

# オレゴン州の 地震



地震が発生したら

マルトノマ郡  
ポートランド市

## 地震とは何か?

地球は構造プレートと呼ばれる巨大な岩盤で構成されています。これらプレートは地球の表面で非常にゆっくりとした速度で常に動いています。そして、プレート同士が離れたり衝突したり、また、プレートにずれが生じたりすることがあります。

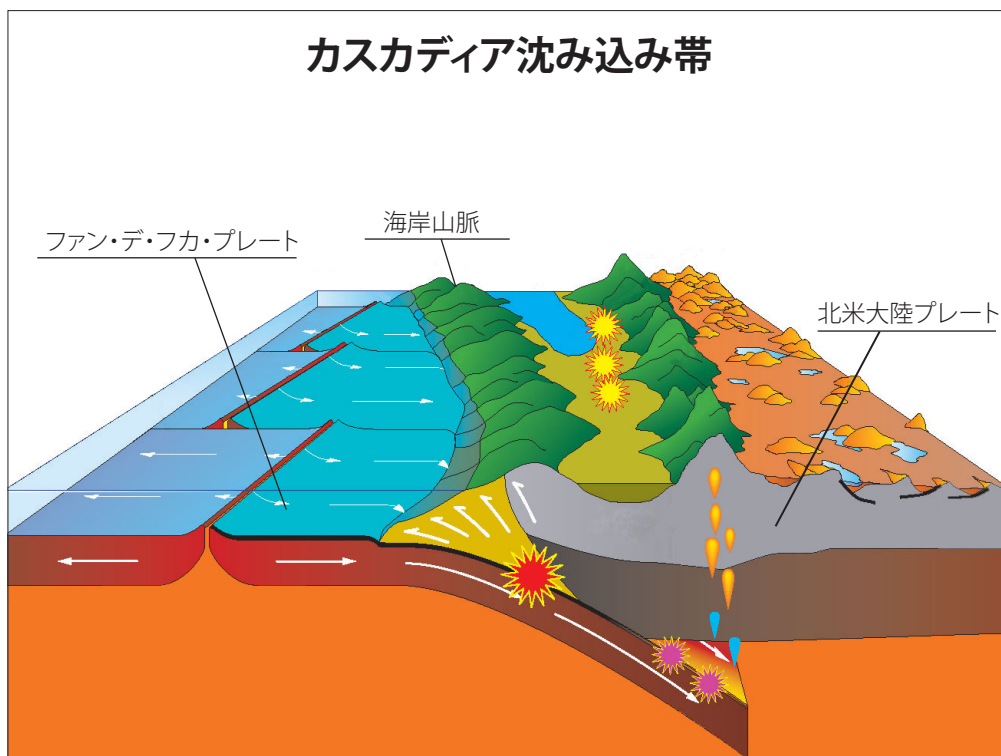
この、プレート同士が衝突するときに圧力が働きます。

時折、片方のプレートの先端がもう一方のプレートの下に沈み込むことがあります。この滑りが生じることで、圧力が解放されて振動のような小刻みの揺れや前後左右への大きな揺れが発生します。

オレゴン州では、小さな地震が絶えず年に300回ほどあります。このように度重なる弱い地震が構造プレート同士の衝突によって生じる圧力を解放していることは望ましいことです。私たちがこのような弱い地震を感じることはほとんどありませんが、オレゴン州では、私たちが気づくような強い地震が年に15回ほど発生します。但し、このような強い地震で大きな被害を受けることはありません。

大きな滑りが生じると、強い揺れを伴う地震を引き起こします。米北西部では、これを「カスカディア沈み込み帯地震」と呼んでいます。前回、大規模なカスカディア沈み込み帯地震が発生したのは1700年のことでした。大地震は240年おきに発生します。次にいつカスカディア地震が発生するかという確かなことは誰にもわかりませんが、科学者たちは私たちが生きている間に起こり得ると信じています。

