

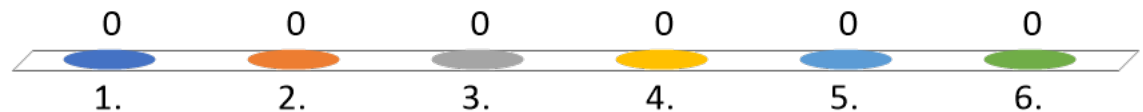
2024年度カムカムサロン 7月11日 テーマ：防災

2回目の内容) いざという時の頭と下肢のストレッチ

大阪医科薬科大学 看護学部 社会医学分野 土手友太郎

災害とはどれか。

1. 大規模交通災害（列車・船舶・航空機など）
2. テロリズム（爆弾、銃器乱射、放火、毒ガス）
3. 感染症のパンデミック
4. 地震・台風
5. 戦争・内戦
6. 上記すべて



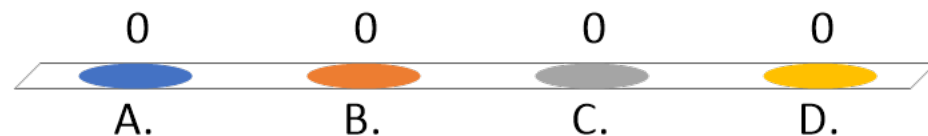
1960年（昭和35年）に制定された
わが国の防災の日はどれか。

A. 1月10日

B. 1月19日

C. 9月1日

D. 9月9日

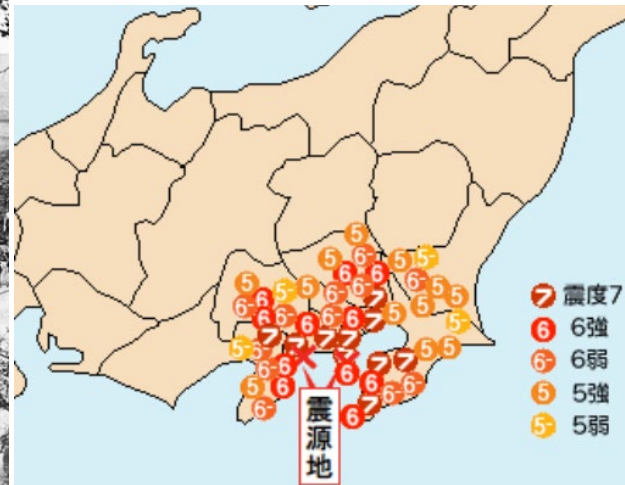


わが国の60年以上前の 主な災害の年号と名称

- A. 1923年の地震（関東大震災）
- B. 1933年の津波（三陸津波）
- C. 1941年の開戦（太平洋戦争）
- D. 1959年の台風（伊勢湾台風）

関東大震災

1923年9/1正午前
地震の規模M7.9
南関東から東海
死者約10万5000人



防災の日の月日と同じなのはどれか。

- A. 1923年の地震
- B. 1933年の津波
- C. 1941年の開戦
- D. 1959年の台風

0



A.

0



B.

0



C.

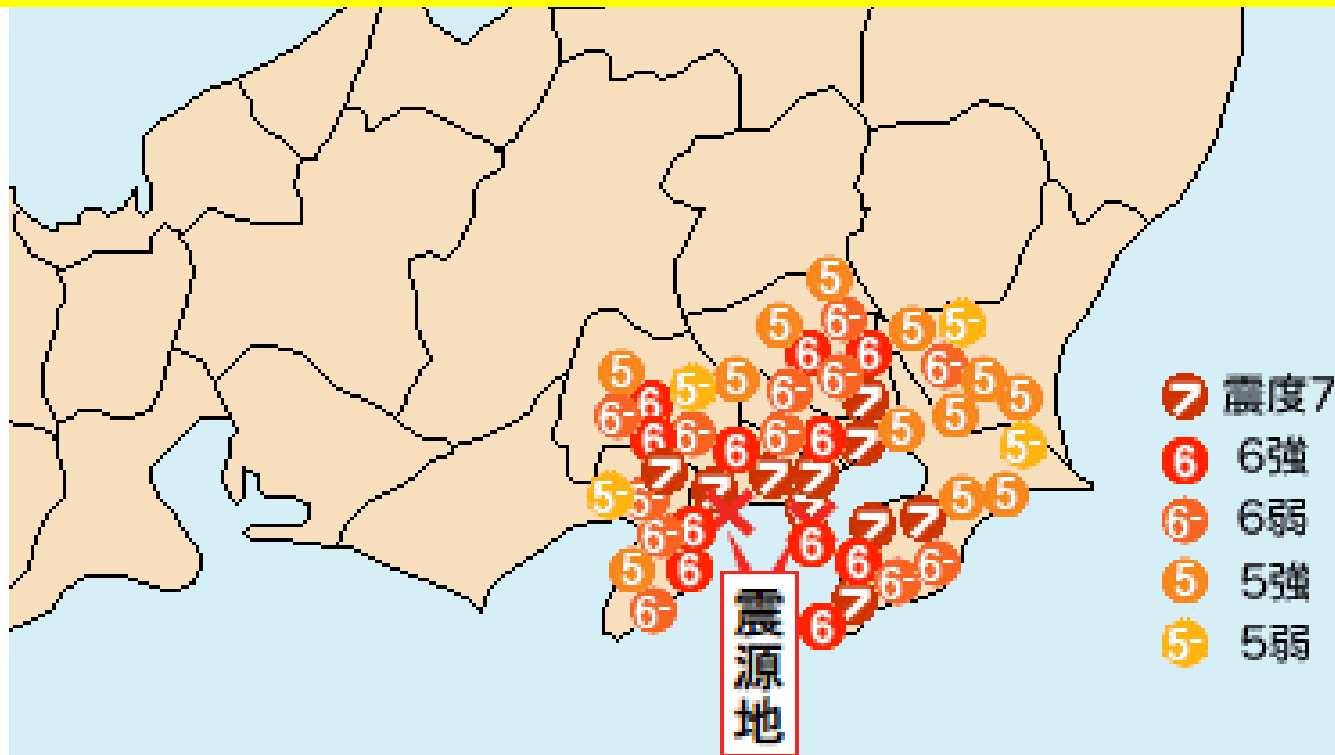
0



D.

1923年 9月1日（土） 正午頃 関東大震災 M7.9 震度7

10万棟を超える家屋を倒潰させました。
また、発生が昼食の時間と重なったことから
多くの火災が発生し、大規模な延焼火災に拡大



関東大震災 100年

地震火災を食い止めるために

木造家屋

台風の影響

家財搬送

昼食時

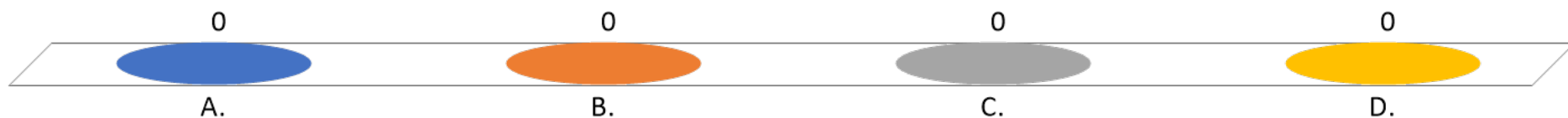


出典：気象庁HP「東京駅前の焼け跡、日本橋方面」に日本消火器工業会が文字追加

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/1923_09_01_kantoujishin/album.html

