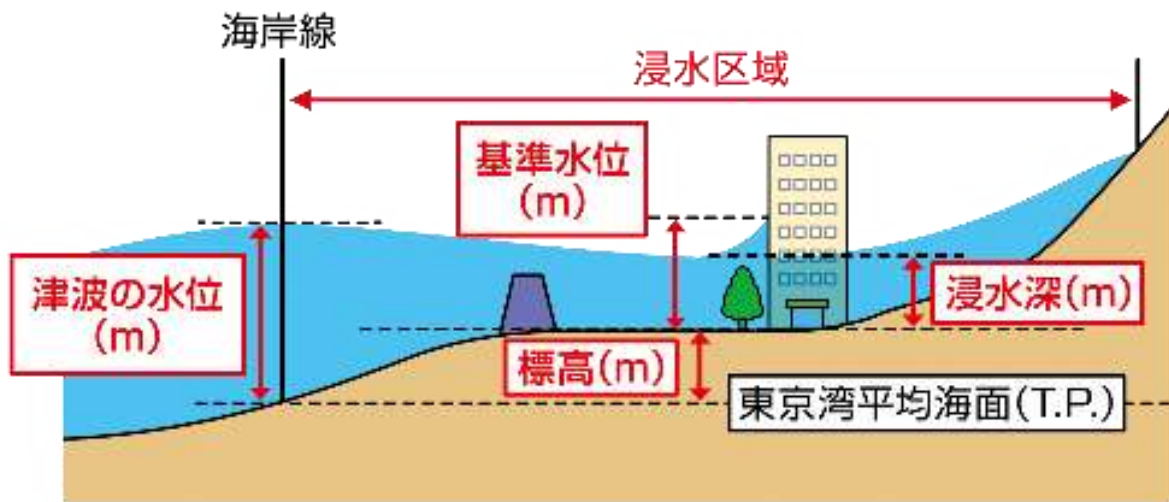
出典:「津波発生と伝播のしくみ」(気象庁)
(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/jishin/tsunami/generation.html>) (令和8年1月19日に利用)

浸水深と基準水位

津波は、防波堤や防潮堤で勢いを減らし、また、標高が上がることで建物に到達する頃にはやや低くなります。この建物に到達したときの地面からの津波の高さを『**浸水深**』と言います。

津波は建物に当たった際、当たった勢いで波がせり上がります。この地面から津波のせり上がりを考慮した高さを『**基準水位**』と言います。

津波ハザードマップは、この建物のせり上がりを考慮した『**基準水位**』で作成されています。

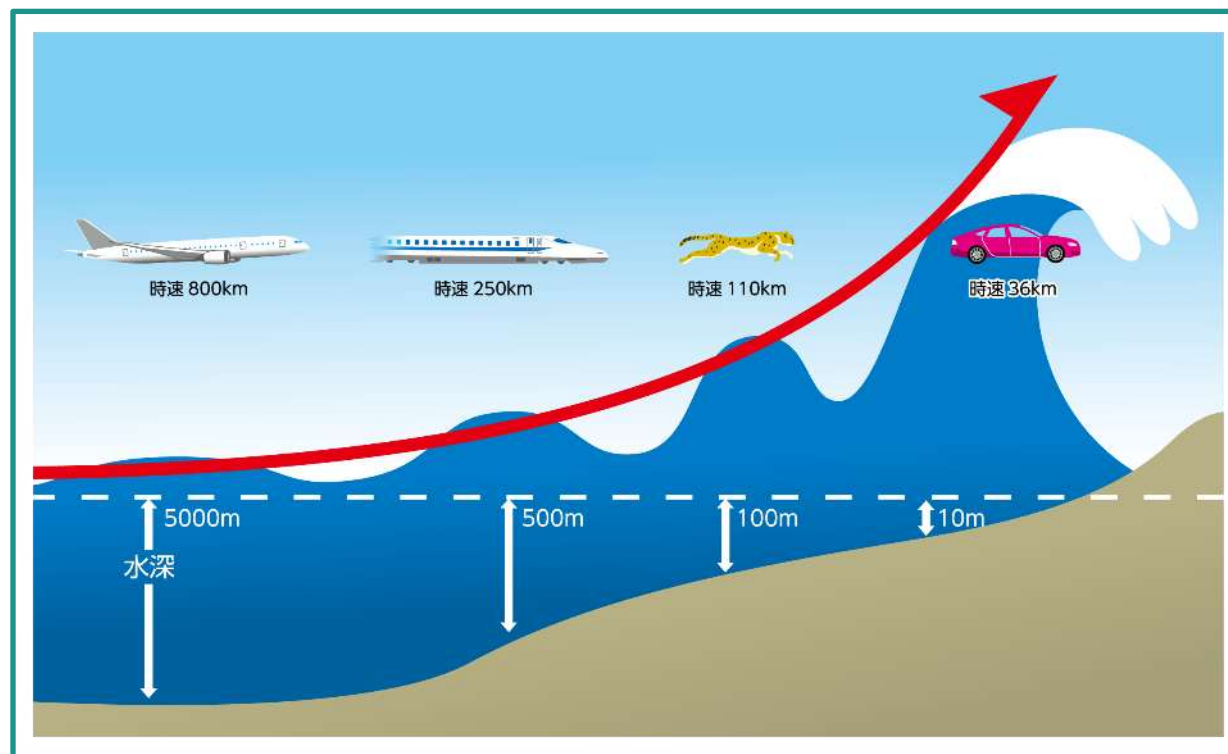


出典：「津波ハザードマップ」（八戸市）

(<https://www.city.hachinohe.aomori.jp/soshikikarasagasu/saigaitaisakuka/bosai/1/2159.html>)（令和8年1月13日に利用）

津波の伝わる速さ

また、津波は深いほど速く伝わる性質があり、陸地に近づくにつれ遅くなりますが、それでも自動車並み（時速36km）と非常に速いため、津波が来てから逃げては間に合いません。



出典：「津波発生と伝播のしくみ」（気象庁）
(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/tsunami/generation.html>)（令和8年1月19日に利用）

いかに早く避難行動に移れるかが重要！

このため、いかに早く避難行動に移れるかが非常に重要です。

津波避難訓練の機会などを通じて、
発災後の動きを確認しましょう。

津波避難訓練では、発災時の状況を
年によって変えるのも有効です。

例1) リビングでくつろいでいたら…

例2) 日課の散歩をしていたら…

例3) お風呂に入っていたら… など

揺れからどのように身を守り、避難開始
までに何分かかるか確認しましょう。





南海トラフ巨大地震 発生時の被害想定

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

南海トラフとは

日本付近は、北米プレート・ユーラシアプレートという陸のプレートに、太平洋プレート・フィリピン海プレートという海のプレートが沈み込んでいっています。

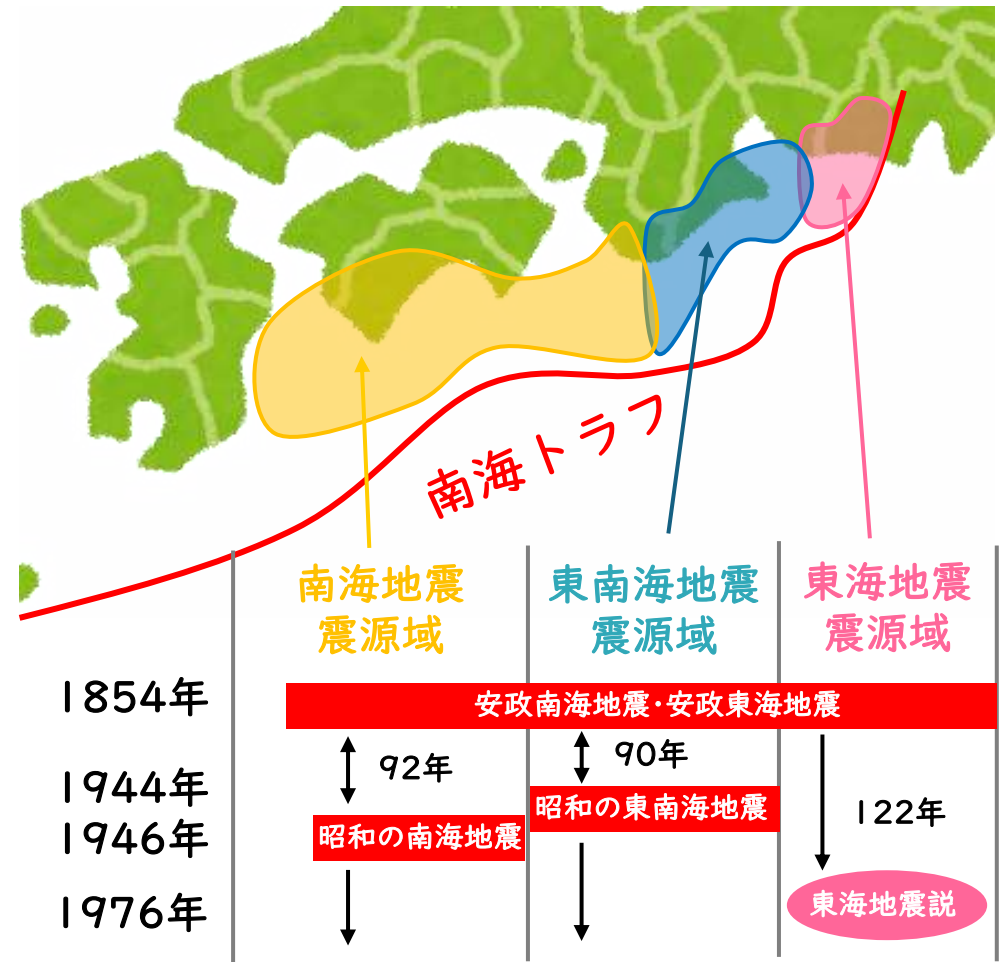
このユーラシアプレートとフィリピン海プレートとの間の溝のことを『南海トラフ』と言います。



東海地震説

南海トラフを震源とする地震は、発生する場所によって『東海地震』『東南海地震』『南海地震』と呼び方が変わります。

1944年に「昭和の東南海地震」、1946年に「昭和の南海地震」が発生しましたが、東海地震は「1854年の安政東海地震」以降発生していないため、1976年に「明日大地震が起きても不思議ではない」と『東海地震説』が発表されました。

