「もしも」に備えて できること

～千葉の地震防災のススメ～

制作：千葉大学環境ISO学生委員会

目次

2ページ
千葉県全体と千葉市周辺における地震の種類とそのリスク

3～4ページ
地震発生前にできること
1. 建物の耐震性を高める
2. 家具の転倒防止
3. 安否確認
4. 避難場所・経路・方法　－避難準備のススメ－

5～7ページ
地震発生後にできること
1. 地震が発生したら
2. 避難時の基本的な服装
3. 場面別初動対応
調理時／睡眠時／入浴時／ エレベーター乗車時／
スーパー・コンビニ滞在時／電車乗車時／運転時

8ページ
千葉県のハザードマップを見る

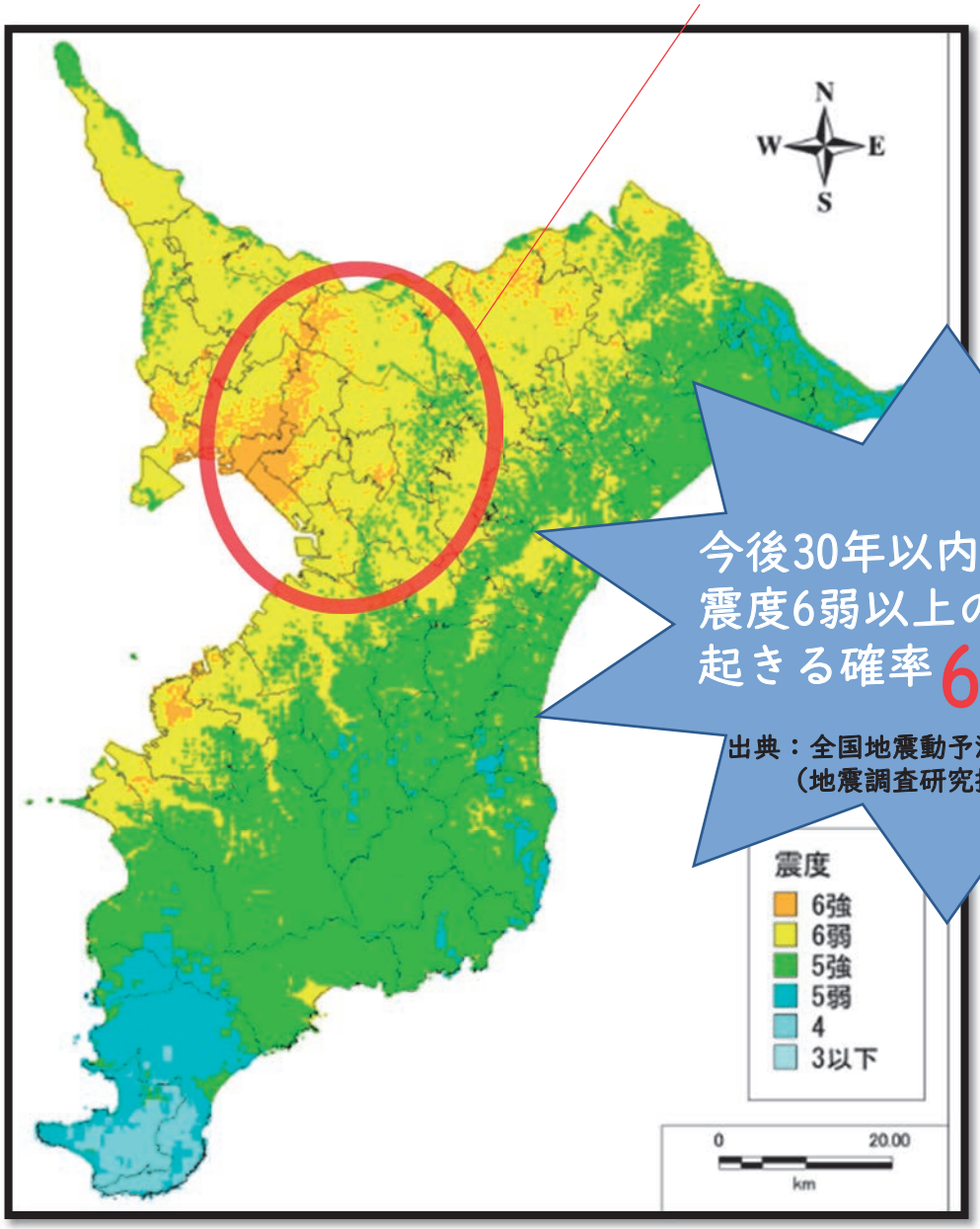
9～10ページ
ハザードマップから考える

千葉県全体と千葉市周辺における地震の種類とそのリスク

千葉県では主に「**北西部直下地震**」と「大正型関東地震」という2つの想定地震があります。特に前者はいわゆる「首都直下地震」の1つとして位置づけられており、警戒する必要があります。

千葉県北西部直下地震の地表の震度分布

千葉市、習志野市、船橋市、市川市など**震度6強**



今後30年以内に千葉市で震度6弱以上の地震が起きる確率**60%以上**

出典：全国地震動予測地図2020年版（地震調査研究推進本部）

出典：平成26・27年度千葉県地震被害想定調査報告書

地震発生前にできること

ご家族の方と一緒に確認していただきたいポイントをまとめました。
おひとりで作業する場合は、十分気をつけて実施してください。

1. 建物の耐震性を高める

命を守る最重要ポイント

大前提として行うことは、ズバリ**自宅の耐震性を確認すること**です。耐震性が十分でない場合、自宅の倒壊を免れず、以下の1～3の行動は無意味になってしまいます。建築年代を調べたり、心配な場合は耐震診断を専門家に依頼したりする方法もあります。

2. 家具の転倒防止

地震対策のポイント　－家具の転倒対策－

自宅にいるときに地震が発生した場合、身の回りは安全ですか？
実際に阪神淡路大震災では、8割近くの方が家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫で亡くなっています。地震発生時の家具の転倒被害を防ぐために、事前の準備はとても大切です！