防災の日の契機となったのはどれか。

- A. 1923年の地震
- B. 1933年の津波
- C. 1941年の戦争
- D. 1959年の台風



2014.9.1

天声人語

さかのぼること91年前のきょう、**関東大震災**が起きた。地震に意識が向きがちな日だが、1960年に「防災の日」と定められたのは、前年の**伊勢湾台風**がきっかけになった。この日は

暦の二百十日と重なることが多い。今年もそうだ▼立春から数えて二百十日目ごろは、稲の実りを狙うように台風が襲う時期とされてきた。「8月豪雨」の爪あとも生々しいまま、次は野分のわきの季節である。東京で読んだ先日の声欄に、大雨で**特別警報**が出た三重県の高校生の投書が載っていた▼**避難指示**を初めて体験して幾つか気づいたそう。まず何を持って避難すべきか分かっていなかった。避難

伊勢湾台風(1959)

伊勢湾台風50年

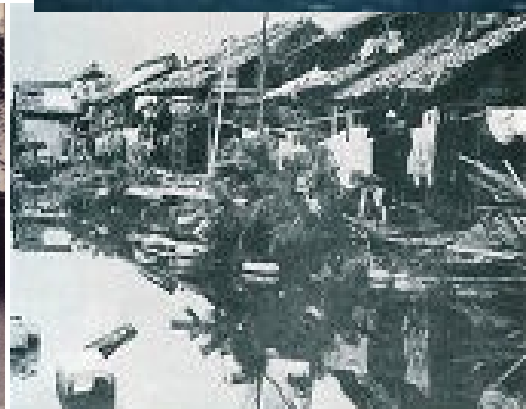
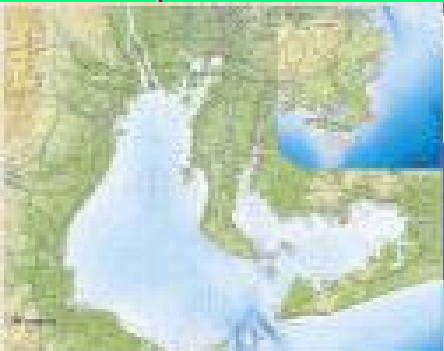
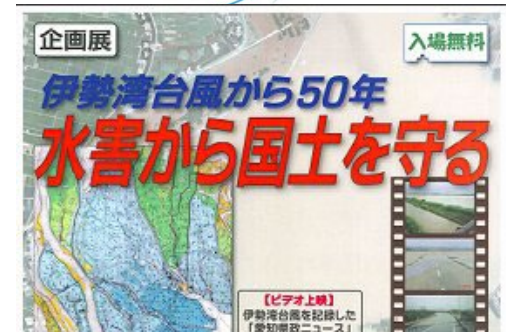
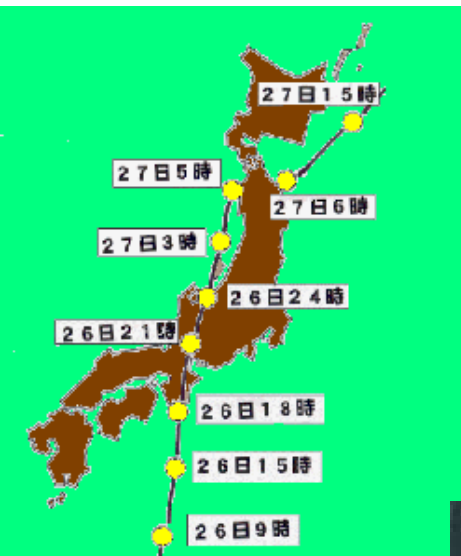


【犠牲者】死者・不明者約5,000名

1995年兵庫県南部地震まで最多

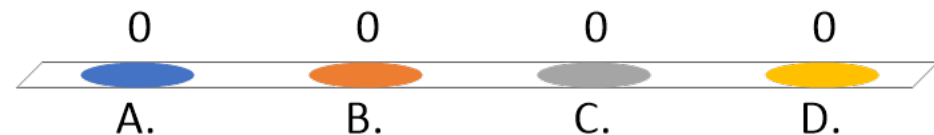
【今後の対策】災害対策基本法の制定

【昭和の三大台風】伊勢湾・室戸・枕崎

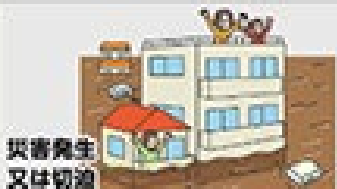


避難警告のうち最も危険が迫っているのはどれか。

- A. 避難準備
- B. 避難指示
- C. 避難勧告
- D. 避難命令

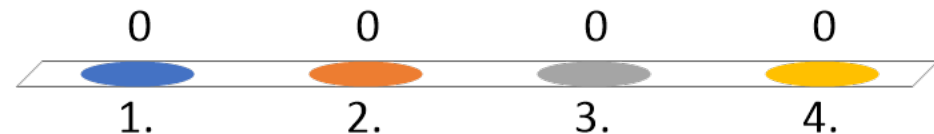


避難への警報レベル

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
〜〜＜警戒レベル4までに必ず避難！＞〜〜			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ 避難指示※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

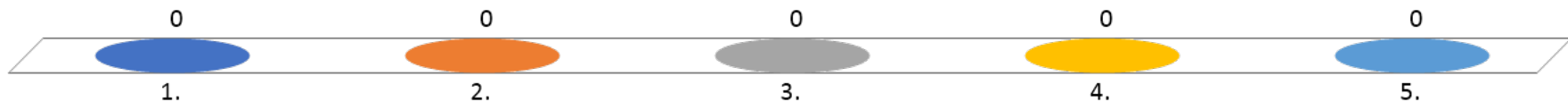
大阪医科薬科大学病院はどれか。

1. 災害基幹病院
2. 災害拠点病院
3. 災害対策病院
4. 災害救急病院



災害拠点病院について正しいのはどれか。2つ選べ。第106回看護師国試

1. 広域災害医療に対応する。
2. 災害発生時に指定される。
3. 医療救護班の派遣機能を持つ。
4. 免震構造が指定要件である。
5. 救急救命士の配置が義務となる。



大阪医科薬科大学 DMAT

Disaster Medical Assistance Team

災害派遣医療チーム

本学において現在11名の隊員が登録。養成研修は、全国の災害拠点病院からの応募に対し受講枠が限られているため、DMAT隊員になるには非常に狭き門



近年の主な地震による災害

震度7を観測した地震(1949年~)

①	②	③	④⑤	⑥	⑦
1995年 1月17日	2004年 10月23日	2011年 3月11日	2016年 4月14日・16日	2018年 9月6日	2024年 1月1日
阪神・淡路大震災	新潟県中越地震	東日本大震災	熊本地震	北海道胆振東部地震	能登半島地震

兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)

