

私たちがするべき 災害への備えとは

～被災地で支援業務に従事して 職員が感じたこと～

浜松市では、令和6年能登半島地震の被災地である石川県珠洲市などへ職員を派遣し、支援活動を行っています。今月は、市民の皆さんの防災対策の一助となるよう、被災地支援業務に従事した職員が、活動を通して感じたことなどを掲載します。

2024（令和6）年1月1日、午後4時10分ごろ、石川県能登半島で最大震度7を観測する地震が発生しました。地震の規模を示すマグニチュードは7.6で、平成7年兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）を起こした地震はマグニチュード7.3だったことから、今回起きた地震は、とても大きな地震であったことが分かります。

この地震により石川県では、輪島市や志賀町で震度7の非常に激しい揺れを観測したほか、震度6強や6弱を観測した地域も多くありました。2月13日現在、石川県全体の死者数は241人、住家被害（全壊や半壊、一部破損など）は6万5千棟を超える甚大な被害となっています。

日本で過去30年の間に50人以上の死者を出した地震・津波

気象庁ホームページより一部抜粋

地震名	マグニチュード	最大震度	人的被害（死者数）	物的被害（住家）
令和6年（2024年）能登半島地震	7.6	7	241人（※）	65,570棟（※）
平成28年（2016年）熊本地震	7.3	7	273人	全壊：8,667棟、半壊：34,719棟、一部破損：162,500棟
平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）	9.0	7	19,729人	全壊：121,996棟、半壊：282,941棟、一部破損：748,461棟
平成16年（2004年）新潟県中越地震	6.8	7	68人	全壊：3,175棟、半壊：13,810棟
平成7年（1995年）兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）	7.3	7	6,434人	全壊：104,906棟、半壊：144,274棟（総務省消防庁統計による）

※令和6年（2024年）能登半島地震の人的および物的被害数は、石川県危機管理監室が発表した2月13日（火）14時現在のものです。死者数には災害関連死15人が含まれています



備えよう！あすは我が身

【業務内容：現地災害対策本部の運営支援】

私を含め3人は、1月2日に災害対応全般を支援するチームとして珠洲市役所に向かいました。

珠洲市に近づいてくると家屋倒壊が目立ってきて、倒壊していない建物でも窓ガラスが割れていたり、サッシが外れていたりするような状況でした。特に2階建ての古い木造建物は、1階はもとより2階もつぶれている建物も多くあり、耐震対策の重要性を改めて痛感しました。

市民の皆さんも、いまだ度、住宅の耐震性能を確認して、耐震性が低い場合には、ぜひとも対策を行ってください。また併せて家具



▲家屋が倒壊して道路をふさいでいる箇所も多くありました

の固定も忘れずをお願いします。

珠洲市災害対策本部で私たちは、孤立集落の解消に向けて支援をしましたが、解消は1月19日までかかりました。その間、陸上自衛隊の全面的な協力を得て、ほぼ毎日、食料や飲料水に加え、灯油やガソリンなどの物資を徒歩で孤立集落に住む人たちのところへ運んでもらいました。本市でも孤立が予想される集落に住んでいる皆さんは、一般的に必要とされる7日分以上の食料や燃料などの備蓄を進めてください。市としても孤立が予想される集落を含む天竜区などを対象に、食料などの備蓄量を増やしていきます。

最後に、本市では南海トラフを震源とする地震が想定されています。今回の地震を踏まえ、「あすは我が身」を意識し、市民の皆さんにも地震に備えていただきたいと思います。

【支援活動に従事した職員所属】
危機管理課 危機管理課

我が家の防災対策

問合せ：危機管理課 ☎457-2537

浜松市のホームページでは、災害に備えて自分のできることを考え対策しておく“我が家の対策(自助)”を掲載しています。この機会に、ぜひ確認してみてください。

掲載している内容

- ・家具転倒防止事業(補助事業)について
- ・備蓄について など

市HP ▶ 我が家の対策 検索



令和6年能登半島地震の被災地への支援について

令和6年能登半島地震の被災地への支援情報については、日々内容が変化していることから、最新の情報は、各ホームページで確認をお願いします。

石川県(義援金・各種支援)

石川県のホームページ

市HP ▶ 石川県 能登半島地震に関する情報 検索



日本赤十字社による災害義援金の受け付け

(現在の配分先：石川県、富山県、新潟県、福井県)

現金持ち込みの場合

下記の浜松市地区本部で受け付けています

振り込みの場合

市HP ▶ 日本赤十字社 災害義援金 検索



市役所・行政センター	所在地	設置場所	電話番号	区役所、行政センター	所在地	設置場所	電話番号
市役所	中央区元城町103-2	福祉総務課(本館3階)	457-2610	浜名区役所	浜名区貴布祢3000	社会福祉課(なゆた・浜北1階)	585-1121
東行政センター	中央区流通元町20-3	社会福祉課(庁舎2階)	424-0176	北行政センター	浜名区細江町気賀305	社会福祉課(庁舎3階)	523-3111
西行政センター	中央区雄踏一丁目31-1	社会福祉課(庁舎1階)	597-1118	天竜区役所	天竜区二俣町二俣481	社会福祉課(本館2階)	922-0018
南行政センター	中央区江之島町600-1	社会福祉課(庁舎2階)	425-1485	※受付時間 8:30 ~ 17:15(土・日曜日、祝日は受け付けを行っていません)			

