

令和6年度 家庭の防災訓練

～各家庭で**地震**に備える取り組みを～

※家庭の防災訓練冊子について※

- ①防災・減災には家庭での備えが大変重要です。年に1回の防災訓練に合わせて、家庭での取り組みを確認しましょう。
- ②令和6年9月1日（日）は「防災の日」です。午前8時に地震発生を想定したサイレンが鳴りますので、その場で緊急安全確保訓練をおこないましょう。



作成：中津川市役所 総務部 防災安全課

★家庭の防災訓練の目的と冊子の使い方★

～家庭の防災訓練の目的～

災害が起きたとき、あるいは災害の危険が高まったとき、自分(家族)の命は自分(家族)で守らなければなりません。原点に立ち返り、自分たちで命を守るための最低限の取り組みをしていただくことが、この家庭の防災訓練の一番の目的です。

今年度の防災訓練のテーマは「**地震災害**」です。

令和6年1月1日、石川県能登地方を震源とする地震で、多くの被害が発生しました。能登地方では実際には存在が確認されていた断層帯で今回の地震が発生しました。中津川市も今まで大きな災害が発生していない地域ですが、阿寺断層や屏風山断層など、複数の断層が存在しており、決して安全とは言えません。

地震が起きてしまったとき、まずは自分で自分の命を守らなければなりません。いざというときに後悔しないよう、今から災害に備えて少しでもできることを始めましょう。

～冊子の使い方～

□ステップ1 「地震災害について知る」



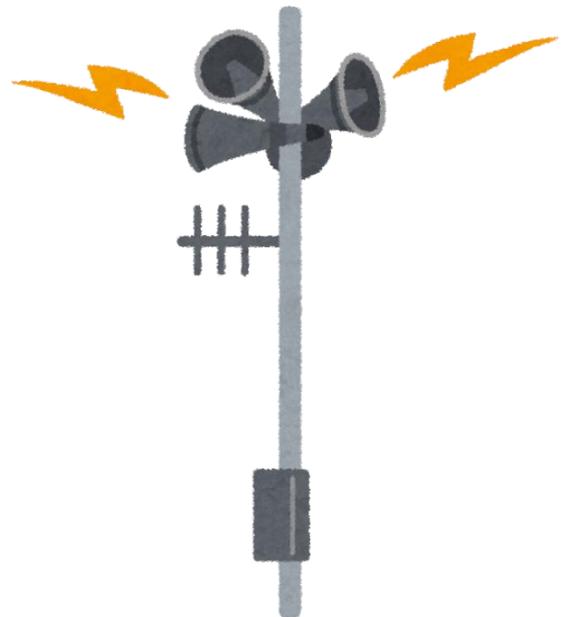
□ステップ2 「中津川市の状況を知る」



□ステップ3 「家庭での対策を学ぶ」



□ステップ4 「地震防災チェックリストに沿って家族で確認する」



地震災害について知る

地震は、風水害と違い事前予測ができません。
いつ起こるか分からない地震の被害を少しでも抑えるために、今すぐできる
ことに取り組んでください。

【地震災害の特徴】

事前予測	海溝型地震や活断層が影響する内陸型地震の危険な箇所をある程度把握することができるが、地震発生を予測することはできない。
避難行動	災害発生後に避難する 避難所も災害発生後に開設されます。
主な被害	家屋の倒壊、火災、停電、断水、揺れによるがけ崩れ、地滑り等。
災害発生の時期	南海トラフ地震：40年以内の発生確率が90% 内陸型地震：中津川市には「阿寺断層帯」など多くの断層があるが、発生時期の予測は困難。

地震による被害

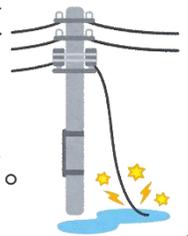
「家屋の倒壊・家具の転倒」

地震による怪我や死亡のほとんどは家屋の倒壊や家具の転倒によるものです。家庭では家具や家電を固定しておくだけでも、被害を減らすことができます。



「停電・断水・道路被害」

最も多くの人に影響を与える被害が停電や断水などのライフラインの断絶です。復旧には数週間から数カ月かかり、下水道が止まると水洗トイレも使えなくなります。



「津波」

沿岸部の地震では、津波が発生する恐れがあります。2011年の東日本大震災では、甚大な被害が発生しました。沿岸部で地震に遭遇した際は高台に避難しましょう。



「がけ崩れ・地すべり」

がけ崩れや地すべりは主に大雨の際に発生する危険が高まりますが、地震が原因で発生する場合があります。土砂災害(特別)警戒区域に該当するお宅は、寝室を2階以上にするなど対策しましょう。