断層型 (直下型) 地震

【日時】1995年 (平成7年) 1月17日火 早朝

【規模】M(マグニチュード)7.3 震度7

【被害】死者6,433人

死者の80%以上が家屋の倒壊による圧死



M(マグニチュード)と震度の関係はどれか。

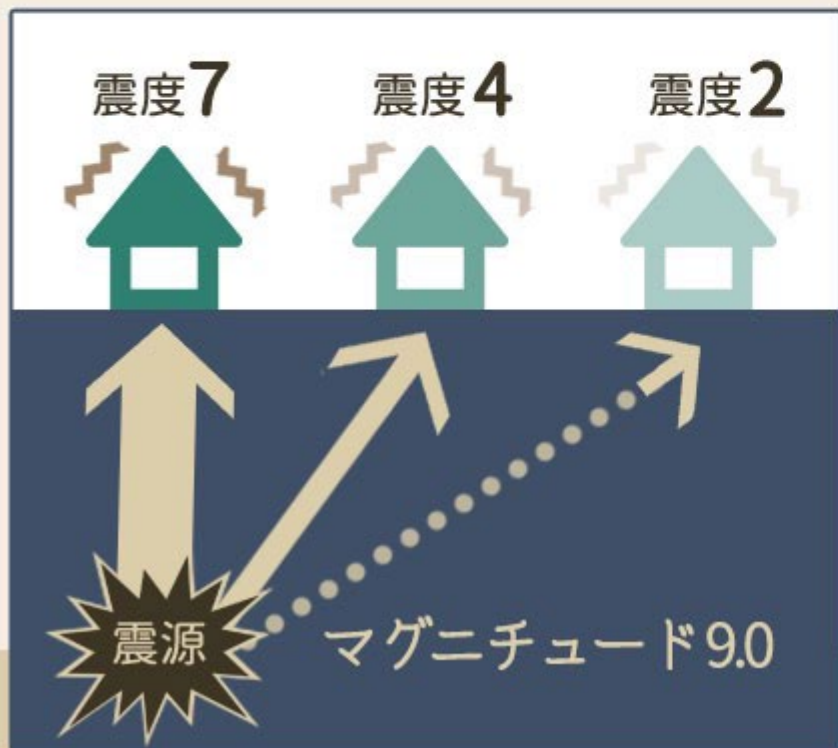
- A. 同じ意味である。
- B. 同じMなら震度も同じ。
- C. 同じMでも震度は異なる。
- D. 両者は全く関係ない。



震度

と

マグニチュード



“違い”を解説！



マグニチュード

記号は M

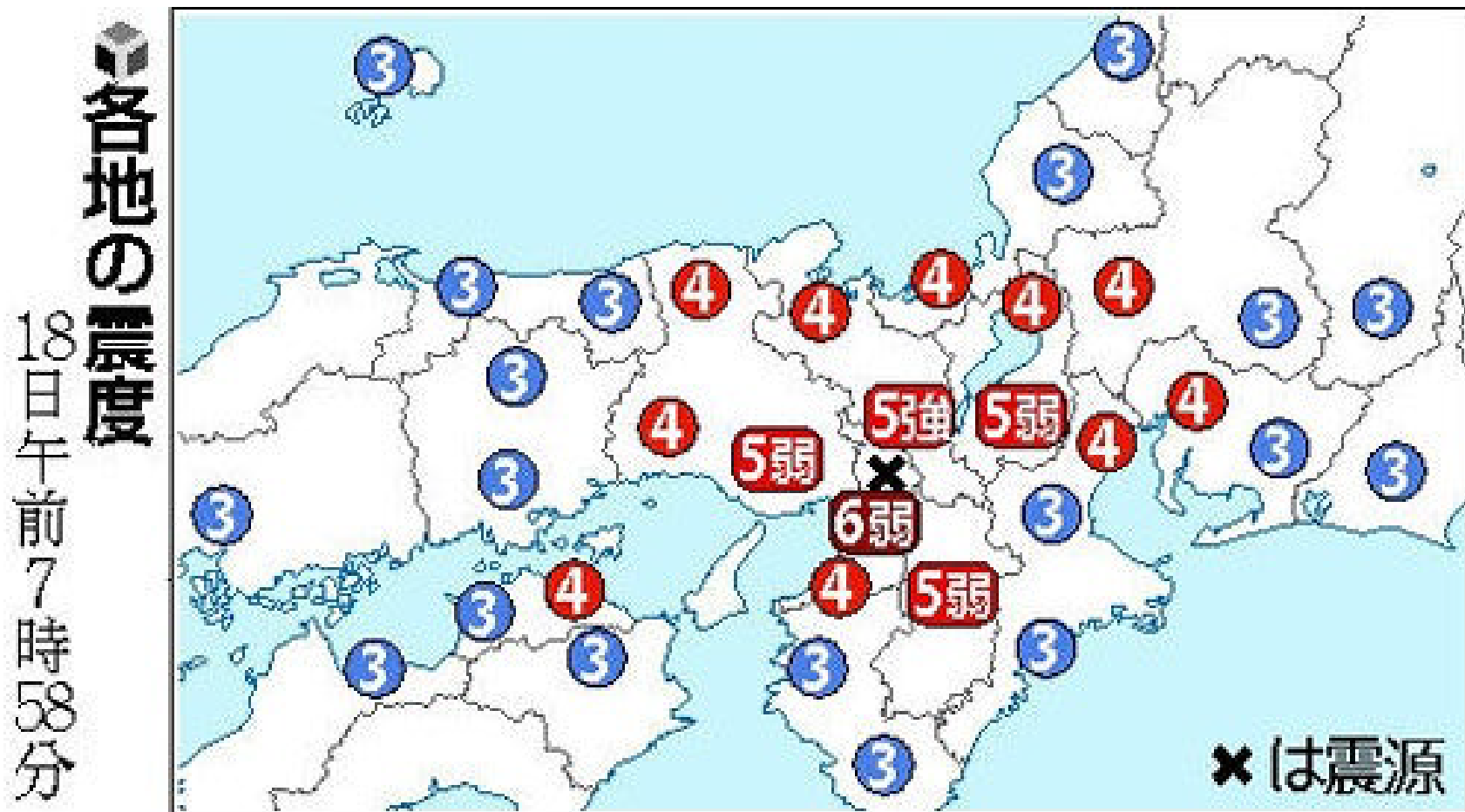
地震の大きさによる分類

超巨大地震	$9 \leq M$	小地震	$3 \leq M < 5$
巨大地震	$8 \leq M < 9$	微小地震	$1 \leq M < 3$
大地震	$7 \leq M < 8$	極微小地震	$M < 1$
中地震	$5 \leq M < 7$		

2018年6月18日（月）

北大阪地震 M6.1 震度6弱

まだ歩くことができた



ブロック塀横を歩行中の女児死亡



Abema
news/

業務上過失致死容疑で検証

プール塀倒壊で女児死亡

2024年 6 月 1 8 日献花する高槻市長



朝日新聞
DIGITAL

“倒壊”教訓に進む対策

震度6弱 大阪・高槻市からの報告

最大震度6弱の揺れが大阪府北部地域を襲った「大阪北部地震」から、きょう18日で丸2年を迎えた。同地震では、一部損壊以上の家屋が5万棟を超える一方、犠牲者6人のうち、2人はブロック塀の崩落に巻き込まれ命を落とした。こうしたことから、

震源域を含め全国各地でブロック塀の安全対策が加速。片や、新型コロナウイルス禍での災害に備えた避難所対応も急ピッチで進む。震度6弱の揺れで崩れたブロック塀の下敷きになり女児が亡くなった大阪府高槻市から報告する。

〓 関西総支局・高橋翔汰

全小中学校 ブロック塀(80%以上)撤去、98%に

「当事者意識で災害を見つめ、街自体も変わっていく」と。こう語るのは、高槻市立寿栄小学校の近くに住む鈴木留之助さん(76)だ。当時、地元の高槻市立自治協議会会長を務めていた鈴木さんは、発災当日を記した日記を開いていた。