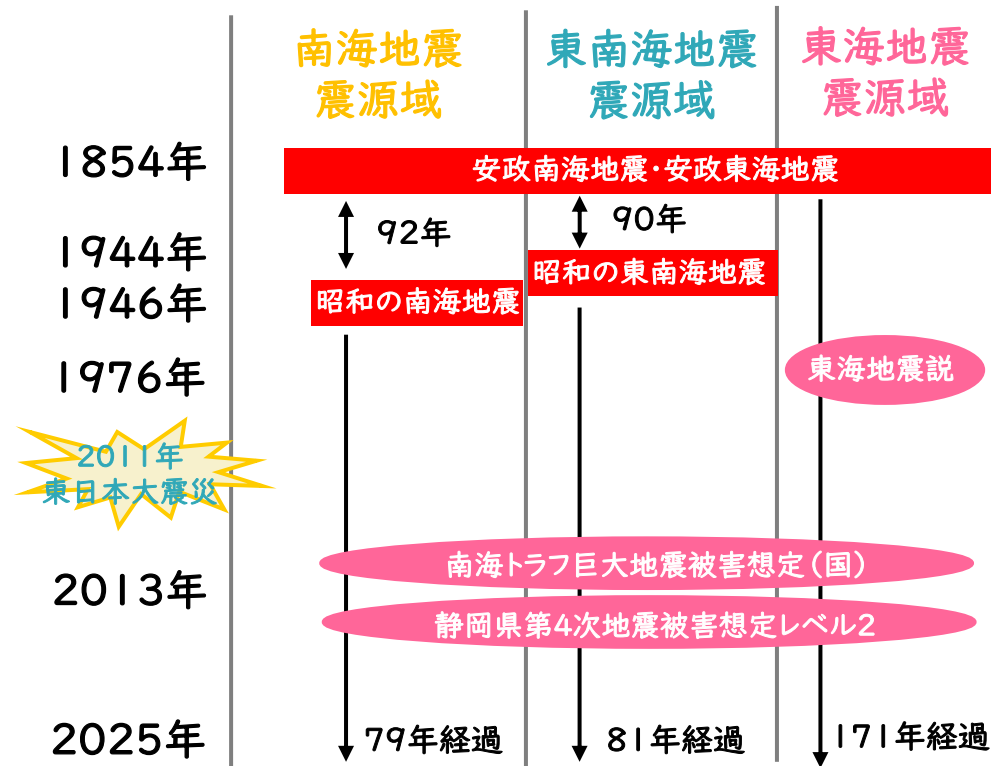


※図を簡略化しています

南海トラフ巨大地震想定

しかし、その後も東海地震は発生せず、**2011年に東日本大震災**が発生しました。

当時の想定を大幅に超える大地震であったことに加え、「昭和の東南海地震・南海地震」からも既に約70年が経過していたため、考えられる最悪のシナリオとして国が『南海トラフ巨大地震の被害想定』を発表しました。



※図を簡略化しています

南海トラフ巨大地震【参考動画】

内閣府が公表する南海トラフ巨大地震の参考動画です。

静岡市に焦点を当てたものではありませんが、南海トラフ巨大地震の全体像についてまとめられていますので、参考にご紹介します。

⇒「南海トラフ巨大地震（日本語版）」（内閣府防災YouTube）
<https://www.youtube.com/watch?v=AjlbQiUkDU4>
(19分06秒)



QRコードリンク

静岡県第4次地震被害想定

国の『南海トラフ巨大地震の被害想定』を踏まえ、静岡県は2013年に静岡県第4次地震被害想定を発表しました。

新たな被害想定では、従来の東海地震相当をレベル1、南海トラフ巨大地震相当をレベル2としました。

レベル1 (東海地震相当)

(発生頻度)
100～150年に1回

(被害想定)
発生すれば大きな被害をもたらす地震・津波

レベル2 (南海トラフ巨大地震相当)

(発生頻度)
千年から数千年に1回

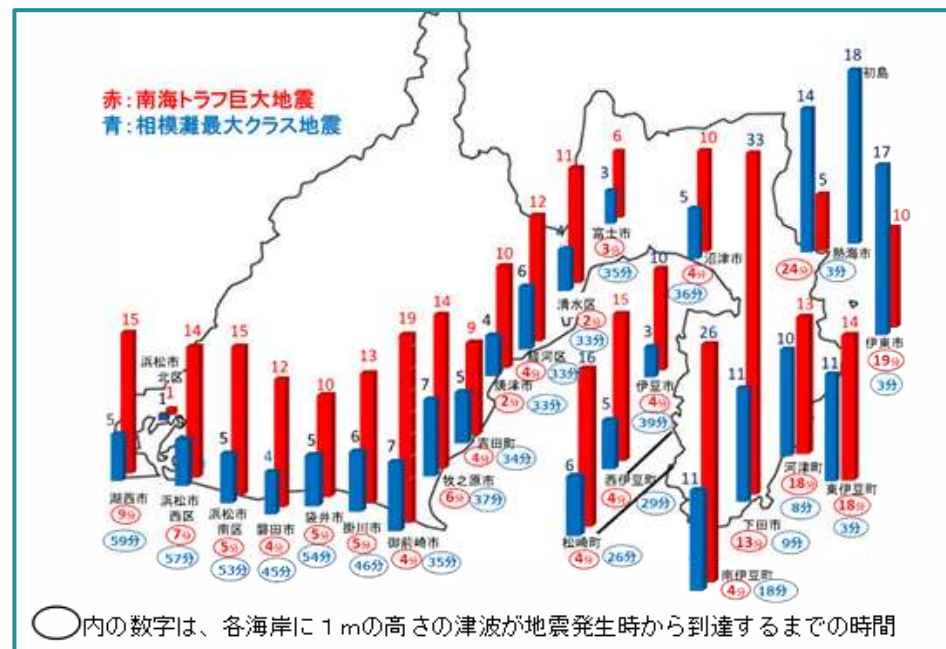
(被害想定)
発生すれば甚大な被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波

静岡県内の津波の高さの想定

少し見えにくいですが、赤が南海トラフ巨大地震（レベル2津波）の静岡県内の津波の高さの想定図です。
駿河区では**12mの津波**が想定されています。

津波は、岬の先端などで高くなる傾向があり、県内では、下田市の想定が最も高く**33mの津波**が想定されています。

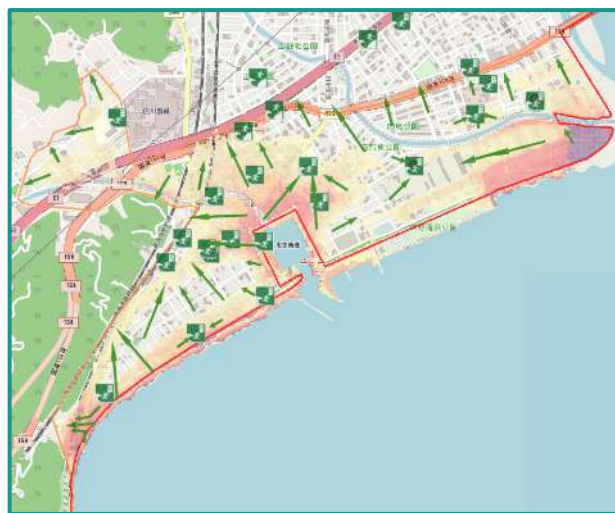
※青は相模灘（神奈川方面）で想定される最大クラスの津波の高さを示しています。



津波浸水想定区域と避難対象区域（駿河区）

しずマップや津波ハザードマップを確認したときに、紫色～黄色の色の塗られた地域が津波浸水想定区域、その少し内陸側にあるオレンジ色のラインから海側が津波避難対象区域です。

大規模地震が発生した際、このオレンジ色のラインよりも海側にお住まいの方は、津波からの避難行動を取る必要があります。



津波の避難行動が必要な地域

詳細はハザードマップでご確認いただきたいところですが、次の町名は町の全部または一部が津波避難対象区域に含まれます。

区	地区	町丁目
駿河区	大里東	下島、高松
	中島	西島、西脇、中島
	宮竹	高松二丁目
	大谷	西大谷、大谷一丁目、大谷二丁目、大谷三丁目
	久能	安居、古宿、根古屋、西平松、青沢、中平松
	川原	下川原南、桃園町
	長田南	広野、広野三丁目、広野四丁目、広野五丁目、広野六丁目、広野海岸通、港、小坂、小坂一丁目、小坂二丁目、小坂三丁目、石部、用宗一丁目、用宗二丁目、用宗三丁目、用宗四丁目、用宗五丁目、用宗小石町

※出典：静岡市津波避難計画

※L2津波（大津波警報発表時）における要避難地区

津波によって生じる被害

静岡県第四次地震被害想定では、津波によって全壊約200棟、死者約1,600人が想定されています。

建物の倒壊棟数よりも死者が多く感じますが、これは

- ・建物は倒壊しなかったが、避難が遅れて亡くなる方
- ・家具等の倒壊により身動きが取れず、その後津波の到達によって亡くなる方

などが想定に含まれているためと考えられます。

なお、全員が発災後10分で避難を開始した場合、津波による死者を7割減らすことができると内閣府が試算しています。



津波に対する 避難行動と避難所

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

津波からの避難の前に

南海トラフ巨大地震を想定した場合、津波の前にまず地震の揺れがあります。地震の揺れから身を守った後、可能な限り早く津波からの避難行動に移る必要があるため、地震の揺れへの対策はより入念に行う必要があります。

このため、津波避難対象区域にお住いの方は、少なくとも次の3点は**必ず**行いましょう。(詳しくは後程)

- ☑ 自宅の耐震化と家具等の固定
⇒家屋や家具の倒壊による逃げ遅れを防ぐため
- ☑ ガラスの飛散防止と屋外への避難経路の確保
⇒足のケガなどによる逃げ遅れを防ぐため
- ☑ 非常用持出し袋の準備
⇒ビルやタワーから数日降りてこられない可能性があるため

緊急避難場所と避難所

また、避難には「命を守るための一時的な避難」と「避難生活を送るための避難」があり、それぞれ避難先が異なります。

命を守るための一時的な避難 ⇒ 緊急避難場所（避難地）

特徴：災害によって避難先が異なる

＜地震＞広くて倒れてくるものがない場所（公園、校庭等）

＜津波＞海から遠く、なるべく高い場所（津波避難タワー等）

＜風水害＞川や山、崖から離れた場所（一部の小中学校）



避難生活を送るための避難 ⇒ 避難所

特徴：災害規模によって開設する避難所が異なる

＜大規模災害＞原則、すべての指定避難所

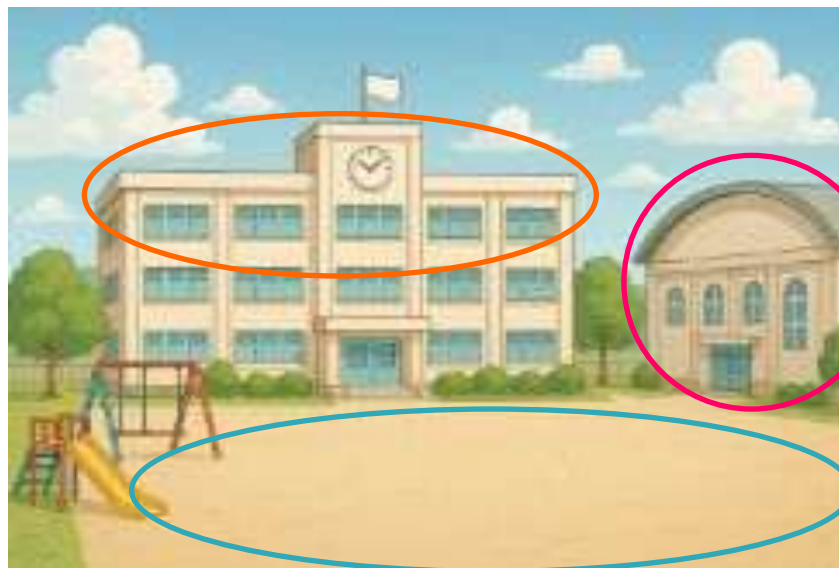
＜局所災害＞一部の指定避難所



緊急避難場所と避難所を兼ねる場合

静岡市立の小・中学校など、緊急避難場所と避難所を兼ねている場合がありますが、津波避難対象区域では、一般的に校舎の3階以上が緊急避難場所、体育館等が避難所になります。避難所は施設の安全確認（応急危険度判定など）を実施してから開設するため、開設までは避難場所等で待機となります。

