

# 目次



はじめに・・・・・・・・・・ 2

自分の住む町の危険度ランクを知ろう！・・・・・・・・・・ 6

日本列島で地震の危険度（ハザード）が高い地域はどこ？

南海地震の最大震度と津波の高さは？・・・・・・・・・・ 8

南海地震と首都直下地震の被害想定は？・・・・・・・・・・ 10

南海地震の被害想定はどれくらい？

首都直下地震の被害想定はどのくらい？

巨大地震によるさまざまな災害と心理・・・・・・・・・・ 12

巨大地震によって引き起こされる津波や火災とは？

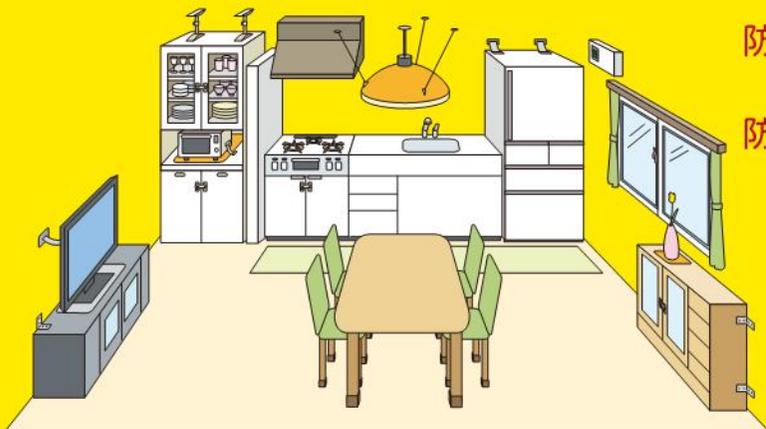
巨大地震は心理的パニックも引き起こす！

『防災編』地震が来る前にしておくこと・・・・・・・・・・ 14

「備えのトライアングル（防災のスパイラル）」とは？

防災チェック① 心の準備・・・・・・・・・・ 14

防災チェック② 事前対策・・・・・・・・・・ 16



防災チェック③ 地震発生時の初期行動・・・・・・・・・・ 20

『救命編』生き延びるテクニック・・・・・・・・・・ 24

地震が起きた後、どうすればいいのだろう？

救命チェック① 避難ルートの確認・・・・・・・・・・ 24

救命チェック② TPO（それぞれの場所での対処）・・・・・・・・・・ 25

救命チェック③ 誰にでもできるサバイバル術・・・・・・・・・・ 28

救急救命処置を知っておこう！

内陸部と海沿いの人たちの準備と行動・・・・・・・・・・ 32

内陸部（都市）に住む人たちは火災と建物崩壊に注意！

海沿いに住む人たちは津波に注意！



もう一度！覚えておこう防災標語・・・・・・・・・・ 36

覚えて身につけよう！生き延びるための防災標語集

「屋内避難」と「避難所への避難」、どう違う？

Q&A・・・・・・・・・・ 38

防災と救命！こんな時はどうすればいいの？



# 自分の住む町の危険度ランクを知ろう！

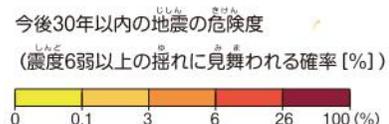
## 日本列島で地震の危険度（ハザード）が高い地域はどこ？

まず、自分の住んでいる町が、大きな地震によってどれくらいの揺れに襲われる可能性があるのかわかっておきましょう。

### ●ネットで自分の住む地域の危険度をチェックしてみよう！

ある場所の地震危険度というのは、南海トラフ地震や首都直下地震など、いろいろな場所で発生する地震の大きさ（マグニチュード [M]）とその発生確率、およびそれによって引き起こされる各地の地面の揺れの大きさ（震度）から計算され、たとえば、「今後30年以内に発生する最大震度が6強」といった数字になります。一般に小さな地震は地下で日常的に起きていて、大規模地震はまれにしか起こらないので、10年とか1年といった短期間の最大予測震度は小さくなります。あなたの町で1か月以内に感じる地震の震度はいくつかと問われれば、震度ゼロとか震度1という数字になる可能性が

