

令和4年度学生自主カリキュラム
「三葛地域の防災力向上に向けた活動
及びその活動の効果の検証」
三葛地区 防災パンフレット

南海トラフ地震に備えよう！ in 三葛

防災 マニュアル Vol.1

和医大防災サークル Wakayama Will
作成



目次

1. 知っておきたい知識	
1-A 和歌山という地域	03
1-B 南海トラフ地震とは	04
2. 大地震が起きるとどうなるの？	
2-A まず取るべき行動！	05
2-B ハザードマップを見ておこう！	06
2-C 避難所ってどこ？	07
2-D 避難生活ってどんなの？	08
2-E 復興までの流れ	09
2-F 各種団体の動き	10
3. もしも〇〇にいる時に、地震が起きたら？	
3-A 大学にいる時	11
3-B 電車にいる時	12
3-C 自宅にいる時	13
4. まとめ	14

はじめに

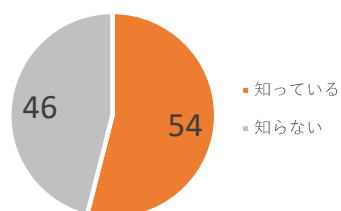
初めまして、2022年度Wakayama Willキャプテンの山崎です。

この防災マニュアルを手にとったあなたは、**南海トラフ地震に対してどのようなイメージを持っていますか？**

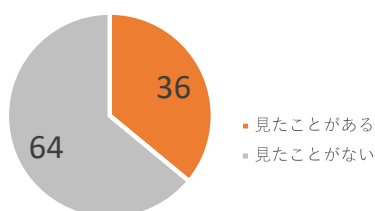
和歌山にずっといる人も、和歌山に来て数年の人も、和歌山に来たばかりの人も、「南海トラフ地震」の存在は知っていると思います。いつか来るだろうから備えはしないとなどは思うけれど、実際に行動には移せていないと感じている人は多いのではないのでしょうか。

Willが三葛キャンパスに通う大学生を対象に行ったアンケートでは以下のような結果が得られました。(保健看護学部1～4年,医学部1年の合計72名が回答)

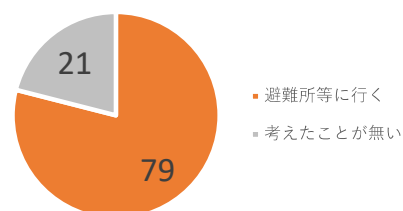
避難所の場所を知っている(%)



ハザードマップを見たことがある(%)



被災後の行動(%)



このように大学生の中でも正しい知識を十分に持ち、実際に防災意識を行動に移せている人は少ない傾向にあります。

このマニュアルでは、南海トラフ地震について現在分かっていることや、自宅にいる時、大学にいる時、通学中など、様々なシチュエーションでの行動の指針をまとめています。

このマニュアルを見たあなたが、実際に大地震が発生したときに自らの命を守り、他人の命を救えるような人になることを願います。

01

知っておきたい情報

1-A 和歌山という地域

南北に長い和歌山県は、総面積の80%を占める山だけでなく海や川などの大自然に恵まれています。みかんや梅の生産量は日本1位で、白浜にはアドベンチャーワールドなどの観光地があります。その中でも和歌山市は、県人口の40%の35万人が過ごしています。

自

海・山・川などの大自然

海水浴やダイビングはもちろん、釣りやSUP、カヌー、ラフティングなどウォーターアクティビティが充実。また、熊野古道や高野参詣道のトレッキング、四季折々の果実狩りも魅力的です。

遺

世界遺産
「紀伊山地の霊場と参詣道」

紀伊山地は、古より神の住まう聖域とされてきました。「熊野三山」「高野山」「吉野・大峯」の3つの霊場が生まれると、そこへ続く「参詣道」も誕生しました。多くの修行僧や参拝者が行き交い、宗教や文化が発展する上での大きな役割を担いました。

