

自助のすすめ 【地震編】

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

○地震編

- 1 地震について
- 2 南海トラフ巨大地震と被害想定
- 3 地震発生時の行動例と避難所
- 4 各家庭での備え
- 5 よくある質問

※地震編は、主に津波避難対象区域外の方を対象に作成しています。



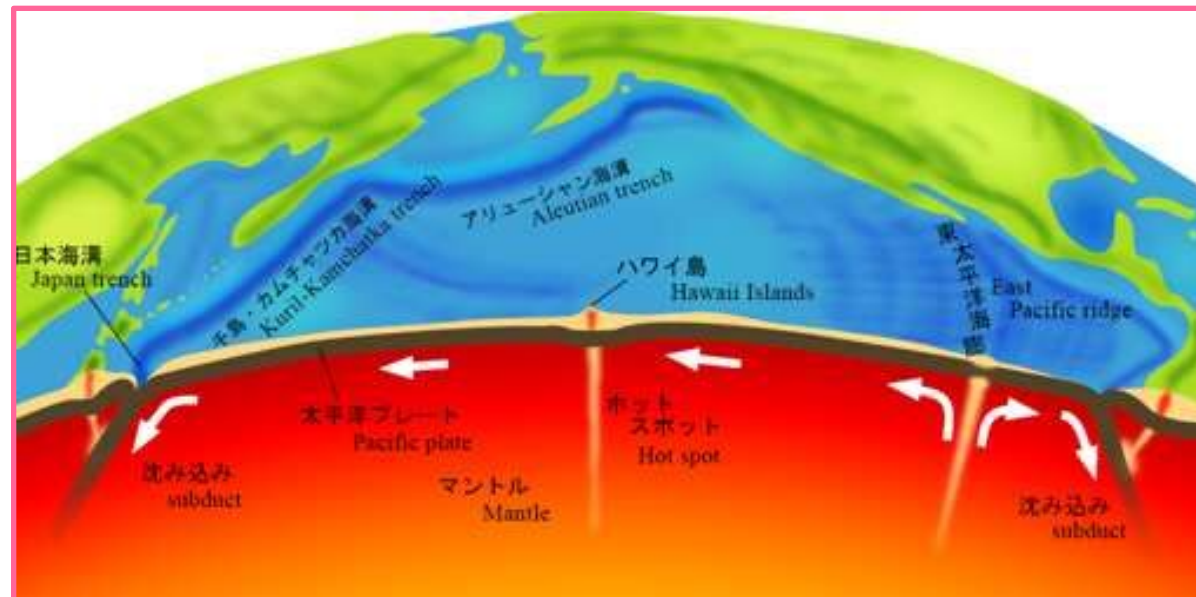
地震について

出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

地震発生のメカニズム

地球の表面は、十数枚のプレート(岩盤)に覆われており、地球内部のマントルの上に乗っかって、ごくわずかですが少しずつ動いています。

このプレート同士がぶつかったり、すれ違ったり、プレートに別のプレートが沈み込んだりして、強い力が働き地震が発生します。

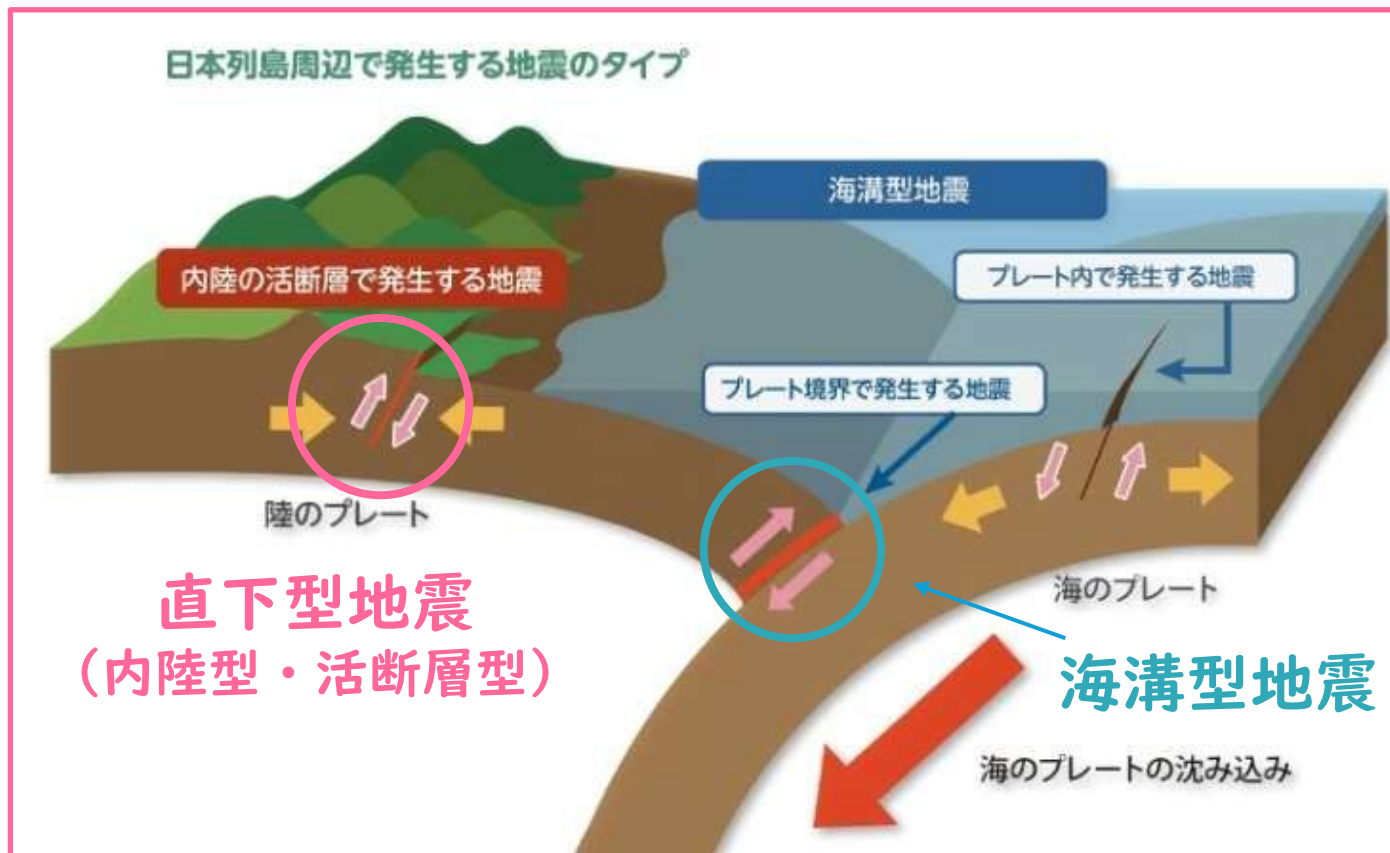


出典：「地震発生のしくみ」（気象庁）

(<https://www.static.jishin.go.jp/resource/figure/figure003004.jpg>) を加工して作成（令和8年1月13日に利用）

代表的な地震のタイプ

地震のタイプで代表的なものが『直下型』と『海溝型』です。



出典：「日本列島周辺で発生する地震のタイプ」（地震調査研究推進本部）
（<https://www.static.jishin.go.jp/resource/figure/figure003004.jpg>）を加工して作成（令和8年1月13日に利用）

直下型地震の特徴

直下型地震は、プレート同士の押し合いに耐えきれず、陸のプレート内部が割れる（ずれる）ことで発生します。
下の例では、大規模な例を挙げていますが、震度1～4くらいの小規模な地震はだいたい直下型が多いです。

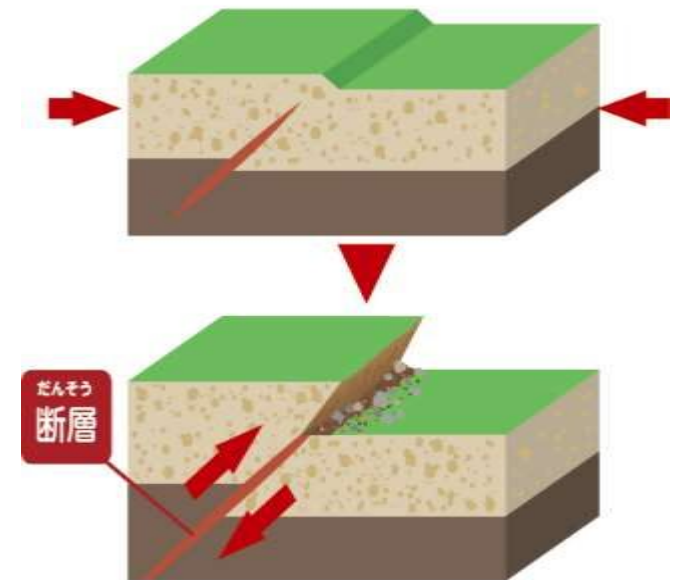
特徴

- ・ 比較的規模が小さい
- ・ 揺れの時間が短い
- ・ 振動周期が短い（縦揺れ）
- ・ 津波は起こりにくい

例

- ・ 阪神淡路大震災（1995年）
- ・ 熊本地震（2016年）
- ・ 能登半島地震（2024）

直下型地震イメージ



海溝型地震の特徴

海溝型地震は、海のプレートの沈み込みに、陸のプレートが耐えきれず跳ね上がる（すべる）ことで発生します。

プレートが跳ね上がる際、海を同時に跳ね上げるため、**津波が起こりやすい**という特徴があります。また、直下型に比べ、すべる範囲が広いいため、地震の規模が大きくなる傾向があります。