2018年6月18日午前7時58分。通学路に面する小学校のプール脇の高さ約3・5メートルのブロック塀が倒壊。登校中の女児(小4)が下敷きとなった。

既にこの2年で、全市立小中学校の80%以上のブロック塀のうち、98・2%の撤去が完了。今年度中には100%を達成する見込みだ。加えて市は、道路や公園などに面する80%以上の民間ブロック塀の撤去に対する費用補助制度も創設。申請件数は現在、344件に上っているという。



ブロック塀の倒壊により登校中の女児が犠牲となった高槻市立寿栄小学校で献花・黙とうする公明党の山口那津男代表(2018年6月23日)

20政令市「4割で危険除去未了」との調査も



浜田市長(中央)に避難所対策を要望する高槻市議会公明党

女児が亡くなった寿栄小学校では、ブロック塀に代わり、フェンスと芝生が敷設され、通学路も変更。事故や災害から子どもを守る環境整備を継続的に行う学校を認証する。

明党が18年度の国の補正予算に撤去・改修を行う自治体への支援を盛り込ませる一方、各自自治体でも改善のための補助制度を拡充させてきた経緯がある。

新型コロナウイルス禍での

避難所対応急ピッチ

今年13日、共同通信が発表した調査結果によると、20政令市の全市立小中学校のうち、4割で敷地内のブロック塀対策が未完了という。構造基準が厳格化された1981年以前に設置された塀の多くは耐震基準を満たしておらず、地震などで倒壊する危険性も高い。次なる一手が必要だ。

一方、高槻市では拠点となる避難所でタブレット端末を使い、障がい者や外国人への対応などに、災害対策本部との情報共有を円滑にさせていく方針だ。

こうした中、本格的な台風の時期を前に、大阪府は3日、避難所での新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐマニュアルを策定。自宅療養者や濃厚接触者の避難スペースの確保をはじめ、ホテルや学校の空き教室などの活用による避難所の「3密」対策の徹底も進めている。

これを踏まえ市議会公明党(宮田俊治幹事長)は浜田剛史市長に会い、①避難所崩壊の回避へ全庁体制での感染防止対策②市避難所運営マニュアルの見直しと周知啓発③さらなる避難スペースの確保——などを要請。市は今月中をめどに、マニュアルを示す方針だ。

大阪北部地震では最大で107カ所の避難所が開設され、613人が避難した高槻市。避難所における新たな課題の克服へ、関係者の奮闘が続いている。

大阪医科大学病院 給水塔破損で病棟浸水

大阪北部地震

医療施設が停電

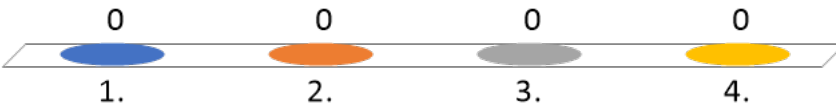


阪急 JR 全線不通



北大阪地震はどれであったか。

1. 超巨大地震
2. 巨大地震
3. 大地震
4. 中地震



マグニチュード

記号は M

地震の大きさによる分類

超巨大地震	$9 \leq M$	小地震	$3 \leq M < 5$
巨大地震	$8 \leq M < 9$	微小地震	$1 \leq M < 3$
大地震	$7 \leq M < 8$	極微小地震	$M < 1$
中地震	$5 \leq M < 7$		



KYODO



能登半島地震から半年 災害関連死含め死者299人に

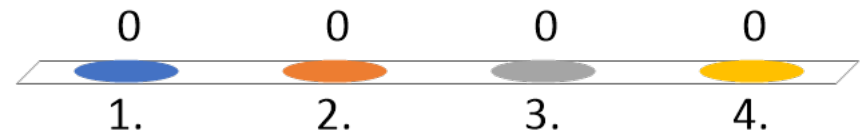
2024年元旦午後4時頃 能登半島地震

M 7.6
震度 7



能登半島地震はどれであったか。

1. 超巨大地震
2. 巨大地震
3. 大地震
4. 中地震



マグニチュード

記号は M

地震の大きさによる分類

超巨大地震 $9 \leq M$

巨大地震 $8 \leq M < 9$

大地震 $7 \leq M < 8$

中地震 $5 \leq M < 7$

小地震 $3 \leq M < 5$

微小地震 $1 \leq M < 3$

極微小地震 $M < 1$

2024年元旦午後4時頃 能登半島地震

M 7.6

震度 7



震度7の揺れって？

気象庁への取材から

耐震性の
低い鉄筋
コンクリート造の
建物は倒れる
ものが多い

耐震性の高い
木造建物も
まれに傾く

固定して
いない家具は
移動

立って
られない

防災対応が最大級に

震度7を
観測した
過去の地震

1949年以降

1995年 兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）

2004年 新潟県中越地震

11年 東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）

16年 熊本地震の前震と本震

18年 北海道胆振東部地震

いぶり

東日本巨大地震



震度7 大津波

宮城など被害



大陸プレート型地震の威力大



秋田市 大船渡市 気仙沼市 仙台市 福島市 白河市 日立市 成田市 千代田区 宇都宮市 宮代町 横浜市

茨城 岩手 宮城 福島 千葉 神奈川 静岡 和歌山 大阪 京都 奈良 滋賀 三重 愛知 岐阜 富山 石川 福井 山梨 長野 新潟 秋田 岩手 宮城 福島 千葉 神奈川 静岡 和歌山 大阪 京都 奈良 滋賀 三重 愛知 岐阜 富山 石川 福井 山梨 長野 新潟

