



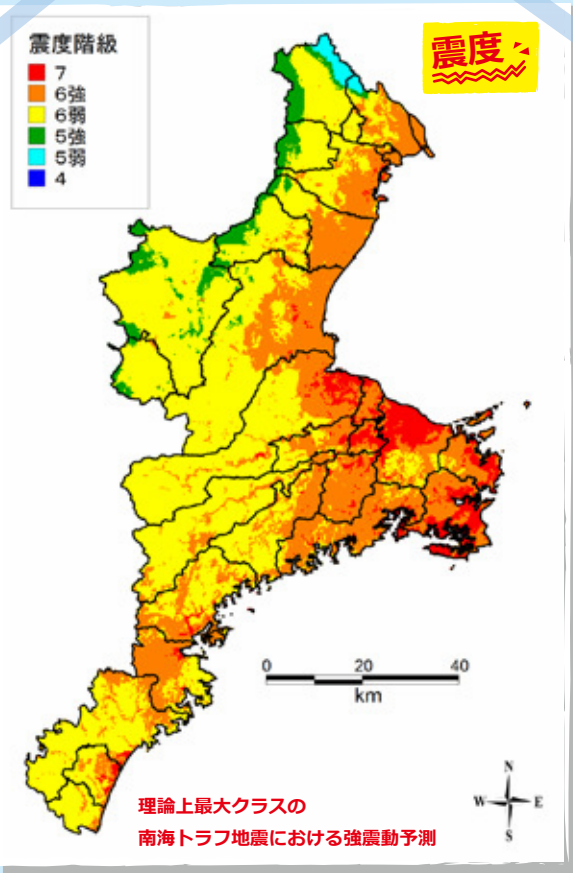
大地震が来る前に

南海トラフ地震が来る前に、いま知っておくこと、いまできること

数十年先かもしれないし、もしかしたら明日起こるかもしれない大地震。特に近畿地方を襲う「南海トラフ地震」について政府は、推測される最大規模の地震が起こった時の死者数を33万人と発表しています。これは東日本大震災の20倍近い数字になり、スマトラ沖地震の死者・行方不明者数28万人を超える、史上最大の事態になると言われています。そこで、いつ来るかわからない大地震に備え、多忙な毎日の中で、少なくとも、いま何をしておき、何ができるのかを考えました。

🗨️ 今だからこそ確認しておきたい！「南海トラフ地震」被害想定 ～震度、津波はどれくらいくる!?～

近畿地方ではなく、南海トラフによる三重県の被害はどのように想定されているのでしょうか。そこで、三重県防災対策部にお話を聞きにいき、データを頂戴しました。その中から、震度、津波、建物被害、死傷者の項目をピックアップしています。



津波 3分で津波がくる!?

志摩半島や一部の東紀州地域では観測予測が10m近くに達し、志摩市志摩町越賀ではなんと！11.7mもの津波がくる可能性があるといえます。

津波の高さはもちろんのこと、さらに驚きなのは、その津波の到達時刻。志摩市の一部地域では、地震発生約3分後に津波がくると予測されています。3分って、カップラーメンにお湯を入れてからできあがる時間…東日本大震災でも「逃げ遅れによる被害」が多く出ていますから、避難経路・高台の確認は必須です！

地域	高さ(最大)	20cm津波到達時間
木曽岬町	2.7 m	86分
桑名市	2.3～2.4 m	91分～95分
川越町	2.5 m	82分
四日市市	2.4～2.9 m	71分～85分
鈴鹿市	2.7～3.0 m	67分～70分
津市	3.2～3.7 m	59分～68分
松阪市	2.9～3.8 m	54分～66分
明和町	5.2～5.6 m	22分～27分
伊勢市	4.2～5.0 m	15分～19分
鳥羽市	4.5～6.8 m	7分～21分
志摩市	3.1～11.7m	3分～28分
南伊勢町	4.9～9.5 m	8分～20分
大紀町	7.3 m	11分
紀北町	7.4～10.4m	9分～11分
尾鷲市	4.2～9.3 m	3分～10分
熊野市	5.3～11.0m	3分～6分
御浜町	7.0～9.6 m	4分
紀宝町	3.1～5.0 m	4分～6分

死傷者 建物倒壊に要注意!