※地域を限定して寄付したい人は、振り込みを利用してください。また、受領証を希望する人も、可能な限り振り込みでの寄付をお願いします

※掲載した情報は2月9日時点の内容です。支援内容などについては、今後変更となる場合があります

避難所生活の長期化による健康への影響

健康被害を増大させないための支援

【業務内容・避難所などでの健康支援】



▲保健師による避難者への健康状態の聞き取り

私たち第2陣の保健師チームが健康支援のために珠洲市に入ったのは、災害から10日ほどが経過した時期でした。地震による被害は甚大で、避難所に避難している人たちは、既に身体的、精神的に大きな疲労を抱えており、長引く避難生活により健康状態の悪化が懸念される状況でした。

今回、避難所で健康支援を行

う中で、皆さんに平常時から習慣付けられると良いと思ったことなどを3点お伝えします。

① 持病の薬や薬の情報を留意しておく

避難所では、心身の不調を訴える人や持病の薬が途絶えている人などが数多くいました。持病のある人は、予備の薬や薬の情報を持つていると、災害時でも正しく服薬できます。

② 感染対策

風邪や新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症も拡大傾向にあったため、避難所の感染対策を徹底し、疾病によっては隔離の調整をするなど、まん延防止に取り組みました。避難時には、消毒用アルコールやマスクを準備することや、居室や共用場所(特にト

イレ)の掃除を定期的に実施し、清潔を保つことも重要です。

③ エコノミークラス症候群や便秘の予防

避難生活(車中泊も同様)では、同じ姿勢でいることが増えて運動量が減少したり、トイレの回数を減らそうと水分を控えたりしがちです。エコノミー症候群や便秘の予防には、作業や運動で身体を動かし、適切な水分摂取をすることが大切です。

個々に健康を守るための対策をし、さらにお互い助け合って、避難所生活による健康被害を少なくしていけるといいですね。

【支援活動に従事した職員のお所属】

健康福祉部 天竜健康づくりセンター

避難所での健康問題を少しでも減らすために…

お薬手帳が有効

支援に来ている医師や薬剤師などに、「この薬がほしい」と伝えるためには、お薬手帳が有効です。ほとんどの医師は、お薬手帳を見れば病気の状態や治療について想像することができます。お薬手帳の必要な部分のコピーを非常持ち出し袋に入れておきましょう。



食や栄養の問題を後回しにしない

避難所では特別な調理ができないため、カロリー制限などをすることは困難です。栄養問題を抱えたまま避難所での生活を続けた場合、疾病の発症や持病の悪化につながる場合があることから、避難が長期化する場合は、支援に来ている医師や保健師などに早めに相談をしましょう。



1人当たり3×7＝21

【業務内容：給水所における給水支援】

浜松市上下水道部の職員4人が、1月3日早朝から石川県内で応急給水活動を開始しました。給水所では常に行列ができ、途切れることはありませんでした。応急給水活動をしていると、不慣れた生活を強いられる中에서도、多くの被災者から感謝やねぎらいの言葉をいただきました。



▲給水所には常に長い行列ができていました

また、トイレ、風呂、洗濯機など普段当たり前のようになっているものが、水が断たれたことで使用できなくなり、「水の大切さがよくわかりました」と高齢の女性がしみじみと話された事がとても印象的でした。

地震によって断水した被災地の人は、飲料水を確保することから始まります。地域にいくつか開設される給水所に、ペットボトルやポリタンクを持参し、水を詰めて持ち帰ることになります。家庭用ごみ袋も水を詰めることができます。また、水を運ぶ時の負担を軽くするため、リュックサックやキャリーカートがあれば便利です。地震が発生したときのために、1人当たり1日3リットルを7日分(21リットル)の飲料水の備蓄を推奨しています。また、飲料水のほかに、手洗いやトイレなどに使う生活用水も必要です。

浜松市上下水道部では、1月3日から災害時に給水所開設場所がわかるアプリ「すいすい」の



▲給水所での応急給水活動

サービスを開始しました。「すいすい」のマイページから応急給水所開設状況のほか、上下水道料金や過去の使用水量実績なども確認できます。

水道は私たちの暮らしの中で、なくてはならないものです。もしも断水したらどうなってしまうのか想像して、何の備えをしてどう行動すれば命が助かるかを日頃から考えておきましょう。

【支援活動に従事した職員の所属】
上下水道部お客さまサービス課

飲料水の備蓄方法

飲料水を備蓄する方法として、災害時用に買い置きた水を日常的に消費しながら、消費した分を補充するローリングストック法がおすすめです。古いものから使い、使った分は必ず補充することで、一定の備蓄量を維持でき、鮮度も保つことができます。



「すいすい」アプリの登録

災害などにより断水した際、応急給水開設状況が確認できる「すいすい」アプリの登録をお願いします(登録・利用料は無料)。水道検診時にお配りしている「使用水量等のお知らせ」を用意し、記載してあるお客さま番号を入力すると登録できます。



↑「すいすい」アプリの登録はこちらから