津波緊急避難場所
(校舎3階以上等)
※津波の危険がある地域に限る



避難所
(体育館等)

地震緊急避難場所 (校庭)
※津波による浸水がない地域に限る

市職員の有無と運営主体

「避難所（避難場所）には市の職員がいて対応してくれる」と思っている方も多いですが、必ずしもそうではありません。

また、避難所は、原則「余震で建物が倒壊しないか」といった安全確認（応急危険度判定等）を行ってから開設します。

	地震・津波 緊急避難場所	風水害 緊急避難場所	避難所 (大規模災害)	避難所 (局所災害)
市職員	不在	数名	1~2名	数名
運営主体	避難者自身	市職員	避難者自身 (立ち上げを自主防と市職員が支援)	おそらく市職員 (原則は避難者)
補足	発生が予測できない地震・津波の発生直後に使用する場所のため、職員は不在。	気象警報などを基に市職員が参集し開設。	市内全域が被災した場合、市職員中心の運営は不可能。避難者が中心となった運営が必要。	原則は避難者であるものの、局所災害であればおそらく市職員で対応可。

津波からの緊急避難の基本

動けるようになったらすぐ避難!を開始します。
津波からの緊急避難は、次の優先順位で検討します。

【緊急避難の優先順位】

- 1 津波避難対象区域の外（オレンジ色のラインより内陸側）へ避難
- 2 1が困難な場合、津波避難ビル・津波避難タワー等へ避難
- 3 2も困難な場合、近くの頑丈な建物（3階以上）や高台へ避難

優先順位 1 : 津波避難対象区域外へ避難

最も優先していただきたいのは、津波避難対象区域の外（内陸側）への避難です。

何度もくどいようですが、津波ハザードマップの浸水想定は千年～数千年に1度あるかどうかで作成されており、津波避難対象区域のラインより内陸側に津波が到達する可能性は極めて低いため、避難対象区域の外まで避難すれば安全です。

また、仮に想定外の津波が押し寄せても、さらに内陸側に避難することもできますし、そのまま内陸部の避難所や親戚宅等に身を寄せることもできます。



優先順位 Ⅰ：津波避難対象区域外へ避難

一方、建物の倒壊や液状化などにより通常よりも避難には時間がかかると考えられ、避難中に津波が到達する危険もあります。

このため、津波到達までに十分な時間がある場合や、浸水の想定はないが避難が必要な地域の方は、この避難方法を第Ⅰに考えていただければと思います。



建物の倒壊

【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：益城カメラ】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991j1000436q>) (令和8年1月19日に利用)



道路の液状化

【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：益城町】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991j10006bk5>) (令和8年1月13日に利用)



道路や橋の崩落

【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：西原村】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991j10001kgt>) (令和8年3月2日に利用)

優先順位 2：津波避難ビル・タワー等へ避難

津波避難対象区域外への避難が困難な場合は、近くの津波避難ビル・タワー等への避難です。

津波避難ビル・タワーは、耐震性があり、津波の浸水深よりも高い位置に床面があるところを指定していますので、津波の危険から命を守ることができます。



優先順位 2：津波避難ビル・タワー等へ避難

一方、実際に津波が到達すると、周囲は水と瓦礫まみれの状態となりますので、安全に降りられるようになるまで、長い時間ビルやタワーの上で待機することになります。

状況にもよりますが、「大津波警報が解除されるまで」とした場合、東日本大震災のときは、最長で約30時間大津波警報が解除されませんでした。

このため、津波避難ビルやタワーへ避難する際は、必ず非常持出し袋を持って避難しましょう。



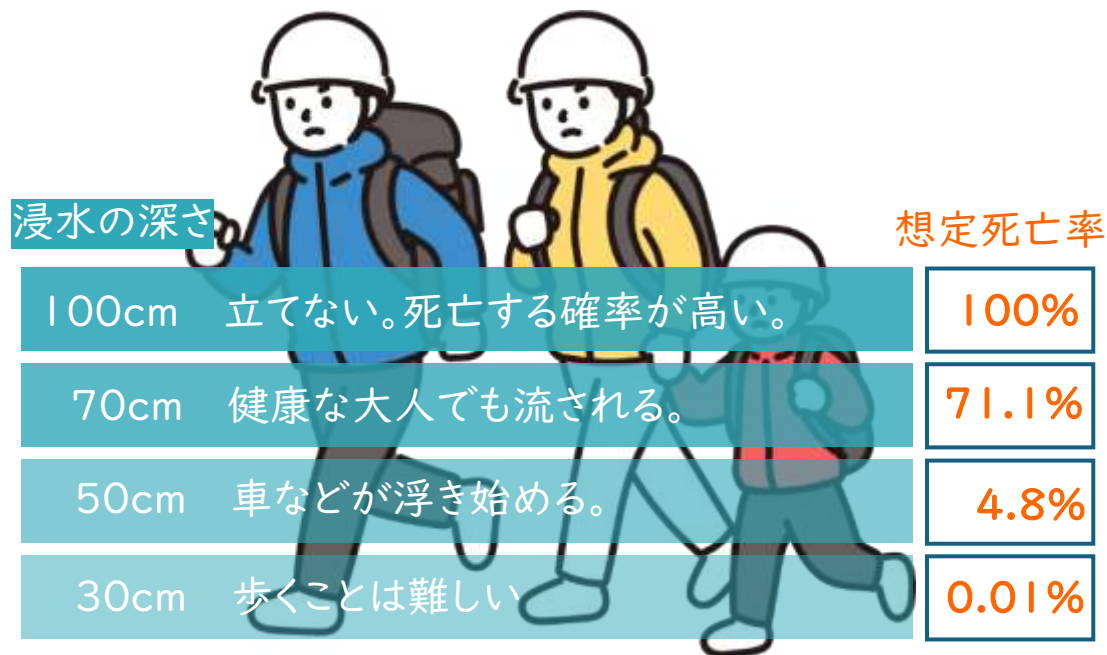
※津波が到達したタワー周辺のイメージ

優先順位 3：近くの頑丈な建物や高台へ避難

津波避難ビル・タワーへの避難も間に合わない場合は、とりあえず近くの頑丈な建物（できれば3階建て以上）や高台への避難です。

津波を生身で受けた場合、1mの高さで致死率はほぼ100%、30cmでも足を取られ思うように避難できません。

鉄筋コンクリート造や鉄骨造の頑丈な建物に駆け込み、可能な限り上の階へ避難することで命を守りましょう。



優先順位 3：近くの頑丈な建物や高台へ避難

耐震性を事前に確認できているわけではないため、揺れや津波に耐えられるかは分かりませんが、鉄筋コンクリート造や鉄骨造であれば倒壊のリスクは低く、外にいるよりは命が助かる可能性は高いと考えられます。

津波避難ビル・タワーと同様、避難した建物が無事であっても、安全に降りられるようになるまでは、建物の上で待機することになります。

非常持出し袋を持って避難するのはもちろんのこと、市が把握する避難場所ではないため、自身の居場所を知らせるもの（通信機器や発煙筒など）も必要になります。



避難行動まとめ

津波ハザードマップで津波の浸水深と到達時間を確認し、地震の揺れに耐えた後、どの避難行動をとるかあらかじめ考えておきましょう。ただし、災害時は、予期せぬことが起こり得ますので、1つの方法にこだわらず臨機応変に対応することも重要です。

また、1～3のいずれの方法を取れない場合も、諦めずに出るだけ高いところへ避難しましょう。

避難行動	命の確保	津波警報解除までの状態	避難時の持ち物
1 津波避難対象区域外へ避難	○ (できる)	内陸の避難所や親類宅等へ身を寄せることができる。	非常持出し袋があると良い。
2 津波避難ビル・タワー等へ避難	○ (できる)	状況によるが、ビル・タワーから降りられない可能性が高い。	非常持出し袋が必須。
3 近くの頑丈な建物や高台へ避難	△ (建物の高さ・頑丈さによる)	状況によるが、建物等から降りられない可能性が高い。	非常持出し袋、居場所を知らせるものが必須。

地震発生後の行動例

これらを踏まえて地震発生後の行動例は次のようになります。
(津波避難対象区域外の場合は、【地震編】を参照ください)

地震の揺れは約5分!



イラスト出典：静岡県危機管理部危機管理課発行
「避難生活の手引き」(令和6年2月) p5

地震発生

【行動例】

- ・まずは身の安全確保を最優先
- ・移動可能な範囲内で、安全な部屋や机の下などに避難
- ・揺れている間は階段の上り下りは避ける 等

(避難開始前)

【行動例】

- ・ガラスの飛散など怪我に注意
- ・非常持出し袋を持つ 等
- ・**動けるようになったら即避難開始!**

地震発生後の行動例



【緊急避難の優先順位】

- 1 津波避難対象区域の外へ避難
- 2 津波避難ビル・タワーへ避難
- 3 頑丈な建物や高台へ避難

イラスト出典：静岡県危機管理部危機管理課発行「避難生活の手引き」（令和6年2月）p5

緊急避難

【行動例】

・緊急避難の優先順位を考慮しながら避難！（事前に考えておく）

<避難に使える時間>

到達予想から約10分引いた時間

※地震の揺れ約5分+避難準備約5分

・自分や家族の命を第一に、可能な範囲で周囲の避難行動を支援

【補足】

・発災直後は、津波の規模は分からないため、最大限（津波ハザードマップ）を前提に避難行動をとりましょう。

・第1波が最大とは限りませんので、第2波、第3波に備えて避難を継続しましょう。

・声掛けや率先して避難する姿を見せるだけでも周囲の避難支援になります。

地震発生後の行動例



緊急避難（一次避難）

【行動例】

- ・津波の危険がなくなるまで（少なくとも避難指示等が解除されるまで）は避難を継続
- ・避難者同士で協力し支え合う
- ・可能な範囲で安否確認を実施

【補足】

- ・非常に長いことが想定されます。
※大津波警報解除まで、長いと約30時間
- ・緊急避難場所に原則職員はいませんので、避難者同士で支え合いましょう。
- ・通信手段が生きていれば、安否情報を報告しましょう。

地震発生後の行動例



イラスト出典：静岡県地域防災活動推進委員会発行「地域防災活動マニュアル」p7, 9, 33, 46, 57

初動対応（避難指示解除後）

【行動例】

- ・避難指示の解除を目安に自宅等の状況を確認し、ガスの元栓やブレーカーを落として火災予防
- ・動ける人全員で自主防活動（安否確認、被害情報収集、救出活動、初期消火、けが人搬送等）を実施 等

【補足】

- ・避難対象区域内に戻る際は、二次災害にならないよう無理をせず、安全に注意しながら行いましょう。
- ・地域の自主防災会で役割を決めていることが多いですが、担当の方が無事とは限りませんし、人手を要することが多いため、動ける人全員で協力しましょう。