このような大地震は何の前兆もなく発生する可能性があります。そのため、地震に備えておくことは重要です。



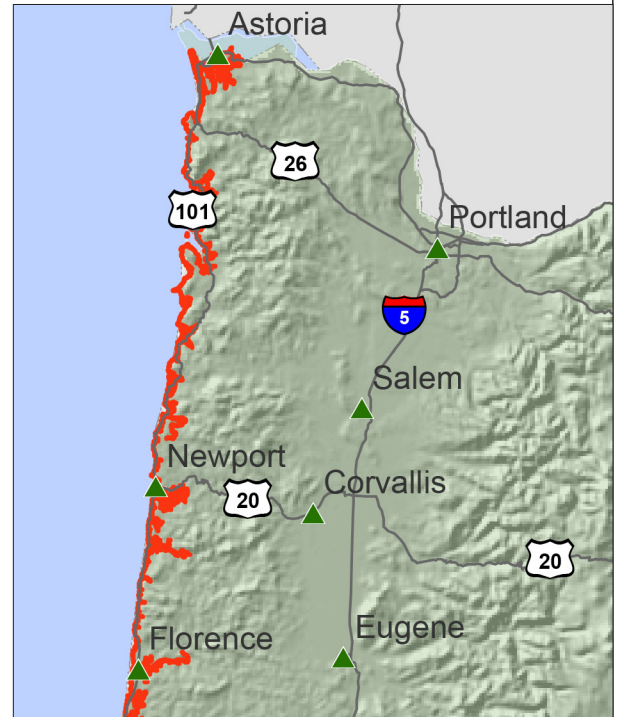
## 津波とは何か?

沿岸付近で強い地震が発生すると、非常に大きな波が陸地の高いところにまで押し寄せることがあります。波の高さは40フィート(12メートル)にまでおよぶこともあり、これは3階建ての建物と同じくらいの高さです。

仮にカスカディア地震が発生した場合、沿岸沿いの地域では津波の被害を受ける危険性があります。

このような状況になった場合、揺れが止まってから陸上に波が押し寄せる前に、高台や高い建物の屋上に避難するのに住民に与えられた時間はたったの15分あるか否かです。尚、ほとんどの科学者が高さ100フィート(30メートル)のところに避難すれば安全であると言っています。

津波は(赤で記されている通り)沿岸から1.5マイルの距離にあるところまで達する可能性があります。



## ポートランド市は津波被害を受けるのか? 受けません!

ポートランド市は、沿岸から遠すぎるため、津波の危険にさらされることはありません。セイラム市やユージーン市のように、ウィラメットバレー地域に位置するポートランド市は沿岸から60マイル離れています。そして、沿岸部と同地域の間には山々が広がっています。要するに、沿岸からは遠く、波が押し寄せるには高すぎる立地です。

## 大地震が発生しても安全か?

ポートランド中心街や川沿いにある地域においては、他地域と比較して軟い地盤の上に発達しているために大きく揺れるところもあります。また、急斜面に広がる地区においては、地震によって地滑りが誘発されることもあります。

一方、ポートランド中心街の東部にあるエリアは、他地域と比較して硬く平坦な土地に発達しているため、揺れは比較的弱く、負傷する危険性は低いでしょう。



## 「カスカディア」地震が発生した場合、私たちの街はどうなるのか?

**通信:** 携帯電話基地局や電話線が被災している可能性があります。電話をかけることは難しいかもしれませんが、ショートメッセージを送信することは可能かもしれません。

**移動:** 橋や高架道路は崩壊しているか被害を受けている可能性があります。道路においては、道路自体が損壊していたり、煉瓦やその他瓦礫が道路に散乱していたりすることもあります。また、空港も被害を受け、ガソリンの入手に制限がある可能性もあります。



**ライフライン:** 下水設備、水道、天然ガスパイプラインは損壊し、電線が垂れ下がっている可能性があります。

**公共施設:** 学校やその他公共施設には古い建物が多くみられます。地震の揺れに持ちこたえられる建物もあるかもしれませんが、大きな地震の後には利用できなくなる可能性もあります。

**救急:** 病院自体が被害を受け、さらに、運び込まれる人々の手当てで非常に忙しい可能性があります。消防隊員、救急医療隊員、警察官はすべての人々や地域に手を差し伸べることはできません。

**支援:** 支援を必要とする人々に対して支援が行き届くのに何日もかかってしまうこともあり、手元にある食料や水、また、応急処置を施せるスキルに頼らざるを得ない家庭もあります。しかし、支援が到着したら、(在留資格にかかわらず)誰でも緊急の食料・飲料配給を受けて避難所に滞在することができます。

## 地震が発生したらどうすればいいのか?

突然、揺れを感じ、その後、激しい揺れが3分~6分間続く可能性があります。

**屋内:** 机やテーブルの下にもぐり、その脚をしっかりと握って揺れが収まるのを待ちましょう。

**ベッドの中:** 枕で頭を守ってベッドの中で身を伏せたまま待機しましょう。

**屋外:** 樹木や建物から離れ、車と車の間に身をかがめてガラスの破片など落下物から身を守りましょう。

**車内:** 車内で待機しましょう。

**その他:** [earthquakecountry.org](http://earthquakecountry.org) をご覧ください。



## 事前に計画

家族、友人、隣人、あるいは宗教関連コミュニティ同士で、地震発生時に支援し合えるよう計画しておくことができます。どれ一つとして同じ計画はありません。以下は計画を立てるにあたって役に立つ質問です。

(連絡網に載っている各メンバーがこの計画表を所持します。  
計画表の複写を自宅にある防災セットに1枚、職場に1枚、そして、電子コピーを保存しておきます。)

...

