



クローズアップ

南海トラフ地震発生直後をシミュレーション

そのとき

あなたは

問 危機管理室 / Tel.674-7314

南海トラフ地震を知る

ID 077351

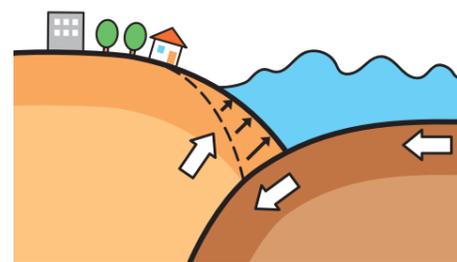
南海トラフ地震とは、フィリピン海プレートとユーラシアプレートの境界面の南海トラフを震源として発生する海溝型地震のこと。100～150年周期で、津波を伴う大規模な地震が発生しています。国や府はM9.1の南海トラフ巨大地震が発生した場合、全国で死者・行方不明者が最大約23万人に上ると予想。市でも最大震度6弱の揺れが発生し、大きな被害が出ると想定されています。

40年以内に90%

南海トラフを震源とした地震は、直近の昭和東南海・南海地震からすでに約80年が経過しています（下図）。国は過去発生頻度から、地震の発生確率は、30年以内に70～80%、40年以内に90%としていて、これは今日や明日に発生してもおかしくないことを示しています。

近い将来発生が想定されている巨大地震に対し、私たちは正しい知識を持って、きちんと備える必要があります。

海溝型地震



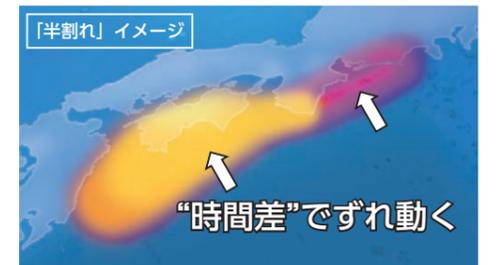
海側のプレートが陸側のプレートに沈み込み、地下でひずみが蓄積。陸側のプレートが耐えられなくなり跳ね上がることで地震が発生



揺れは1回で終わらないかも

大規模な地震が時間差で連続して起きることも懸念されています。想定震源域が一度に全てずれ動く「全割れ」に対し、時間差でプレートがずれ動く「半割れ」。過去にも半割れでマグニチュード8規模の地震が続いたこともあります。

気象庁は南海トラフ地震発生の可能性が高まった場合、「南海トラフ地震臨時情報」を発表するとしています。発表があれば地震への備えを確認するなど、普段以上に警戒意識を高めながら、日常生活を送りましょう。一方で突然発生する可能性もありますので、普段からの備えが大切です。



半割れのイメージ。別の震源域で時間を空けてずれ動くケースで、間隔が直後～数年と幅広く想定され、被害の長期化が懸念される

経験を超える被害

南海トラフ地震は、震源地から離れていても、高層階では大きな揺れとなる長周期地震動が発生する可能性があります。また、府の報告では、南海トラフ地震での市の最大被害は、建物の全壊が約1,800棟、避難所生活者が約15,000人に上ると予想されています。

これは、平成30年の大阪府北部地震の際の全壊11件、最大避難者数613人をはるかに超える想定です。さらに被害が広域に及ぶため、国や他地域からの支援が遅くなる可能性が高いと考えられます。