About
WAKAYAMA

極上の温泉

「日本三古湯」に数えられる「白浜温泉」、「日本三美人の湯」とうたわれる「龍神温泉」、熊野詣の参拝者を癒す「熊野本宮温泉郷」などの名湯が県内にいくつも点在しています。

温

海の幸・山の幸

みかん、梅、マグロ、クエ、伊勢エビ、熊野牛などの絶品食材に、地元の人たちのパワーフードとも言える「和歌山ラーメン」、熊野の郷土料理の「めはり寿司」など、盛りだくさんです。

食

1-B 南海トラフ地震とは

南海トラフでは90～150年間隔で、繰り返し大地震が発生しています。次の南海トラフ地震は30年以内に70～80%の確率で発生すると言われていています。まずは過去の地震を知り、そこで得られた教訓を活かせるようになりましょう。

年代	南海トラフで起きた地震	地震の規模(M)	前回の地震との間隔
1707年	宝永地震	8.6	102年
1854年	安政東海地震	8.4	147年
1944年	昭和東南海地震	7.9	90年
???年	南海トラフ地震(仮称)	8.7以上(予想)	79年以上

予想される、未曾有の被害

現在、南海トラフ地震の被害の予測は多くの機関が行っており、研究も盛んな分野です。今回は和歌山県の「地震・津波災害対策計画」から、最悪のケースを想定した「南海トラフ巨大地震」の想定を参考にしました。



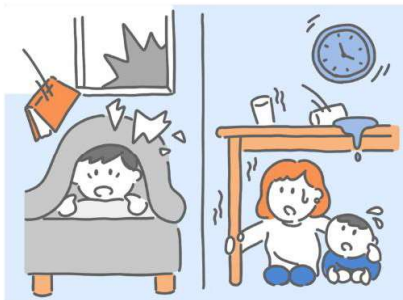
大地震が起きると どうなるの？

2-A まず取るべき行動！

地震の揺れを感じたときや緊急地震速報のアラームが鳴ったとき、
まずは**自分の身の安全を守る行動をとること**が最優先！

家・自宅

- ・机やテーブル等の下にもぐり、脚をしっかりと握る
- ・**とにかく頭を守る**（座布団・クッション）
- ・倒壊物や落下物の心配がない場所へ移動する



外出中

- ・頭をかバン等で保護する
- ・落下物（ガラス等）から身を守り、建物の倒壊に注意しながら広く安全な場所や耐震性の高い鉄筋コンクリートのビルに逃げ込む
- ・車の運転中では、緩やかに減速し左に寄せて停車する