茨城 岩手 宮城 福島 千葉 神奈川 静岡 和歌山 大阪 京都 奈良 滋賀 三重 愛知 岐阜 富山 石川 福井 山梨 長野 新潟

茨城 岩手 宮城 福島 千葉 神奈川 静岡 和歌山 大阪 京都 奈良 滋賀 三重 愛知 岐阜 富山 石川 福井 山梨 長野 新潟

宮城など8県避難38万人

万人が厳しい生活を送っている。

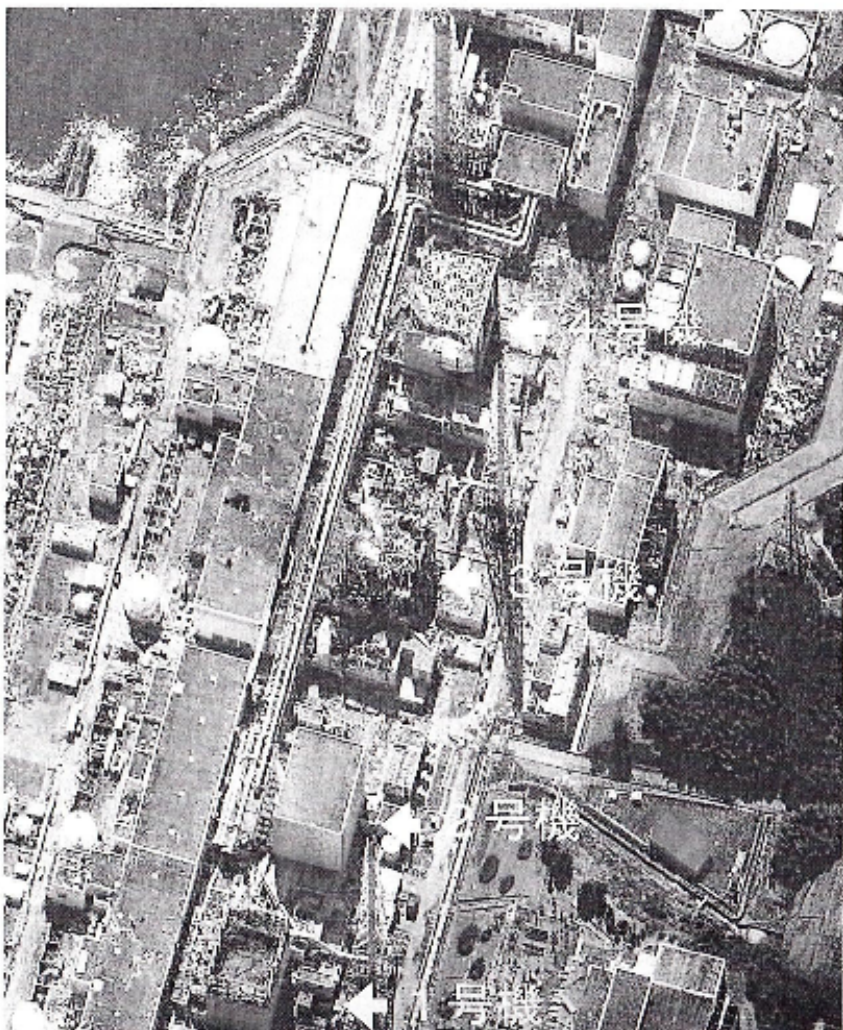
東日本大震災1週間

東日本大震災は18日、発災から1週目を迎えた。自衛隊を警察、消防は9万人増勢を救出活動に投入。これまでに約2万6千人を助け出したが、依然として数万人が安否不明になっているとみられる。震災直後の18日午前11時のまどでは、死傷者6406人、行方不明は10259人となった。

「断された道路や幸に生き残っていない。物資や避難物資を運ぶルートは徐々に回復している。だが、燃料や運搬車両の不足は解消されず、全国から寄せられた救援物資が被災者

福島原発

消



死者・不明1万6000人

4号機も水投下「有効」

米シンクタンク衛星写真を分析

米シンクタンクは17日、衛星写真を分析し、福島第一原子力発電所4号機にも水が投下されたことを示した。同シンクタンクは、17日午前10時55分（日本時間）に撮影された東京電力福島第1原発の衛星写真（上から）が、骨組みだけとなった4号機、水蒸気のようなものが出る3号機と2号機、漏れ部分が見えた1号機（デジタルグローブ・I 81 S提供・共同）

17日午前10時55分（日本時間）に撮影された東京電力福島第1原発の衛星写真。上から、漏れ部分が見えた1号機、水蒸気のようなものが出る3号機と2号機、骨組みだけとなった4号機。

米シンクタンクは、17日午前10時55分（日本時間）に撮影された東京電力福島第1原発の衛星写真（上から）が、骨組みだけとなった4号機、水蒸気のようなものが出る3号機と2号機、漏れ部分が見えた1号機（デジタルグローブ・I 81 S提供・共同）

兵部南部（今夜）西の風後西の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部北部（今夜）北の風後南の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部中部（今夜）東の風後西の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部西部（今夜）西の風後東の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部南部（明日）東の風後西の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部北部（明日）北の風後南の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部中部（明日）東の風後西の風 晴時々曇 最高気温 25℃
兵部西部（明日）西の風後東の風 晴時々曇 最高気温 25℃

東北日本大震災はどれであったか。

1. 超巨大地震
2. 巨大地震
3. 大地震
4. 中地震

東日本大震災

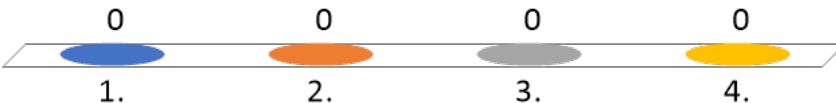


日本最大規模の震災、世界最大級の津波、死者・不明850人超

震度7 死者・不明850人超

M8.8 世界最大級 大津波

震災発生から1週間、被災地の状況は依然として深刻である。死者・不明850人超、被災者数は約25万人に達している。被災地の復興には、国・地方自治体・民間企業・市民の協力が必要である。



マグニチュード

記号は M

地震の大きさによる分類

超巨大地震 $9 \leq M$

巨大地震 $8 \leq M < 9$

大地震 $7 \leq M < 8$

中地震 $5 \leq M < 7$

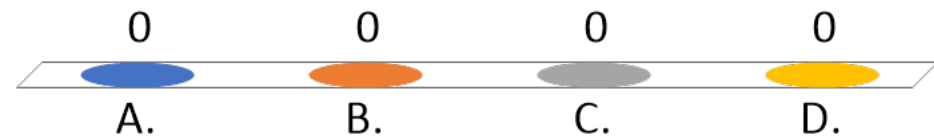
小地震 $3 \leq M < 5$

微小地震 $1 \leq M < 3$

極微小地震 $M < 1$

北大阪地震（M6）に対して能登半島地震（M7.6）のエネルギーは何倍か。

- A. 4倍
- B. 8倍
- C. 16倍
- D. 32倍



M7よりM8は32倍のエネルギー

Hamajima Shoten

北大阪地震

能登半島地震

東北大震災

阪神淡路大震災

M6



約32倍



約32倍



マグニチュードが1大きくなると、地震のエネルギーは約32倍大きくなる。

南海トラフ 震災死32万人

最悪のM9.1想定なら

有識者会議 浸水域「東日本」の1.8倍

南海トラフ――沿いで起きるとされる巨大地震をめぐり、国の二つの有識者会議は29日、被害想定を発表した。東海地方が大きく被災する最悪クラスでは、東日本大震災の1・8倍の1015平方キロが津波で浸水。国が2003年に出した想定は13倍に及ぶ32万3千人が死亡、中部電力浜岡原発（静岡県御前崎市）も水につかるとい、国や自治体は抜本的な震災対策の見直しを迫られることになる。

2面＝「最悪」を直視
9面＝企業も本腰
18・19面＝想定マップ
32面＝原発浸水対策は
33面＝阪神市街地にも

D デジタル版に詳報

有識者会議は「最悪クラス」の地震が起きる可能性は「低い」と指摘。適切な避難行動や対策をとれば、死者数を最大5分の1に減らせるとしている。

発表によると、最悪クラス

南海トラフ地震被害 最悪クラスの想定

	九州で大きく被災した場合	四国で大きく被災した場合	近畿で大きく被災した場合	東海で大きく被災した場合
全国の死者	22万9千人	22万6千人	27万5千人	32万3千人
全国の負傷者	61万人	61万2千人	61万5千人	62万3千人
全壊と焼失建物	238万6千棟	236万4千棟	237万1千棟	238万2千棟



東北大震災より地震の威力大

こうすれば被害を減らせる

死者 約32万3千人（最悪のケース）冬、深夜

津波	建物倒壊	火災	その他
浸水域にいる人の… ・20%が10分で避難 ・50%が20分で避難 ・30%が津波が来るまで逃げない 場合	・建物の耐震化率が79% ・家具の固定が26% の場合		