地震発生後の行動例

<初期消火に失敗した場合>



風上の避難場所や広域避難地へ再度避難

イラスト出典：静岡県地域防災活動推進委員会発行「地域防災活動マニュアル」p39, 60

初動対応（避難指示解除後）

【行動例】

- ・命の確保を最優先!
- ・風向き等を考え、安全な場所まで避難
- ・周辺住民に火事で避難が必要な旨を周知
- ・消防団や消防署へ連絡等

【補足】

- ・普段のように消防車はすぐ駆け付けられませんので、発災直後、特に怖いのが火災です。
- ・初期消火は“火が天井に着くまでが勝負”です。
- ・初期消火に失敗した場合は「安全な場所まで避難する」を最優先しましょう。
- ・風向きは常に一定ではありませんので、避難した後も再避難できるように準備しましょう。
- ・可搬消防ポンプがあれば、消火器などで対応できない火災を鎮火できる場合があります。

地震発生後の行動例

<自宅の被害が軽微な場合>



避難生活方法の検討

在宅避難

【行動例】

- ・避難指示解除後、津波の浸水や火災等がない場合は自宅に戻る
- ・自宅の被害が軽微で家で生活できる場合は在宅避難
- ・被害写真をあらかじめ撮る
- ・防災備蓄が不足する場合は避難所等で受け取る

【補足】

- ・自宅が無事な方は『在宅避難』が原則となります。
- ・保険請求等のため被害写真を撮りましょう
- ・自宅の確認を行うタイミングは自主防災活動と前後する場合があります。
- ・在宅避難者も市の備蓄等を受け取ることができますが、希望するものや必要数があるとは限りません。

地震発生後の行動例

<自宅が全壊・全焼・流出等の場合>



あなたならどうする？



避難生活方法の検討

避難生活

【行動例】

- ・自宅が全壊・全焼・流出等で生活できない場合は避難生活
- ・縁故避難、敷地内避難、テント泊なども検討し、難しい場合は避難所へ避難

【補足】

- ・自宅の確認を行うタイミングは自主防災活動と前後する場合があります。
- ・安全に十分配慮しつつ、持出し可能なものは持って避難をしましょう。
- ・避難の前にガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。
- ・避難所への避難以外の方法がとれる場合は、まずはそちらを検討しましょう。

多様な避難生活

あなたならどうする？

多様な避難生活



縁故避難
(家族、親戚、友人、知人)



在宅避難
(車庫等、敷地内の居住)



テント泊・車中泊避難



避難所へ避難

自宅で生活できない場合の避難先も避難所だけではありません。

自分にとってどんな避難生活が合っているか検討しましょう。

避難所について

避難所は、自宅が全壊・全焼などして生活できなくなった方が避難生活を行う場所ですが、ホテルや旅館のように専用のスタッフがいるわけではないため、正確には**避難者同士が協力して、共同生活を行う場所**です。



受付



食事の準備



給水活動



避難所内の
ルールや運営 等

共同生活ですので、自分のことだけではなく、上記のような**避難所生活**に関わる全般を原則、避難者自身で行います。

避難所について

しかし、避難者がいきなり避難所運営を行うのは困難なため、**避難所の立ち上げを地域の自主防災会と市の職員が中心となってい**、**軌道に乗ったら避難者中心の運営に切り替えていきます**。市職員は1~2名しかいませんので、運営主体は避難者となります。

発災直後

避難所立ち上げ組織

自主防災会の役員や市職員、施設管理者が中心

避難者は、避難所立ち上げ組織の指揮で避難所の立ち上げに全面的に協力する。

軌道に乗ったら



数日～1週間程度（目安）

避難所運営組織

避難者が中心

自主防災会や市職員、施設管理者は避難者中心の避難所運営を支援する。

避難所の様子【参考】

過去の災害で開設された避難所の様子です。
発災直後は多くの方が押し寄せするため、いわゆる雑魚寝状態ですが、しばらくすると避難者も落ち着き、パーティションなどでスペースの確保が図られています。



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：西原村】(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991j10001ivp>) (令和8年1月13日に利用)



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：宇城市】(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991j10001q92>) (令和8年1月13日に利用)

避難所の様子【参考】

小さくて見づらいですが、「朝食当番・夕食当番」、「トイレ清掃やごみ当番」などを日によってA班・B班など交代で行っています。物資や食料の配布も避難者同士で協力して行います。



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：兵庫県伊丹市】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991jl0004uko>) (令和8年1月13日に利用)



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：熊本県】 (<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991jl0004fqc>) (令和8年1月13日に利用)

災害関連死

1995年の阪神淡路大震災以降、災害による直接死ではなく、その後の避難生活の中で持病が悪化するなどして命を落とす『災害関連死』が注目されるようになりました。

※当時は「関連疾患」等と呼ばれ、明確な定義は2019年に制定

その後の東日本大震災、熊本地震、能登半島地震でも多くの方が災害関連死で命を落としています。

災害関連死の例

- ・地震後の疲労等による心不全で死亡（78歳男性）
- ・エコノミークラス症候群の疑いで死亡（43歳女性）
- ・栄養障害と持病の悪化等により死亡（88歳男性）等

直接死と災害関連死の人数

	直接死	災害関連死
東日本大震災	約15,900人	約3,800人
熊本地震	50人	< 200人以上
能登半島地震	229人	< 350人以上

※行方不明者を除く。人数は資料作成時点

避難所の環境改善

災害関連死を防ぐ取組の1つとして、避難所における生活環境の改善を図るため、政府は令和6年12月に自治体向けの避難所に関する**取組指針・ガイドライン**を改定しました。

静岡市でも新たなガイドラインを踏まえた環境改善に向け、現在取組を行っている最中です。

改定ガイドラインの概要

<トイレ>

- ・携帯トイレ、簡易トイレ、仮設トイレの備蓄
- ・トイレカーの確保
- ・20人に1基 等

<食事の質>

- ・キッチンカー等の活用
- ・セントラルキッチン方式の活用 等

<生活空間>

- ・パーテーションや段ボールベッド等の備蓄
- ・1人あたり3.5㎡の居住スペース等

<生活用水>

- ・入浴機会や洗濯機会の確保
- ・50人に1つ 等

行動例と避難所のまとめ

☑ 地震発生時は身の安全確保を最優先!



☑ 動けるようになったらすぐ避難!
緊急避難の優先順位に沿って避難場所へ



☑ 避難指示が解除されたら自宅の被害を確認!
自宅が無事な場合は在宅避難が原則



☑ 自宅が無事でない場合は避難生活を検討



☑ 避難所は避難者同士で協力して運営する





各家庭での備え

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

各家庭での備えの目標

各家庭での備えとしては、『発災後も自宅で暮らせるよう備える』を目標にしていきたいと思います。

大規模災害では、全員が被災者になりますが、一人ひとりが備えることで、支援を必要とする人が減り、支援をする側の人が増えるため、全体の復旧・復興が早まります。



イラスト出典：静岡県危機管理部危機管理課発行「避難生活の手引き」（令和6年2月）p5, 6

浸水区域であっても備えは必要

「自宅が津波で流されるかもしれないのに自宅で暮らせるように備える必要あるの?」と思うかもしれませんが、何度も説明するように津波ハザードマップはあくまで最悪の想定であり、実際には東海地震相当(レベル1)の津波で留まる可能性も十分にあります。

レベル1津波の場合、津波による建物の流出はほとんど起こらない想定のため、内陸部同様、地震の備えを行うことで自宅で暮らせる可能性はあります。

「どうせ津波が来るから」と言い訳にせず、きちんと対策を行いましょう。



ポイントは大きく3つ

自宅で暮らせるように備えるためのポイントは次の3点です。

- ① **まずは地震の揺れから生き残ること**
 - ☑家の耐震性能（耐震化、耐震シェルター）
 - ☑家具・家電の固定、ガラスの飛散防止等
- ② **自宅が住み続けられること**
 - ☑地震発生後のセルフチェック
 - ☑火災の防止
- ③ **生活に必要な備蓄があること**
 - ☑必須備蓄（水・食料・非常用トイレ）
 - ☑その他備蓄

ポイントは大きく3つ

まずは、①の生き残るからお話します。

- ① **まずは地震の揺れから生き残ること**
- ☑家の耐震性能（耐震化、耐震シェルター）
 - ☑家具・家電の固定、ガラスの飛散防止等

- ② **自宅が住み続けられること**
- ☑地震発生後のセルフチェック
 - ☑火災の防止

- ③ **生活に必要な備蓄があること**
- ☑必須備蓄（水・食料・非常用トイレ）
 - ☑その他備蓄

直接死の死亡原因

地震による直接死の死亡原因は、災害によっても異なりますが、「**圧死・窒息死**」が多い傾向にあります。

東日本大震災は、津波による死者が非常に多いですが、住宅や家具に挟まれてしまっは津波からの避難もできませんので、まずは揺れに対する対策が必要です。

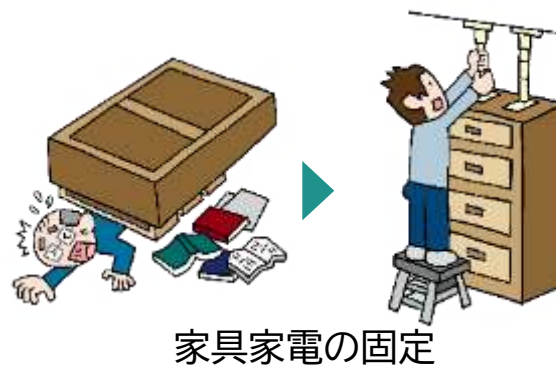
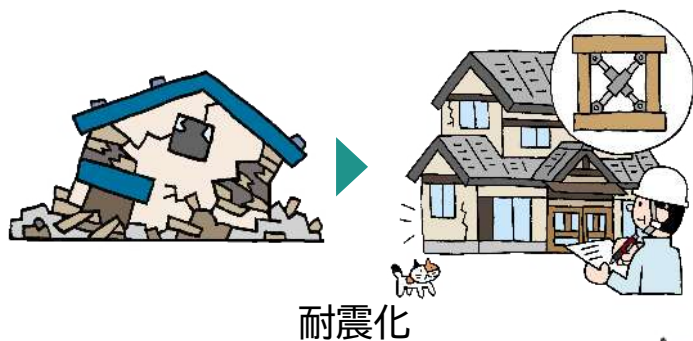
	阪神淡路大震災	東日本大震災	熊本地震	能登半島地震
1位	圧死・窒息死 (77%)	溺死 (92.4%)	家屋倒壊死 (74%)	圧死・窒息死 (63.7%)
2位	焼死・熱傷 (9%)	圧死等 (4.4%)	土砂災害 (20%)	低体温症・凍死 (13.7%)
3位	その他 (14%)	焼死・その他 (3.1%)	不詳 (6%)	外傷性ショック死 (12.4%)

データ出典：「阪神・淡路大震災調査報告書 総集編」、「平成23年版防災白書 図1-1-4 東日本大震災における死因（岩手県・宮城県・福島県）」、「奈良県HP 熊本地震等における主な死因及び対応の方向性」、「令和7年版防災白書 図表1-4 令和6年能登半島地震死者の死因及び年齢別一覧」