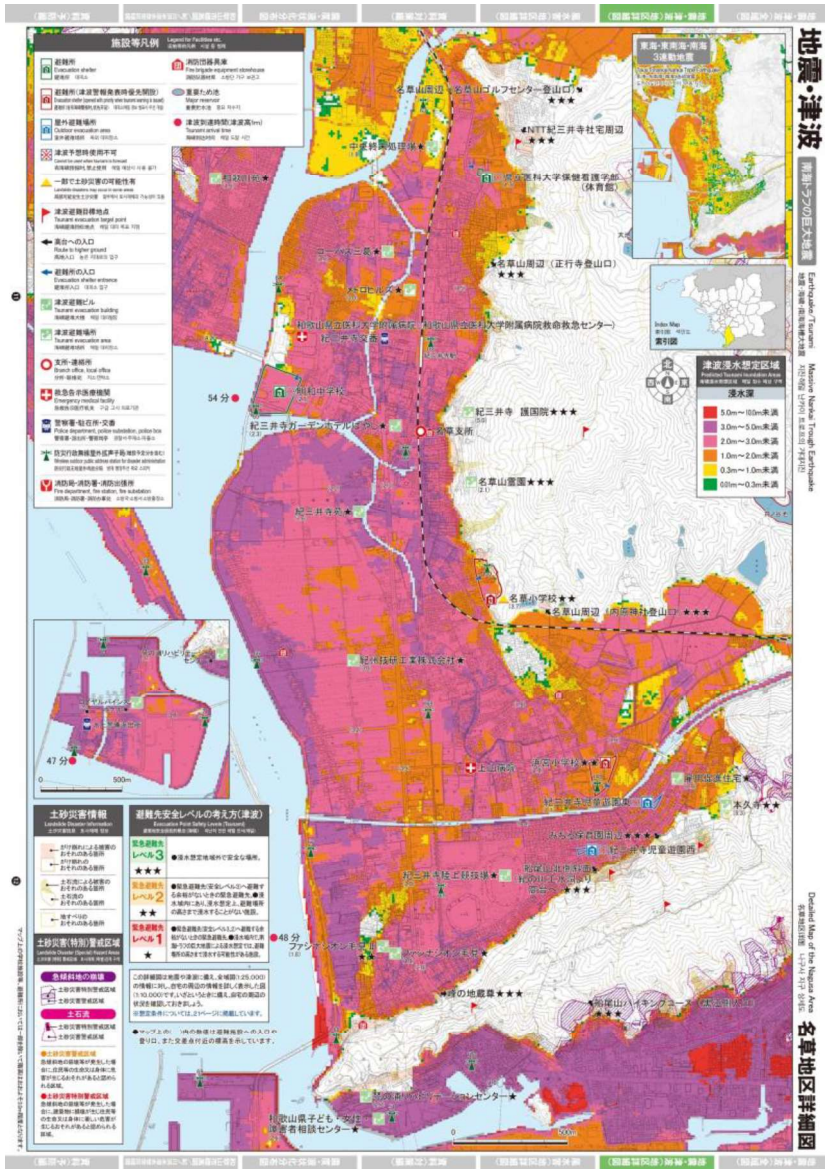


地震の揺れが収まっても、
大きな**津波**の可能性がある
→安全な**避難場所**へ移動する



2-B ハザードマップを見ておこう！

地震による津波によってどのような被害が出るかを把握しておくことで、適切な避難行動につながります。日頃から備え、「いざ」という時の行動や連絡方法、避難場所や避難経路を確認しておこう！