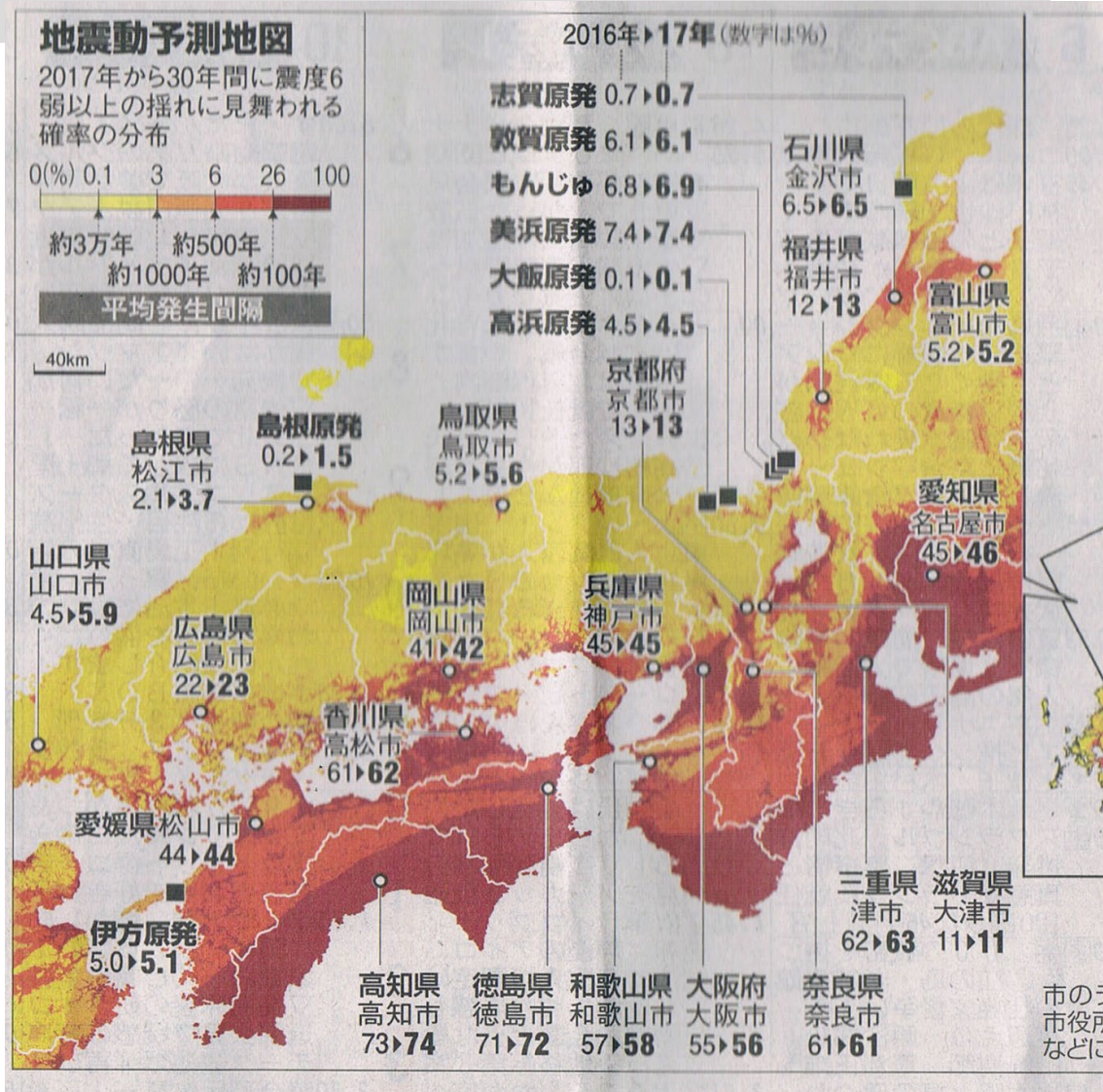
震度6弱以上の地域で
水門や堤防の一部が機能せず
水門や堤防がすべて機能せず

死者や建物被害は、津波の浸水域に広がる。三重県伊勢市や宮崎県でも浸水の範囲が約100平方キロに達する。浜岡原発は高さ18メートルの防波壁（建設中）を想定に入れない場合、最大9メートルまで水につかることになる。

自公は28日、7党派による。大義は3党合意を批判

予測される南海トラフはどれか。

1. 超巨大地震
2. 巨大地震
3. 大地震
4. 中地震



- 0 0 0 0
1. 2. 3. 4.

マグニチュード

記号は M

地震の大きさによる分類

超巨大地震 $9 \leq M$

巨大地震 $8 \leq M < 9$

大地震 $7 \leq M < 8$

中地震 $5 \leq M < 7$

小地震 $3 \leq M < 5$

微小地震 $1 \leq M < 3$

極微小地震 $M < 1$

今後の大地震の発生地域の予測

地震動予測地図

2017年から30年間に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率の分布

0(%) 0.1 3 6 26 100

約3万年 約500年 約1000年 約100年

平均発生間隔

40km

2016年▶17年(数字は%)

志賀原発 0.7▶0.7

敦賀原発 6.1▶6.1

もんじゅ 6.8▶6.9

美浜原発 7.4▶7.4

大飯原発 0.1▶0.1

高浜原発 4.5▶4.5

石川県
金沢市
6.5▶6.5

福井県
福井市
12▶13

富山県
富山市
5.2▶5.2

京都府
京都市
13▶13

愛知県
名古屋市
45▶46

島根県
松江市
2.1▶3.7

島根原発
0.2▶1.5

鳥取県
鳥取市
5.2▶5.6

山口県
山口市
4.5▶5.9

広島県
広島市
22▶23

岡山県
岡山市
41▶42

兵庫県
神戸市
45▶45

香川県
高松市
61▶62

愛媛県
松山市
44▶44

伊方原発
5.0▶5.1

高知県
高知市
73▶74

徳島県
徳島市
71▶72

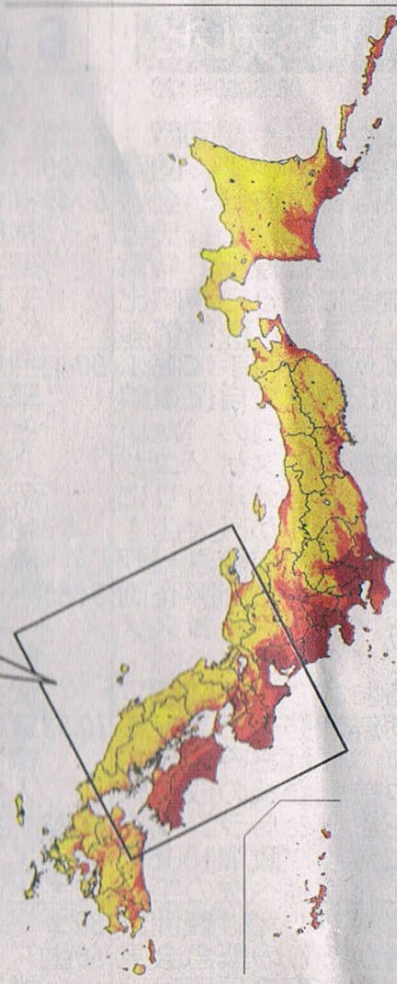
和歌山県
和歌山市
57▶58

大阪府
大阪市
55▶56

奈良県
奈良市
61▶61

三重県
津市
62▶63

滋賀県
大津市
11▶11



大地震確率太平洋側高

市のデータは府県庁所在地の市役所。地震調査研究推進本部などによる

南海トラフ地震発生による
予想死亡者数にもっと近いのはどれか。

- A. 1万人
- B. 5万人
- C. 10万人
- D. 30万人



南海トラフ地震予知困難

備蓄1週間分求める

南海トラフ巨大地震の対策を検討していた国の有識者会議は28日、地震予知が現状では困難と認め、備えの重要性を指摘する最終報告書をまとめた。家庭用備蓄を「1週間分以上」とすることや巨大津波への対応を求めている。古屋圭司・防災相は今年度中に国の対策大綱をまとめる方針を示した。