地震の揺れ対策

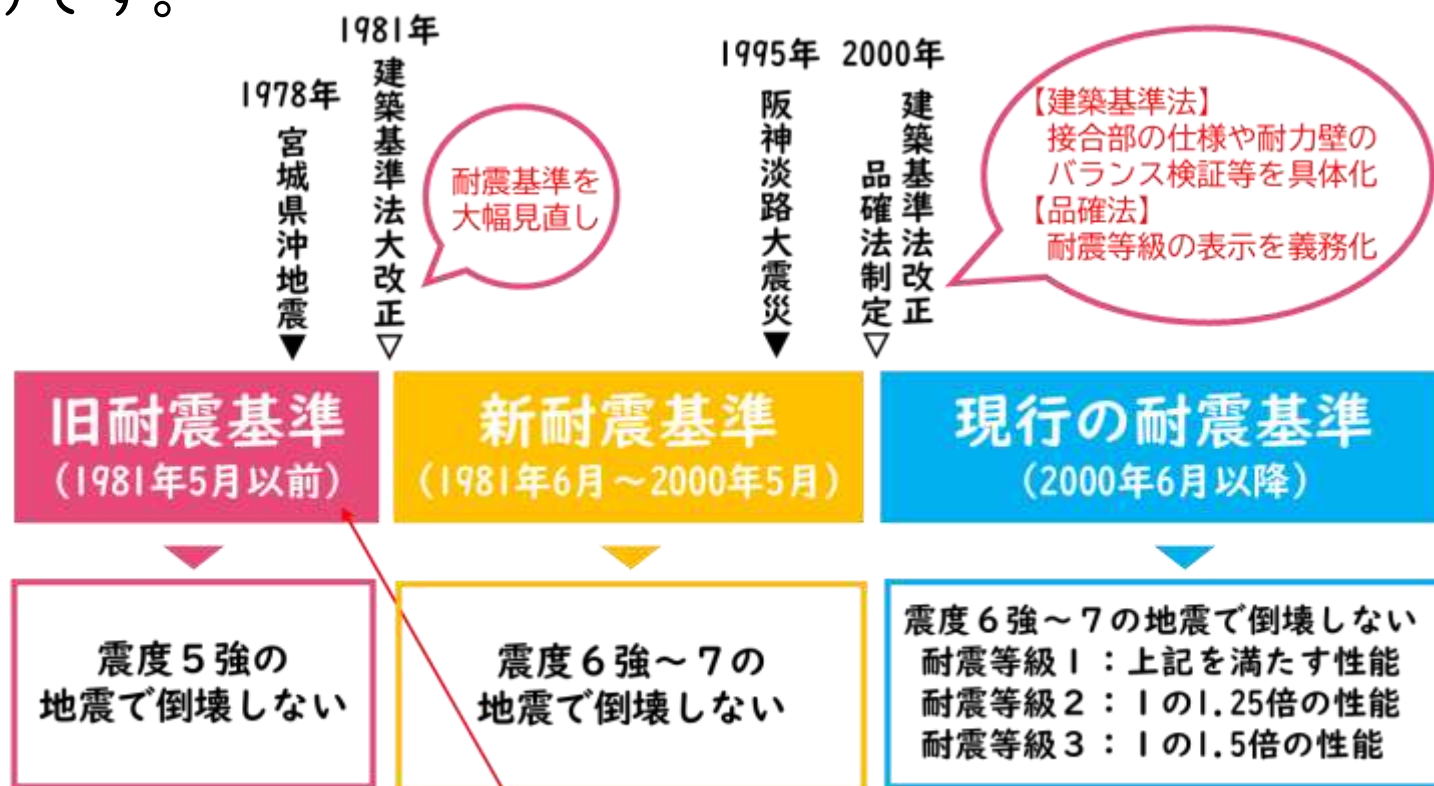
地震の揺れに対する主な対策は、次の3つです。

- ✓住宅の耐震性能(耐震化、耐震シェルター)
- ✓家具・家電の固定
- ✓ガラスの飛散防止



住宅の耐震基準

住宅の耐震基準については、1978年の宮城県沖地震、1995年の阪神淡路大震災を契機に見直しがされており、概要は次のとおりです。



カッコ内の期間は建てた日ではなく、建築確認した日
1981年=昭和56年、 2000年=平成12年

旧耐震基準は特に注意

1981年(昭和56年)5月以前に建てられた木造住宅は『震度5強の地震で倒壊しない』という当時の基準で建てられているため、南海トラフ巨大地震で想定される震度6強~7の地震に耐えられない可能性が高く、特に注意が必要です。

旧耐震基準
(1981年5月以前)

震度5強の
地震で倒壊しない

新耐震基準
(1981年6月~2000年5月)

震度6強~7の
地震で倒壊しない

2000年以前の新耐震もやや注意

1981年6月～2000年5月の間に建てられた木造住宅は、基本的には「倒壊しない」と考えられますが、建物が歪むことで玄関が開かなくなる可能性があります。

玄関以外からの避難も考慮しつつ、心配な場合はハウスメーカーなどに相談しましょう。

旧耐震基準
(1981年5月以前)

震度5強の
地震で倒壊しない

新耐震基準
(1981年6月～2000年5月)

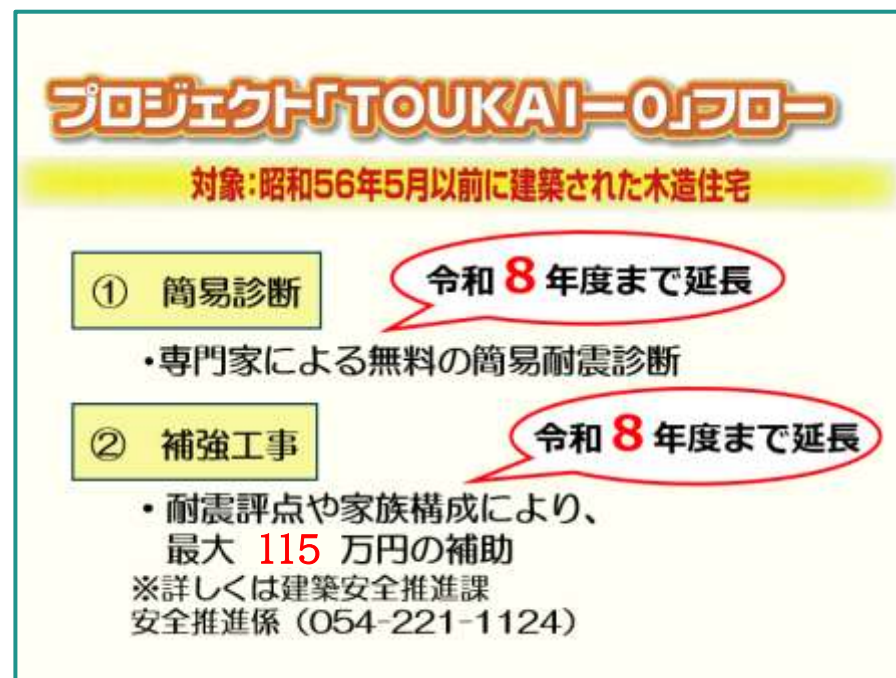
震度6強～7の
地震で倒壊しない

プロジェクトTOKAI-0（東海・倒壊ゼロ）

プロジェクトTOKAI-0（東海・倒壊ゼロ）は、1981年（昭和56年）5月以前に建てられた木造住宅を対象に、**無料の耐震診断**と、耐震評点が基準に満たない建物の**耐震補強工事**に最大**115万円**の補助を行うものです。

令和7年度で事業終了が予定されていましたが、現時点で令和8年度まで延長する方針が発表されています。

延長はいつまで続くかわかりませんので、興味のある方はお早めに！



プロジェクト「TOKAI-0」フロー

対象：昭和56年5月以前に建築された木造住宅

① 簡易診断 **令和8年度まで延長**

- ・専門家による無料の簡易耐震診断

② 補強工事 **令和8年度まで延長**

- ・耐震評点や家族構成により、最大 **115** 万円の補助

※詳しくは建築安全推進課
安全推進係（054-221-1124）

耐震シェルター整備事業

「建物全体の耐震工事まではちょっと・・・」という場合は、寝室や居室などの一部を強固にする『耐震シェルター整備事業』もあります。

耐震シェルターは、
大切な命を守ります！



耐震シェルターを設置する工事で、最大400,000円の補助を受けることができます。

【補助対象】

- ☑ 昭和56年5月以前に建てられた木造住宅
- ☑ 耐震診断の結果、一階の耐震評点が1.0未満
- ☑ 耐震補強事業の補助を受けていない

【補助額】

補助率2/3以内で、
上限40万円

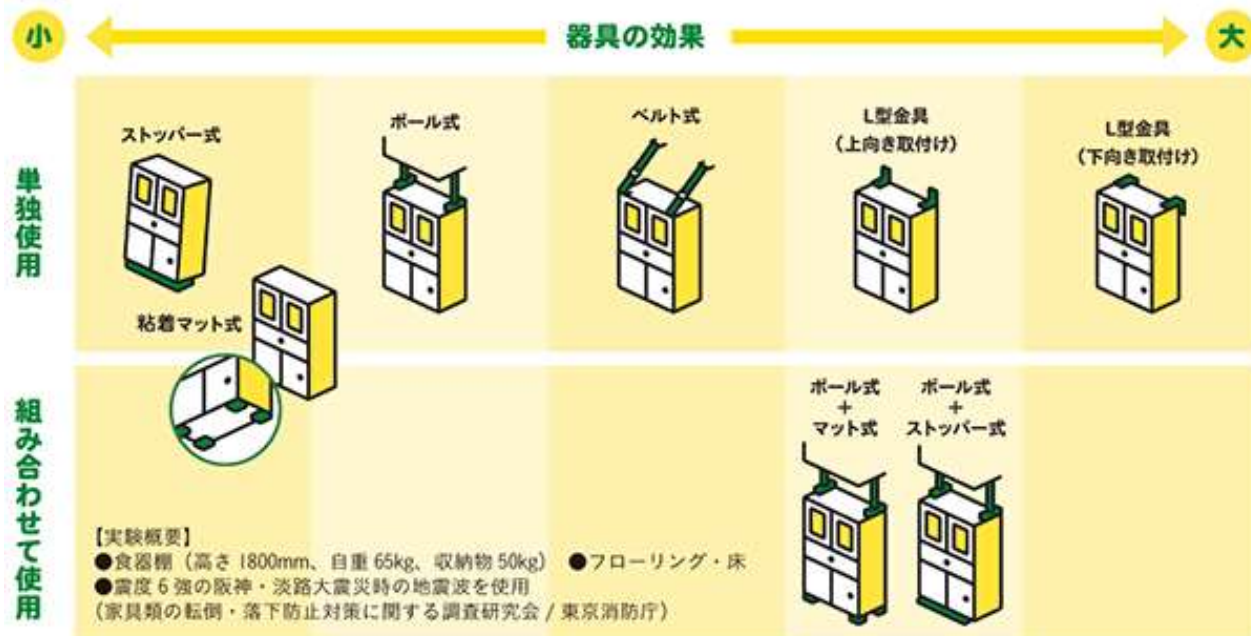
※詳しくは建築安全推進課
安全推進係へ (054-221-1124)