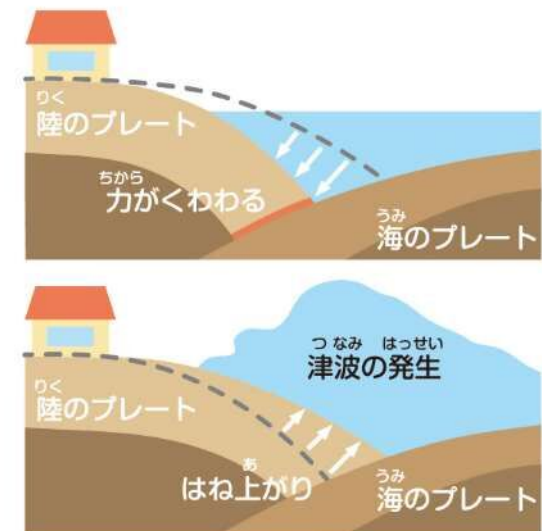
特徴

- ・ 比較的規模が大きい
- ・ 揺れの時間が長い
- ・ 振動周期が長い（横揺れ）
- ・ 津波が起こりやすい

例

- ・ 関東大震災（1923年）
- ・ 東日本大震災（2011年）

海溝型地震イメージ



出典：「活断層で発生する地震と海溝型地震」（地震調査研究推進本部）

(<https://www.static.jishin.go.jp/resource/figure/figure001005.jpg>) を加工して作成（令和8年1月13日に利用）

南海トラフ地震は海溝型

発生が予想される南海トラフ地震は、海溝型地震に当たります。プレートがずれる幅や範囲によって、地震の規模は変わってきますが、概ね次のような特徴があることを押さえておきましょう。

- ・ 比較的規模が大きい
- ・ 揺れの時間が長い
- ・ 振動周期が長い（横揺れ）
- ・ 津波が起こりやすい



南海トラフ巨大地震と 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。

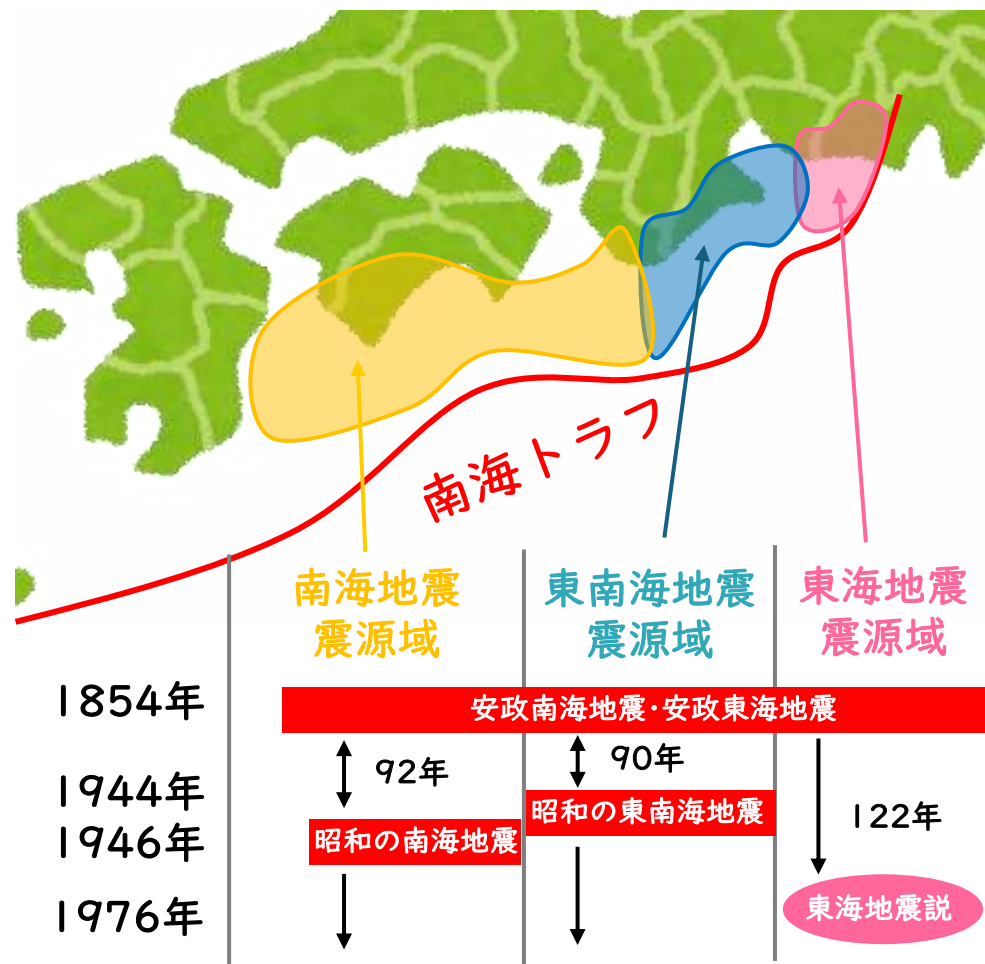
このユーラシアプレートとフィリピン海プレートの間の溝のことを『南海トラフ』と言います。



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。

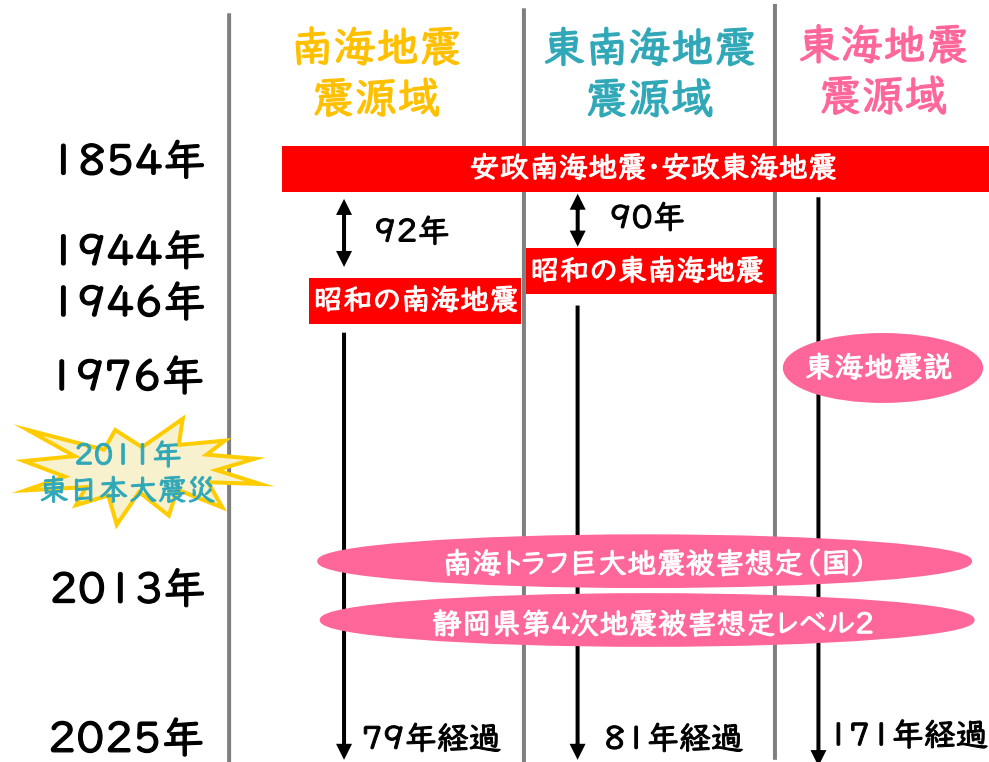


※図を簡略化しています

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。

この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

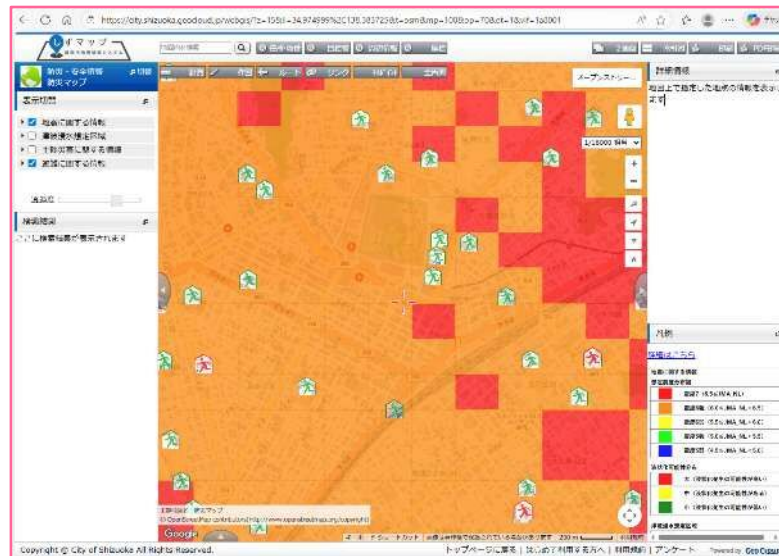
レベル2 (南海トラフ巨大地震相当)

