

地震に備える ～自身と会社を守るために今できること～

日本は地震と津波のリスクが高く、今後マグニチュード8～9クラスの地震の発生確率は30年以内に70～80%とされています。突然の災害が事業所経営や地域社会に甚大な影響を与える可能性があります。自分の命を守り、家族や従業員の安全を確保するために、今からできる備えは何かを考えることが重要です。本記事では、事業所向けに日常の準備から災害時の対応に向けた具体策を解説します。

【参考・出典】内閣府（防災担当）「大規模地震の発生に伴う帰宅困難者等のガイドライン、政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」、冊子「南海トラフ地震 その日が来たら（西側編）、東京消防庁「職場の地震対策」他

【災害対策で重要な「自助」とは？】
災害による被害を少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む

毎日の小さな備えが
未来を救う

兵庫県でも平成26年に、南海トラフ地震が発生した場合（一番被害が大きくなるケース）の被害想定をシミュレーションしています。その中の市町村別の被害想定では、加古川市は予想される震度が5強～6強の強い揺れに見舞われ、死者・負傷者が約3500人以上、津波の高さは最大2.2mに達する想定がされています。さらに地震発生直後は避難所での食料や飲料水が充足しないと想定されており、日ごろから備えをすることが重要となっています。

もし災害に直面した際に、自分の命はもちろん、家族や従業員の安全を確保し、少しでも被害を抑えるための、防災・減災対策や情報をご紹介します。

地震と津波の脅威を知る

地震や津波などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。令和6年1月1日に能登地方で発生した「能登半島地震」では、マグニチュード7.6（暫定値）を記録し、人的被害は死者・負傷者合わせて1700名以上、住宅被害は13万棟以上（令和6年10月1日現在）となっており、今でも復旧・復興に向けて支援が行われています。

発災からおおむね1カ月前後の能登地方の被害状況 (出典：石川県ホームページから)



輪島市内

能登町内

ワンポイント 地震が発生したときの身の守り方

テーブルの下の物が「倒れてこない」、「落ちてこない」、「移動してこない」空間に身を寄せ、テーブルなどの足を保持して、姿勢を低くします。

手すりがある場合は、手すりにつかまり姿勢を低くする。近くに何も無い場合は、四つん這いになる（※）。



(※) 安定がなくなり、座ったままで転倒する可能性があるため、完全には座らない。



「公助」の3つが重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守る事です。事業所においても、自身の会社と従業員を守るための対応策をご紹介します。

【参考】3日分の備蓄量の目安

- (内閣府の帰宅困難者等対策のガイドラインより)
- 水については、1人当たり1日3リットル、計9リットル
- 主食については、1人当たり1日3食、計9食
- 毛布については、1人当たり1枚
- その他の物資（特に必要性が高いもの）
 - ・毛布やそれに類する保温シート
 - ・簡易トイレ、衛生用品（トイレットペーパー等）
 - ・敷物（ビニールシート等）
 - ・携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池
 - ・救急医療薬品類



① オフィス家具や什器の固定
東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」によると、近年に発生した地震でのけがの原因を調べると、約30%のけがの原因が、家具類の転倒・落下・移動によるものという結果が出ています。

② 非常用備蓄用品の確保
公共交通機関が運行停止している場合は、従業員が帰宅できず、事業所内で待機してもらい安全を確保する必要があります。

内閣府の「大規模地震の発生に伴う帰宅困難者等のガイドライン」では、行政機関等は、発災後3日目まで救命救助活動や消火活動等を中心に対応し、4日目以降に帰宅困難者等の帰宅支援の体制へ移行するとしており、目安として3日以上の水や食料を備蓄しておくことが望ましいです。

【事業所で行える災害対策】

② 非常用備蓄用品の確保

南海トラフ地震臨時情報が発表されたら (発生から1週間の流れや動き)

- 政府や地方公共団体からの呼びかけに応じた防災対応をとりましょう。
- 1週間の事前避難が必要となる地域もあります。

南海トラフの想定震源域で地震等が発生した場合

→発生から5～30分後に気象庁が「南海トラフ地震臨時情報（調査中）」を発表

発生から	南海トラフ臨時情報（巨大地震警戒）	南海トラフ臨時情報（巨大地震注意）	南海トラフ臨時情報（調査終了）
最短 2時間後			
最短 2時間後 ～ 1週間	<ul style="list-style-type: none"> ●地震への備えを確認する。 ●個々の状況等に応じて自主避難。 ●地震発生後の避難で明らかに避難ができない地域の住人は避難。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地震への備えを確認する（必要に応じて自主避難）。 ●非常用袋やヘルメットを玄関に。 ●寝るときは枕元に履きなれた靴を。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常的生活を行う。

また、令和6年8月8日に南海トラフ地震の想定震源域内の日向灘でマグニチュード7.1の地震が発生したことをきっかけに、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報（調査中）」と「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が、いずれも初めて発表され、不安を覚えた方もいるかと思えます。

【南海トラフ地震】

南海トラフ地震は、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概ね100～150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震です。前回の南海トラフ地震（昭和東南海地震（1944年）及び昭和南海地震（1946年）が発生してから約80年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生の切迫性が高まっています。