≪対策方法≫

・家具を置く位置を工夫

家具が倒れてきた際、逃げられなくなるような**大きな家具を寝室に置かない**。また、逃げ道をふさがないよう**廊下には家具を配置しない**。

・家具を固定

テレビなどの家電が地震で飛んでこないよう、**粘着マットやストッパーを設置する**。
タンスなどの大きな家具には**突っ張り棒を取り付ける**。

・家具を置く高さに注意

転倒した家具の下敷きにならないようにするために、
また地震発生時の通路を確保するために、
胸よりも低い高さの家具を選び、**モノを高く積み上げない**。

3. 安否確認

地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到して繋がりにくくなります。また、携帯電話の操作に不安がある方や、災害時に「電話をかける」以外の連絡手段を持たない方もいるでしょう。
そこで有効なのが**災害用伝言サービス「171」**です。操作に不安がある方も安心して利用できるよう、体験もできます。

通信料無料

簡単な音声案内

≪災害用伝言サービス　体験実施日≫

・毎月1日、15日　0：00 ～ 24：00
・正月三が日（1月1日 0：00～1月3日 24：00）
・防災週間（8月30日 9：00～9月5日 17：00）
・防災とボランティア週間（1月15日 9：00～1月21日 17：00）
（https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171s/howto.html）

この機会にぜひ一度体験してみてください。
※合言葉は『近くに**イナイ**家族の安否は**171**で確認を』です。

4. 避難場所・経路・方法　－避難準備のススメ－

①　避難の判断・避難場所・経路の確認

避難情報はお住まいの自治体から発令されますが、避難に時間のかかる高齢の方は、5段階の「警戒レベル」のうち**警戒レベル3「高齢者等避難」**が発令されたら避難を心がけましょう。（2021年4月災害対策基本法改正）
また、自分が歩いて安全に移動できる避難場所とそのルートを考えます。**年に1度は避難経路を自分の目で見て回りましょう。**
★以下のような観点からチェックすることが有効です。
　本冊子**9ページの防災ハザードマップ**も参考にしてください。