(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

ハザードマップは『レベル2』

「しずマップ」や「津波ハザードマップ」は、**人命を守る!ことを念頭に置いているため、レベル2で作成されています。**
この資料でもレベル2の想定についてお話させていただきます。



しずマップ(静岡市地理情報システム)



津波ハザードマップ(紙)

ちなみに

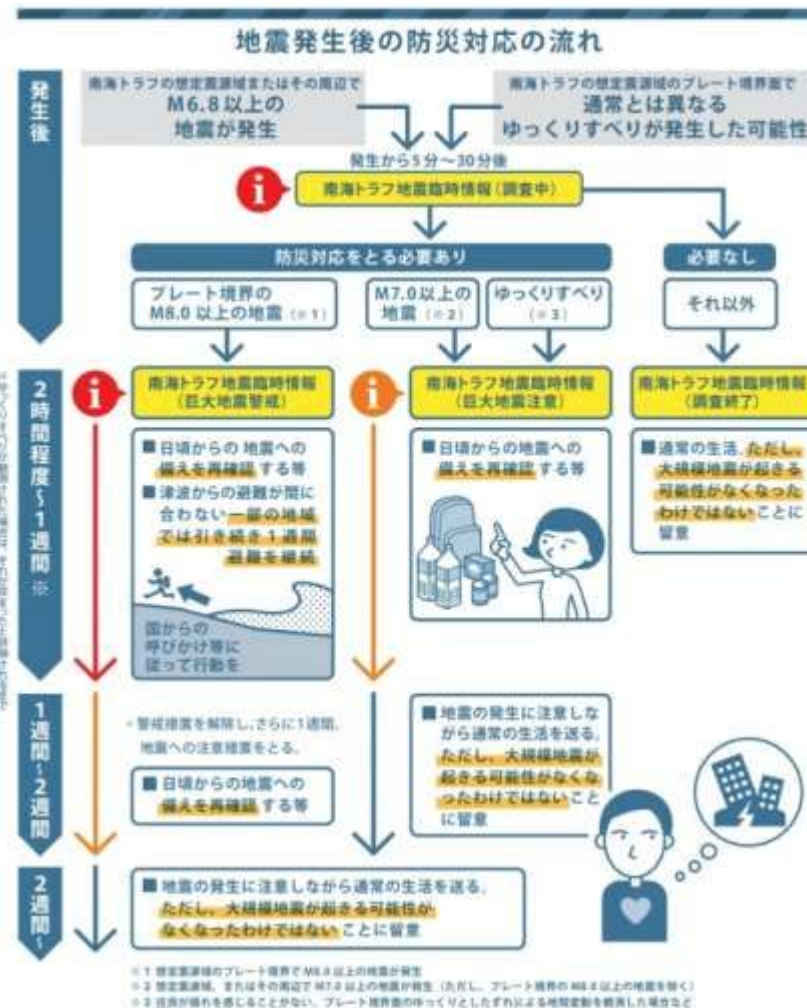
南海トラフ地震臨時情報

かつては「大地震は予知できるのでは」と研究が進められていましたが、東日本大震災を契機に「現在の科学では地震の予知は困難」と判断し、令和元年に『南海トラフ地震臨時情報』の運用を開始しました。

南海トラフ地震臨時情報は、南海トラフの震源域で大きな地震が発生した場合に、同規模またはそれ以上の地震が発生するおそれが普段より高まるとして、地震に対する注意や警戒を呼び掛けるものです。

【参考】

- ・1854年 安政南海地震⇒安政東海地震(32時間後)
- ・全世界のM8.0以上の地震96事例のうち、3日以内に同規模の地震発生が10例



地震によって生じる被害

地震によって生じる被害は主に次の6点です。なお、津波については【津波編】、お住いの地域の災害リスクについて【ハザードマップの見方編】を参照ください。



地震の揺れ



津波⇒【津波編】へ



火災



液状化



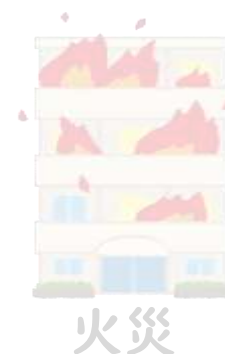
土砂災害



ライフライン途絶

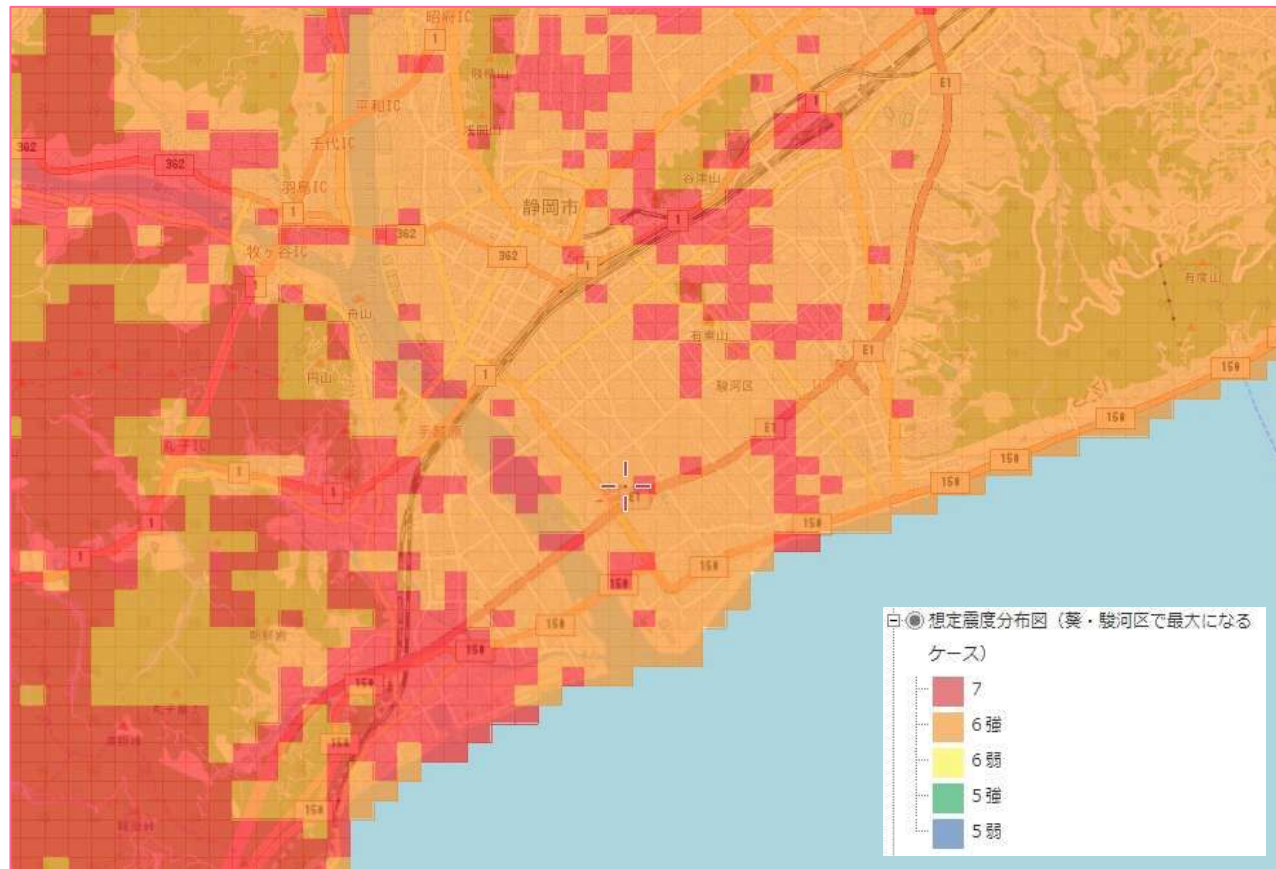
地震によって生じる被害

まずは「地震の揺れ」の概要と被害想定です。



想定震度（駿河区）

南海トラフ巨大地震が発生した際の地震の規模はマグニチュード9.1、想定震度は、駿河区全域で震度6強～7です。



想定震度と状況



震度**6強**～**7**の地震では、右のような状況が発生します。

この地震の発生によって、駿河区では建物の全壊約7,000棟、半壊約8,300棟、死者約200人などの被害が想定されています。

※南海トラフ巨大地震 地震：東側ケース、津波ケース①の冬・夕又は深夜ケース

6強

耐震性が高い

耐震性が低い

【震度6強】

- はわないと動くことができない飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

7

耐震性が高い

耐震性が低い

【震度7】

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

地震によって生じる被害

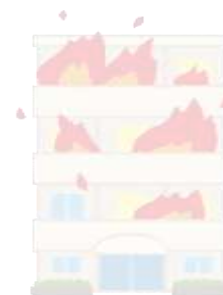
津波については、【津波編】で詳細を記載しておりますが、津波の避難行動が必要な地域と、避難対象区域外の方の津波に対する考え方について御案内します。



地震の揺れ



津波⇒【津波編】へ



火災



液状化



土砂災害



ライフライン途絶

津波の避難行動が必要な地域

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。

お住まいの地域の浸水深やオレンジ色のラインがどこか等については、【ハザードマップの見方編】を参考にご確認ください。



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

津波避難対象区域外の場合

津波避難対象区域よりも内陸側にいる場合は、津波からの避難よりも、揺れや火災からの避難を優先しましょう。

津波ハザードマップは、複数あるレベル2津波（千年～数千年に1度の津波）の想定ケースを重ね合わせ、最も高い浸水深で作成されています。

このため、津波ハザードマップの想定まで浸水する可能性自体極めて低く、浸水深よりも内陸側に設定した津波避難対象区域を超えて津波が到達する可能性はさらに低いものとなります。