和歌山市HPより

備えに役立つ情報は街の中にも。普段から意識して見ておこう！



三葛キャンパスにある海拔表示標識



紀三井寺駅の津波到達時間の写真

ハザードマップで見るべきポイント

- ・災害の種別（地震・津波、土砂災害、洪水 etc.）
- ・津波浸水深
- ・津波到達時間
- ・避難場所
- ・避難経路

ハザードマップの中から探してみよう！

- ・自宅
- ・学校・職場
- ・よく使う場所（スーパーなど）
- ・よく使う道（通学路など）

和歌山市のハザードマップはここからダウンロードできます！
いつでも必要なときに確認できるよう、紙媒体で準備しておく安心です。



2-C 避難所ってどこ？

地震が収まって自分の身の安全が確保出来たら、すぐに安全な避難所に逃げよう。周囲の人たちに避難を呼びかけながら、自分自身が率先避難者となりましょう。

避難所と避難場所の違い



避難所

災害によって自宅で過ごすことが困難になった時、一定の期間、避難生活をする場所。学校や公民館などが割り当てられる。



避難場所

津波や火災などから身を守るため、一時的に逃げ込む先。河川敷や大きい公園など、広いスペースが指定される。

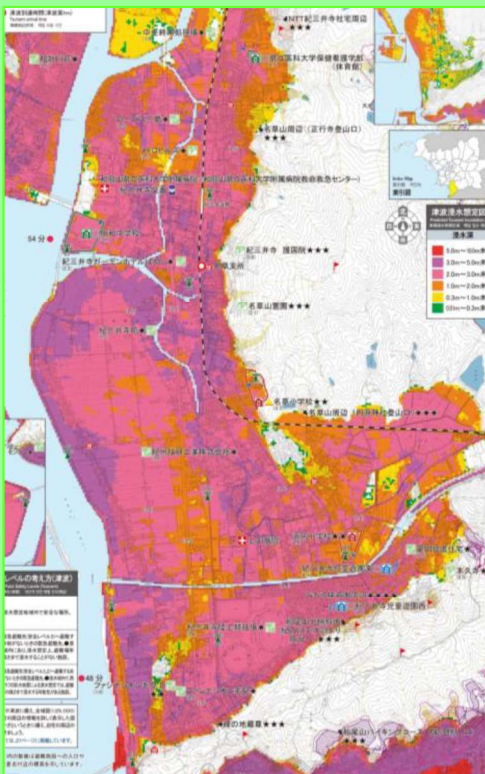
三葛キャンパス付近で地震・津波を想定した指定避難所と指定避難場所

- 南コミュニティセンター(4階以上)
- 名草小学校(3階以上)
- 浜宮小学校(3階以上)
- 紀三井寺講演陸上競技場(2階以上)
- 名草小学校(津波時は×)
- 和医大保健看護学部体育館(津波時は×)

←の指定避難所に加えて

- 紀三井寺公園(広域避難場所)
- 紀三井寺児童遊園東(津波時は×)
- 紀三井寺児童遊園西(津波時は×)

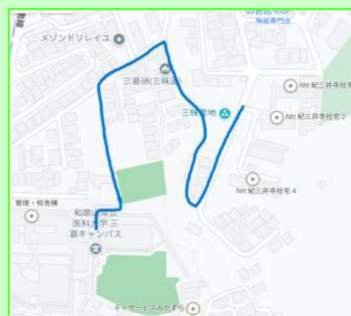
避難所や避難場所を
ハザードマップから
探してみよう！



セントラルシティ→NTT社宅



三葛キャンパス→NTT社宅



紀三井寺駅
→南コミュニティセンター



2-D 避難生活ってどんなの？

自宅での生活が難しくなった場合、避難所での生活を余儀なくされる場合があります。非日常の中で慣れない生活を強いられることで様々な困りごとが生じることがあります。少しでもそれらをなくすために事前にシミュレーションしておきましょう。

災害発生

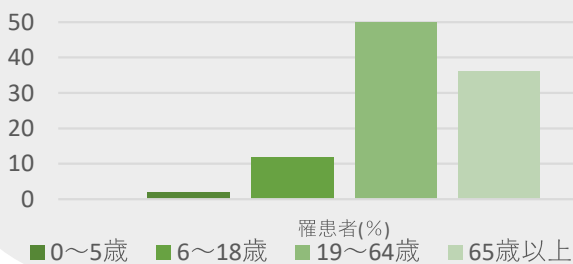
避難生活の開始



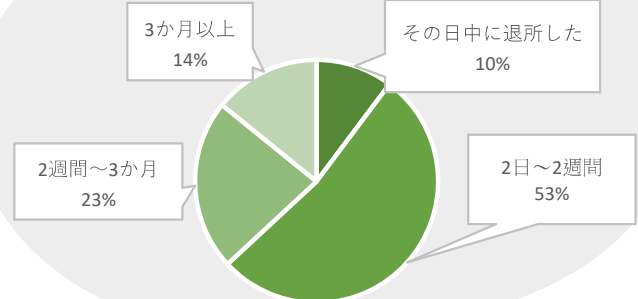
出典：1) 永幡幸司 など『避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について』（2005）アンケート人数87人
 2) 仲野裕美 など『阪神大震災における避難所の食事 一避難生活者からみた配給食の実態』（1996）アンケート人数270人
 3) 内閣府『避難に関する総合的対策の推進に関する 実態調査結果報告書』（2013）アンケート人数 4214人