### 緊急事態対応計画のメンバー/誰に連絡を取りたいのか？

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

**緊急事態対応計画のメンバー/誰に連絡を取りたいのか？(続き)**

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

**メンバー同士で連絡が取れない場合、メンバー全員に電話ができて被災地から遠いところに住んでいるのは誰か？**

(区域内通話ができないときに遠距離通話が可能となることもあります。)

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

**地震発生時はどこで会うのか？**

(例：公園、教会や学校の駐車場、住んでいる地域にある共有スペース)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**緊急事態対応計画のメンバーが決められた場所で会えない理由は何か？**

(例：子どもが保育園に通園している、保護者が川の向こう岸の職場で働いている)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**決められた場所で会えない場合、緊急事態対応計画のメンバーはどうすべきか？**

(例：被災地外の知り合いにショートメールを送信する、別の場所を決めておく)

---

---

---

**特別な援助**

緊急事態対応計画のメンバー内に特別な援助を必要とする身体障がいあるいは精神障がいのあるメンバーはいるのか？ 地震が発生した際に、このメンバーはどんな援助を必要とするのか？

---

---

---

**隣人**

どの程度、隣人の支援が必要か？ \_\_\_\_\_

隣人はどの程度、支援が必要か？ \_\_\_\_\_

**情報確認**

緊急事態対応計画のメンバー全員が携帯電話での緊急速報受信サービスに登録しているのか？

**publicalerts.org を確認してください。**

緊急事態対応計画のメンバーの中で英語でコミュニケーションをとることができるのは誰か？ (政府機関による英語以外の言語での支援には時間がかかります。)

---

---

---

誰がこの緊急事態対応計画を常にアップデートするのか？ \_\_\_\_\_

## 防災セットを準備

防災セットは家庭によって異なりますが、以下は防災セットに何を入れるかを決定するにあたって役に立つ質問です。専門家は14日間分の必需品を防災セットに入れることを推奨しています。

### 飲料水

(アドバイス: 専門家は、1日1人1ガロンとして1人当たり14ガロンの水を備蓄することを推奨しています。)

同じ屋根の下に何人暮らしているのか? \_\_\_\_\_

14日分としてどれくらいの量の水を準備すべきか? \_\_\_\_\_

(アドバイス: 炭酸飲料用の空ペットボトルを漂白剤を混ぜた水で洗浄して水道水を注ぎます。水道水は飲んでも安全です! 通常、温水ヒーターには少なくとも30ガロンの飲料水を蓄えられます。)

### 食料品

高タンパクで調理をしなくても食べられる食材は何か?

(例: 練乳や粉ミルク、缶詰の豆類、缶詰の魚類、缶詰の肉類、ピーナッツバター)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

(アドバイス: 防災セットとして保管している食材は賞味期限が切れる前に食べて、再度新しいものを補充します。)

### 医薬品

深刻な状態に陥らないために処方薬を必要とする人はいるか? \_\_\_\_\_

処方薬が少なくなったり切らしてしまったりした場合の対処法について担当医はどのように言っているのか? \_\_\_\_\_

家族の中に眼鏡が必要な人はいるのか? \_\_\_\_\_



### 応急処置

救急箱に何を入れておきたいのか？

(例：巻き包帯、アスピリン、使い捨て手袋、消毒薬、ガーゼ)

_____	_____
_____	_____
_____	_____

### 乳児

乳児がいるか？

乳児に必要なものは何か？(例：調製粉乳、おむつ、お尻ふきシート)

_____	_____
_____	_____
_____	_____

### ペット

ペットがいるか？

ペットに必要なものは何か？(例：エサ、リード、ハードキャリー(クレート)、予防接種記録、飼い主と一緒に写っている写真)

_____	_____
_____	_____
_____	_____

### その他には？

以下は防災セットとして準備されることがある用品の一覧です。あなたの防災セットにも入れておきたいものに印を付けましょう。

漂白剤：掃除用(漂白剤1に対して9倍の分量の水で割る)  
飲料水用(1ガロンの水に漂白剤を16滴入れる)

