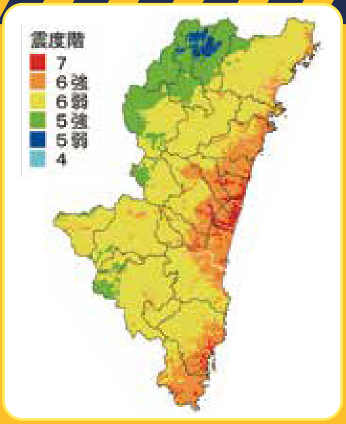
南海トラフ地震

駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、おおむね100〜150年間隔で繰り返し発生してきた巨大地震です。前回の地震が発生してから70年以上が経過し、発生の切迫性が高まってきています。



宮崎県の震度分布図

宮崎県が平成25年に公表した震度分布図では、南海トラフ地震が発生すると県内全域は強い揺れに襲われ、宮崎市や延岡市、日南市などの13市町村が最大震度7、都城市や美郷町などの7市町村で最大震度6強、五ヶ瀬町や高原町などの残り6町村でも最大震度6弱になると想定されています。

防災について考えよう！

事前に防災対策をしているかどうかで、助かる可能性が高くなります。家族や自分の命を守るために、いま一度防災について考えてみましょう。

お話をうかがったのは…

宮崎県防災士ネットワーク
事務局長(防災士)　伊藤 照夫さん

宮崎県防災士ネットワーク
TEL. 0985-55-0447
住所 宮崎市橘通東3丁目1-11 アゲインビル 2F

事前の備えが大切！

家族で話しておきたい確認事項

日頃から防災会議を行おう

いざという時に備えて、家族で「災害時のわが家のルール」を話し合っておきましょう。特に、家族で事前に確認しておくべきポイントを紹介します。

ハザードマップ

自分が住んでいる地域の津波範囲などをハザードマップで確認して、安全かどうかを知っておくことが大切です。

避難場所や経路

避難場所を決めておきましょう。また、避難所への経路を確認することもポイント。地震は昼夜いつ起こるか分からず、経路が通れなくなっている場合もあります。そういった事態も考えて、避難場所への経路を昼間と夜間それぞれ実際に歩いてみて確認してください。

待ち合わせ場所

地震発生時、家族が別々の場所にいる場合の待ち合わせ場所を決めておきましょう。その際、それぞれ安全な場所で身を守り、揺れが落ち着いてから集まるようにしてください。

備蓄品と保管場所

避難所にある備蓄品には限りがあります。必ず個人で非常用持ち出し品や備蓄品を備えましょう。また、家のどこに備蓄品を置いてあるか、場所を家族で共有しておくことも大切。

消化用品・防災資機材など

家庭に消火器を備えておきましょう。中の薬には使用期限があるので、切れていないかを定期的にチェック！バールやてこ棒などの防災資機材は、自治会組織に置いている場合もあるので知っておくと便利です。

地震発生時の場所ごとによる対応

自宅

まずは身の安全を守りながらドアをすぐに開けて避難経路を確保し、揺れが落ち着いてから火の元を消しましょう。

POINT
地震の間は上から物が落ちてくる可能性があるので、すぐに外へ出ないように！

市街地

窓ガラスや外壁の落下物、電柱、自動販売機などが倒壊する可能性があります。壁側や建物から離れて周辺の安全な場所を探しましょう。

海岸近く

身の安全を守りながら、津波が来る前に速やかに海岸線から離れて、高台に避難しましょう。

POINT
逃げられる場所を意識しながら探しておくと、いざという時に慌てず避難できます。

車の運転中

ゆっくりスピードを落とし、道路のわきや安全な場所に停車します。車を置いて避難する場合は、貴重品を持ってドアロックせず、キーはつけたままにしておきましょう。

避難するときの注意点

徒歩で避難

車で避難すると渋滞に巻き込まれて身動きがとれなくなるので、原則として徒歩で避難しましょう。高齢者や介助が必要な人がいる場合は、車を活用した方が良い場合もあるので臨機応変に対応を！

行き違いに注意

地震が起きて親が子どもを迎えに学校へ行ったら、子どもは別の場所に避難していて行き違いになり、親が逃げ遅れて津波に巻き込まれるということが過去にありました。まずは自分の身の安全を優先して、落ち着いてから家族の待ち合わせ場所に向かうことを、家族間で決めておきましょう。

二次被害を防ぐ

＊通電火災
停電がおきた場合、電気復旧後に消し忘れのストーブや家電が動いて火事になることも。避難所などへ移動する際は、ブレーカーを落としましょう。

＊余震で家が崩れる
本震では耐えても余震で家が倒壊する可能性もあるので、揺れが落ち着いたらすぐに安全な場所に避難しましょう。

＊水が引いても戻らない
津波は何度も繰り返して押し寄せます。海水が引いても勝手に戻らず、注意報や警報が解除されるまでは絶対に海岸に近づかないでください。

津 波

揺れた時は アラームが届く前でも 高台や高くて丈夫な建物に避難しましょう。また、地震の揺れが無くても津波が来るケース もあります。注意報・警報が届いた時は従って避難するようにしてください。