有識者会議 最終報告書

▼3面Ⅱ前提見直し、39面Ⅱ各地の対策

南海トラフ巨大地震は、静岡県の駿河湾から九州東方沖まで続く、深さ約4千

メートルの海底のくぼみ「南海トラフ」で想定される地震。

トラフ沿いの太平洋沿岸



全国で最悪の高さ34メートルの津波に襲われるとされる高知県黒潮町。廃校になった小学校の体育館を「備蓄倉庫」として活用している＝28日、同町加持川、菊池均撮影

1週間分の備蓄(1人分)

① カセットコンロ

温かい飲食物は、免疫力維持につながる。ボンベ1本で1.5ℓのお湯を10回前後作れるが、冬場や屋外ではお湯が沸きにくくなる

② 携帯電話の充電器

③ 食料

3食×7日＝21食＋補助食品。普段の生活で食べながら、補充。パンやシリアルなどを組み合わせて、飽きがないように

④ トイレ

回数の目安は、5～6回×7日＝40回前後。1回の便量の目安は200cc程度。一つの袋を何回使えるかは品物や使用者の判断で変わる

⑤ 飲料水

3ℓ×7日＝21ℓ。1日3ℓは最低限。たくさん飲む人や生活用水で使うにはもっと多く必要に



有識者会議の報告書で示された品目。危機管理協会や日本トイレ研究所などへの取材をもとに作製

を強い揺れと津波が襲い、最悪の場合、死者が約32万人に上ると見積もられている。地震予知の可能性について有識者会議は地震学者6人による下部組織で議論。

「現在の科学的知見からは(地震直前の)確度の高い予測(予知)は難しい」との下部組織の見解を報告書に引き形で、限界を認めた。対策については、事前の備えから災害発生時の対

これからの南海トラフ地震対策 「警戒宣言が前提とする 確度の高い予測はできない」

大地震「予知前提」見直し

東海・南海トラフ 防災対策を転換

東海地震の予知を前提とした「大規模地震対策特別措置法」（大震法）は、約40年ぶりに見直される。予知は困難だとし、新たに現実的な防災、減災対策に取り組むよう切り替える。国の中央防災会議の作業部会が25日、最終報告を取りまとめる方針。

▼3面 確かな予知困難

大規模地震対策特別措置法（大震法）

静岡県沖の駿河湾や遠州灘を震源域とし、マグニチュード8クラスと想定される「東海地震」の防災対策について手順を定めた法律。現在は静岡、

愛知、三重など8都県57市町村が「地震防災強化地域」に指定されている。地震の予知前提にした法律は国内一。

大震法は1978年、国が唯一予知できるとした東海地震に対応するため作られた。観測網で前兆を捉えると、首相が「警戒宣言」を出す。被害を抑えるため、現在は8都県157市町村で鉄道やバスの運休、学校の休校などの応急対策が取られる。

だが、研究が進むほど、地震の予知は難しいことが

大震法は1978年、国はつきりしてきた。2013年には別の部会が「確度の高い予測は難しい」との見解をまとめている。

踏まえ、再検討を始めた。作業部会はこれまで6回の会合で、「予知は困難」との方向で議論を進めてい

上棚上げにする見通しだが、一方、現在まで培った震の観測技術や評価手法、今後の防災対策に活用できるとして、予知を前提と

る見通し。対象を南海トラフ全体まで広げる。その上で、観測の強化や事前の避難画作成など、各地域や住民の特性を踏まえた防災対策を、予め整備するよう国や自治体に求める。（山本孝

不確かな観測情報
でしか災害被害を
軽減する方策はない。

応、復旧・復興まで、段階ごとに提言。とりわけ、備えについて「事前防災」という新しい言葉を使ってその重要性を強調した。

地震発生後、数分で沿岸部に到達する恐れがあると

行政の限界指摘

また、震度6弱以上の揺れに襲われたり、浸水深30センチ以上の地域が10センチ以上上ったりする恐れのある自治体が30都府県、734市区町村の超広域に及ぶと言われるなかで、行政の支援

される津波対策の充実を強く要請。千年に1度の巨大津波に対する備えが必要な施設として、行政関連機関や学校、社会福祉施設、医療施設、避難場所・施設、避難路を挙げた。

が行き届かない可能性を指摘。「地域で自活する備え」として、食料や水、乾電池、カセットコンロ、簡易トイレなどの備蓄を1週間分以上、確保するよう求

円

見過去後、年に定
と過前が、千を

回数

内

立って歩けなくなる
震度はどれか。

- A. 震度 4
- B. 震度 5
- C. 震度 6 弱
- D. 震度 6 強



いえ たてもの なか
家や建物の中にいるとき



あたま まも
頭を守る。
しょうぶ つくえ
丈夫な机の
した はい
下などに入る。



そと で
すぐに外に出ない。



ひ
ガスやストーブの火は
ゆれが止まってから
け
消す。



ひと
人がたくさんいる
たてもの
建物では
はし
走って逃げない。



てんじょう
天井からつるした
した
ライトなどの下から
に
逃げる。

エレベーターでは
いちばん近い階の
ボタンを押して降りる。



震度 階級	震度	マップ の色	人間	屋内の状況
6 強	6.0		立っていることができず、這わないと動けない。	重い家具のほとんどが移動、転倒する。 戸が外れて飛ぶことがある。
6 弱	5.9		【石川能登で震度6強】 「立ってられないくらいすごく揺れて...」	
	5.8			
	5.7		立っていることが困難になる。	重い家具の多くが移動、転倒する。
	5.6			
	5.5			
5 強	5.0		非常な恐怖を感じる。 行動に支障を感じる。	重い家具が倒れることがある。
5 弱	4.5		身の安全を図ろうとする。	棚の食器類が落ちることがある。