缶切り

防寒着、レインコート、靴下と下着

丈夫な靴

**必需品?** (続き)

- 丈夫な靴
- 防水シート、ビニールシート、テント、大容量のゴミ袋
- 懐中電灯 (充電対应手回し懐中電灯やヘッドライトを検討しましょう)
- ラジオ (充電対应手回しラジオを検討しましょう)
- 電池
- 工具 (スパナ、プライヤー、バール、シャベル、ポケットナイフ)
- 書類一式 (身分証明書類、出生証明書、その他失いたくない重要書類などの複写)
- 洗面道具/女性衛生用品
- 趣味用品 (書籍、パズル、ゲーム、玩具)

(アドバイス:隣人、友人、あるいは宗教関連コミュニティ同士で集まって、高価な用品の購入のために資金を出し合しましょう。)

**自宅のスペースに限りがあるのか?**

近所、通っている宗教関連施設、公民館に災害緊急時の必需品を備蓄する共有スペースについて相談してみましょう。



**マルトノマ郡**

Office of Emergency Management  
(緊急管理事務局)  
503-988-6700  
multco.us/em



### 屋外

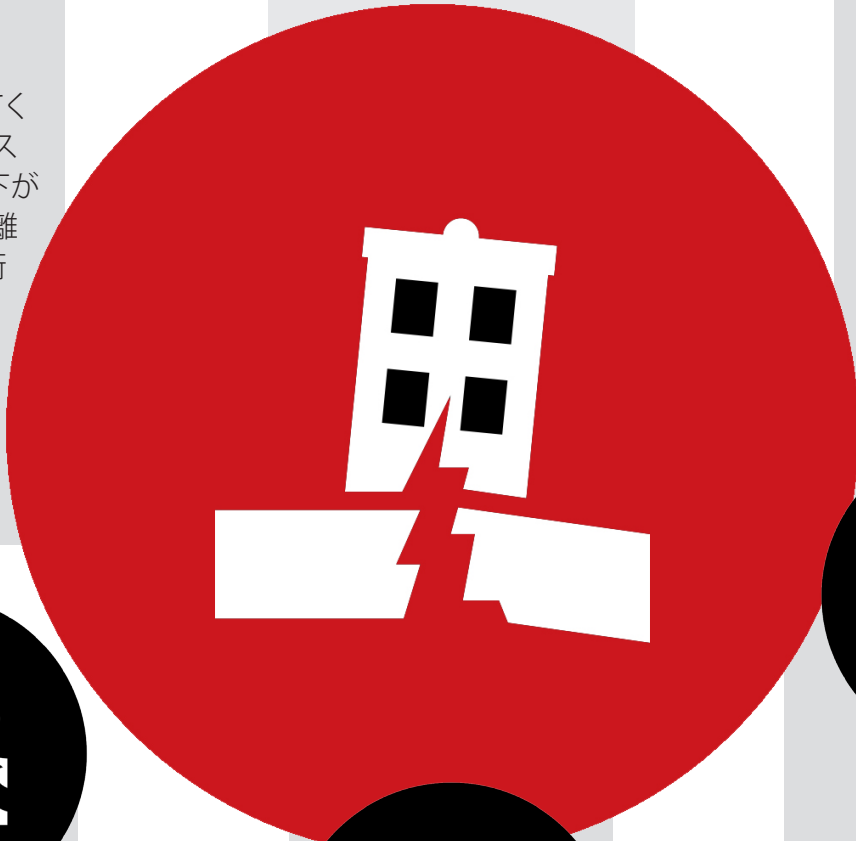
建物、落下してくる煉瓦やガラスの破片、垂れ下がった電線から離れます。中心街にある高層ビルから数フィート以内にいる場合、頭を抱えてかがみます。



### 沿岸地域

高台や建物の屋上（最低100フィート）に移動します。数分内に津波に見舞われる可能性があります。

## 地震発生時、どこにいる可能性はあるか？



### 車内

橋や高架道路を避けます。停車。サイドブレーキをかけて、そのまま車内で待機しましょう。



### 屋内

外に出ず、また、階段やエレベーターの使用は揺れが止まるまで避けます。

テーブルや机の下にもぐってテーブルや机が倒れないようにします。

テーブルなど見当たりませんか？ 部屋の角や大きな家具の横にできる三角の隙間にかがんで身を潜めましょう。



### ベッドの中

じっとしててください。枕で頭を守って揺れが止まるまで待ちましょう。