高いでしょう。逆に300年後までならば巨大地震が確実に起きるので震度6強といった大きな値になります。この震度の値は、あなたの住んでいる場所が、南海トラフ巨大地震や、首都直下地震などの震源地にどれだけ近いかと、土地の地盤によって大きく変わります。



▲図は、J-SHIS「2019年基準 確率論的地震動予測地図」。南海トラフや首都直下などさまざまな地震の発生確率と、それぞれの場所での地盤の地震動の増幅度を考慮して今後30年以内の強い揺れに見舞われる確率を示したもので、赤が濃いほど危険度の高い場所です。  
出典：防災科学技術研究所「J-SHIS（地震ハザードステーション）Map」

### ●「表層地盤増幅率」ってなんだろう？

海岸の埋め立て地や河川の低地、あるいは新しい宅地造成地などは柔らかい地盤でできています。地盤が柔らかいと地震の揺れは大きくなります。地盤の揺れやすさを「表層地盤増幅率」と言い、地盤をボーリングしたり、地震計を置いて普段の微小な揺れを測定したりして推定することができます。

このようにして、日本全国を色分けで示した地震危険度の地図が防災科学技術研究所の「J-SHIS Map」で見ることができます。「J-SHIS Map」には、ほかにも全国の主要活断層帯や想定地震が起きた時の各地の震度など、政府機関の地震調査研究推

