⑥ 地震や津波による被害

※大井川をさか上って津波が島田市まで押し寄せる可能性は極めて低い

（1）強い揺れから命を守る

- 地震発生直後は、わが身の安全確保が最優先。丈夫な机やテーブルの下などで身を守りましょう。
- 大きい地震の場合、強い揺れは長い場合には3分以上続きます。あわてて外に飛び出したり、無理に火を消そうとしないようにしましょう。
- 屋外にいるときは、落下物や転倒物に注意しましょう。特にブロック塀には近づかないようにしましょう。

（家具の転倒）

神戸市中央区（写真提供：神戸市）

（建物被害 1）

（建物被害 2）

（火災）

（液状化現象）

〈神戸市広報課発行「震災10年～神戸の記録～」より〉（写真提供：神戸市）

屋内での行動

丈夫な机の下など
安全なスペースに避難

つり下がっている
照明などの下から避難

あわてて外に飛び出したり
無理に火を消そうとしない

屋外での行動

ブロック塀や
自動販売機の転倒に注意

丈夫なビルの中に
避難する

揺れがおさまった後も
落下物に注意

（2）津波から命を守る

・静岡県では南海トラフ巨大地震発生後、早いところは2分で沿岸部に1mの津波が到達すると想定されています。強い揺れを感じたら、すぐに津波避難場所等の安全な場所に避難しましょう。
・強い揺れを感じなくても津波情報を見聞きしたら、すぐに津波避難場所等の安全な場所に避難しましょう。
・事前に住まいや職場等からの最寄りの津波避難場所や避難ルートを確認しておきましょう。

（押し寄せる津波）

岩手県田老町

（津波が去ったあと）

岩手県宮古市

（「内閣府防災情報ページ」より）

すぐに避難が開始できるよう事前に備えておきましょう

揺れを感じたら
すぐに避難を開始

津波は想像以上の速さ
避難は「遠く」より「高く」

避難について
家族などで事前の話し合いを

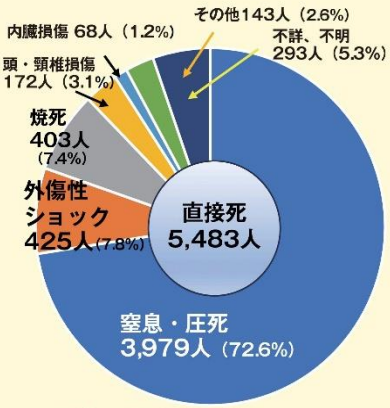
（3）緊急地震速報

緊急地震速報とは、2点以上の地震観測点で地震波（P波）が観測され、**最大震度が5弱以上または最大長周期地震動階級が3以上と予想された場合に、強い揺れ（震度5弱以上または長周期地震動階級3以上）が予想される地域及び震度4が予想される地域名を発表する警報です。**緊急地震速報の発表から強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒程度で、震源に近い場所では揺れに間に合わない場合があります。

緊急地震速報は、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて伝達されます。緊急地震速報を見聞きしたときは、慌てず、まずは身の安全を図ってください。また、大きな揺れが到達するまでの、わずかな時間で対応できるように訓練しておくとより効果的です。