地震災害について知る

令和6年能登半島地震

令和6年1月1日16時10分に発生した地震では、石川県能登地方を中心に、人・建物どちらにも大きな被害が発生しました。中津川市でも震度4を観測しており、皆さんの記憶にも新しい地震災害だと思います。被害の大きかった石川県の状況を参考に、地震災害でどのような被害が発生するのか、具体的に確認しましょう。

概要

発生時刻	令和6年1月1日16時10分		
震源及び規模	震源：石川県能登地方 規模：マグニチュード7.6（暫定値） 深さ：16km（暫定値）		
各地の震度 (震度6弱以上)	石川県	震度7 震度6強 震度6弱 震度5強	志賀町、輪島市 七尾市、珠洲市、穴水町、能登町 中能登町 金沢市、小松市、加賀市、羽咋市、かほく市、 能美市、宝達志水町
	新潟県	震度6弱 震度5強	長岡市 新潟中央区、新潟南区、新潟西区、新潟西蒲区、三条市、 柏崎市、見附市、燕市、糸魚川市、妙高市、上越市、佐渡市、 南魚沼市、阿賀町、刈羽村
	富山県	震度5強	富山市、高岡市、氷見市、小矢部市、南砺市、射水市、舟橋村
	福井県	震度5強	あわら市

広範囲で震度5強以上を観測し、避難者は最大33,455人（石川県）

都道府県	人的被害（人）					住家被害（棟）					
	死者・行方不明者	負傷者			合計	全壊	半壊	床上浸水	床下浸水	一部破損	合計
		重傷	軽傷	小計							
新潟県		6	44	50	50	106	3,766		14	17,253	21,139
富山県		6	45	51	51	247	772			19,054	20,075
石川県	263	331	876	1,207	1,470	8,053	16,746	6	5	59,170	83,980
その他			15	15	15		12			770	782
合計	263	343	980	1,323	1,586	8,408	21,296	6	19	96,247	125,976

令和6年能登半島地震に係る被害状況等について：内閣府非常災害対策本部（令和6年6月25日時点）

地震災害について知る

■水道の被害状況



- ・最大約**136,440**戸が断水
- ・石川県七尾市 約21,200戸（1/1～4/1）
- ・ 〃 輪島市 約11,400戸（1/1～5/31）
- ・ 〃 能登町 約6,200戸（1/1～5/2）

電気、ガスに比べて上下水道の被害が甚大であり、完全復旧は5月まで要したため、長期間に渡り住宅及び避難所での断水が続きました。

■電気の被害状況



- ・石川県では最大約**40,500**戸停電（1/1時点）
- ・うち約16,000戸が長期停電（3/15復旧）

■ガスの被害状況



- ・都市ガスは1/10時点で供給体制を復旧

■道路の被害

- ・高速道路 1路線1区間
- ・国道 **40**区間通行止め（32区間復旧済）
- ・県道 3県**145**区間通行止め（108区間復旧済）

（輪島市内避難所(小学校)）



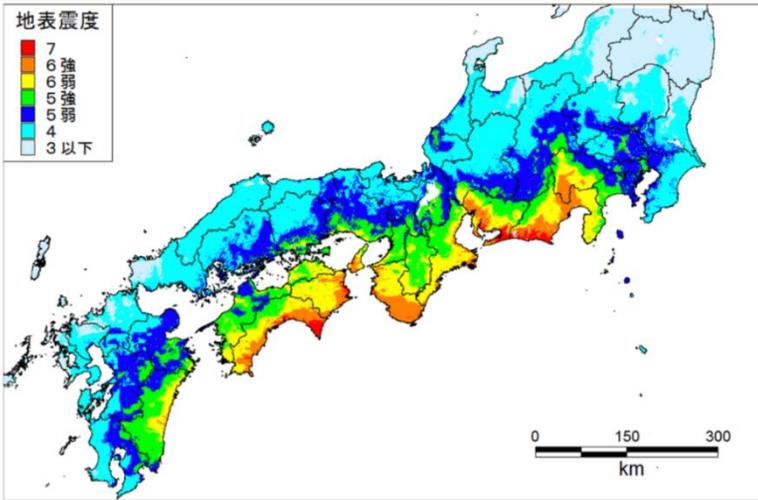
大規模災害時に、避難所の開設・運営をスムーズに行うためには、地域の方でも開設できるマニュアルの作成と日頃からの訓練が大切です。

