

災害からあなた自身を守るために（地震編）

知っておきたい 暮らしと災害シリーズ

## 発刊にあたって



地震による住家被害の様子（ＪＲ新長田駅からＪＲ鷹取駅にかけて）  
阪神淡路大震災（1995.1.17 震度7 M7.3）  
（財団法人消防科学総合センター提供）

NPO法人 自然災害・地域防災対策支援センター（NAP）  
（Natural disaster・Area disaster Prevention measures Support Center）

日本の国土を形成する美しい山や台地、そして海や川。これらの自然のすべてには、火山や地震、津波、台風など自然災害の歴史が刻まれています。私たちの暮らしや社会は、自然災害と常に隣り合わせにあると言っても過言ではないのです。

本書では、自然災害のうち、“地震と災害及びその対策”に関わる事柄を主に取り挙げました。

日本は地震国です。年間、大小合わせて10万~20万回の地震が起きており、その中でも体に感じる地震が2000回に及んでいると言われていています。

兵庫県南部地震（M7.3）－阪神大震災－（1995.1.17）のような大都市災害あるいは北海道南西沖地震（1993.7.12）で、奥尻島を襲った地震津波のような突然襲ってくる大規模の自然災害では、取り得る対応策には限界があります。しかし、わずかな対応の差が生死を分け、被災後の生活を大きく左右することになるのも事実です。

阪神大震災以降の主な地震を挙げると、芸予地震（2001.3.24）、新潟県中越地震（2004.10.23）、福岡県西方沖地震（2005.3.20）、能登半島地震（2007.3.25）、岩手・宮城内陸地震（2008.6.14）、岩手北部地震（2008.7.24）等が発生しました。これらの地震で多くの命が失われ、なかでも阪神大震災では6,400人を越える犠牲者を出し、生活基盤や社会基盤に大きな損失が発生しました。

一方、国外では100年に一度と言われる巨大地震（M9.3）が、スマトラ島北西沖（2004.12.26）で発生し、それに伴う巨大津波とも相まって、数十万人の方々が犠牲となる未曾有の大災害が発生しました。さらに、中国で発生した四川省大地震（2008.5.12）は私たちの記憶に新しく、大災害を発生させた地震です。

これら大規模災害は、過去の出来事と言うにはあまりにも近年に起きた惨事として生々しい記憶から、私たちが学ぶべき教訓は非常に大きいと言えます。

また、東海地震や東南海地震、南海地震あるいは関東直下型大地震などは、発生確率的には何時発生してもおかしくない状況にあると言われていています。大阪の直下型地震でも上町断層、生駒断層などによる地震発生は確率のうえからもかなりの確度が予測され、十分な備えの必要性が促されています。

日本列島での地震は、全域どこでいつ起きても不思議ではないのです。地震は予測なしに突然襲ってきます。いつかふたたび阪神大震災クラスの大規模な地震が必ず起こり得ると言えます。

このような「地震国」日本では、地震との共存・共生を常に意識しておくことが大事です。

地震は必ず発生します。これまでに得た経験や教訓が、地震発生のそのときに、常日頃の備えが対策に活かされると思います。

地震が発生したときは、あわてず、場所や状況に応じて適確な行動を取ることが大事です。筆者らは、地震の一般知識とその防災対策を、いざと言う時に備えて日頃から心がけて準備しておくことを推奨したいと考え、本書を「私たちでできる対応策」としてとりまとめたものです。

本書では、災害からあなた自身を守るために、「知っておきたい暮らしと災害」シリーズとして、9編にまとめました。各篇ごとに“読み易さ”“判り易さ”をモットーに災害の内容を分類

し、それぞれの篇ごとに内容の説明と対策などについて大まかな解説を加えた概要版として編集することにしました。なお、各篇は4~12ページの構成を基本に写真や図表をできるだけ多く取り入れ、事項によっては、HPのアドレスを紹介し、読者に受け入れ易いような特色を強調したつもりです。

各篇の項目(1~9)は次のとおりです。1 **地名と災害**篇では、災害と地名との関わり、地名で判る土地の特徴などについて述べ、土地には個性があることや土砂災害が起き易い地名などについてまとめています。2 **地形と災害**篇では、宅地地盤と災害について考え、土地災害は地形や地盤、降雨量等複数の要因が重なり発生し易いこと、また、土砂災害の前兆を見逃さないよう注意を喚起しています。3 **地震の周期**篇では、地震発生 of 周期性について述べています。特に巨大地震が心配されている首都直下型地震と東海地震と東南海・南海地震についてその周期性について紹介しています。また、西日本に存在する活断層が動いたときに発生する地震の大きさ(M)・揺れ(震度)について説明しています。4 **地震と災害**篇では、首都直下型地震と東海地震・東南海地震について、地震の発生メカニズムや地震と断層、マグニチュードと地震、震度と揺れなどの関係について解説しています。さらに、阪神・淡路大震災(1995年)後の被害をもたらした地震について、その時の被害状況と特筆すべき内容、そして予想される東南海・南海地震や大阪上町断層帯の被害想定についてまとめています。5 **災害の防止策**篇では、地震災害から身を守るための家庭でできる地震対策について説明しています。また、ハザードマップの活用について解説しています。6 **住まいと宅地の診断と対策**篇では、私たちが住む木造住宅やマンションの簡単な耐震診断方法を紹介するとともに耐震改修の対策についても紹介しています。またお住まいの宅地の診断や宅地擁壁のチェック方法と被災後の応急処置などを解説しています。7 **避難時の心得**篇では、日頃の地震に対する心構えと地震発生時の場所別対処方法、安全な避難場所について説明しています。また、最近導入が進められている緊急地震速報についての説明と各機関における利用例を紹介しています。8 **避難グッズと応急手当**篇では、非常持ち出し品の揃え方、災害時の連絡方法、災害時の応急手当について示しています。また避難グッズについて現在市販されている商品例を参考価格(2009.12現在)とともに紹介しています。9 **避難時の健康**篇では、避難生活の実情や避難時の健康管理とその対処方法などについて説明しています。

“災害からあなた自身を守るために”、今までに「もし、地震が起きたときの対処について自分自身のシミュレーションをしたことがありますか」、また「地震に対する備えは十分していますか」。地震に対する認識の甘さが、災害を一層大きくすることにもなります。

私たちは、常日頃、地震に対する心構えを持ち続け、あなたとあなたの大切な人の安全を守って欲しいと思います。万が一の事態は起こらないに越したことはありませんが、しかし、その時には、“すでに遅すぎ”と言うことにもなりかねません。「備えあれば憂いなし」、備えはあって損をするものではありません。本書が少しでも多くの人々の地震に対する認識を深め、それが備えのきっかけとなり、多くの人々の生命を救い、生活を守ることに役立てれば幸いです。

**●お問い合わせ**

**NPO法人 自然災害・地域防災対策支援センター（NAP）**

<http://www.hi-net.zaq.ne.jp/nap-support/>

大阪事務所：〒573-1127 枚方市上島町4-8-602

TEL：090-4764-5557/FAX：072-850-7358

E-mail: nap-kinoshita@nifty.com

神戸事務所：〒653-0862 神戸市長田区西山町2-2-3

TEL：090-2350-7588/FAX：078-641-2396

E-mail: nap-kobe@hi-net.zaq.ne.jp

本書は予告なく変更することがありますので、あらかじめご了承ください。（非売品）

Copyright (C) 2009 NAP All Rights Reserved