避難所での食中毒※1

福島県では200人以上がノロウイルスによる食中毒に罹った。



避難所にいた合計日数※2



避難所で不足した物資(回答者199人)※2



※1 福島県郡山市の避難所における嘔吐・下痢症集団発生事例
 ※2 避難に関する総合的対策の推進に関する実態調査結果報告書より作成(東日本大震災)

2-E 復興までの流れ

地震の規模や地域によって異なりますが、災害が発生してから元の生活に戻り始めるまでには多くの時間を要します。ここでは医療救護活動の分類を参考に、時系列ごとに5つのフェーズに分けました。時期ごとの被災地の状況をイメージしておきましょう。

発災直後(発災～6時間)

- 建物の倒壊や火災等の発生により傷病者が多数発生する。
- 救出救命活動が開始される。
- 災害対策本部が設置され、避難所が開設される。

超急性期(6～72時間)

- 多くの傷病者が医療機関に搬送され、ライフラインや交通機関が途絶している。
- 被災地外からの人的・物的支援の受け入れが少ない状況。

急性期・亜急性期(72時間～1か月)

- ライフラインが復活し始める。
- がれきの処理が始まる。
- 全国からの支援を受けとる体制が確立され始める。

慢性期(1～3か月)

- 避難生活が長期化しているが、ライフラインはほぼ復旧している。
- 地域の医療機関は徐々に再開している。

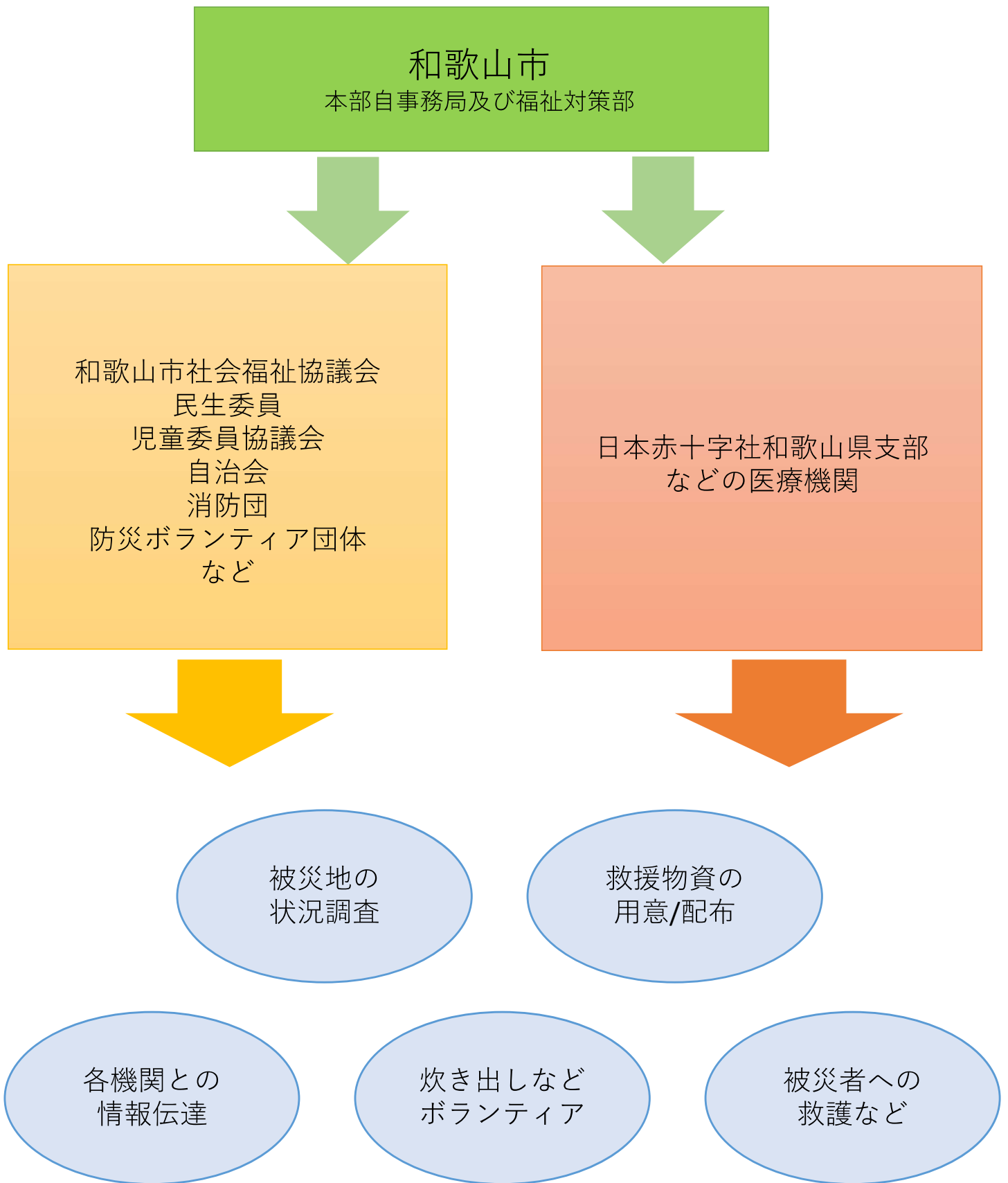
中長期(3か月以降)