（輪島市内の様子）

石川県では地震によるがけ崩れや道路の破損により交通網が断絶し、多くの孤立集落が発生しました。石川県内の孤立集落は、最大24地区3,345人で、一部の集落では、近隣住民で食材を持ち寄り、自主的な炊き出しをおこなったそうです。**中津川市にも孤立集落の危険地域**があります。**最低3日、できれば1週間分**の備蓄を準備しましょう。

中津川市の状況

南海トラフ巨大地震



- ・海溝型地震
- ・100年～150年周期で発生。
- ・中津川市の被害想定

（震度：最大6弱
死者：15人
負傷者：621人

南海トラフ地震は概ね100～150年感覚で繰り返し発生しており、前回の南海トラフ地震（昭和東南海地震（1944年）、昭和南海地震（1946年））から70年以上が経過した現在では、南海トラフ全域で大規模地震発生切迫性が高まっています。

中津川市は「南海トラフ地震防災対策推進地域*」に指定されています。

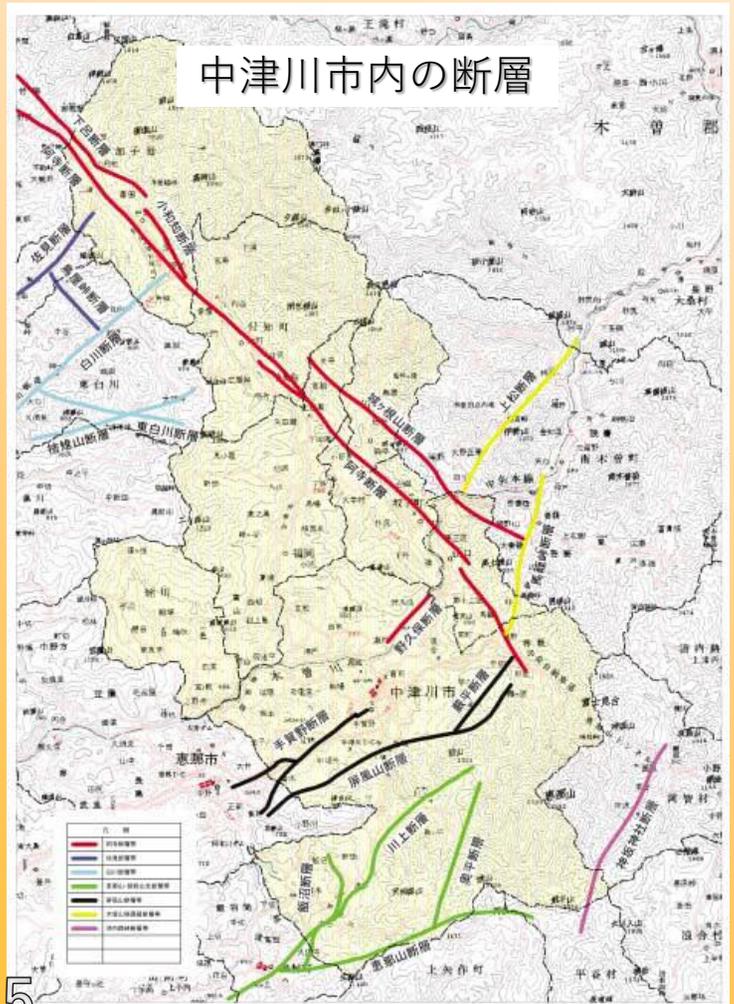
*南海トラフ地震に係る地震防災対策の推進に関する特別措置法による

断層帯による内陸型地震

- ・中津川市には阿寺断層帯や屏風山断層等多くの断層が存在します。
- ・断層のずれによる内陸型地震は震源が近くになるため、大きな被害が予想されます。
- ・中津川市の被害想定

（阿寺断層帯）

（震度：最大6強
死者：93人
負傷者：1,114人



家庭での対策

地震は、風水害と違い事前予測ができません。今この瞬間にも地震が発生する可能性は大いにあります。地震が起きてからでは遅いので、備蓄や家具の固定など、今すぐ準備を始めましょう。