ブロック塀や自動販売機が倒れてくるかもしれない	看板が落下しやすくなっているかもしれない	瓦屋根の住宅付近に瓦が散乱するかもしれない

②　枕元の準備を徹底

以下の3点を備えておくと就寝時も安心です。
・**笛**　家が倒壊しても助けを呼べる
・**靴**　足を傷つけることなく避難できる
・**懐中電灯**　夜中でも安全に避難できる

地震発生後にできること

地震は予期せぬときに発生します。事前の備えがあれば、その時と場合に応じて冷静に対処できます。

1. 地震が発生したら

まず上を見る

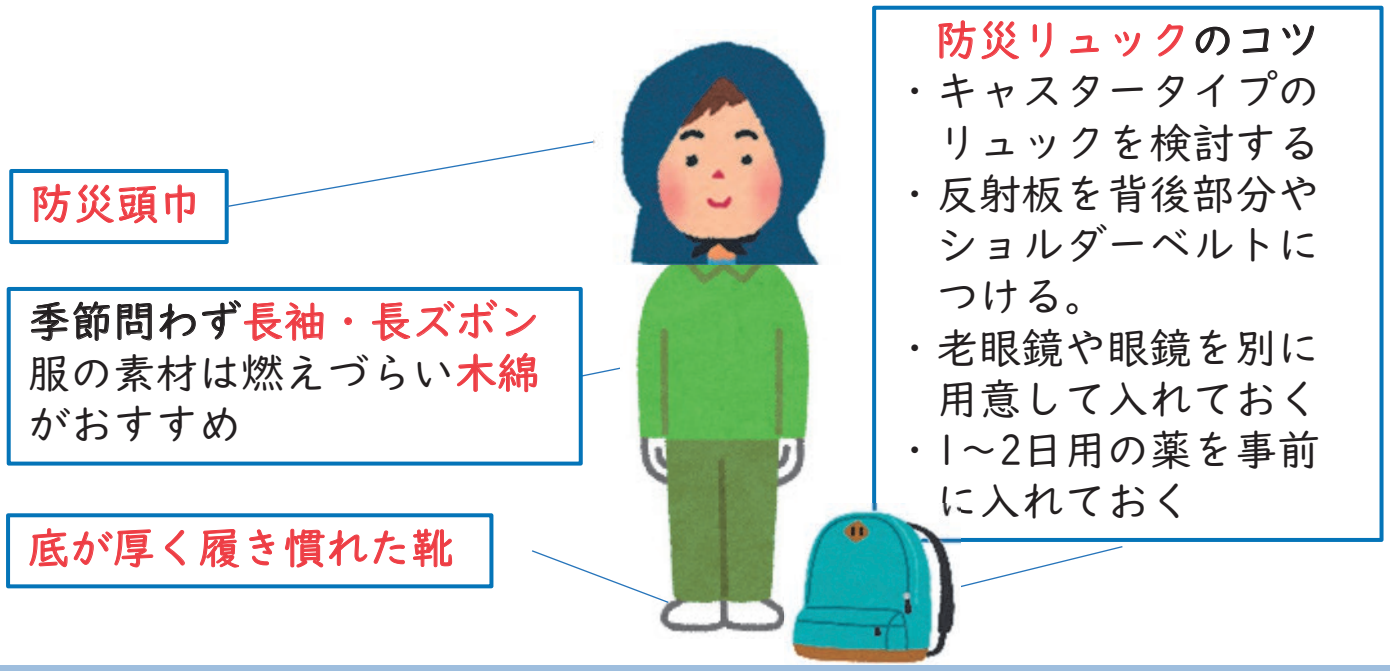
落下物やガラスの破片が落ちてこないか確認します。
恐怖心からつい下を向いて屈んでしまいがちですが、
まずは上を見るようにしましょう。