家具等の固定

震度6強～7の地震では、固定していない家具はほとんど倒れ、テレビなどの家電は壁に当たって飛んできます。

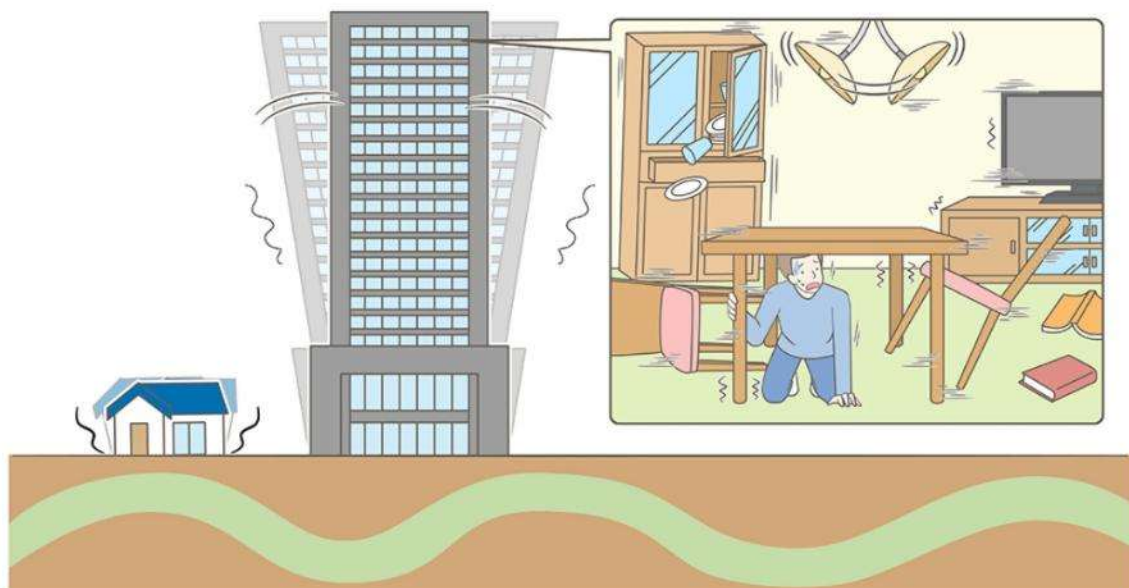
特にリビングや寝室など、長い時間いる場所を優先しつつ、家具や家電の固定を行いましょう。

家具転倒防止グッズの効果



マンション高層階は特に注意

マンション等の高層階はより揺れが強くなります。木造住宅に比べ、建物自体が倒壊するリスクは非常に低いですが、家具・家電の固定はより重点的に行う必要があります。



画像・イラスト出典:政府広報オンライン「ビルの高層階を大きく揺らす「長周期地震動」緊急地震速報に追加!」(<https://www.government.go.jp/useful/article/202211/2.html>) (令和8年1月19日に利用)を一部加工して作成

家具等の固定ができないとき

賃貸住宅などで家具等の固定がどうしてもできない場合は、『倒れたときに被害に遭わないように配置する』というのも1つの対策です。

例)

- ☑ 寝室やリビングの生活スペースに背の高い家具を置かない
- ☑ 避難経路をふさぐような位置に家具を置かない
- ☑ そもそも背の高い家具を置かない



ガラスの飛散防止等

最後に、地震発生後、津波からすぐに逃げるには、足元のケガにも注意しなければなりません。ガラスの飛散防止を行うとともに、夜間に地震が起こることもありますので、停電時に足元を照らすものも必要です。



ガラスの
飛散

対策 ▼

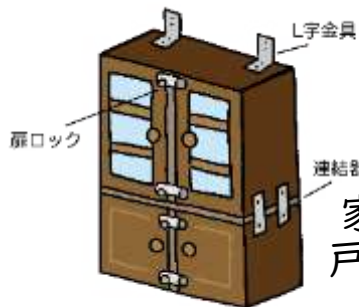


飛散防止
フィルム等



食器等の
落下

対策 ▼



家具固定+
戸棚ロック等



停電

対策 ▼



懐中電灯・足元灯など

耐震化と家具固定の動画【参考】

住宅の耐震化と家具固定に関する参考動画です。これ以外にも、さまざまな動画が公開されています。

【住宅の耐震化】

旧耐震基準の木造住宅を補強済み・未補強で比較した動画。
⇒ 在来木造住宅震動台実験 (国立研究開発法人防災科学技術研究所 公式YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=o6cbd1CHhe0>

【家具等の固定】

家具の転倒対策について、さまざまなケースをドラマ仕立てで紹介する動画。
⇒ 家具転倒対策ビデオライブラリ (東京消防庁ホームページ)
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/kaguten/kaguten_video.html

ポイントは大きく3つ

次に「② 自宅が住み続けられること」です。

① まずは地震の揺れから生き残ること

- ☑家の耐震性能（耐震化、耐震シェルター）
- ☑家具・家電の固定

② 自宅が住み続けられること

- ☑地震発生後のセルフチェック
- ☑火災の防止

③ 生活に必要な備蓄があること

- ☑必須備蓄（水・食料・非常用トイレ）
- ☑その他備蓄

倒壊しない＝住み続けられるとは限らない

先ほどご説明した耐震基準が言う「倒壊しない」とは、言葉のとおり建物が倒壊しないことを指しており、仮に全壊で住めない状態でも、倒壊していなければ「倒壊しない」と言えます。

これは、耐震基準の目的が『建物を守る』ではなく、『中にいる人の命を守る』だからです。

倒壊してしまうと
中にいる人の命を守れない



※倒壊のイメージイラスト

全壊でも倒壊しなければ
中にいる人の命は守れる ⇒ただし住み続けられない



※全壊のイメージイラスト

地震発生後のセルフチェック

震度5強以上の地震で「住み続けていいのか、専門業者に見てもらった方がいいのか」を判断するためのチェックリストを国土交通省が公表していますのでご活用ください。

チェックをして「専門業者に見てもらった方が良い」となった場合、発災直後は業者もすぐ来られませんので、安全が確認できるまで親戚宅や避難所などに避難すると良いでしょう。

木造住宅の地震後の安全チェック

この家、住み続けていいのかな？

地震で大きなゆれを受けたのですが、このまま住み続けてもいいのでしょうか？

住み続けていいか、判断した方がいいかも、このチェックシートで確認できますよ！

判定できる住みの要件

- 震度5強以上のゆれを受けた
- 大きな被害はない
- 要件に当てはまらない場合は、お住まいの市町村や専門業者へご相談ください。
- 1981年（昭和56年）6月以降に建てた新築住宅（クレーン工法）の住宅が対象です。

国土交通省

1 敷地や住まいの状況を確認します

①敷地内に液状化やひび割れがある
②床をもの¹⁾が転がる
③窓の開閉がしづらくなった

結果 すべて「はい」→チェック②へ進みます
ひとつでも「はい」→ページ④判定Bへ

2 基礎の状況を確認します

①基礎に大きな損傷がある
②基礎にひび割れ²⁾が3か所以上ある

結果 すべて「はい」→チェック③へ進みます
ひとつでも「はい」→ページ④判定Bへ

3 内観と外観で最も損傷している部分の状況を確認します

結果 すべて「はい」→チェック④へ進みます
ひとつでも「はい」→ページ④判定Bへ

4 お住まいの地域の震度を確認します

結果 震度5以上 → 判定B
震度4以下 → 判定A

判定A このまま住み続けて大丈夫です。

判定B お住まいの市町村や専門業者へご相談ください。

QRコード (リンク)

出典：国土交通省「木造住宅の地震後の安全チェック」

火災の防止

地震の揺れに耐えることができても、火災が発生すると住み続けることができませんので、火災の防止も重要です。
初期消火のための**消火器**と通電火災を防ぐ**感震ブレーカー**
(補助制度あり)を設置することで火災に備えましょう。

<発災直後の火災対策>

- ・消火器の設置



<通電火災を防ぐ対策>

- ・避難の前にブレーカーを落とす
(可能な限り感震ブレーカーを設置する)
- ・家の片付けをしてからブレーカーを上げる



津波からの避難がすぐに必要なため、可能な限り**感震ブレーカー**
(地震の揺れを検知し自動でブレーカーを落とす装置)を設置しましょう。

地震保険に加入しましょう

また、災害に対する備えは、「命の守ること」が第一ではありますが、被災後の生活再建を考えたとき、保険に入っているかどうかは非常に大きな分かれ目になります。

公的支援は、あっても気持ち程度の見舞金、建替え等に対する支援金、一部税金の控除などで、被害に対する補償や補填ではないため、保険に加入していない場合、修繕費や家財の買替等をほぼすべて自費で行わなければなりません。

「保険料が高くてやめてしまった」という方が後に被災し、修繕費用が工面できず、「あのときやめなければ・・・」と後悔するケースも珍しくありません。

災害リスクに合わせて補償内容を見直しつつ、万が一に備えて、保険はしっかり入っておきましょう。

ポイントは大きく3つ

最後に③の備蓄についてです。

- ① まずは地震の揺れから生き残ること
 - ☑家の耐震性能（耐震化、耐震シェルター）
 - ☑家具・家電の固定
- ② 自宅が住み続けられること
 - ☑地震発生後のセルフチェック
 - ☑火災の防止
- ③ 生活に必要な備蓄があること
 - ☑必須備蓄（水・食料・非常用トイレ）
 - ☑その他備蓄

必要な備蓄は7日分

以前、防災備蓄は「3日分」を備えましょうとされていました。これは、東海地震のような静岡県周辺のみので地震であれば、3日もあれば外からの支援が届くと考えられていたためです。