ペットとの避難

大規模災害が発生したら、人だけでなくペットも被災します。ペットの避難について日頃から検討して、「もしも」の時に備えましょう。ペットを飼っている人は、避難の際に以下の準備が必要です。

1. ペットの避難場所を確保
2. 日頃からのしつけや体調管理（ノミやダニの駆除）
3. 避難の際に必要なものを準備（例／ケージ、ペットフード、食器・首輪（リード）・ペットシーツなど）

ペット受け入れ可能避難所

県内の市町村でも、ペット受け入れ可能な避難所が少しずつ増えています。住んでいる地域の指定避難所でペットの受け入れ対応が可能かどうか、事前に調べて確認しましょう。また、避難所への避難以外にも、安全な親戚や友人宅、ペットホテルなどを利用する選択もあります。

環境省ホームページ
ペットの災害対策

災害時のペットとの同行避難に関する情報やガイドラインなどの詳細については、環境省ホームページをチェック！

ペット受け入れ可能避難所のルール

避難者の中には動物が苦手な人やアレルギーがある人もいるので適切な管理を心掛けましょう。また、ペットはケージかキャリーバックに入れて外に出さないことが原則。ケージが苦手な犬猫もいるので、普段からケージに入る練習をすることも大切です。

避難場所が無い場合

ペットも可の避難所や収容数には限りがあります。場合によっては、車の中など臨機応変な選択が必要です。

安全対策

大規模地震発生時に家具が転倒するとけがをしたり、最悪の場合、命を落としたりすることがあります。身を守るために、日頃から安全対策しましょう。

＊家具の配置を工夫
ドアや窓の前は避難の妨げになるので家具を置かないようにしましょう。寝室の場合は、体の上に倒れてこないように工夫を！

＊家具を固定
「L字金具」や「ベルト式器具」、「突っ張り棒」などで壁や天井と固定し、食器棚は開放防止器具を取り付けましょう。

＊家の耐震性を確認
昭和56年以前に建てられた建物は注意が必要です。専門家に耐震診断を依頼して調査し、必要に応じて補強工事をしましょう。

連絡手段

被災地は電話が集中してつながりにくい状況になります。緊急時の連絡手段を紹介します！

SNSやアプリの活用

ネット回線は比較的につながりやすく、有効な連絡手段の一つ。LINEや無料通話アプリ、X（旧Twitter）などは現状報告や連絡、情報収集ができて便利です。

注 意
中にはSNSでデマや誤情報を流す、悪質なものもあるので注意！

災害伝言ダイヤル

171へダイヤルし、ガイダンスに従って伝言の録音や再生ができます。

あると便利なアイテムと使い方

新聞紙
体に巻いて防寒具にしたり、折って作れば即席スリッパになる他、簡易トイレで吸収剤としても使える。

現金
地震で停電するとお店のレジが止まってしまい、現金しか使えないことも…。

ラップ
皿の上にかぶせて使用後にラップを剥がせば、洗う必要がないので水の節約になる。

ライトとビニール袋
白い半透明のビニール袋を膨らませてライトにかぶせると簡易ランタンになる。白いビニール袋で光が拡散されるので通常のライトより明るく光って◎

オススメ！ 使いながら備蓄する “ローリングストック法”

普段消費している食料や日用品を少し多めに買っておいて、日常生活の中で使いながら、減った分を買い足していく備蓄方法のこと。常に一定量を家庭内に備蓄でき、新しいものを買い足していくので賞味期限が切れていた、という問題もありません。

防災グッズを備えよう

大規模災害時は、電気や水道などのライフラインや流通機能がまひし、生活物資の調達が難しくなります。普段から非常用持ち出し品や備蓄品を準備しておきましょう。

非常用持ち出し品

※写真は大人2人×1〜2日分の量です

緊急時に持ち出す用で、基本的には人数×2〜3日分を用意しましょう。

［ 非常用持ち出し品の例 ］
●飲料水（ペットボトル500ml）×3本以上●非常食（そのまま食べられるもの）●救急用品（ばんそうこう、常備薬など）●貴重品（現金、健康保険証のコピーなど）●携帯トイレ●ウェットティッシュ●ポリ袋やビニール袋（バケツや雨具の代用など多用途に使える）●簡易食器（皿、コップ、箸）●ランタンや懐中電灯（ダイナモ付きだと乾電池いらず）●スマホの充電器やモバイルバッテリー●携帯ラジオ

備蓄品

生活物資がほぼ手に入らないと考え、人数分の食料や水などを最低3日分、長くて10日間分を備蓄しておきましょう。

［ 備蓄品の例 ］
●飲料水（大人1人1日3L）●非常食（アルファ米、缶詰、レトルト食品、カップ麺など）●簡易トイレ●カセットコンロ（予備のカセットボンベも）●トイレットペーパー、ティッシュ●簡易食器（皿、コップ、箸）●毛布、タオルケット

家庭状況によって必要なものは違う！

自分の家族にはどんなものが必要か、考えてみましょう。

乳幼児	ミルク（粉、液体）、ほ乳瓶、紙おむつ、おもちゃなど
要介護者	介護用品、大人用紙おむつ、入れ歯、杖、障がい者手帳など
女性や妊産婦	生理用品、母子手帳など