※冬深夜発生ケース

・死者数(早期避難率低の場合)

地域	建物倒壊	津波	急傾斜地崩壊等	火災
北勢	約 2,000	約 3,700	約 10	約 300
中勢	約 2,800	約 6,600	約 20	約 400
伊賀	約 90	約 10	-	-
伊勢志摩	約 3,600	約 16,000	約 40	約 300
東紀州	約 1,200	約 16,000	約 20	約 30
合計	約 9,700	約 42,000	約 100	約 1,100

・重軽症者数(早期避難率低の場合)

地域	被害区分	建物倒壊	津波	急傾斜地崩壊等	火災	ブロック塀・自動販売機の転倒、屋外落下物
北勢	重症	約3,900	約100	約10	約60	-
	軽傷	約14,000	約300	約10	約100	-
中勢	重症	約4,700	約200	約10	約70	-
	軽傷	約12,000	約500	約10	約200	-
伊賀	重症	約200	-	-	-	-
	軽傷	約1,800	-	-	-	-
伊勢志摩	重症	約6,300	約100	約30	約50	-
	軽傷	約9,800	約300	約30	約100	約20
東紀州	重症	約1,800	約200	約10	-	-
	軽傷	約3,800	約300	約10	約10	-
合計	重症	約17,000	約700	約60	約200	-
	軽傷	約42,000	約1,300	約60	約500	約30

建物被害 約18万棟以上が全壊!

項目	被害区分	冬・深夜	夏・昼	冬・夕
地震動	全壊	約 170,000		
	半壊	約 15,100	150,000	144,000
液状化	全壊	約 6,200		
	半壊	約 12,000	12,000	11,000
津波	全壊	約 37,000		
	半壊	約 37,000	約 37,000	約 34,000
急傾斜地等	全壊	約 1,100		
	半壊	約 2,500		
火災	焼失	約 12,000	約 14,000	約 34,000

※死傷者、建物被害は「理論上最大クラスの南海トラフ地震による被害想定」です

※津波被害は「過去最大クラスの南海トラフ地震による沿岸評価点における20cm津波到達時間及び最大津波高」です

死者数は津波が圧倒的に多いですが、重軽傷者は建物倒壊による被害が一番大きいことが分かります。家の耐震や家具固定などきちんと行っておけば、避けられる被害もあるかもしれません。

Q 三重県での取り組みをお聞きしました

国の発表によると、今後 30 年以内に南海トラフを震源とする大規模地震が発生する確率は、70%程度とされています。一方で、三重県が毎年実施している調査によると、東日本大震災から 4 年が経過し、県民の方々の防災意識が徐々に低下している傾向が見られます。このような状況を受け、三重県では、特に「自助」「共助」による取り組みを促進することが重要と考え、様々な事業を展開しています。その一つとして一人ひとりが津波避難計画を考えるため、津波避難経路や住所、家族の連絡先や非常時持ち出しリストを記した小冊子である「My まっぷラン」を使って、個人や家族の津波避難対策を考えてもらい、それを地域の避難計画づくりへとつなげてもらう「自助」「共助」を促進するための取り組みを進めています。現在は三重県内の 8 市町が取り組みを進めており、この取り組みを平成 29 年度までに 19 市町(三重県内のすべての沿岸部の市町)に広げていきたいと考えています。

また、三重大学と共同して「みえ防災・減災センター」をたちあげ、その中で地域の自主防災リーダーをはじめとする防災人材の育成をおこなうとともに、活躍の場を提供しています。私たちは、いつか必ず発生する地震・津波への備えを万全にし、その備えを“当たり前なもの”にしなければなりません。そのためには、防災の取り組みを特別な活動と考えるのではなく、日常生活と一体のものとして捉える「防災の日常化」という考え方を定着させる必要があり、その重要性を広く県民のみなさんに訴えていきたいと考えています。