一方、東海地震相当（レベル1地震）であっても、地震の揺れは震度6強～7が想定され、建物の倒壊や土砂崩れ、火災による被害は現実的に十分起こり得ます。

津波を過度に恐れるあまり、建物の倒壊や土砂崩れ等に巻き込まれないよう注意が必要です。

地震によって生じる被害

続いて、「火災」の概要と被害想定です。



地震の揺れ



津波⇒【津波編】へ



火災



液状化



土砂災害



ライフライン途絶

地震火災【参考動画】



地震火災に関する参考動画です。
近年では、オール電化など、自宅で火を使わない家庭も増えてきましたが、その分、電気関係の火災が全体の半数以上を占めています。

⇒地震火災～あなたの命を守るために出来る事～（消防庁ホームページ）

https://www.fdma.go.jp/publication/movie/juutaku_bouka/post-2.html



QRコードリンク

⇒大きな地震が起きたときは通電火災にご注意!【字幕あり】（政府広報オンライン）

<https://www.gov-online.go.jp/prg/prg25676.html>



QRコードリンク

延焼により大火災に発展



大規模災害発生時は、市内全域で多くの火災が発生し、また、道路の寸断等も起こるため、**普段のように消防車がすぐ駆けつけ**ることができません。

初期消火に失敗すると、手が付けられない大火となり、100棟を超える大火事になることもあります。



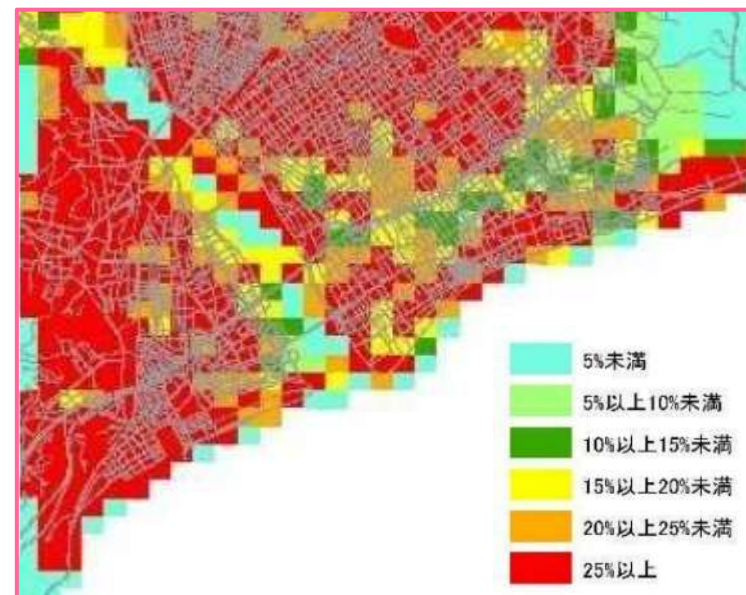
火災による被害想定



火災はどこで発生するか分かりませんが、木造住宅が密集している地域では、特に延焼のリスクが高い傾向があります。

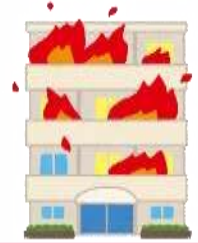
静岡県第四次地震被害想定では、火災によって全焼約8,300棟、死者約20人の被害が想定されています。

※南海トラフ巨大地震 地震：東側ケース、津波ケース①の冬・夕又は深夜ケース



出典：静岡市地域防災計画から抜粋

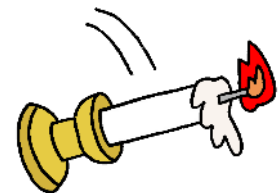
主な出火原因



地震火災は、大きく分けて発災直後に発生するものと、発災後の電気の再通電によって発生するもの（通電火災）があります。通電火災の認知がまだ低いため、ぜひ覚えましょう。

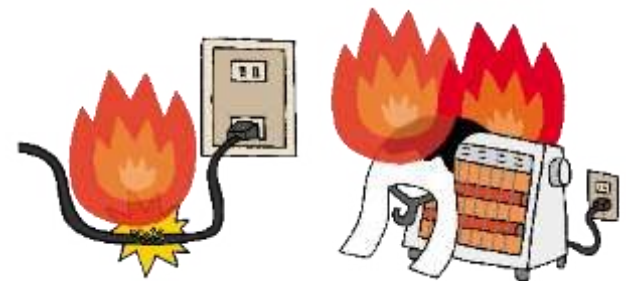
<発災直後に発生するもの>

主な原因：発災時に使用していた火（仏壇のろうそく、たばこ等）から引火



<発災後の電気の再通電によって発生するもの>

主な原因：停電復旧後の再通電時に、破損した電化製品からショート、暖房器具に電気が通って出火





ガスについて

「グラッと感じたら火を止めて元栓を閉める!」と思っている方もいますが、阪神淡路大震災の反省から、現在では震度5以上の地震時は、ガスメーターの安全装置が働き、**自動で止まるのが主流**になっています。

このため、地震の揺れの中、無理にガスを止めに行く必要はありません。(不安な場合はガス屋さんに確認しましょう)

大きな地震が発生したときは

- ①グラッと感じたら、まず身の安全を守る
- ②揺れがおさまったらガス機器を停止、ガス栓を閉める
- ③ガスの臭いを感じたら窓や戸を大きく開けて換気する

という風に変わってきています。

地震によって生じる被害

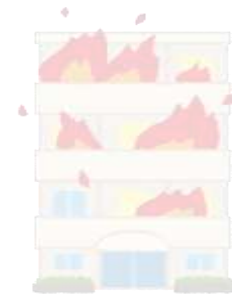
続いて、「液状化」の概要と被害想定です。



地震の揺れ



津波⇒【津波編】へ



火災



液状化



土砂災害



ライフライン途絶

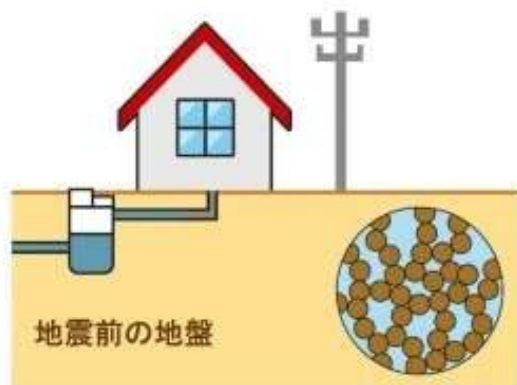
液状化現象



普段は土の粒子と水くっついてバランスをとっているところに、地震の振動が加わることによって、土の粒子と水が分離し、土が沈んで、水が浮いてくる現象を液状化現象といいます。

液状化が起こると、建物が傾いたり、マンホールが浮き上がったりといった被害が起こります。

<地震発生前>



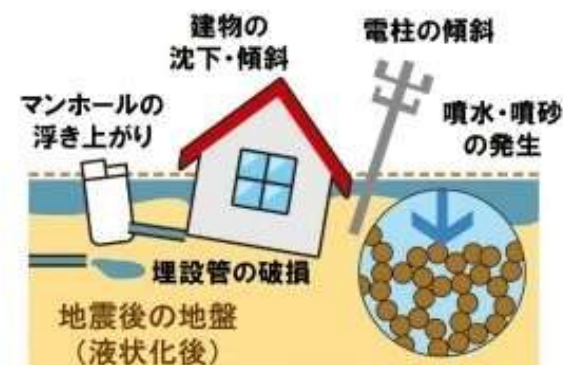
土の粒子が互いに支えあい、その間を水が満たして地盤を支えている

<地震発生>



地震によって、土の粒子の結合がなくなり、水に浮いた状態となる

<地震発生後>



土の粒子は水と分離し、地盤の沈下や亀裂が発生する

出典：液状化現象について／提供者：国土交通省】

(https://www.mlit.go.jp/toshi/toshi_fr1_000010.html#:~:text=%E6%B6%B2%E7%8A%B6%E5%8C%96%E3%81%A8%E3%81%AF%E3%80%81%E5%9C%B0%E9%9C%87,%E3%81%AE%E3%81%93%E3%81%A8%E3%82%92%E3%81%84%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82) (令和8年1月14日に利用)

液状化現象【参考画像】



実際に過去の災害でも液状化現象による被害が発生しています。



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：三重県伊勢市】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991jl00048kt>) (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：益城町】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991jl0006bk5>) (令和8年1月13日に利用)

液状化の可能性



液状化は、岩盤の強い地域以外ではどこでも起こる可能性があります。

静岡県第四次地震被害想定では、液状化によって、全壊約70棟、半壊約300棟の被害が想定されています。(死者の想定はありません)

※南海トラフ巨大地震 地震：東側ケース、津波ケース①の冬・夕又は深夜ケース



出典：静岡市地理情報システム しずマップ(<https://city.shizuoka.geocloud.jp>)を一部加工して作成
© OpenStreetMap contributors