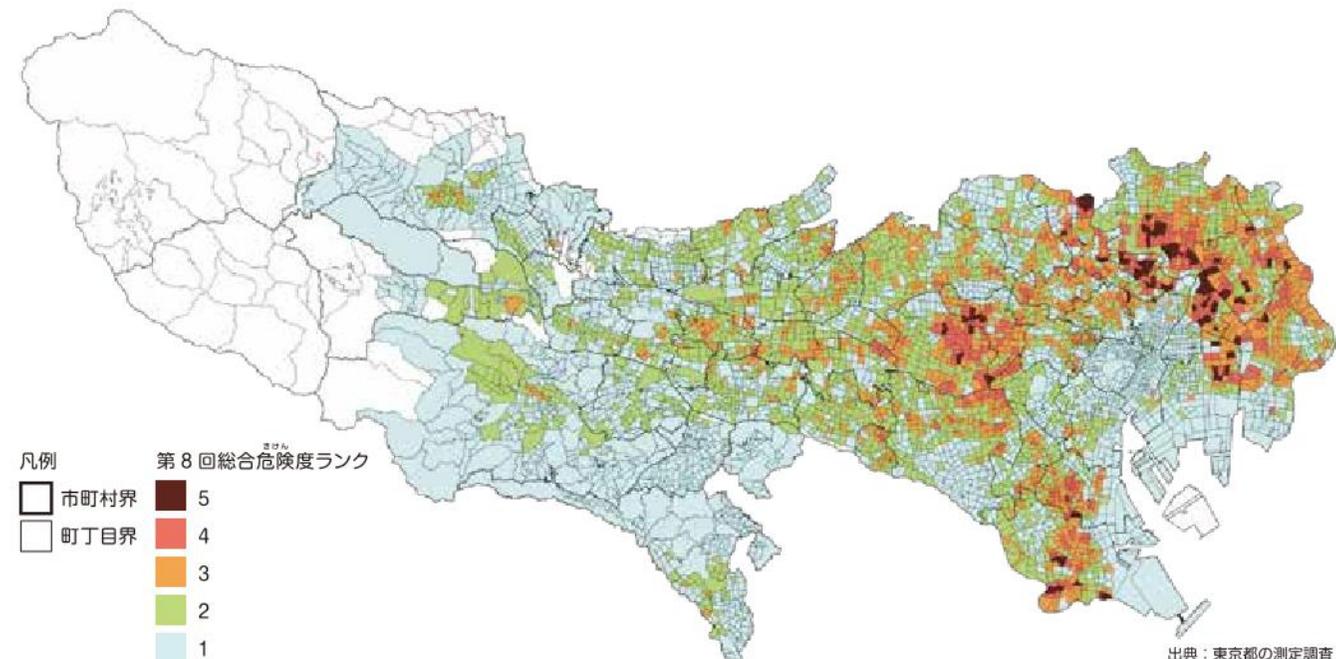


進本部が発表したさまざまな地震データが表示されます。自分でチェックしてみて、家族や友達にも教えてあげましょう。

### ●狭い路地や木造家屋が密集した地域は危険度が高い！

東京都は2018年、大規模地震による建物の倒壊や火災の危険性について、地域別に5段階のランクを判断した「危険度ランク」を公表しました。危険度が最も高い「5」は、地盤が弱く、古い木造住宅が密集する荒川や隅田川沿いの下町一帯（木密地域）を中心とする85地域で、とくに足立区、荒川区、墨田区に集中しています。木密地域や宅地開発で耐火性能の低い木造家屋が増えている地域で危険度が高い傾向にあることがわかりました。

2番目に危険度が高い「4」は287地域、「3」は820地域。23区東部の下町地域以外では、品川区や大田区の一部、中野区や杉並区のJR中央線沿線などで危険度「4～5」の地域が広がっています。



出典：東京都の測定調査

# 南海地震の最大震度と津波の高さは？

南海地震が活動期に入りつつあり、いつ起きても不思議ではありません。

地震が発生した時の自分の

住んでいる地域の震度や津波の高さを前もって知っておきましょう。

## ●最大震度7、太平洋沿岸の広い地域に10メートルの津波が押し寄せる！

政府の中央防災会議は、科学的に想定される最大クラスの南海トラフ地震が発生した際の被害想定を公表。南海トラフ地震がひとたび発生すると静岡県から宮崎県にかけての一部では震度7となる可能性が指摘されています。それに隣接する周辺の広い地域では震度6強から6弱の強い揺れが想定

され、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広いエリアに3メートル（一部地域は10メートル）を超える大きな津波が押し寄せると予想されています。（図1は2013年に公表された震度分布図です）

## ●3～10メートル以上の津波が押し寄せる確率が「30年以内に26%以上」！

政府の地震調査委員会は2020年1月に、新たに将来の発生が懸念される南海トラフ地震で西日本から東日本の各地を襲う津波の確率を公表。太平洋側や瀬戸内の352市区町村のそれぞれについて、