Q みえ防災市民会議の山本康史さんに「今からできる大地震への備え」についてお聞きしました



防災の取り組みや東日本大震災の被災地での活動を通じて感じるのは、「まずは死なないこと」。災害が起きて、人が死ぬのには 2 つの時期があります。ひとつは地震による家の倒壊や津波にのまれるといった災害そのものの被害で亡くなるケース。もうひとつは避難生活の中で、さまざまなストレスを感じ体調が崩れ避難所や仮設生活で人が亡くなるというケースです。南海トラフ地震に備えるということもまずは「死なないこと」。そのためには「つぶれない家に住むこと」。これが結論です。今新しい家を建てる場合は耐震基準があり、基本的には震度 6 強でも倒れないようになっています。新しい家を建てるには費用がかかりますが、耐震強度の足りない家に住んでいれば避難するチャンスすら与えられず命を落としてしまいます。まずは家をなんとかする！

これしかないんですよ。今すぐではなくても、南海トラフ地震がくるといわれる 2035 年 ±10 年の間に、時間をかけて自分達が住む場所をリプレースしていくことが最優先です。家にお金がかけれない場合は、人に被害を与える家具を固定する、もしくはローボードにかえる。部屋数の多い家に住んでいるなら、そのうちの一部屋を家具部屋にしてしまうのもひとつの方法です。寝室、リビング、台所には背の高い家具は置かないようにする。人がいる可能性が高い場所から背の高い家具をなくせば、比較的生存率が高まり怪我をする可能性は低くなるので、こういうことを実践していくのが、個人ができる備えです。震災時には、家が倒壊するときの摩擦熱による直後の火災とともに、崩れかけた家の配線がショートしていて、電気の復旧とともに火災が発生することも多いんですよ。耐震性が確保されていれば倒壊による火災も配線ショート火災も防げるので、火災予防にも耐震が大切です。避難訓練や非常持ち出しは、その後のことで、まずはいのちを繋げて避難ができるように倒れない家に住むこと、家具で怪我をして他人に迷惑をかけないよう家具を固定しておく、というように備えておくことが大事。一番お金がかかるように感じますが、耐震がまず取り組むべきことなんです。

Q 「災害ボランティア」についてお聞きしました

災害ボランティアは、被災地の片付けをしたり炊き出しをするといった肉体労働のイメージがあるけれど、実はこれからの時代で重要になってくるのは身近な生活を支えるボランティアなんです。災害時には、日ごろから弱い人にさらにしわ寄せがいきます。ですので、避難所生活において、寝たきりの人や外国人、子どもなどの少数で多様なニーズに対応できる、専門性のあるボランティアの方はとても重要です。日ごろやっている各分野の NPO・ボランティアの活動経験から得られる視点で被災地域を見渡し、いのちに関わるような弱者へのしわ寄せをみつけ、本人があげられない声を代わりに発信し、支えられる。そんな人たちが求められているんです。外部から来る専門性ある NPO・ボランティアを被災地で活かしていくためには、その受け皿として各地の市民活動センターがもつネットワークを活かしたコーディネート力に期待したいです。平常時からの分野ごとのボランティアコーディネート、マッチングを災害時にも活かすことがとても重要だと思います。

そのため、三重県とともにこういった災害以外の専門性を持った NPO が災害直後から日頃の専門性を活かした活動に取り組めるよう支援していくため基金をつくりました。平時から三重県 NPO 班が事務局となって災害ボランティア基金を募っており、集まった基金は三重県内での災害時に専門性の高い NPO の支援活動に使われます。