地震に備えた家具の固定

地震で家具が転倒すると、その下敷きになって命を落としたり、室内に物が散乱して**避難の妨げ**になる恐れがあります。

阪神・淡路大震災地震の負傷者のなかには、建物に特別な被害がなかったものの、家具や家電製品の転倒・散乱によって逃げ遅れたり、室内でけがを負った人たちが多く含まれています。

地震から身を守るためには、**家具の固定や配置**などを工夫し、家のなかの安全を確保しておくことが大事です。

特に寝室や居間など、長く滞在する部屋にはできるだけ家具を置かない、置くなら金具で固定するなどの対策を行いましょう。

家具と壁とを直接固定するタイプ

L型金具

金具で家具と壁とを直接固定するタイプ。

壁の棧(さん)と家具の芯材が確実に入っている位置に、長めの木ねじを使用して取付けます。



ベルト式器具 チェーン式器具 プレート式器具

家具と壁とをそれぞれネジ止めた金具を、ベルト、チェーン、などで結ぶタイプ。壁や家具の取付け位置に L 字型金具と同様の注意が必要です。家具の側面に 30° 以下の角度でピンと張る必要があり、たるみがあると効果がありません。



家具と壁とを直接固定しないタイプ

ポール式器具(つっぱり棒)

家具と天井との隙間に設置する棒状のタイプ。家具の両側の側板の位置に設置します。天井に家具を支えるだけの強度がないと効果は少ないとされます。

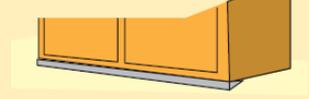


天井側に厚めの板を渡し、板・家具とポールをネジ止めすると効果的。

家具と天井との間が大きく空いている場合や、奥行きのない家具には効果がありません。

ストッパー式器具

家具の前方下部に挟み家具を壁側に傾斜させます。



マット式器具

粘着性のゲル状のもので家具のそこ面と床面を粘着させるタイプ。



非常用の備蓄

■最低3日以上^の備蓄を！！

水道・電気・ガスなどのライフラインの復旧や支援物資の到着までには、一般的に3日程度の時間を要すると言われていいます。今回の能登半島地震では、1週間以上孤立した集落が多数ありました。

★**最低3日以上**の食べ物、飲み物、簡易トイレ(凝固剤と袋)を備えておきましょう。

★いつもの食品や日用品をある程度備蓄しながら使用する「ローリングストック」を実践しましょう。

【断水時のトイレについて】

地震で水道に被害があると、家が大丈夫でもトイレの問題が発生します。

■上水道だけ止まった場合

→流す水を確保できれば、水洗トイレが使えます。

■下水道も被害を受けた場合

→**水洗トイレは使用できません!** 避難所のマンホールトイレや、通常の洋式便器にポリ袋と凝固剤で用を足す必要があります。



地震防災チェックリスト

◆家庭の備蓄

- 1人3日以上での備蓄（食料・水・簡易トイレ）
〈例：アルファ米、缶詰、インスタント食品など〉
- カップ麺や歯磨き粉など日用品のローリングストック

◆避難時の持ち物

全員

- 水
- 日用品
- 食料品
- 衣類・タオル
- 簡易トイレ
- 筆記用具
- 調理器具
- 薬・救急用品
- 貴重品・身分証明書のコピー
- 携帯電話・スマートフォン
- 充電器・モバイルバッテリー
- 身を守るもの（ヘルメットなど）



女性

- 生理用品などの清潔品
- 化粧品などの日用品

乳幼児

- ミルクや離乳食などの食品
- 哺乳瓶や調理器具
- 紙おむつ・お尻拭きなどの清潔品
- 抱っこひもなど

高齢者

- 常備薬・お薬手帳
- 老眼鏡・補聴器
- 入れ歯や洗剤などの生活用品

◆家族との連絡手段を確認

- 災害用伝言ダイヤル（171）
- SNS（LINE等）

◆家具の転倒防止対策

- 背の高い家具はL字金具で固定や、突っ張り棒・ストッパーを設置。
- テレビやキッチンの家電等をバンドで固定。
- 家具が倒れてきても玄関まで移動できる配置にする。

◆自宅の耐震化

- 昭和56年以前に建てられた木造住宅である。
⇒耐震化診断・耐震補強を行いましょ。