では、私たちにはどんな対策が必要でしょうか。

もしも明日、地震が発生したら、あなたはどうしますか。そのときの状況を想像してみましょう。



次のページからある一家の事例

4人家族の高槻さん宅が、震災直後をシミュレーションしてみます。

ID 001121

【想定】

ある日の夕方、4人はそれぞれ別の場所にいました。突然、震度6弱の地震が発生。そのときとった行動は。そして一家は無事再会できるでしょうか。

※具体的な事例を示すためのシミュレーションなので、場面や人物はフィクションです



シナリオ1 母・高槻みどりさん（40歳）の場合

運転中に揺れ。車をどうする？

市内の訪問介護の事業所に勤務するみどりさん。次の訪問先へ車で移動中に、大きな揺れを感じたため、ゆっくり車を止めました。

① ゆっくりブレーキをかけて止める

急ブレーキをかけると後続車との事故になる可能性があります。落ち着いて徐々に減速し、ハザードランプを付け、道路の左側に寄せて止まりましょう。



② 正確な情報を集める

カーラジオやスマホで速報ニュースを確認し避難情報や交通情報を正確に把握します。SNSでの個人の投稿は誤った情報が出回る可能性があるため注意が必要です。



③ 車で移動するか、置いていくか

周囲が建物の倒壊や火災などで危険な場合は車を離れる選択を。ドアはロックせず、キーは抜いて見える所に。車検証を持って外へ。大丈夫なら車で移動します。



④ 車で移動再開。より慎重に

停電が起きていると、信号機が作動していない可能性があります。交差点では左脇に一度停止する、警察官などの指示に従うなど、いつも以上に慎重に運転してください。



やっけていて良かった備え

ID 001119

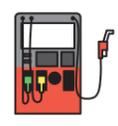
■有効な防災用品

車を置いて避難する場合や車中で長時間待機する場合などに備え、防災用品を車に用意しておくことと安心です。歩きやすい靴や、簡易トイレ、懐中電灯、傘、水などをまとめてみては。



■こまめな給油も対策の一つ

渋滞などの二次的影響に備え、普段から燃料タンクが半分程度になったら満タンに給油しておくことも有効な備えになります。



★ワンポイント

群衆なだれに注意

建物の入り口や階段の周辺などに人が密集すると、1人が倒れることで次々に転倒する群衆なだれが起きやすくなります。冷静に状況を見て、急がないことが大切です。



シナリオ2 父・高槻さとしさん（39歳）の場合

市外の職場から帰宅できない！？

大阪市にあるオフィス内のエレベーターで、緊急地震速報が鳴り響いた直後、振動が発生。すぐにフロアボタンを押しました。

① 全てのフロアボタンを押して逃げる

エレベーターは揺れを感知すると緊急停止するため、閉じ込められる可能性があります。すぐに全てのフロアのボタンを押し、最初に停止したフロアで降りましょう。



② 津波に備え安全な場所へ

海に比較的近い大阪市内などでは、津波被害が想定されています。揺れがおさまった後は同僚などと声を掛け合い、頑丈な建物の上階へ移動してください。



③ 交通網の確認を

交通網が混乱し、駅やバス停に人が殺到する危険があります。やみくもに向かわず、事前に正確な情報の収集を。職場や近くの避難所などでの待機・宿泊も想定してください。



④ 伝言ダイヤルで家族に連絡

通信回線がパンクし、連絡が取れないことも。家族との連絡手段に、災害用伝言ダイヤル（下記）を使って、メッセージを届けます。ウェブ版もあり。



《伝言の録音》

171+1+ 電話番号

《伝言の再生》

171+2+ 電話番号

やっけていて良かった備え

■充電器・モバイルバッテリー

情報収集や連絡手段にスマートフォンは必需品です。帰宅困難になることも考え、職場に充電器を備える、モバイルバッテリーを常に持つなど、準備してください。



■災害用伝言ダイヤル「171」

自宅の電話番号など、事前に決めておいた電話番号に伝言を録音し、それを再生して伝言を聞くことができます（ID 077362）。



★ワンポイント

徒歩の帰宅も想定して

安全が確保できたら、鉄道以外の手段として、徒歩での帰宅も想定し、事前にルートを確認を。また橋の通行止めや建物の倒壊などで最短距離で進めない可能性もあります。複数のルートを想定しておいてください。