- 医療機関はほぼ通常診療が再開している。
- 協働生活から個人生活へと戻っていく。
- 土地区画整理や集団移転、産業の復興が始まる。

東日本大震災と南海トラフ地震の違い

	犠牲者数	避難者数	全壊住家	経済被害
東日本大震災	約15万8千人	約47万人	約13万戸	約16.9兆円
南海トラフ地震 (最悪想定)	約32万人	約950万人	約63万戸	約220兆円

2-F 各種団体の動き

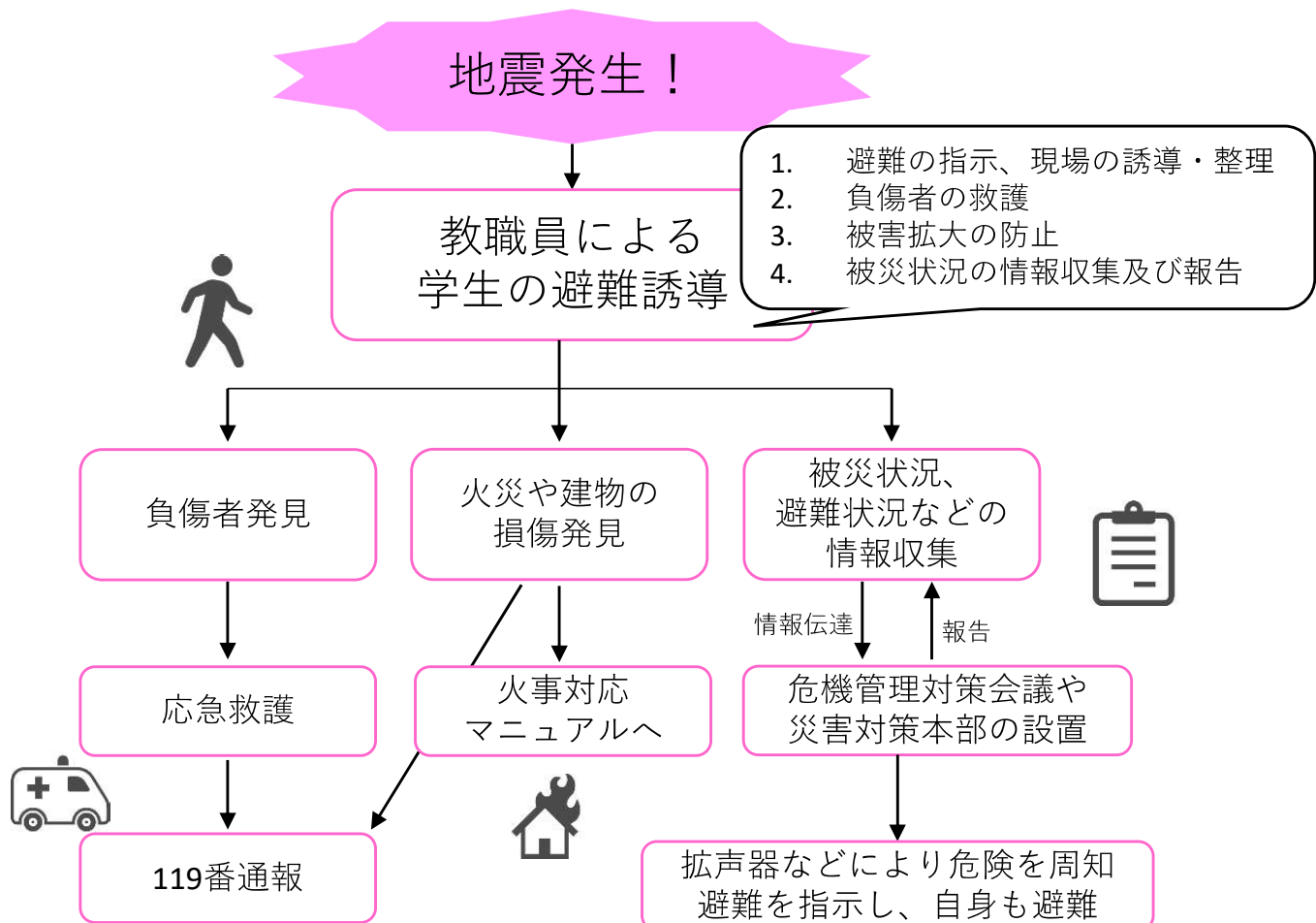


03

もしも〇〇にいる時に、地震が起きたら？

3-A 大学にいる時

三葛キャンパス付近にいる時に、地震が発生したら...



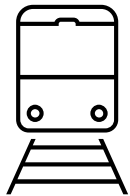
- ロッカーに備えておくもの
- ・ 保存飲料
 - ・ 生理用品
 - ・ タオル
 - ・ レジ袋
 - ・ 保存食
 - ・ 洗面用具
 - ・ 厚手の軍手
 - ・ 大学の防災マニュアル

- 避難の際は
- ① エレベーターは使用しない
 - ② 落下物に注意し、頭を守る！
 - ③ 一度避難したら、建物の中へは入らない！

3-B 電車にいる時

通勤や通学で電車を利用しているとき、大きな地震が起きてしまったら...

地震発生



落ち着いてアナウンスの指示に従う

避難の必要あり

→電車を降り、避難所へ移動する

避難の必要なし

→電車の中で運転の再開を待つ

電車には避難用のはしごが設置されている。
しかし、津波の可能性があり時間に限りがある場合には「飛び降り式」の避難方法もある。
※小さい子どもや高齢の方にとっては非常に危険であるため、補助が必要。

電車から地面まで約**1.6m**

避難にかかる時間

→ 避難はしご+飛び降り式
3分4秒 (約400人)