しかし、現在想定される南海トラフ巨大地震が発生した場合、静岡から九州まで広域に被災するため、外からの支援に相当な時間を要することが考えられます。

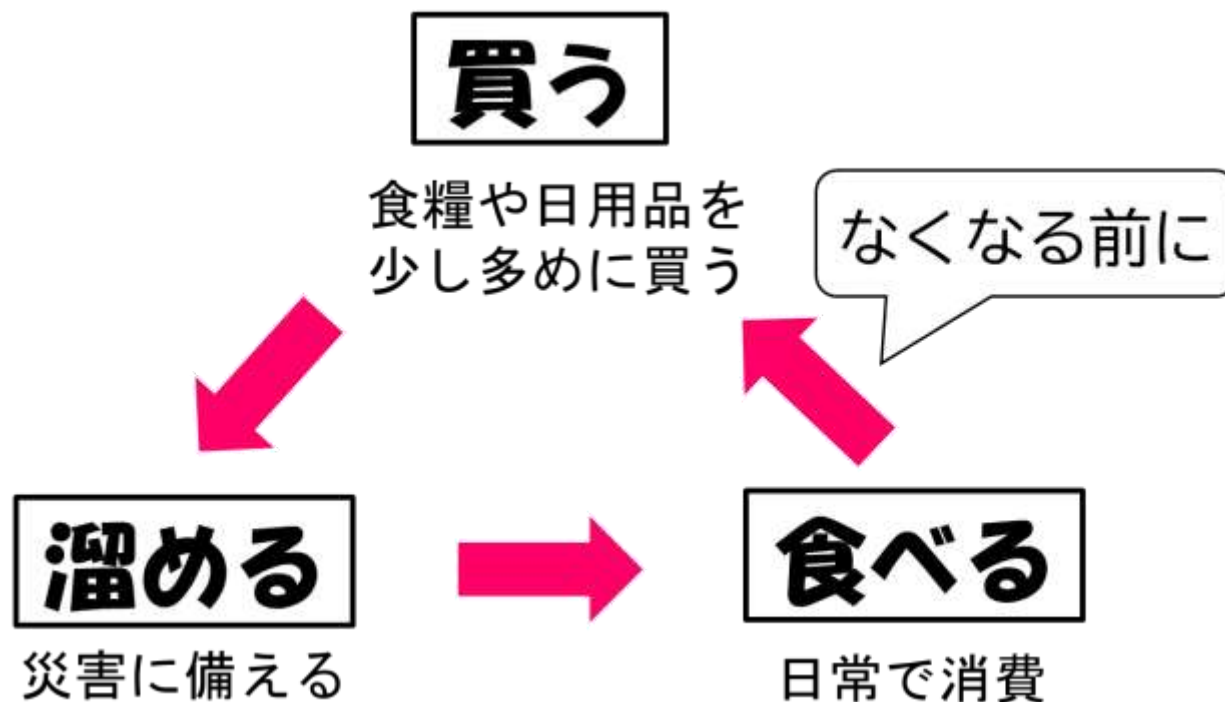
このため、各家庭の備蓄は**7日分**が目標です。

具体的には、電気・水道・ガスが止まり、買い物に行けなくても7日間生活できる!ということなのです。



備蓄法②：ローリングストック法

もう一つがローリングストック法です。
ローリングストック法は、普段使っているもの（食料や日用品）を在庫を切らさないように備蓄する方法です。



少し多く買って在庫をキープ！

難しく考えず、普段使っているものや、保存のきく食糧で自分の好きなものを少し多く買うことから始めてみましょう。



大好きな
レトルトが安い！
ちょっと多めに
買って備蓄しとこ

- ✓ 安い時に買うと経済的
- ✓ 使いたい時に「切らしてた!」がなくなる など
日常生活にもメリットがあります。

必ず備蓄したい3点

自分に合った備蓄方法を活用しながら、必ず備蓄してほしいのが次の3点です。

☑飲料水

1人1日3リットルを7日分

☑食料

1人1日3食を7日分

☑非常用トイレ

1人1日平均5~7回を7日分



飲料水の備蓄

飲料水は、調理などで使う分を含めて1人1日3リットルが目安です。

例えば4人家族の場合、3リットル×4人=12リットルですが、これは、ドラッグストアなどで売っている水のケース1箱分と同じです。



2リットル×6本=12リットル

500ml×24本=12リットル

どちらを買っても12リットルです。

このため、4人家族であれば7ケースあれば7日分の備蓄ができます。2人家族なら、その半分でよいことになります。

食料の備蓄

次に食料です。食料は1日3食とした場合、7日間で21食、これを人数分となります。

災害時、食べることは非常に重要ですので、自分が食べられるもの（硬さやアレルギー等）や好きなものを備蓄しましょう。

特に次のようなものが災害用に重宝されます。

調理不要で食べられるもの



お湯や水だけで調理可能なもの



※カセットコンロなどがあるとなお良い。

保存がきく野菜類



野菜やビタミン不足を補うもの



お菓子は心と体のエネルギー源

避難生活は非常にストレスが多いため、特に小さなお子さんのいる家庭ではお菓子などの甘いものも重要です。

一般的に「乾燥している」「砂糖が多い」「缶詰に入っている」ものは賞味期限が長いため、好きなお菓子も備蓄しましょう。

賞味期限が長いお菓子の例（目安※未開封）

- ・フルーツ缶詰（2～3年程度）
- ・飴、キャンディー（1年程度）
- ・板チョコ（半年～1年程度）
- ・ビスケット（半年～1年程度）
- ・スナック菓子（半年程度）



期限が迫ったら食べて消費しましょう！



非常用トイレの備蓄

最後に非常用トイレです。大規模地震発生時は、水道が止まるだけではなく、道路の崩壊や液状化などにより、**下水管の破損が起るためトイレは使用できません。**

最近では、凝固剤とビニール袋がセットになった「携帯トイレ」が主流になっています。※便器が無事な場合に限りです。

トイレは平均1日5~7回ですので、7日分で35~49回となります。

ホームセンターなどで**100回分のパック**が売っていますので、**4人家族なら2パック、2人家族なら1パック**で7日分を備蓄できます。



**トイレトーパーも忘れずに！
4人家族なら1袋で約10日分
(30m12ロールの場合)**

まずはこの3点から

「防災備蓄、何から始めたらいいか分からない」という方も、まずは、飲料水・食料・非常用トイレの3点から始めましょう。

その上で、家族構成や生活スタイルに合わせて必要と思われるものを買い足していくのが良いと思います。

ちなみに、飲料水・食料・非常用トイレを備蓄していないと次のような事態が想定されます。

飲料水がない場合



毎日応急給水所まで
家族分の水を取りに行く
(12リットルは12kg)

食料がない場合



毎日ビσκευットかアルファ化
米を避難所まで受取りに行く
(十分な数はない)

非常用トイレがない場合



用を足しに避難所やマンホール
トイレに行く

その他の防災備蓄

停電の備えとしては次のようなものがあります。
また、備蓄ではありませんが、冷凍庫のものを冷蔵庫に移すことで保冷効果を少し伸ばすことができます。

☑停電の備え(例)

○調理系

カセットコンロ、カセットボンベ

○照明・通信系

懐中電灯、乾電池、モバイルバッテリー、ラジオ

○その他

蓄電池、使い捨てカイロ、灯油(冬季) 等



その他の防災備蓄

断水の備えの例です。

普段のように水でさっと洗うことができないため、ラップやビニール袋が役立ちます。断水は長期化する可能性があるため、水を運ぶ給水袋も欠かせません。

☑断水の備え(例)

○調理系

ラップ、ポリ袋、ビニール手袋、
アルミホイル、使い捨ての食器、給水袋

○衛生用品系

液体歯磨き、拭く歯磨き、ボディーシート、
ウェットティッシュ、アルコールティッシュ、ドライシャンプー 等



その他の防災備蓄

その他の備蓄は、家族構成や生活スタイルによって本当に様々です。災害時に何が必要か、各家庭で考えながら備えましょう。

☑女性の場合

生理用品、基礎化粧品 等

☑乳幼児がいる場合

粉ミルク、液体ミルク、離乳食、おむつ、おしりふき、哺乳瓶 等

☑高齢者がいる場合

常用薬、補聴器用電池、入れ歯洗浄液 等

☑ペットがいる場合

ペットフード、水、首輪・リード、ペット用トイレ用品 等

備蓄のまとめ

基本的には、自宅が無事な場合、普段使っているものをローリングストックを活用して、常に一定程度在庫がある状態にすることで災害対策になります。その上で、次の点に注意が必要です。

- ☑ 他人に借りられないもの等は優先度が高い
例) 入れ歯、コンタクトレンズ、常用薬
- ☑ 水や火、電気を必要とするものは代替手段を検討
例) 電気・ガス⇒カセットコンロ、水⇒ドライシャンプーなど
- ☑ 津波で浸水しない場所に保管する
例) 2階や屋根裏部屋など

「災害時現金がなくて困った!」という声も結構あります。



普段は現金を持ち歩かない人も、防災対策として数万円程度はお財布に入れておくといはいいです。

備蓄が底をついたら

備蓄が底をついてしまったり、災害の影響で備蓄したものが使えなくなってしまった場合で、商店が再開していないときは、物資の配給場所（主に避難所）まで来ていただく必要がありますが、市が調達する物資や水を受け取ることができます。

「在宅避難者は受け取れないのでは？」と思っている方も多いですが、そんなことはありません。

ただし、希望するものがあるとは限らず、特に発災直後は外からの物資も届いていないため、十分な配布ができないことが想定されます。



イラスト出典：静岡県危機管理部危機管理課発行「避難生活の手引き」（令和6年2月）p5, 6

非常持出し袋を必ず備えましょう

津波からの緊急避難後、避難先や津波避難ビル・タワー等の上で丸1日以上過ごさなければならない可能性があります。非常持出し袋は**必ず**備えるようにしましょう。(量の目安:まずは1日分、できれば3日分)

<非常持出品 (参考) > ※背負って走れるサイズにしましょう

●貴重品

- 身分証明書
- 健康保険証
- 印鑑
- 通帳
- 現金(小銭を用意)

●袋類

- ゴミ袋、レジ袋
- チェック付きビニール袋

●その他

- プラスチックコップ・紙皿
- スプーン・箸
- ティッシュ
- ウエットティッシュ

●水・食料など

- 飲料水
- 非常食

●衛生用品など

- マスク
- 消毒液
- 絆創膏
- 体温計
- タオル
- 軍手
- 雨具、防寒着
- スリッパ
- レジャーシート
- 万能ナイフ
- 歯ブラシ
- 着替え

●小物道具類

- 懐中電灯
- 乾電池
- モバイルバッテリー
- ラジオ
- 携帯電話

●必要な人は

- 処方薬、常備薬
- お薬手帳
- 衛生用品・生理用品
- おむつ・離乳食・ミルク
- 入れ歯・コンタクトレンズ
眼鏡



出典:津波ハザードマップ



よくある質問

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

Q 1. 東日本大震災のイメージからすると
もっと内陸まで津波が来るんじゃないの？



A 1. 東日本大震災の反省を踏まえて作成された
マップですので、基本的には信用できます。

以前は、100～150年に1度起こるとされる東海地震を想定しておりましたが、東日本大震災の反省を踏まえ、千年～数千年に1度起こるかどうかの津波の規模が現在のハザードマップになっています。

また、東日本とは地形的な違いもあるため、東日本と同じように静岡でも浸水が起こるわけではありません。

自然現象のため「絶対にない」とは言い切れませんが、現在のハザードマップ以上の津波が来る可能性は極めて低いと考えられます。

Q 2. 川を何キロも遡上するって聞いたけど、川の遡上も考慮されているの？



A 2. 川の遡上等も計算にいれて作成されています。

地形データを元に、川の遡上も考慮されています。(大きな河川は普段の水の量も考慮されています。)

また、「防波堤は破壊される」、「海は満潮」、「地震による陸地の隆起は考慮しない」など、実際には状況によって変わる事柄も、悪い条件で計算されていますので、現時点で考えられる『**最悪の想定**』となっています。

Q 3. 津波の避難は避難指示が出たら動き出せばいいの？



A 3. 避難指示を待たずに避難を開始してください

大規模地震が発生した場合、おそらく揺れている最中に緊急地震速報や津波警報、Lアラート（またはJアラート）を活用した避難指示などが発表されます。

災害時でも必要な情報が届くよう何重にも対策はされていますが、100%津波到達前に避難指示等を出せるかは分からず、また、これらの情報を住民が受け取れるとも限りません。