地震によって生じる被害

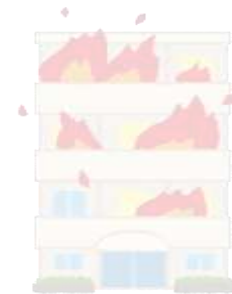
続いて、「土砂災害」の概要と被害想定です。



地震の揺れ



津波⇒【津波編】へ



火災



液状化



土砂災害



ライフライン途絶

土砂災害【参考画像】



山や崖などの急傾斜地では、地震によって土砂災害が起こる場合があります。直前に雨が降り続いていた場合は、特にリスクが高まりますので注意が必要です。



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：甲佐町】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991jl0002n9y>)
(令和8年1月14日に利用)



【出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：荒尾市】
(<https://www.kumamoto-archive.jp/post/58-99991jl0007ff0>)
(令和8年1月14日に利用)

土砂災害の危険箇所



土砂災害の可能性がある地域は、「土砂災害警戒区域」、「土砂災害特別警戒区域」に指定されています。

基本的には、山や崖などの急傾斜地付近となりますが、詳しくはハザードマップ(しずマップ等)でご確認ください。

静岡県第四次地震被害想定では、土砂災害によって全壊約80棟、半壊約200棟、死者約10名の被害が想定されています。

※南海トラフ巨大地震 地震:東側ケース、津波ケース①の冬・夕又は深夜ケース



出典: 静岡市地理情報システム しずマップ (<https://city.shizuoka.geocloud.jp>) を一部加工して作成
© OpenStreetMap contributors

地震によって生じる被害

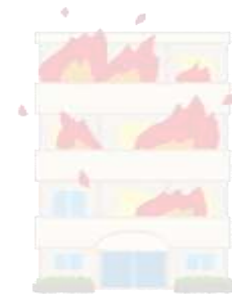
最後に、「ライフラインの途絶」の概要と被害想定です。



地震の揺れ



津波⇒【津波編】へ



火災



液状化



土砂災害



ライフライン途絶

ライフラインの途絶



大規模地震発生時は、電気・水道・ガス・通信などのインフラにも被害が生じ、ライフラインが途絶が想定されます。

第四次地震被害想定による復旧見込みは次のとおりです。

地中を通る水道や都市ガスは復旧までに時間がかかることが想定されています。

静岡県全体の使用不可率・復旧見込

	使用不可率（％）					95％ 復旧見込み
	直後	1日後	4日後	1週間後	1か月後	
電気	89	80	8	5		1週間程度
上水道	96	93		58	7	5週間程度
下水道	51	67		43	6	5週間程度
都市ガス						4週間程度
固定電話	90	82		12	6	2週間程度
携帯電話	11	82	16	12		2週間程度

下水道（トイレ）も不可



電気や上水道は、使えないことが一見して分かりやすいですが、下水道も同様に使用できなくなることに注意が必要です。

大規模地震時は、道路の崩落や液状化によるマンホールの浮上等により、下水管が破損している可能性が高く、破損した下水管に汚水が流れると、**汚水が逆流したり、マンホールから溢れ出たりします。**

マンションなどでも、「上層階で流した汚物が、1階のトイレから逆流してきた」ということがありますので、**災害時水洗トイレは使わない**ということを覚えておいてください。



出典：静岡市上下水道局

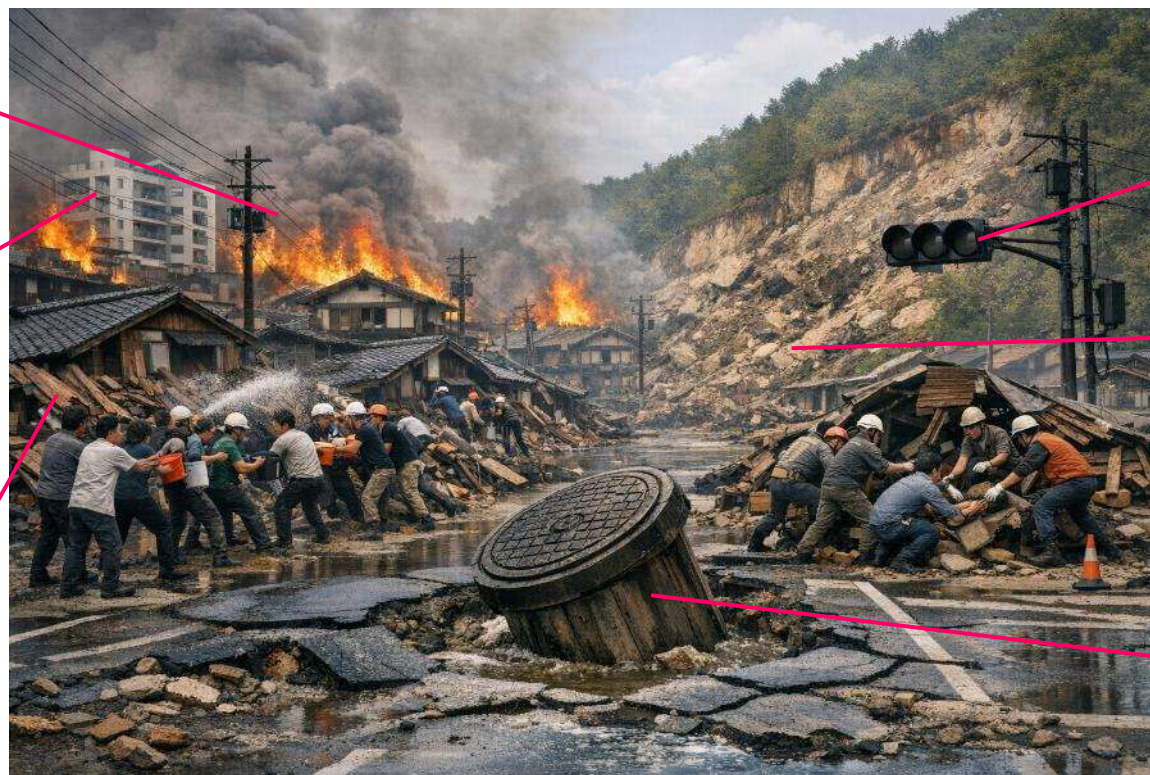
南海トラフ巨大地震発生後のイメージ

まとめると次のような状況が考えられます。あくまでイメージですので、参考程度にとらえていただければと思います。

各地で火災が発生

耐震性の高い
建物は倒壊しない

耐震性の低い
建物が倒壊



広域に停電

土砂崩れ

液状化で
マンホールが
突出

生成AIによるイメージイラスト



地震発生時の 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」

そもそも避難とは

「避難＝市が指定する避難所（避難場所）へ行くこと」と思っている方も多いですが、これは正確ではありません。

避難とは、「差し迫った**難**（危険）を**避**けること」です。

※特に“命の危険”

市が指定する避難所（避難場所）へ行くことは避難方法の1つに過ぎません。



危険を避けることが避難

静岡市ではありませんが、過去の台風による大雨で「マンションの4階に住んでいる方が、胸まで水に浸かりながら小学校（避難場所）に避難してきた」という事例があります。

通常マンションの4階であれば、大雨による命の危険というのはほとんどなく、一方、胸まで浸水するような雨の中、小学校まで向かうというのは多くの危険が伴います。

大切なのは『危険を避けること』です。

自宅が安全であれば、自宅に留まることが最も適切な避難行動の場合もあります。
※タイミングにもよります。



※イメージイラスト

適切な避難方法は一人ひとり違う

適切な避難行動は、地域の災害リスク、自宅の耐震性能、家族の構成、避難をするタイミングによっても変わります。

我が家の
危険は
なにか



その危険を
避けるには
どうするか

『自分が出来る中で、最も危険を回避できる行動は何か』というのを、一人ひとり、普段から考えておくことが重要です。

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



市職員の有無と運営主体

「避難所や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。

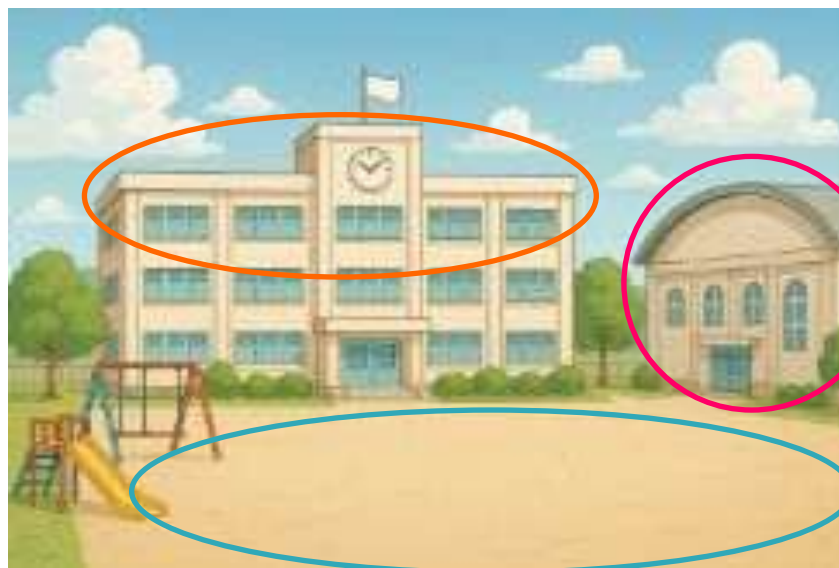
	地震・津波 緊急避難場所	風水害 緊急避難場所	避難所 (大規模災害)	避難所 (局所災害)
市職員	不在	数名	1～2名	数名
運営主体	避難者自身	市職員	避難者自身 (立ち上げを自主防と市職員が支援)	おそらく市職員 (原則は避難者)
補足	発生が予測できない地震・津波の発生直後に使用する場所のため、職員は不在。	気象警報などを基に市職員が参集し開設。	市内全域が被災した場合、市職員中心の運営は不可能。避難者が中心となった運営が必要。	原則は避難者であるものの、局所災害であればおそらく市職員で対応可。