シナリオ3 子・高槻あおいさん（10歳）の場合

遊びに行く途中。どこに避難する？

小学校から帰宅後、遊ぶ約束をしている友人の家へ向かう途中で、揺れを感じたあおいさん。慌てずに行動しました。

① 建物や塀から離れて身を守る

近くに住宅や塀、自動販売機などがある場合、倒れてきたり、割れたガラスや瓦の破片が飛び散ってきたりして危険です。バッグなどで頭を守りながらその場を離れます。



② 周囲に危険がないか確認する

揺れが落ち着いたら、周囲を見渡して危険がないか確認します。倒壊や火災の危険が見える場合はその場を離れるなど、安全を第一に考え、状況に応じて行動を。



③ 一時避難場所・避難所へ

避難する場所、落ち合う場所として家族で決めていた学校や公民館などの避難所、公園などの一時避難場所へ。自宅は倒壊などで危険な可能性があり、すぐに戻らない。



④ 近くの大人の助けも借りて

周囲の大人に助けを求めた方が良いでしょう。いざというとき声を掛けやすくなるよう、日頃からあいさつなどをして顔を知った大人を増やしておきましょう。



やっけていて良かった備え

■家族会議

非常時の連絡方法と、一時避難場所・避難所は必ず確認して共有を。そのほか、役割分担や家を離れるときにすることなど、チェックリストを作ると便利です。



■避難経路の確認

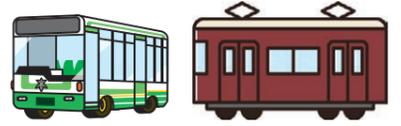
自宅から避難先に向かうルートを具体的に決めておきます。途中の危険な場所などを家族で共有してください。実際に家族で歩いてみるとGOOD。



★ワンポイント

電車やバス通学の場合

急停車してドミノ倒しになる危険があるので、つり革や手すりをしっかり持つ習慣を。スマホの電池切れなどに備え、連絡先・連絡方法のメモなどの携帯も大切です。



シナリオ4 祖母・高槻さくらさん（67歳）の場合

近所みんなの安全は？

自宅で夕食の準備のため、一人でキッチンで調理していたさくらさん。揺れを感じた瞬間にその場を離れました。

① キッチンから離れ、身を守る

食器や調理器具があるキッチンは危険が多いので早く離れます。無理をしてコンロの火を消そうとするとやけどの危険があるので揺れがおさまってから。まずは身を守る行動を。



② 出口を確保する

おさまった後は被害状況の確認を。スリッパや靴を履いて家具や割れ物の破片に注意し、戸や窓を開けて退路を確保します。慌てて外に出ると落下物の危険があります。



③ 隣近所の安否確認と助け合い

隣近所の人の安否確認と助け合いを。もし下敷きになっていたり、けがで動けなかったりした人がいるときは大声で協力を求め、力を合わせて助けてください。



④ 避難所か在宅か

倒壊や火災がなく自宅の安全が確保できれば在宅避難も選択肢の一つ。危険や不安を感じる場合は非常持出品を持ち、家族へのメモ書きを貼り出してから複数人で避難所へ。
※通電火災防止のため電気ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてください



やっけていて良かった備え

■地震に強い家づくり

建物の耐震化や周辺の安全対策、家具の転倒防止など（17ページ参照）。マンションの高層階は揺れがより大きくなるので万全に。



■地域で顔の見える関係づくり

「遠い親戚より近くの他人」という言葉があるように、いざというときは隣近所の人との助け合いが大切です。普段から顔の見える関係を築きましょう。



★ワンポイント

手助けが必要な人は相談を

高齢や障がいなどで、自力で避難が難しい人（要援護者）は、事前にご相談ください（地域共生社会推進室 / Tel.674-7162）。地域で支え合う仕組みづくりを進めています。

ID 002181





シナリオ5 家族・高槻家の場合

ようやく全員が再会できた

発災30分後、子・あおいさんが避難していた学校に祖母・さくらさんが迎えに行き、2人が合流。そのまま一緒に学校で待機しました。災害用伝言ダイヤルで、祖母と子が無事で避難所にいると知った両親。その日の夜に母・みどりさんが、翌日に父・さとしさんが合流し、全員が再会できました。