外へ避難する前に

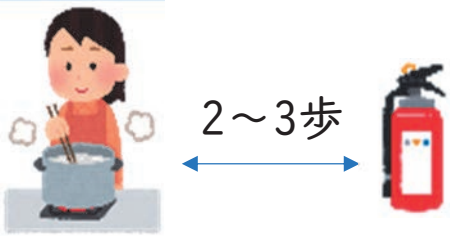
揺れが収まったことを確認し、ガスやブレーカーが止まっていることを確認してから外に逃げましょう。
揺れを感じた直後に外へ出ることは避けましょう。
（※現在のガスは震度5程度以上の揺れで自動的に止まる機能が搭載されています。
慌てず確認しましょう。）

2. 避難時の基本的な服装

以下のイラストのような格好で避難を行うことが推奨されています。
長袖・長ズボン・防災頭巾・底が厚く履き慣れた靴は、落下物やガラスの破片から身を守るために有効です。



3. 場面別初動対応



≪調理時≫

POINT：①火の始末　②消火器の位置

火災をはじめ、食器棚から食器が落ちてきたり、冷蔵庫が転倒したりと危険要素の多いキッチンですが、まずは落ち着いて火を消すことが大切です。
ただし、火の始末は激しい揺れが収まってからにしましょう。
消火器は、火元に近い場所にあると出火した際に取りに行けないので、敢えて2～3歩離れた場所に設置しましょう。

≪睡眠時≫

POINT：①寝室のドア　②ベッドの周り

揺れで家が歪み、ドアが開かなくなる恐れがあるため、まずは出口を確保すべくなるべく早く寝室のドアを開けましょう。
枕元に靴や懐中電灯があると、さらに安全度がアップします。

≪入浴時≫

POINT：①浴室で待機　②浴室のドア

入浴中の地震は通常時に比べ焦りが増します。
お風呂場は滑りやすいので、強い揺れが収まるまで浴室で待機します。この時ドアはすぐに開けましょう。
その後、服を着て安全な場所へ避難します。緊急地震速報が聞こえるように、お風呂場の入口に携帯電話を置いて入浴する習慣も身につけておくと良いです。

≪エレベーター乗車時≫

POINT：①ボタン　②通報

エレベーター内で強い揺れを感じたら、すべての階のボタンを押します。停まった階で降り、あとは階段で移動します。
もし閉じ込められてしまったら、非常ボタンを押して管理会社に連絡します。繋がらない場合は、警察や消防に通報し、救助を待ちましょう。

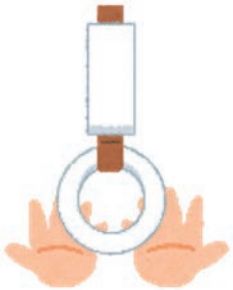
≪スーパー・コンビニ滞在時≫

POINT：①上を確認　②棚の近くに寄らない

上をしっかりと確認し、天井から吊るされた看板や陳列商品の落下に注意します。倒れた陳列棚の下敷きになるのを防ぐため、棚の近くには近寄らないようにしましょう。
その後、店員の指示に従い、非常口から避難します。
客による将棋倒しにも注意が必要です。

≪電車乗車時≫

POINT：①吊り革　②座席のポール



両手で！

大地震が起きると電車は自動停止します。この際、急ブレーキで飛ばされたり転倒したりしないようにするため、立っている場合は吊り革に両手でつかまります。座っている場合は、電車の進行方向に近い座席のポールにつかまると安心です。

≪運転時≫

POINT：①徐々にブレーキ　②地震情報や交通情報　③車を離れる前に

慌てて急ブレーキを踏むと追突事故を引き起こす可能性があります。
徐々にスピードを落とし、路肩に停めたら、落ち着いて地震情報や交通情報を収集しましょう。
車を置いて避難する際は、警察官などが車を動かせるように鍵は挿したままにし、連絡先を書いた紙を貼っておくなどしてから出るようにしましょう。