3～10メートル以上の津波が押し寄せる確率を「30年以内に26%以上」などとしています。

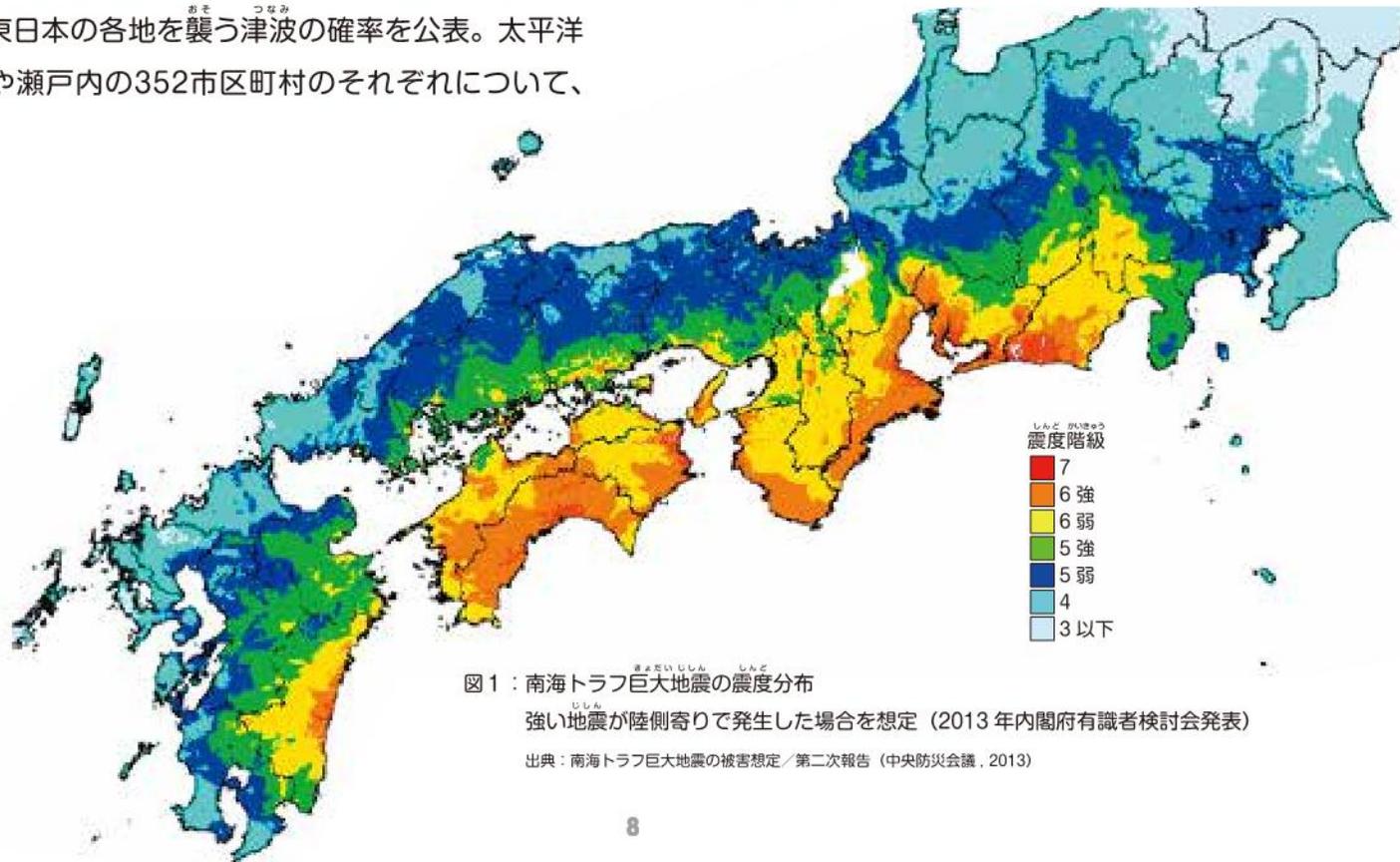


図1：南海トラフ巨大地震の震度分布  
強い地震が陸側寄りが発生した場合を想定（2013年内閣府有識者検討会発表）  
出典：南海トラフ巨大地震の被害想定／第二次報告（中央防災会議，2013）

## ●新たに確率を「6%未満」「6%以上26%未満」「26%以上」の3段階で表示！

これまで南海トラフ地震については、2012年にマグニチュード（M）9.1クラスの最大級の地震で最大約34メートルの津波が来ると推計していましたが、新たに最大級の地震を除いて30年以内に70～80%の確率で起きるとされるマグニチュード（M）8～9クラスを想定。津波の高さを「3メートル以上」

「5メートル以上」「10メートル以上」の3つに分類して、30年以内に押し寄せる確率を算定。確率は「6%未満」「6%以上26%未満」「26%以上」の3段階で示されるようになりました。（図2は2013年に作成されたもので6段階で表示されています）