阪神・淡路大震災の教訓

死者の9割以上が家の倒壊、家具による圧死と焼死



阪神・淡路大震災
兵庫県における直接死の要因

（兵庫県発表資料から作成）

平成7年の阪神・淡路大震災では家の倒壊や家具の下敷きによる死者は全死者数の8割以上、地震後に発生した火災による焼死が約1割でした。

建物の耐震化や家具の固定、初期消火が被害を減らすために必要なことがわかりました。

なお、建物の倒壊は交通を遮断し、救助・救援の妨げにもなります。

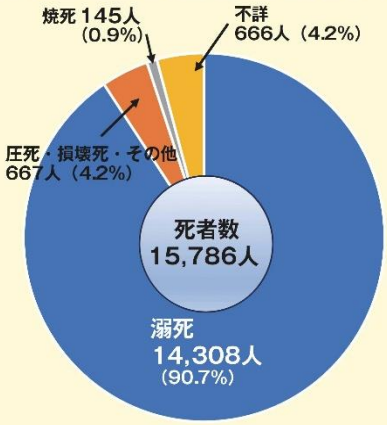
〈神戸市広報課発行「震災10年～神戸の記録～」より〉

JR新長田駅南付近

（写真提供：神戸市）

東日本大震災の教訓

死者の9割以上が津波による溺死



東日本大震災における
死亡の要因

（平成24年3月11日現在・警察庁）

平成23年の東日本大震災では津波による溺死が全死者数の9割以上でした。命を失った方の中には家族、友人などを救助しようと海の方へ向かい津波に襲われた方もいました。

一方、すぐに避難して命を守った小中学生もいました。静岡県では東日本大震災のときよりも早く津波が到達すると想定されています。

福島県相馬市

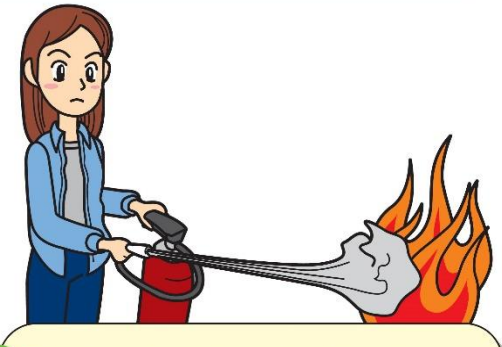
宮城県気仙沼市

（「内閣府防災情報のページ」より）

突然地震が起きたら？

1

●激しい揺れは2～3分程続きます。あわてて外に飛び出さない。落ち着いて冷静に。
●地震発生直後は、わが身の安全確保が最優先！（大きな家具の側から離れる）
●本震のあとは余震が続けて発生します。
●小さなケガなら家族で手当て。

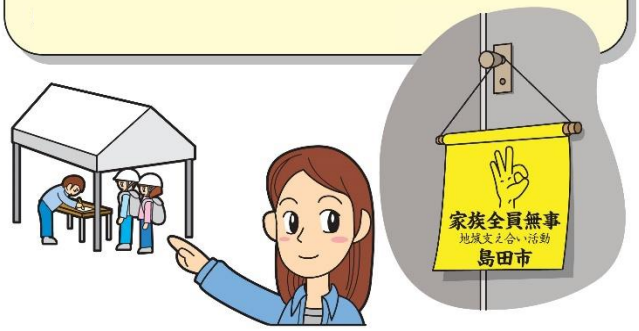


2

●火元の周辺にものを置かない。
●火災が発生しても、あわてずに初期消火。火元の安全確認。
●近所に火の手は？消化活動は隣近所みんなに呼びかけ、協力を！

3

●安否確認の黄色旗を掲示。
●隣組同士での声掛けを。
●ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。
●ヘルメット、防災リュックを忘れずに。
●戸締りを忘れずに。



4

●デマに注意。最新の正確な情報を入手しよう。
●電話の使用は極力控える。安否情報は、「災害用伝言ダイヤル171（携帯電話は「災害用伝言版」）」を利用。

5

●避難所は共同生活の場。決められたルールを守り、協力と助け合い。
●体の不自由な方や負傷者などに心遣いを。

6

●発災後数日は、物資の援助は期待できない。日頃の備えの大切さが分かるとき。しばらくは非常持ち出し品や備蓄食で生活を。

高層住宅における地震対策

（1）高層住宅の地震被害の特徴

・揺れの特徴

南海トラフ巨大地震のような規模の大きい地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じます。このような地震動のことを長周期地震動といいます。建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があります。地震波の周期と建物の固有周期が一致すると共振して、建物が大きく揺れます。

高層ビルの固有周期は低い建物の周期は低い建物の周期に比べると長いため、長周期の波と「共振」しやすく、共振すると高層ビルは長時間にわたり大きく揺れます。また、高層階の方がより大きく、長い時間揺れる傾向があります。

・被害や影響

中高層では、地震の際に、家具等の転倒や、テレビ・電子レンジ・パソコン等の落下などが原因で負傷するおそれがあります。また、多くの建物のエレベーターが停止し、特に高層住宅では、住民の移動や水・生活物資等の運搬に支障をきたします。

（2）高層住宅における地震対策

・室内の安全確保

家具の転倒防止対策などは通常の対策と同様ですが、高層階ほど長い周期で大きく揺れます。棚などの家具をしっかり固定し、キャスターにはストッパーをかけるなどの事前対策が必要です。また、可能なら壁や廊下に手すりを設置しておくと有効です。

・備蓄

備蓄に関しては基本的には通常の備えと同様ですが、高層階になるなど水や生活物資の運搬が難しくなることを考慮しておく必要があります。

長周期地震動の対策