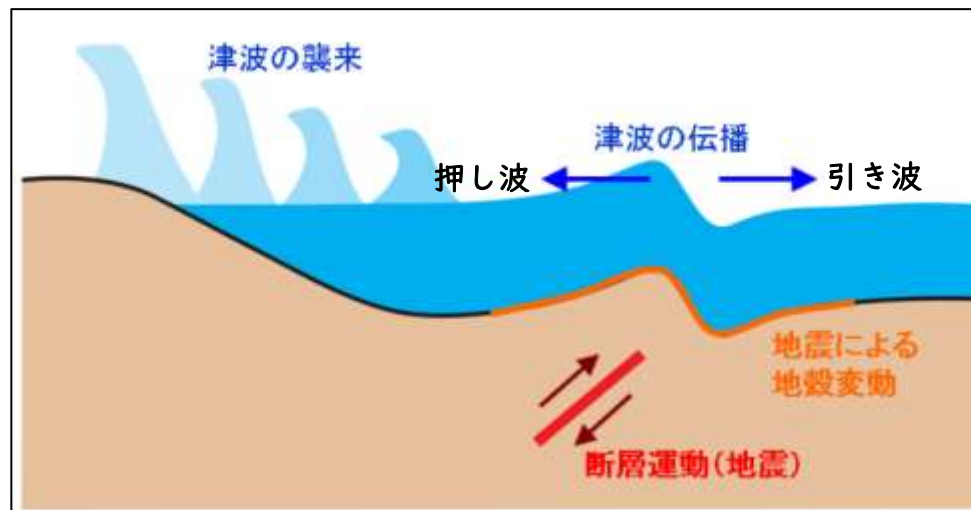
大きな地震が発生したときは、**動けるようになり次第、直ちに避難を開始**してください。



Q 4. 津波が来る前に、波が引くんでしょ？

A 4. 必ず引き波から到達するとは限りません

津波が引き波から到達するか、押し波から到達するかは、地震によって海面がどのように動いたかによります。このため、「まだ波が引いていないから大丈夫」と思わず、大きな地震が起きたらとにかくすぐに避難を開始しましょう。



イラスト：津波について（気象庁）を加工して作成

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/faq/faq26.html>（令和8年3月6日参照）

Q 5. R7.7.30のカムチャツカ半島付近の地震に伴う津波警報ではどう動くべきだったの？



A 5. 津波避難対象区域の外に出るのが最も適切

令和7年7月30日に発生したカムチャツカ半島付近の地震に伴う津波警報の際は、津波警報発表（午前9時40分）から到達予想（午前11時30分頃）まで約2時間の猶予がありました。

津波からの緊急避難の第1は「津波避難対象区域の外に避難」であり、約2時間あれば海岸沿いからも十分区域外まで避難できますので、これが最も適切でした。

また、津波警報は「県内で最大3mの津波到達のおそれ」を示していますので、「海に近づかず、念のため2階に上がる」といった避難でも十分適切な避難と言えます。

なお、この反省を受け、津波警報（県内最大3m）発表時の避難指示の範囲を見直しました。見直し後の避難指示の範囲に、駿河区では住家はありません。海岸や港に近づかないようにしましょう。



情報収集手段

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

情報収集の方法

情報収集は、発災後の状況によって使えるものが異なるため、**複数の手段を普段から確保しておきましょう。**

地震発生後は、停電が予想されるため、ラジオや同報無線、スマートフォン等からの情報収集が有効です。

- ① インターネット(静岡市防災ナビ等)
- ② 静岡市公式LINE
- ③ 静岡市防災メール
- ④ テレビ
- ⑤ ラジオ(コミュニティFM 76.9MHz)
- ⑥ 同報無線

発災後は、**誤情報やフェイクニュースが出回るため**、公的機関など信頼できる情報源から収集するようにしましょう。

静岡市防災ナビ

静岡市防災ナビは、災害時の
注意喚起情報と**支援情報**を一
括で確認できる静岡市が運営す
るウェブサイトです。


注意喚起情報

道路の通行可否、断水情報、大規模
火災等の発生情報など

支援情報

避難所の開設、臨時給水所の案内、
物資の配給場所など

静岡市公式LINEからも簡単に
アクセスできます。



災害時の「今、知りたいこと」が、ひとまとめに確認できるんです！

静岡市公式 静岡市防災ナビ

- 簡単!**
 - ✓ アプリのダウンロードは不要です！
 - ✓ お手持ちのスマホやパソコンから、簡単にアクセスできます。
- 正確!**
 - ✓ 市や防災機関から発表される確かな情報をまとめて確認できます。
- わかりやすい!**
 - ✓ 現在あなたがいる身の周りの災害情報が地図上で確認できます。

災害時にサイトを活用するため、事前に確認をお願いします。

step 1 サイトにアクセス！
QRコードをスキャンしてアクセス。
<https://navi.shizuoka-city.jp/>

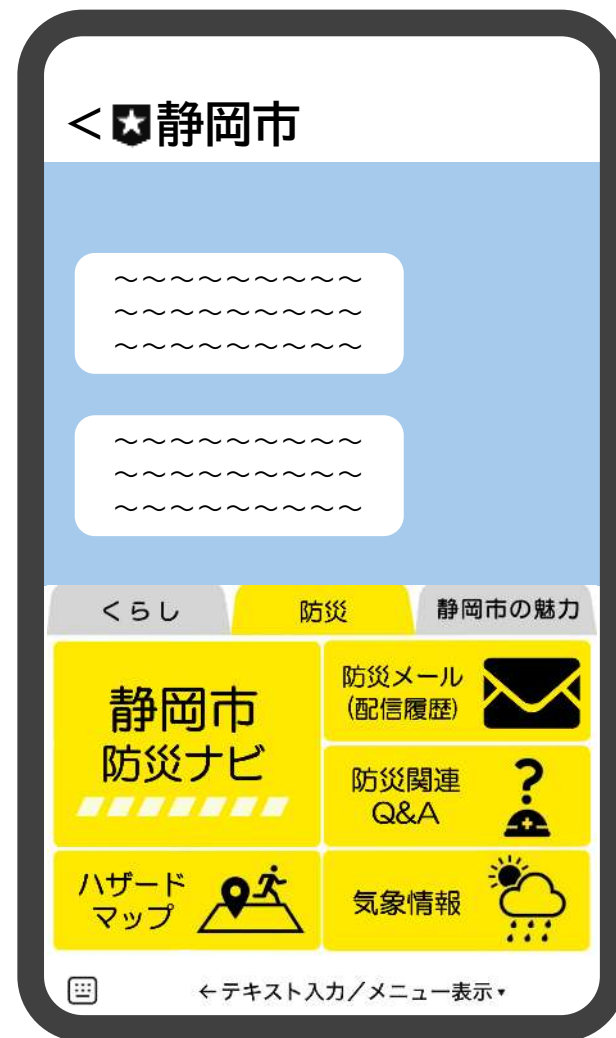
step 2 お気に入り登録やブックマークに追加！
お気に入り登録やブックマークに追加して、いつでも簡単にアクセスできます。

LINEからも簡単にアクセスできます！
LINE QRコードをスキャンしてアクセス。
※LINE QRコードは、LINEアプリの「QRコードを読み取る」からアクセス可能。

静岡市公式LINE

静岡市の公式LINEは、通常「**くらし**」のタブで青いアイコンが表示されますが、これを真ん中の「**防災**」に切り替えると、先ほどの静岡市防災ナビやハザードマップ、気象庁キキクルなどに簡単にアクセスできます。

また、「**受信設定**」で『**防災メール**』を選択いただくと、防災メールの内容をラインで受け取ることができます。

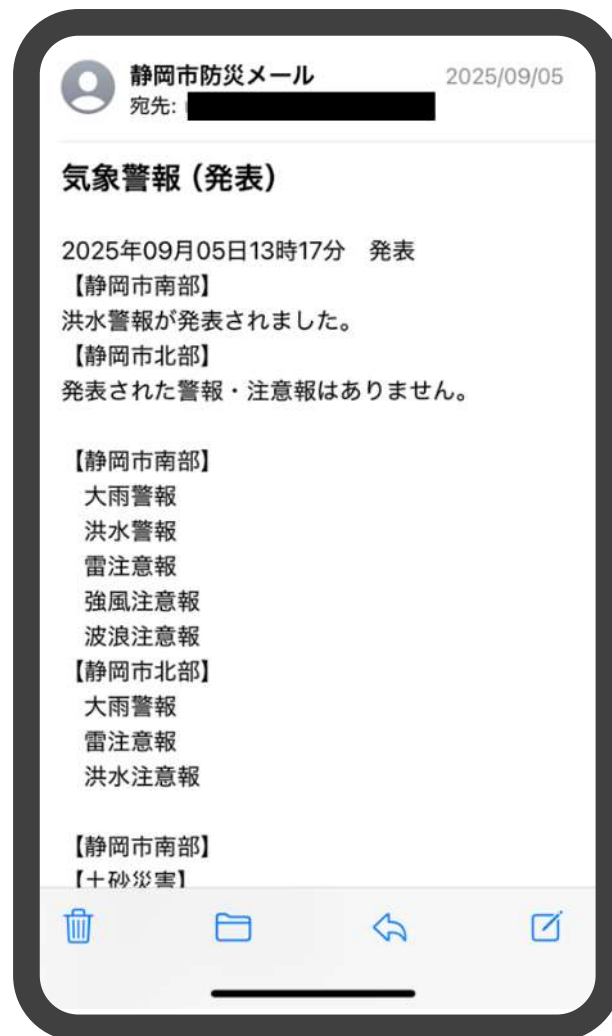


静岡市防災メール

静岡市防災メールの登録をいただくと、気象警報や気象情報、静岡市が発表する避難情報などを受け取ることができます。

また、令和7年11月から**同報無線の放送内容も受信できるようになりました**ので、聞き逃した場合も安心です。

これまで防災メールを受信していた方は、「**受信項目を追加**」する必要があります。





まとめチェック

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

まとめのチェックリスト

これまでの内容を踏まえ、次のすべてチェックが入れば、最低限の家庭の備えはできているかな?と思うものをまとめました。何が足りていないかを確認し、できることから順番に備えましょう。

- 自宅の耐震性能を確認し、必要に応じ耐震対策をした。
- 家具・家電を固定するなど、家具・家電の転倒対策をした。
- 消火器や感震ブレーカーの設置など出火対策をした。
- 万一に備えて地震保険に加入した。
- 水・食料・非常用トイレを7日分備蓄した。
- その他、自身の生活に合わせ必要なものを7日分備蓄した。
- 非常持出し袋を準備した。
- 地震発生時の身の安全確保の仕方、避難場所を確認した。
- 家族との連絡手段、移動手段、集合場所などを確認した。
- 静岡市公式LINEやラジオなど情報収集手段を準備した。
- 自分と自分の家族は自分で守るという意識が芽生えた。

最後までご覧いただきありがとうございました。

防災については、過去の災害経験から様々な見直しが行われていますが、きめ細やかになった分、一見すると複雑な部分も多く、なかなか学び直す機会が少ないのではないのでしょうか。

各家庭の備えについては、「正直聞いたことがある内容がほとんど」かとは思いますが、『なぜそうした備えが必要か』という部分が伝われば幸いです。

また、本資料をより良いものにするため、アンケートのご協力をお願いいたします。

<https://logoform.jp/form/79j2/1560727>



おわりに