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施設がありますが、津波の心配のない地域では、基本的には、校庭が緊急避難場所、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、開設するまでは校庭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

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。
(津波が想定される地域の場合は、【津波編】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】

- ・出火していたら消火する(水は出ない)
- ・ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす
- ・ガラスの飛散など怪我に注意
- ・非常持出し袋を持つ
- ・黄色い旗を出す※地域による 等

地震発生後の行動例



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】

- ・一旦屋外へ避難
- ・静岡市の指定避難場所にこだわらず、広くて安全な場所へ避難
- ・地域で安否確認を行う場所を決めている場合は指定場所へ
- ・避難に支援が必要な方は住民同士で協力して避難を支援 等

【補足】

- ・周囲で火災が発生している可能性があるため一度外に出ると良いです。
- ・徒歩数分～十数分程度の避難場所を予め決めておきましょう。
- ・自らの安全を確保しつつ、避難行動要支援者や自力で避難できない方を可能な範囲で支援しましょう。

地震発生後の行動例



安全確認



対策本部



救出活動



初期消火



けが人搬送

等

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

【行動例】

- ・まずは安全確認
- ・動ける人全員で自主防活動（安全確認、被害情報収集、救出活動、初期消火、けが人搬送等）を実施
- ・自宅の安全確認（ガス栓、ブレーカー等）が不十分な場合は、活動を開始する前に確認 等

【補足】

- ・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。
- ・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

【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>

揺れがおさまった…



家は大丈夫か？



被害なし、または軽微な被害なので家で生活できる



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

避難生活方法の検討

在宅避難

【行動例】

- ・揺れがおさまり、周囲に火災等が発生してい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会の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・全焼等の場合>

揺れがおさまった…



家は大丈夫か？



大きく損壊、流出、
全焼等しており
生活できない

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

避難生活方法の検討

避難生活

【行動例】

- ・自宅が全壊・全焼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会の活動と前後する場合があります。
- ・安全に十分配慮して、持出し可能なものは持って避難をしましょう。
- ・可能なら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。市職員は各施設に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、パーテー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/58-99991jl0001ivp>)
(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/58-99991jl0001q92>)
(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/58-99991j10004uko>)
(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/58-99991j10004fge>)
(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>

- ・パーティ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!



- ❑ 発災直後の避難は避難所（小学校等）ではなく避難場所（校庭や公園）へ



- ❑ 揺れが落ち着いたら自宅に戻り被害を確認！
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



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



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。



被害なし、または
軽微な被害なので
家で生活できる



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

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

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

- 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て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。

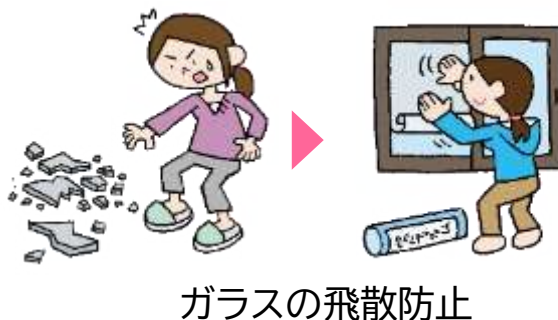
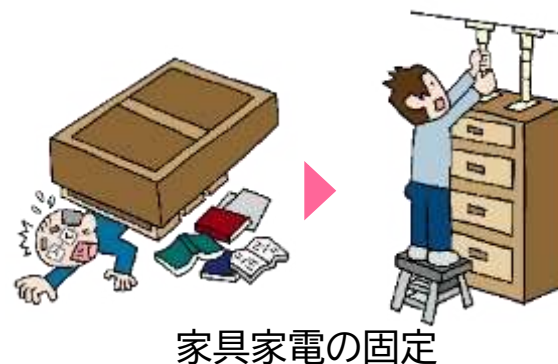
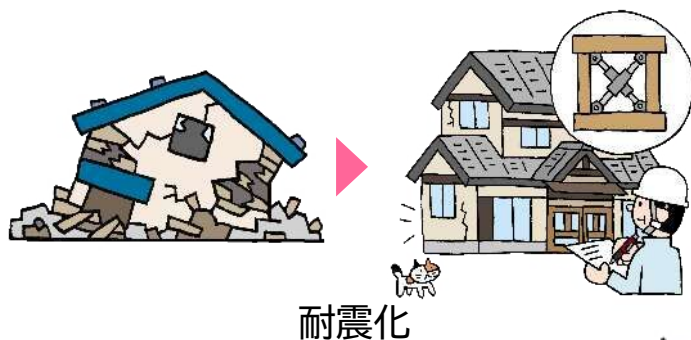
	阪神淡路大震災	東日本大震災	熊本地震	能登半島地震
1位	圧死・窒息死 (77%)	溺死 (92.4%)	家屋倒壊死 (74%)	圧死・窒息死 (63.7%)
2位	焼死・熱傷 (9%)	圧死等 (4.4%)	土砂災害 (20%)	低体温症・凍死 (13.7%)
3位	その他 (14%)	焼死・その他 (3.1%)	不詳 (6%)	外傷性ショック死 (12.4%)

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

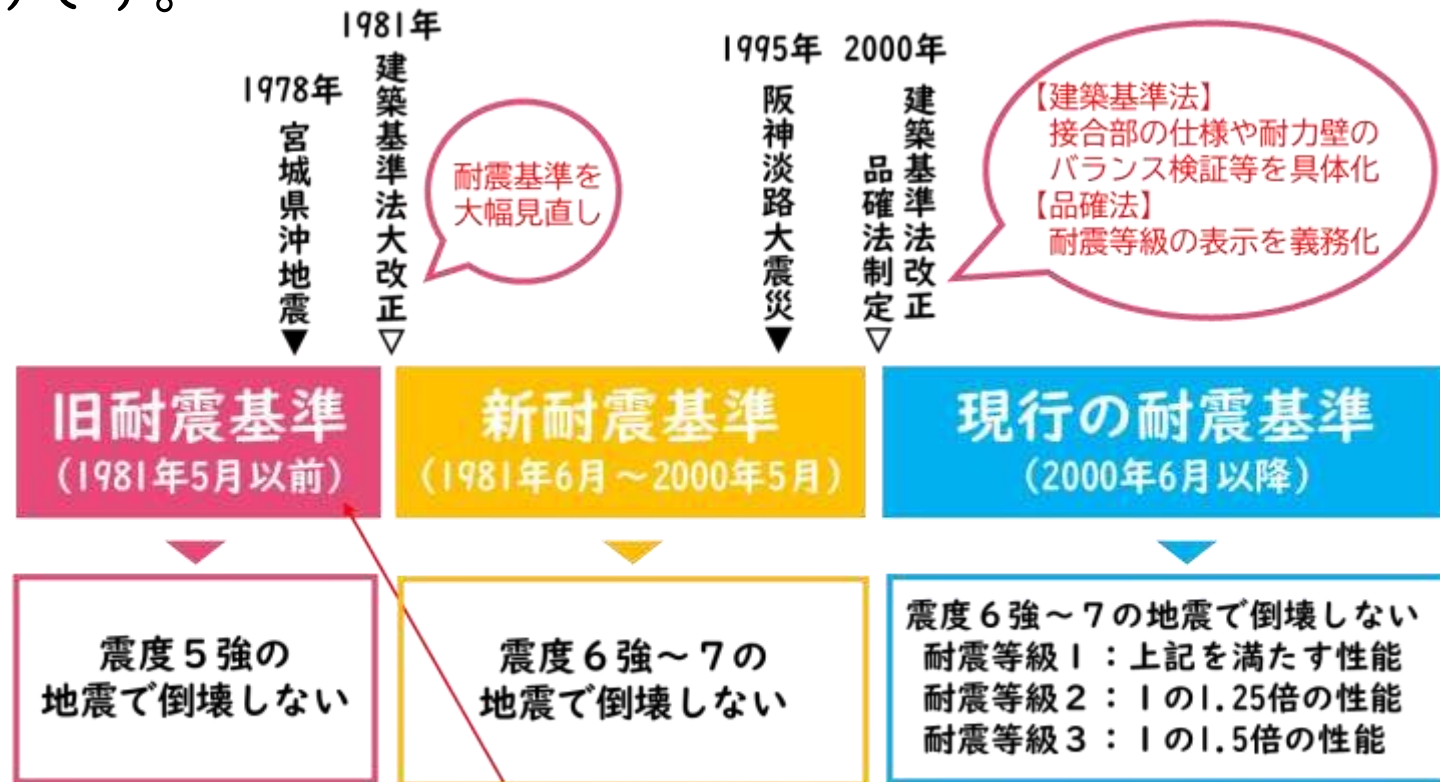
地震の揺れに対する主な対策は、次の3つです。

- ✓ 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

実際、過去の災害でも旧耐震基準の住宅の倒壊により、多くの方が亡くなっていることから、静岡では県をあげて「TOKAI-0(東海・倒壊ゼロ)プロジェクト」を平成13年度から実施してきました。