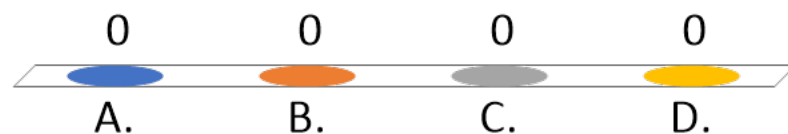
頭のストレッチ

揺れがおさまって
避難で役立つ知識

頭を柔軟にして
何でも活用しましょう！

ペットボトルで作れるものを
すべて選べ。

- A. コップ
- B. ランタン
- C. シャワー
- D. ライフジャケット



ランタンの作り方



水入りペットボトル



懐中電灯



コップ

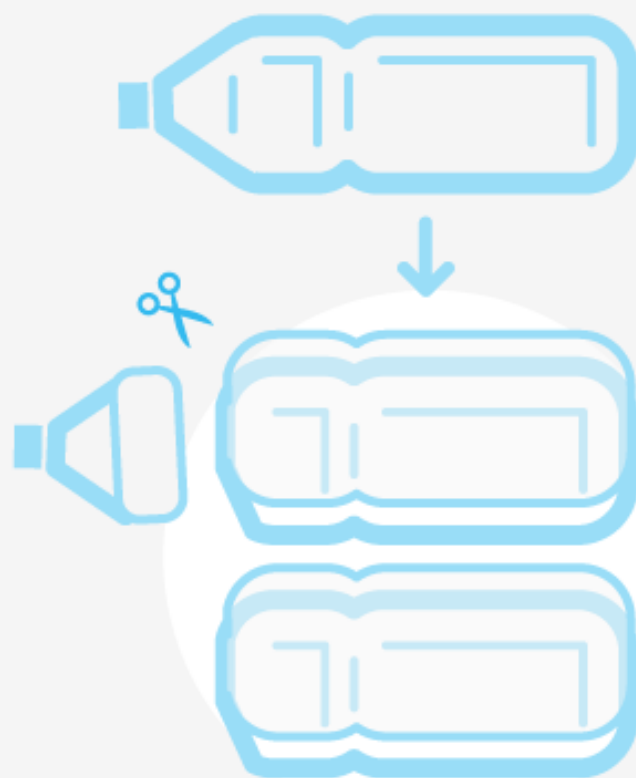


身の回りのもので食器を作るアイデア

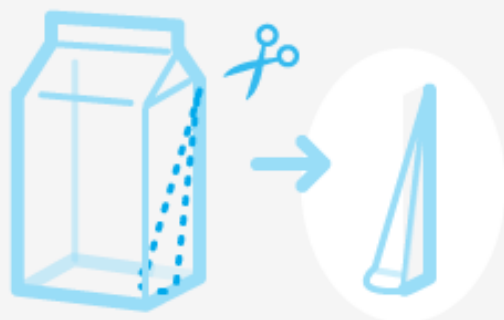
ペットボトルのコップ



ペットボトルの皿



牛乳パックスプーン





ペットボトルでライフジャケットを作ろう

1

Tシャツの内側から
500ml のペットボトル
を入れ、外側から
キャップで固定する。



2

前後5本ずつ、10本
入れる (子どもは8本)



3

腰をひもで巻いて
シャツがめくれない
ようにする。



【完成】



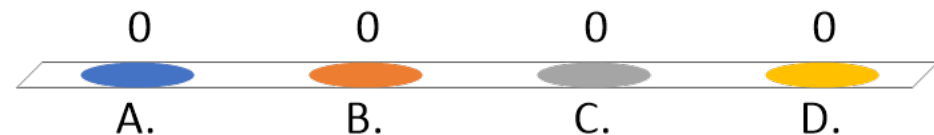
犬用も作れます！



あくまでライフジャケットの代用品です

火災から避難する際に役立つ身近な
台所用品のはどれか。

- A. 透明なポリ袋
- B. アルミホイル
- C. サランラップ
- D. キッチンペーパー





- ① 袋を頭からかぶり、手前に引いて口を絞って片手で持ちます。
- ② 持った手を胸につけて空気を漏らさないようにします。



災害時のアルミホイルの活用

1



フライパンに
敷いて
洗う水の
節約に

2



携帯トイレの
臭い漏れ
防止に

3



冷えやすい
箇所に
巻いて防寒

4



デスクライトを
作って
消灯後の
読書や勉強に

避難時のラップの活用



食器に敷いて節水に



丸めてスポンジの代わりに



油性ペンで書いて伝言板に



衛生的におにぎりに

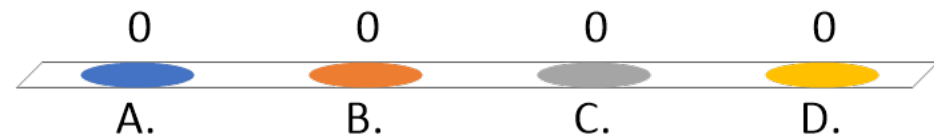
ラップをギプスに活用



災害時には、ラップが便利です

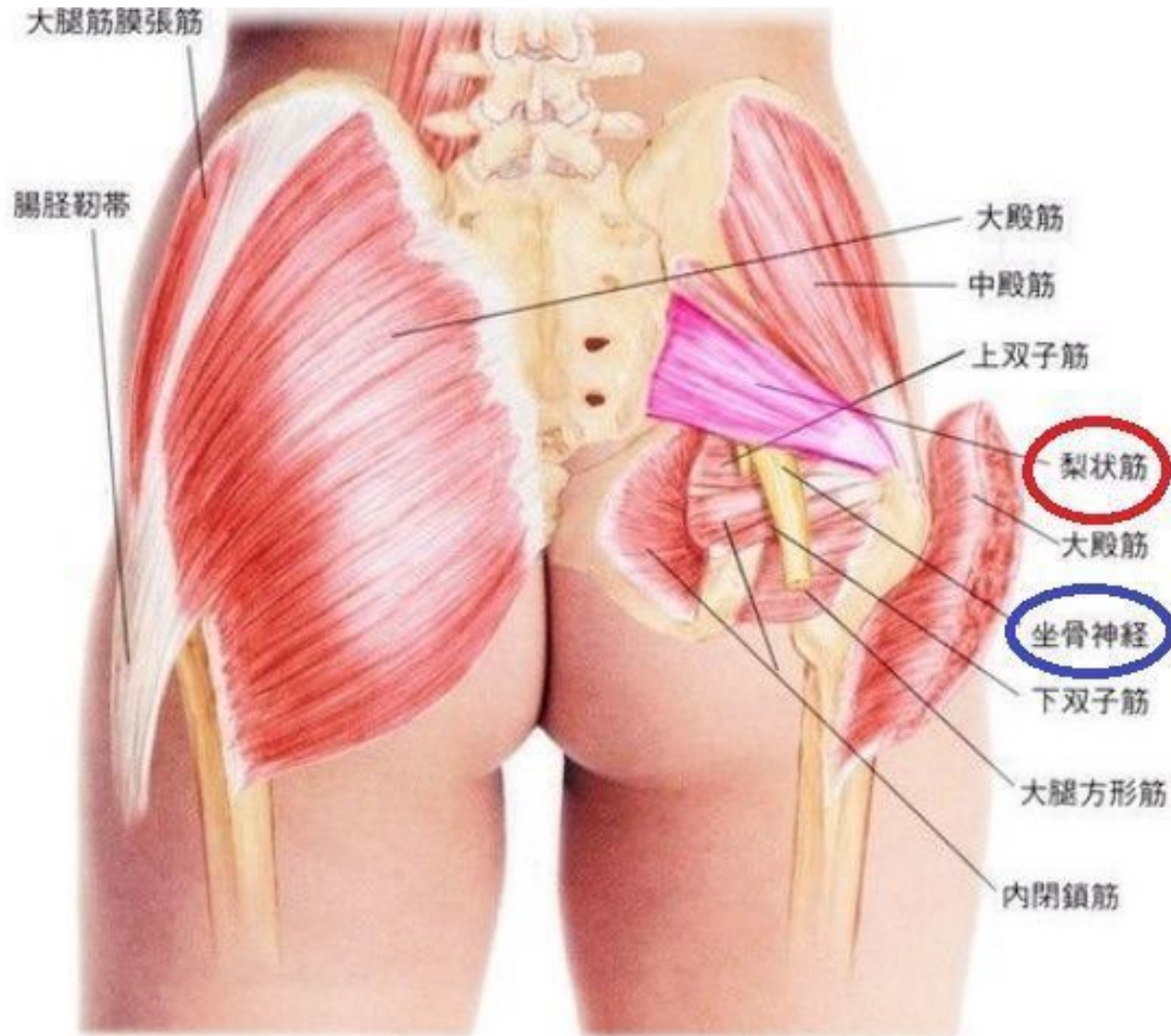
下肢の痛みやしびれの原因となる主な神経はどれか。

- A. 座骨神経
- B. 坐骨神経
- C. 挫折神経
- D. 挫骨神経



梨状筋症候群

坐骨神経痛の原因の1つ



座りすぎ

歩きすぎ

やせすぎ

太りすぎ

坐骨神経と梨状筋の走行