熊野レストレーションの端無徹也さんに「テクニカルボランティア」についてお聞きしました



災害が発生すると、最近では流木や倒木などの支障木が必ず被災を大きくします。また、復興の妨げになることから、より早く撤去する必要があります。特に、水害における支障木は、年を追うごとに増加傾向にあります。しかし実は、支障木は発生する前触れや説明がつく場合があります。里山林の保全が蔑ろになっていたりと、河川の護岸木が荒れ放題になっていると、災害時に支障木が発生する可能性はぐんと上がるのです。つまり、土地の持ち主の意識が低いと、それだけ大きな被害が出てきてしまいますので、日ごろから里山林保全活動に力を入れることが、備えのひとつとなります。

私たちが行っている「テクニカルボランティア」はそのような支障木をチェーンソーなどで処理し、救援や復興をいち早く推し進める役割があります。災害には2次被害の懸念がついて回るので、私たちのような現場コーディネーターやスキルのあるボランティアの主体が求められています。

チェーンソーなどの資機材は、誰でも購入できて使えますが、身体への危険度も高く、事故や怪我の度合いも深刻になる可能性もあります。自分で処理をするのも良いですが、いざという時に「テクニカルボランティアがある」ということを知っていると良いかもしれません。私たちは、現場コーディネーターのスキルアップ講習や、被災地での実践活動から蓄積するノウハウを、より多くの人に知ってもらい、活動の共有をしたいと考えています。知ると言うことは、備えると言う減災に繋がります。

あなたの家の防災バッグは大丈夫？チェックシートでいますぐ確認！



防寒 使い捨てカイロ
 サイバルブランケット

救急 救急用品セット
 毛抜き

食料品 飲料水
 携帯食（チョコレート、キャンディーなど）
 非常食（水・調理なしでそのまま食べられるもの）

ヘルメット・防災ずきん・帽子など

装 ホイッスル
 手袋（作業用）

備 運動靴
 懐中電灯

道具 万能ナイフ類（複合ツールが便利）

ロープ

衛 マスク

簡易トイレ

生 ティッシュペーパー・トイレトペーパー

情報 携帯ラジオ（予備電池も）
 携帯電話（充電器・バッテリーも）
 身分証明書（コピー）
 筆記用具（メモ帳とペン）
 油性マジック（伝言を書くため）
 現金

ハンカチ（大判）・手ぬぐい
 タオル

凡 安全ピン

ポリ袋

用 ビニールシート類

ライター（またはマッチ）

布ガムテープ

今回は基本的なものだけを掲載しましたが、高齢者であれば介護手帳やおむつ、乳児であれば粉ミルクやだっこ紐、障がい者・外国人であれば障がい者手帳やパスポート、コミュニケーションを助けるもの（筆記用具等）など、個別で用意しておくものもあります。

自分が被災した時、家族が被災した時に何が必要なのか？を考え、それぞれ用意しておきましょう。

ゲームをしながら災害対応を学ぶ!?「クロスロード」を体験してみました



災害時に迫られるさまざまな判断について、ゲームを通じて学ぶことができる「クロスロード」を体験してみました。カードに書かれた事例を自らの問題として考え、YESかNOかで自分の考えを示すとともに、参加者同士が意見交換を行いながらゲームを進めていくことで、災害時にそのような状況になったとき、どのように判断すべきかを議論し合いながら学ぶことができました。



避難訓練は幼稚園の頃から何度も行いますが、防災に関することを教えてもらうことってあまりないですね。東日本大震災をきっかけに、防災や災害支援に関する取り組みは広がってきましたが、年月が経ってしまうと、どうしても“忘れがち”になってしまいます。でもそれを“当たり前のこと”にしておけば、災害時に助かる確率はぐんと上がります。家の耐震補強！防災バックやMyまっぷランなどの作成と備え、クロスロードなどで災害時の対応を学ぶ。「自分の命は自分で守る」。まだ起こっていない今だからこそ、やるべきこと、やった方がよいことを確認し、行動するのは大切ですね。

協力：三重県防災対策部 防災企画・地域支援課 防災企画班様、NPO法人 みえ防災市民会議様、一般社団法人 熊野レストレーション様、チームクロスロード様、「クロスロード」ゲーム体験会にご参加いただいたみなさま