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

また、「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

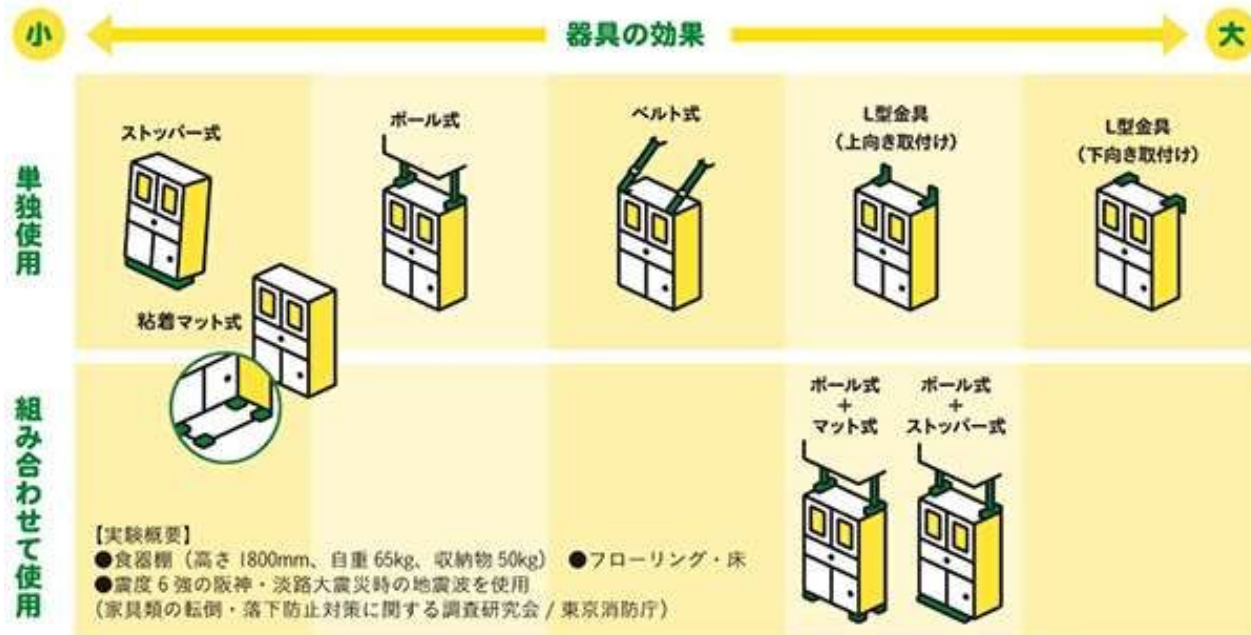
※詳しくは建築安全推進課
安全推進係へ（054-221-1124）

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。

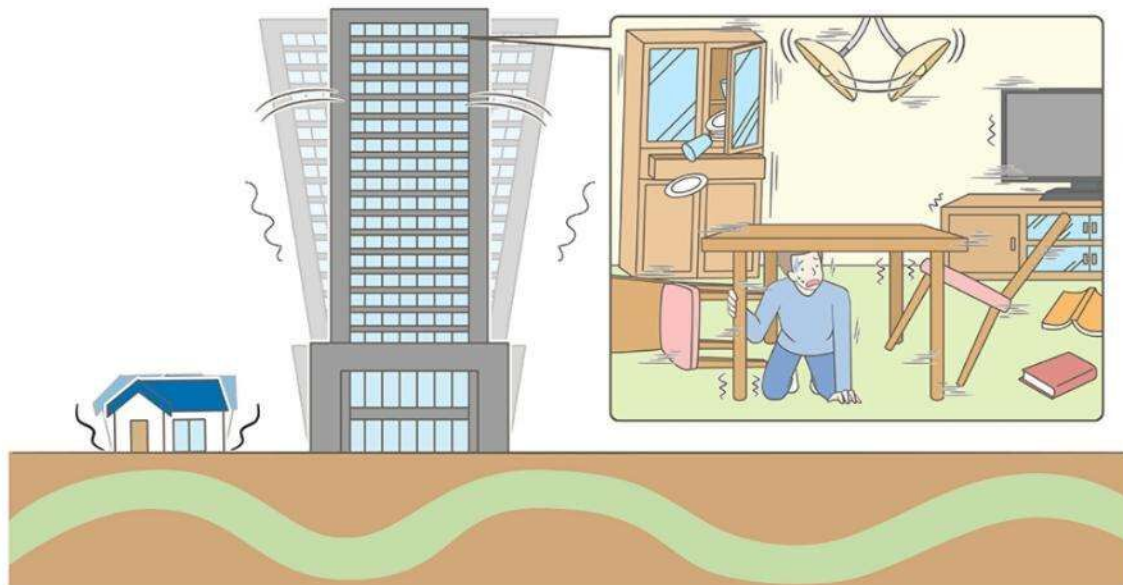
特にリビングや寝室など、長い時間いる場所を優先しつつ、家具や家電の固定を行いましょう。

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.gov-online.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



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『建物を守ること』ではなく、『中にいる人の命を守ること』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見に来られませんので、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。

別紙

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、確認したいのですが、このハウジングで可能ですか？

判定できる住まいの要件

- 震度5強以上のゆれを受けた
- 大きな被害はない
- 2階建ての建物で、柱が折れ、外壁が剥がれるなど、不安な場合は、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（スーパー）の住宅が対象です。

国土交通省

チェック 1 敷地や住まいの状況を確認します

①敷地内に溜水やひび割れがある
□ はい □ いいえ

②床をものゝかがむ
□ はい □ いいえ

③窓の開口が歪み、破損している
□ はい □ いいえ

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

チェック 2 基礎の状況を確認します

①基礎に大きな損傷がある
□ はい □ いいえ

②基礎にひび割れが3か所以上ある
□ はい □ いいえ

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

チェック 3 内装と外装で最も被害している部分の状況を確認します

内装 壁紙が剥がれ、浮き、破損している部分を確認します

外装 屋根が破損している部分を確認します

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

チェック 4 お住まいの地域の震度を判定します

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。

重要情報

- ※お住まいの地域の専門家（市町村、専門業者）へお問い合わせください。
- ※お住まいの地域の専門家（市町村、専門業者）へお問い合わせください。

国土交通省



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
（難しい場合は、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



※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

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・愛知県周辺のみ地震であれば、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！
ということです。



備蓄法①：いわゆる防災備蓄

備蓄方法の1つがいわゆる**防災備蓄**です。

明確な定義はありませんが、要するに「普段は使わないけれど、災害時のために備える方法」です。

非常用トイレや、防災用の蓄電池、ドライシャンプーなどは、普段の生活では使いませんが、電気・水道・ガスなどが止まったときには重宝しますので、災害時用に備える必要があります。

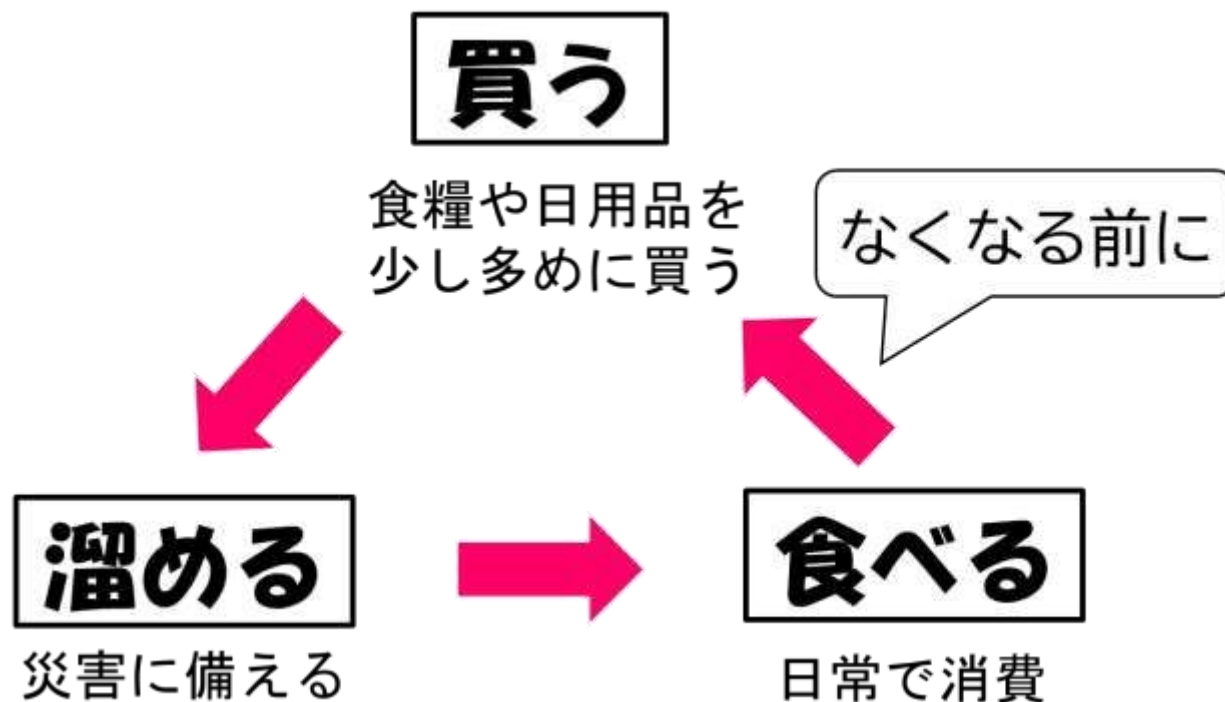


※防災備蓄のイメージイラスト

備蓄法②：ローリングストック法

もう1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！



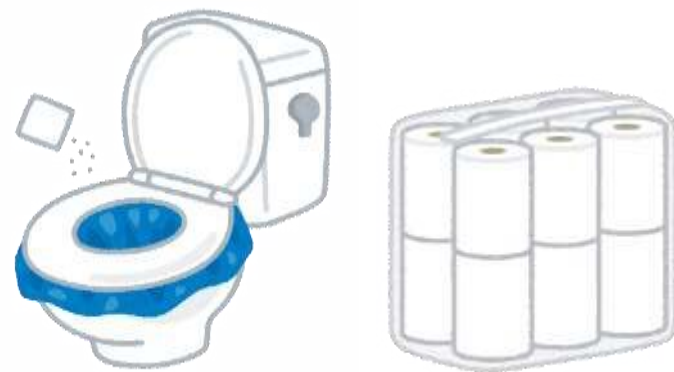
非常用トイレの備蓄

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



毎日ビスケットかアルファ化
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、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

