

# 日本海溝・千島海溝沿いの 巨大地震

— 事前の備え —

## 知ることであなたと大切な人の命を守る

日本海溝・千島海溝沿いの領域では、プレート境界での地震の他、多種多様な地震が発生しており、幾度となく大きな被害を及ぼしてきました。

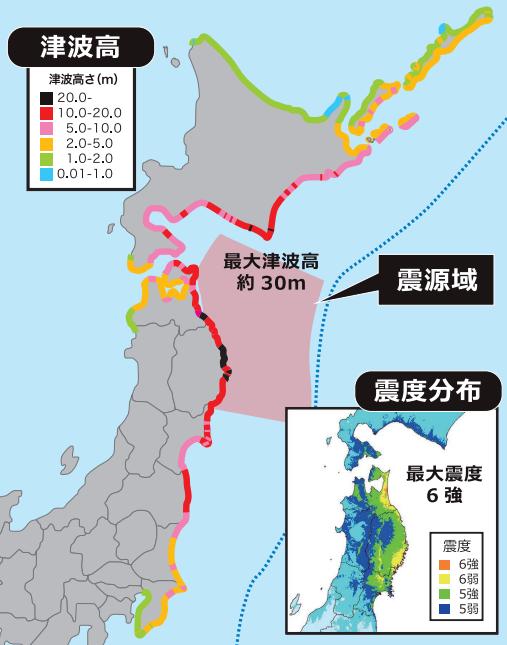
日頃から突発的に発生し得る地震への備えを徹底し、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信されたら続いて発生し得る地震にも備えましょう。



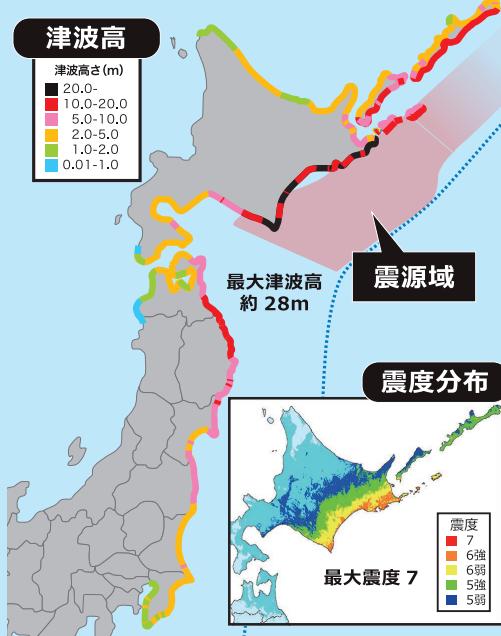
# 想定される津波と震度

日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の発生に伴い、北海道から千葉県にかけての広い範囲で著しい災害が生じるおそれがあります。特に沿岸部では津波による甚大な被害が生じる可能性があります。大きな被害が見込まれる地域では、日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震に備える必要があります。

## 日本海溝沿いの地震



## 千島海溝沿いの地震

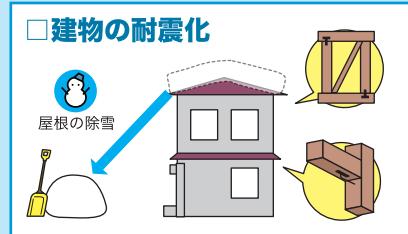
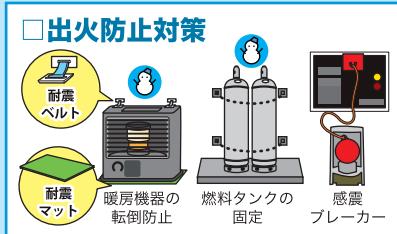
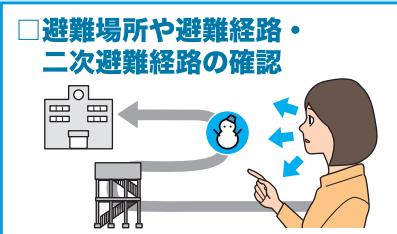
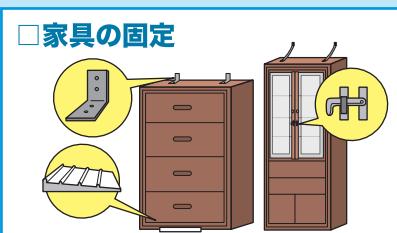


## 被害想定と防災対策

- M9クラスの巨大地震が発生した場合、最悪のケース※で約19万9千人の死者の発生が想定
- 津波から逃れた後、寒冷状況に長時間さらされることによる、低体温症による死亡リスクの高まり
- 避難意識の改善や防寒備品の準備など事前の備えで被害を約8割低減