千葉県のハザードマップを見る

北西部直下地震が発生した際に被害が予想される「液状化現象」を例に、想定される場面を挙げました。もしかしたら皆様がお住まいの地域も当てはまるかもしれません。ハザードマップで確認してみましょう。
（画面の大きいPCで見るのがおすすめです）

千葉県ハザードマップ（複数のサイトで確認してみましょう）

←千葉市地震・風水害ハザードマップ
(https://www.city.chiba.jp/other/jf_hazardmap/index.html)

←ちば 地震被害想定のHP
(http://keihatsu.bousai.pref.chiba.lg.jp/higaisoutei/index.html)

もしも液状化現象が起こったら…

車いすの使用が困難になる

避難の際に助け合える関係づくりや自治体サポートを知っておく

上下水道が使用できなくなる

1日2～3L
数日分の水や簡易トイレを備えておく

千葉県北西部直下地震の場合、液状化危険度の高い地域は広く分布しており、**船橋市**から**習志野市**、**千葉市美浜区**に及びます。自宅が該当していても「液状化に備える」という行動は取りにくいものですが、是非この機会に備えてみてください。

ハザードマップから考える

以下の視点からメモをして、もしものときに備えておきましょう。

●どんな危険が考えられるか（液状化現象、津波、地震の揺れやすさ）
●危険に対する対策方法はあるか
●避難場所はどこか（住所やその場所までの経路を確認する）
●家族との連絡はどのようにとるか（携帯電話番号や「171」の使い方）

など、自分に必要だと思うことをメモしておきましょう。

いかがでしたか？

地震はいつ起こるかわかりませんが、非常に高い確率で発生すると予測されています。「あの時、準備しておけばよかった…」と思っても、それでは手遅れです。この機会に、大切な方と一緒に地震への備えをしておきましょう！

災害に備えることは、持続可能な開発目標（SDGs）の
目標11「住み続けられるまちづくりを」に貢献する取り組みです。

持続可能な開発目標(SDGs：Sustainable Development Goals)とは、2015年に国連で採択された国際目標です。地球上の「誰一人取り残さない」を基本理念とし、2030年までを期限に、持続可能でよりよい世界を目指すための、 17のゴール・169のターゲットから構成されています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組む目標も多々あります。行政、企業、民間、市民、学生などの垣根を越えたパートナーシップで取り組んでいくことが求められています。

参考・出典

○災害に備えよう！4つの基本でできる高齢者の防災対策｜ハートページナビ（heartpage.jp）
○災害用伝言ダイヤル（171）体験利用のご案内 ｜ 災害対策 ｜ 企業情報 ｜ NTT東日本（ntt-east.co.jp）
○阪神・淡路大震災教訓情報資料集【02】人的被害 ： 防災情報のページ - 内閣府（bousai.go.jp）
○福岡県_防災のてびき2020.indd（pref.fukuoka.jp）
○「自助・共助・公助」これからの社会により重要な考え方 |一般社団法人全日本防災計画協会ブログ｜一般社団法人全日本防災計画協会ブログ（bousai119.or.jp）
○Regional_6.indb（hirosaki-u.ac.jp）
○自衛隊防災BOOK・出版社：マガジンハウス（2018/8/9）・発売日：2018/8/9

制作：千葉大学環境ISO学生委員会
企画：千葉大学×京葉銀行ecoプロジェクト
監修：丸山喜久千葉大学大学院 工学研究院 融合理工学府

千葉大学×京葉銀行ecoプロジェクト～7色の虹を千葉から未来へ～

千葉大学で環境活動を主体的に担っている環境ISO学生委員会と京葉銀行が協同で、2017年から実施しているプロジェクトです。SDGsの達成に向けて、まずは「地域の環境負荷削減と環境意識向上に貢献したい」という想いで、地域の皆様、企業、学生などを含めた千葉県内の多くの方々に、SDGsや環境意識の啓発活動を実践しています。

2023年6月作成