処方箋薬、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
- ☑ 自宅が倒壊等のおそれがある場合、備蓄は安全な場所へ
例) 屋外倉庫など

「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はありますが、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。



非常持出し袋を備えましょう

自宅の倒壊・出火に備えて非常持出し袋も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)>

●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

非常持ち出し袋の
セットなども
売っています



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. 足が悪くて避難所まで物資を取りにいけない場合はどうしたらいいの？



A 1. 地域で協力して受取りをお願いします。

備蓄の食糧や物資が不足し、市の物資を受け取りたいが、避難所まで遠いという方もいるかと思いますが、

しかし、災害時に市の職員が各家庭を回って配ることはできませんので、近隣住民や自主防災会などで協力して、受取り・配布をお願いします。



Q 2. ごみの回収はいつからしてくれるの？

A 2. ごみの回収は、早くても4日目以降です

大規模な地震発生後は、まず清掃工場の焼却炉が正常に動くか、修理が必要か等の点検を行い、受入可能と判断ができれば、ごみの回収が始まります。

この点検作業に、少なくとも3日はかかると考えられているため、**ごみの回収は早くても4日以降**となります。回収が始まるまで、大変ですが各家庭で保管をお願いします。

また、割れた食器や金属ごみ、家電等の災害ごみは、臨時の仮置場が開設されます。※大規模災害時

Q 3. うちは井戸水なんだけど 生活排水は流していいの？



A 3. トイレの話と同様、下水管が破損している
可能性があるため、市のアナウンスがある
までは流さないようにお願いします。

上水道が止まっても、井戸を使用していたり、最
近だと「災害時協力井戸」から汲んできた水を
生活用水として使用できますが、これをいつもど
おりシンク等に流すと、逆流したり、道路のマン
ホールから溢れ出る可能性があります。

井戸水を使用できる場合でも、なるべく水の使
用は避け、市のアナウンスがあるまで極力排水し
ないようご協力ください。

Q 4. うちは浄化槽なんだけど トイレは使用してもいいの？



A 4. 浄化槽が無事であれば使用することができますが、無事かどうかの確認が必要です。

下水を使用しないため、浄化槽が無事であれば使用することができますが、「**浄化槽が無事かどうか**」を確認する必要があります。

環境省が「浄化槽をお使いの方へ」というタイトルで、大きな地震が発生した場合の**セルフチェックシート**を公表していますので、ご活用ください。



https://www.env.go.jp/recycle/jokaso/policy/disaster/pdf/m_r03_8_7_7c.pdf

修理が必要な場合や、判断ができない場合は、業者に見てもらう必要がありますが、発災直後はおそらく来られませんので、**浄化槽をご利用のご家庭も非常用トイレの備蓄をお願いします。**

Q 5. 自宅にいないときに発災したら どうしたらいいの？



A 5. よくいる場所（職場や学校など）の 災害リスクと対応も確認しましょう。

一般的には、寝ている時間を含めると自宅にいる時間の方が長い方が多いため、まずは「自宅で発災したとき」を考え、必要な備えを行いましょう。

その上で、職場や学校など、**日中長くいる場所の災害リスクについてもハザードマップ等で確認し、発災後**こういった動きになるかを確認しましょう。

家族で日中の居場所がバラバラの家庭も多いため、**『連絡手段』や『移動手段・集合場所』**などを確認し、家族で共有しておくことが重要です。



出典：（一社）消防防災科学センター
「災害写真データベース」

情報収集手段

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。

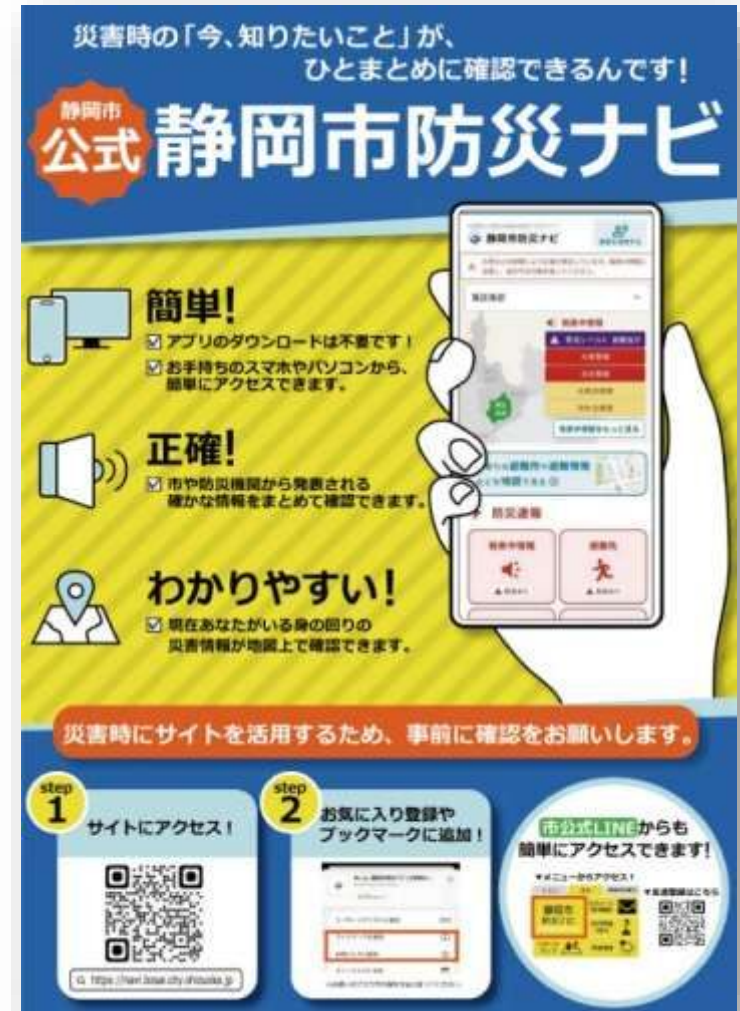
注意喚起情報

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。



静岡市公式LINE

静岡市の公式LINEをお友達登録していただき、「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。

また、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。

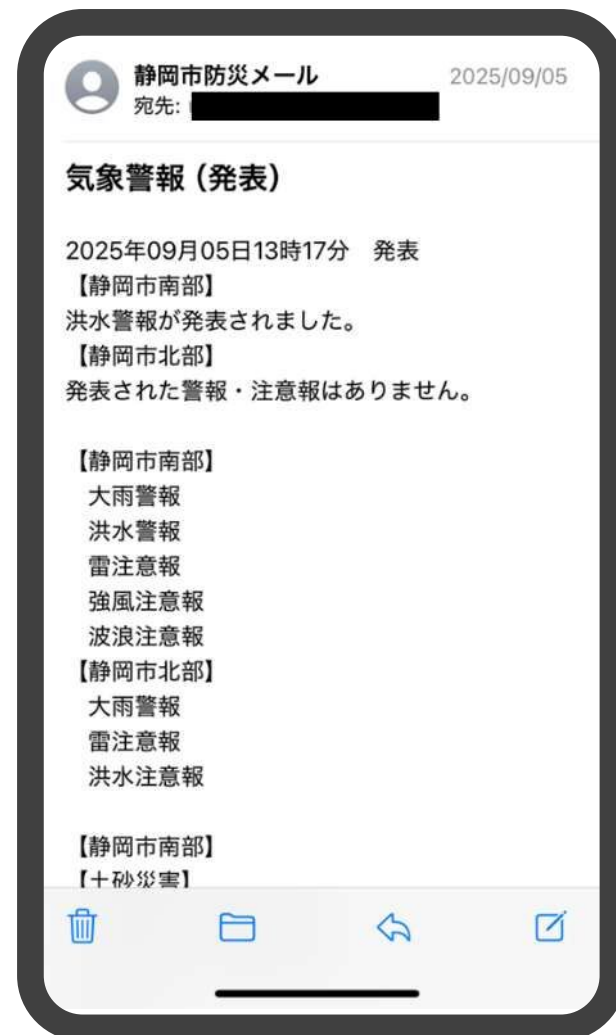


静岡市防災メール

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、緊急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されていますが、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