▲巨大津波のイメージ



▲2011年3月の東北地方太平洋沖地震

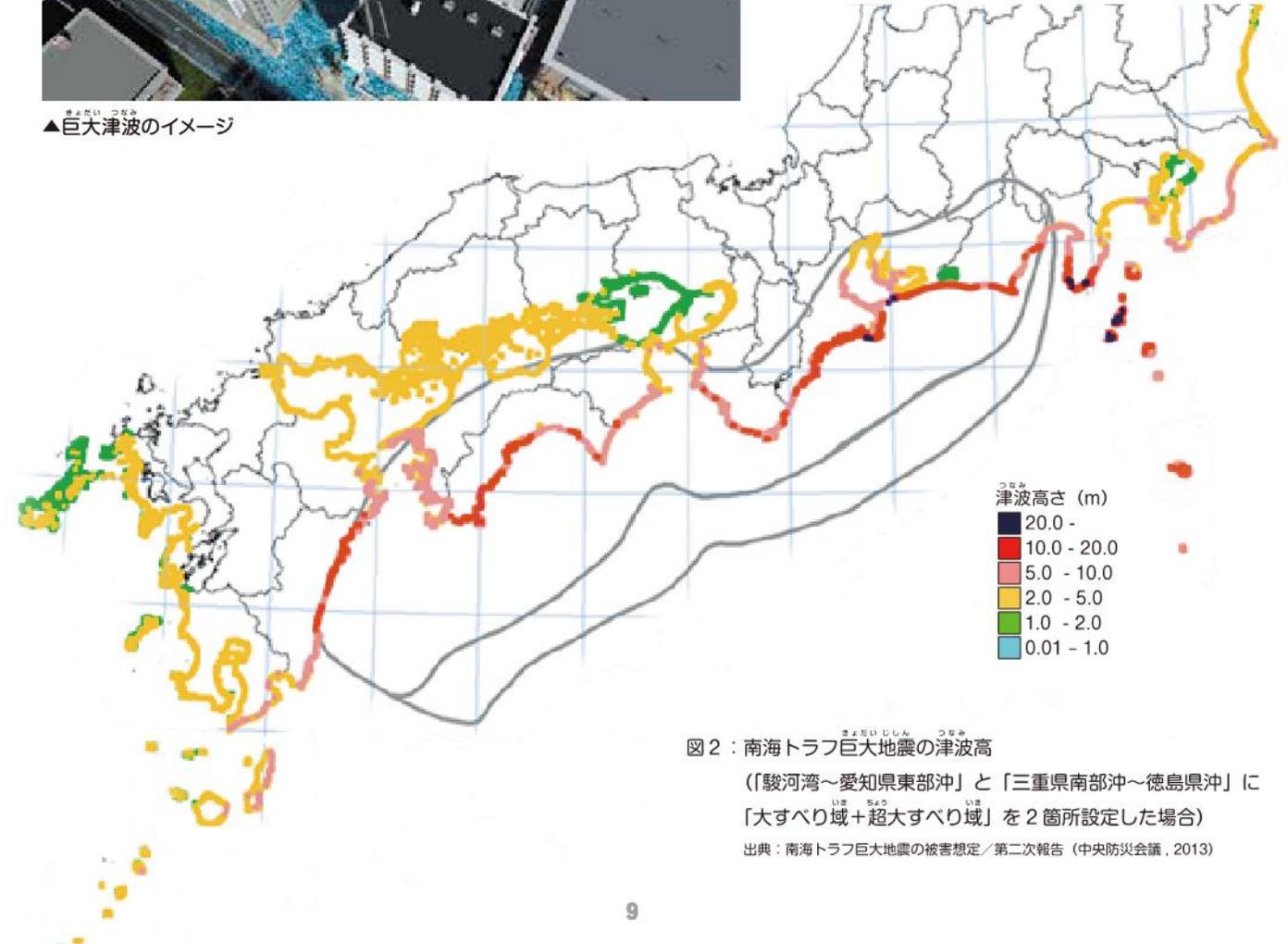


図2：南海トラフ巨大地震の津波高  
（駿河湾～愛知県東部沖）と「三重県南部沖～徳島県沖」に「大すべり域+超大すべり域」を2箇所設定した場合  
出典：南海トラフ巨大地震の被害想定／第二次報告（中央防災会議，2013）