避難生活を送る

ID 077358

水道やガスなどのライフラインはしばらく復旧しない場合があります。避難所では想像以上の負担がかかります。一方自宅での避難生活では、物資や食料の備えが必要不可欠です。後発する可能性のある揺れに警戒しながら、励まし合い助け合って乗り越えましょう。



やっけて良かった備え

■非常持出品

ID 077356

避難する際にすぐに持ち出せるようリュックサックなどにまとめておいてください。特に他人から借りられないもの(薬、コンタクトレンズなど)を中心に。また普段から持ち運べるものは、いつも使うかばんに入れておきましょう。



■防災体験

ID 077357

地域で定期的に行っている訓練では、災害を想定した体験ができて良い機会になります。災害対応力の向上をはじめ、地域住民同士の顔の見える関係を築くためにも、家族や近所の人と一緒に積極的に参加しましょう。



危機管理監インタビュー

今起こったら、を普段から意識して



市危機管理監 松永正明さん

令和5年4月から現職。平成30年の大阪府北部地震を始め、多くの災害対応を経験してきた

発生前のシミュレーションがカギ

地震は突然起こるもの。そのとき家族が一緒にいるとは限りません。とっさに命を守る行動をとるためには、「ここでもし起こったら、、、」というシミュレーションを場面ごとしておくことが大切です。寝ているとき、電車に乗っているとき、仕事をしているとき、家に1人であるときなど、さまざまな状況で、家族がどう行動するべきか、ぜひ話し合ってみてください。大切なのは、地震が起こる前からの備えです。

フェーズフリーの視点で備える

備えの考え方に「フェーズフリー」というものがあります。これは、普段から身の回りにあるものは非常時にも使える物を選び、日常と非常時を分けずに備える考え方です。

事前のシミュレーションを通して、普段使いしながら非常時にも役立つものを考え備えておきましょう。例えば、懐中電灯付きのモバイルバッテリーや保存のきくお菓子をかばんの中に入れておく、車を非常用電源として活用できるハイブリッド車にする、なども有効です。普段から個人で必要なものを考える習慣を持つようにしてください。

自宅の防災減災

家の地震対策は万全でしょうか。主な対策を紹介します ID 001118



自宅の耐震診断・改修 ID 005867

阪神淡路大震災で亡くなった人の約9割は、自宅の倒壊による圧死や窒息死でした。大切な家族の命を守るためには地震に強い家に住むことが一番です。

市は、木造住宅や分譲マンションの耐震診断、耐震改修工事、除却工事に必要な費用の一部を補助しています。まずは耐震診断から。

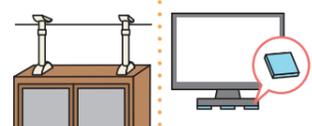
問合 審査指導課
Tel674-7567



耐震診断は全額補助。1月末までに申請を

家具の転倒・ガラス飛散防止

建物が無事でも、家具が転倒したり、窓ガラスが割れたりして、けがをする危険があります。転倒防止に、タンスや棚はL字金具や支持棒で固定、テレビは耐震マットを敷き、引き出しはストッパーを取り付けるなどの対策を。ガラスには飛散防止フィルムを貼っておきましょう。特に、マンションの上層階に住む人は、比較的大きく長い揺れが生じるので、注意が必要です。



家具の大きさに合わせてしっかり固定

家具の配置・物の整理

家具が倒れて下敷きになったり、物が散乱して逃げ道をふさいだりすることも想定されます。寝室には背の高い棚を置かない、玄関までの通路に物を置かない工夫をしてください。