避難はしご

JR紀勢線（和歌山県）の避難用はしご



避難用はしごと飛び降り式による避難訓練の様子
鉄道防災教育・地域学習列車「鉄學」より

3-C 自宅にいる時



発生直後

- 落下物に注意して、身を守る
- 避難経路の確保（扉や窓を開ける）



揺れが収まったら

- 火を止め、靴を履く
- 家屋倒壊の恐れがある場合は避難



避難中

- 余震による落下物に注意
- 声かけをして安否確認。共に避難する。



枕元に、靴もしくは靴の代わりになるものを置いておこう！



割れたガラスを素足で踏むことで、避難が困難になることを防ぐことができる。

飲料水とは別に、トイレなどを流すための生活用水を貯めよう。水道水をポリタンクに用意して置いたり、風呂の水を張るなど。

地震によって断水してしまう前に貯めよう。期限切れの保存水も役に立つ。



備蓄は飲料水と非常食はそれぞれ3日分は用意しておこう。



人数分の備蓄を用意しよう。大きな災害では7日分くらいある方がよい。

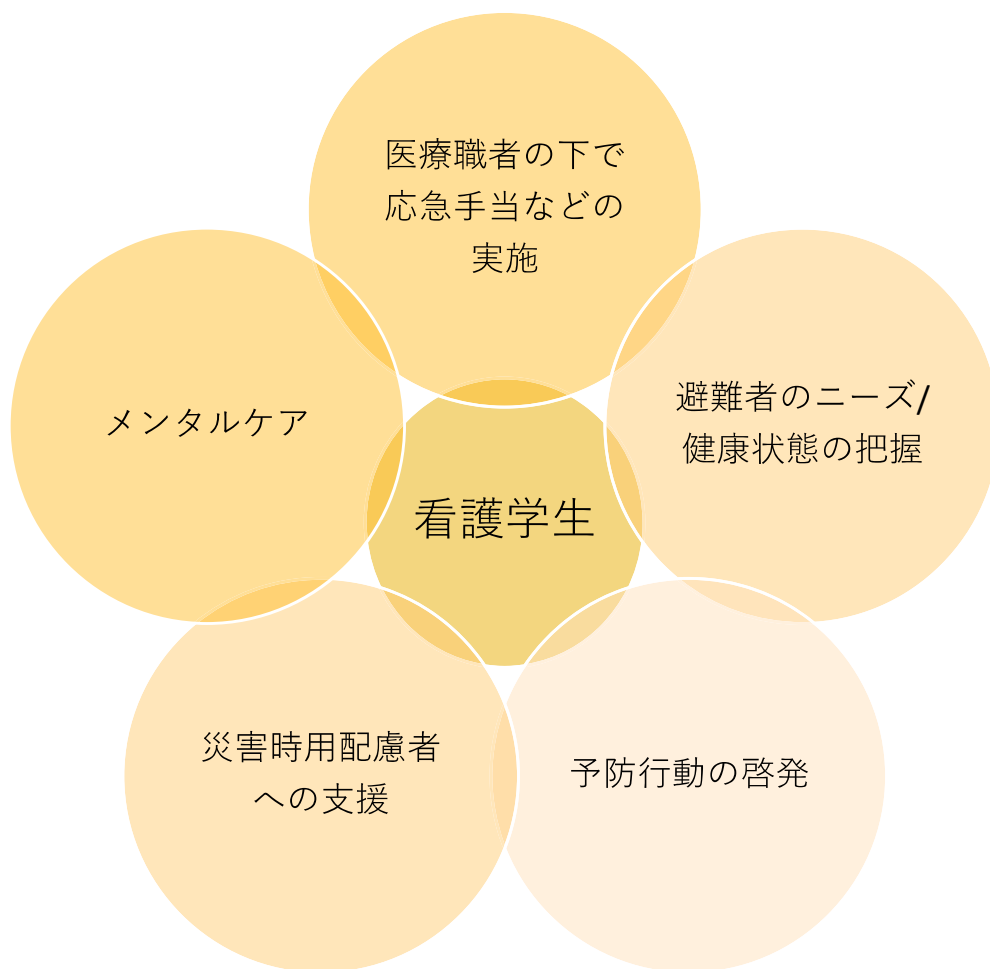
04

まとめ

被災地避難所において看護学生・医学生に求められること

私たちは大学において人命救助に直結する知識、技術を磨いています。
そんな私たちだからこそ避難所でできることがあります。

看護学生の避難所での活動方針



将来もし大災害が発生したときに、自分がどのような役割を担うことになるのか、考えてみてください。

そしてそれを実際に行動に移し、苦しむ人を少しでも救えるようになりましょう。