※ 冬の深夜に日本海溝沿いの三陸・日高沖でM9.1の地震が発生。住民の避難意識が低い場合

## 日頃から地震の発生に備えよう



：特に積雪寒冷地での備え

突発的に発生し得る地震に備え、自らの命、大切な人の命を守るために、日頃から準備しておきましょう

# 続いて発生し得る巨大地震にも備えよう ～北海道・三陸沖後発地震注意情報～

日本海溝・千島海溝沿いの領域では、一度M7クラスの地震が発生した後、続いて大きな地震（後発地震）が発生した事例があります。実際に後発地震が発生する確率は低いものの、発生した場合に一人でも多くの命を救うため、想定震源域及びその周辺でM7.0以上の地震が発生した場合には、大規模地震の発生可能性が平時よりも相対的に高まっているとして「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されます。

情報が発表されたら、地震発生から1週間程度、社会経済活動を継続した上で、日頃からの地震への備えの再確認に加え、揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした際に、すぐに避難できる態勢を準備しましょう。



## 日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の想定震源域

想定震源域及び  
その周辺(Mの大きさで変わる)で  
M7.0以上の大地震が起きたら…

続いて発生する巨大地震の可能性！  
情報で備えを

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表

通常の生活を  
しながら、1週間程度  
巨大地震に備える



※M：地震の規模を表すマグニチュード

## 北海道・三陸沖後発地震注意情報の留意事項

！ 後発地震の発生可能性は、世界的な事例を踏まえても百回に1回程度で、1週間のうちに、必ず後発の大規模地震が発生するとは限りません。

！ 情報の発表がないまま、突然に巨大地震が発生することを想定し、**日頃から地震への備えを行うことが大切です。**

！ 国や自治体から、事前避難は呼びかけませんが、地震発生から1週間程度、平時よりも大規模地震の発生に注意し、揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした際に、すぐに避難できる準備等を徹底しましょう。

！ 1週間という期間は、人々が対応を続ける限界等を加味しているため、1週間経てば後発地震が発生する可能性がなくなるわけではありません。引き続き、地震の発生に注意しましょう。

# 「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表時の防災対応

**地震時に迅速な避難が必要な場合**

揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合に、直ちに津波から避難できる態勢の準備

**すぐに避難できる態勢での就寝**

- すぐに逃げられる服装で就寝
- 子どもや高齢者等、要配慮者と同室で就寝
- 室内で最も安全かつ避難しやすい部屋の使用

**非常持出品の常時携帯**

- 準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く
- 身分証明書や貴重品を常時携帯
- 防寒具等、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く

**地震によるリスクの高い場所がある場合**

想定されるリスクからの身の安全を確保する備え

**揺れによる倒壊への備え**

- 先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀等にはできるだけ近づかない

**土砂災害等への注意**

- 先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所にはできるだけ近づかない
- 崖崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える
- 地震発生後の津波からの避難が困難な地域に立ち入る際は、そのようなリスクのある区域であることを意識して、いつでも避難できるようにする

後発地震に注意し、誰もが実施すべき備え

**緊急情報の取得体制の確保**

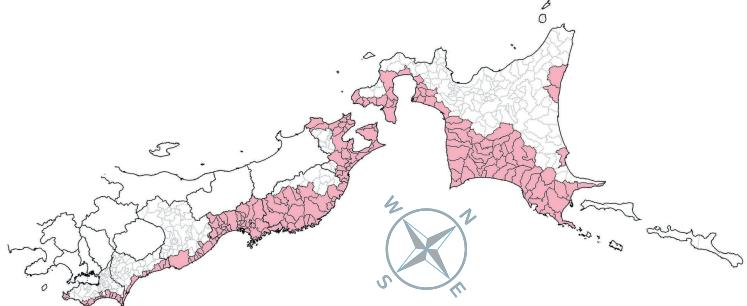
- 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく
- ラジオや防災行政無線の受信機等を日頃生活する空間に配置

**日頃からの備えの再確認**

- 水や食料等の備蓄の再確認
- 避難場所・避難経路等の再確認
- 家族との連絡手段の再確認
- 家具の固定の再確認
- 自治会単位での訓練等での再確認等

## 「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表された場合に防災対応をとるべきエリア

北海道から千葉県にかけての広い範囲に及びます。



### 防災対応をとるべきエリアの基本的な考え方

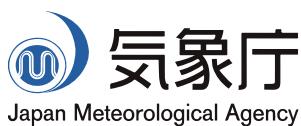
- 震度6弱以上の地域
- 津波高3m以上の地域
- 地震防災対策の一体性から、防災対応をとるべきと考える地域

## お問い合わせ先



内閣政策統括官（防災担当）付  
参事官（調査・企画担当）

〒107-0052 東京都港区赤坂2-4-6 赤坂グリーンクロス18階  
TEL : 03-5253-2111（大代表）  
[https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko\\_chishima/hokkaido/index.html](https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/hokkaido/index.html)



Japan Meteorological Agency

地震火山部

〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9  
TEL : 03-6758-3900（代表）  
[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/jishin/nceq/info\\_guide.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/jishin/nceq/info_guide.html)