そもそも家に家具や物が多いと危険も増えます。整理して物をなるべく置かない、高い場所には重たい物を置かないなど見直してください。



寝室にはできるだけ家具を置かない工夫を

火事にも対策

出火を防ぎ、延焼を食い止めるために、住宅用の消火器や火災警報器、感震ブレーカーの設置が効果的です。消火器はいざというとき使えるように保管場所と使い方の確認を。

またカーテンや布団などを防災の素材にしたり、ガスコンロ付近のものを整理整頓するなど、普段からできる対策があります。



初期消火は自分たちで。周囲や近所にも大声で知らせる

防災ハンドブックで正しい知識を身に付けて ID 077350

市は令和4年12月に市内全戸に「防災ハンドブック」を配布しました。防災情報が分かりやすくコンパクトにまとまっていますので、定期的に目を通してください。紛失した人などは下記へ。危機管理室/Tel674-7314



NEW 動画も完成

「防災ハンドブック」をもっと手軽に理解してもらえるよう、解説動画を作成しました。市ホームページに掲載しているので、ぜひご覧ください。



防災情報を 入手するための準備

災害時は情報入手が非常に重要です。

簡単に情報を入手できる方法を紹介します ID 001111



スマホで ～防災ポータルサイト「高槻防災」を利用

ID 001108

災害時に必要な緊急災害情報や開設避難所の確認などに便利なリンク集。スマホがあれば、簡単な2ステップで準備完了です

1 二次元バーコードを読み込む



読み取りできない場合などは、市ホームページからご確認ください

2 スマホのホーム画面に追加する



iPhoneの場合
画面下の中央にある共有ボタンを押して、「ホーム画面に追加」を選択

Androidの場合
右上のメニューを押して、「ブックマークに追加」を選択。登録先を「ホーム画面」に設定

「高槻防災」アクセス可能なリンク一覧



画面イメージ

- ①市ホームページ
 - ②市LINE（ライン）公式アカウント
 - ③（公式）高槻市防災情報X（旧Twitter）
 - ④緊急災害情報
 - ⑤水害・土砂災害ハザードマップ
 - ⑥地震ハザードマップ
 - ⑦気象・防災情報（気象庁HPへのリンク）
 - ⑧市HP内 防災情報サイト
 - ⑨緊急避難場所・避難所
 - ⑩防災関係連絡先
 - ⑪防災関係ホームページ
 - ⑫このサイトを共有する
（二次元バーコードの表示）
- ※内容を変更する場合があります

スマホ以外で ～その他の方法

緊急災害情報伝達サービス

障がい者や75歳以上単身世帯などの人に防災行政無線で放送する緊急災害情報を固定電話やFAXでお知らせ（要申込*）
※随時、☎ F ☎ で危機管理室へ（所定の様式）

J:COM 防災情報サービス

防災行政無線の内容を自宅に設置した専用機器からお知らせ（J:COMへ要申込）

NHK総合テレビのd（データ放送）ボタン

避難情報、避難所開設情報などをテレビリモコンの「dボタン」を押すことで確認できる

防災行政無線電話サービス

放送内容を配信（放送終了後48時間以内、通話料必要）
TEL674-7476

学ぼう深めよう防災の知識

市内の公民館で防災に関する講座を開催しています。この機会にぜひご参加ください ※いずれも無料

抽選各20人

シニアのための はじめての防災スマホ

スマートフォンのアプリで防災対策を学びましょう



ID 106757

阿武山公民館 / TEL693-0188

1/15(月)13:30～15:30。1/4(木)～10(水)に HP 窓 C で

ID 108928

南大冠公民館 / TEL673-1477

1/15(月)14:00～16:00。1/4(木)～10(水)に HP 窓 C で

ID 109174

磐手公民館 / TEL685-2110

2/1(木)13:30～15:30。1/5(金)～12(金)に HP 窓 C で

ID 109322 抽選30人

命をまもる防災講座

いざというとき役立つ応急手当について学びます。保育あり（要予約）

日時 2/3(土) 10:00～12:00

場所 五領公民館 問合 TEL669-6169

申込 1/9(火)～15(月)に HP 窓 C で



ID 108108 抽選40人

気象・防災を学ぶ

気象災害への備えなどについて気象予報士が分かりやすく解説します

日時 1/30(火) 10:00～11:30

場所 芥川公民館 問合 TEL683-1423

申込 1/4(木)～18(木)に HP 窓 C で

