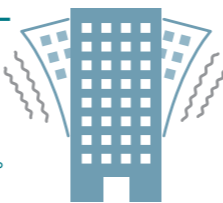


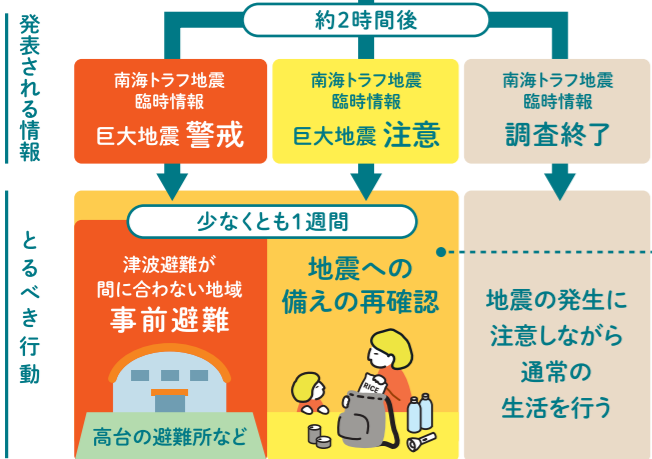
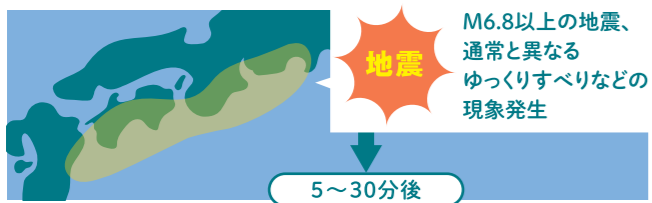


南海トラフ地震* 知っておきたいこと

*南海トラフ沿いで想定されるマグニチュード8〜9クラスの巨大地震。広範囲の強い揺れと巨大な津波が想定されています。



南海トラフ地震臨時情報 発表後にとるべき行動



Q 南海トラフ地震臨時情報とは?

南海トラフ地震の想定震源域内でM6.8以上の地震等の異常な現象を観測した際に気象庁が発表。事前避難や防災対応の強化を促して南海トラフ地震の被害を軽減するために出される重要な情報です。

Q 地震への備えを再確認して何をするの?

- 枕もとに靴などを置いておく
- 身分証明書はコピーでもOK
- すぐに逃げ出せる態勢で就寝
- 非常持ち出し品の常時携帯
- インターネット、ラジオなど
- ブロック塀や電柱
- 家具の転倒防止対策など
- 緊急情報を受け取る手段
- 危険な場所に近づかない
- 避難物資の準備、安全な空間づくり

⚠ 大規模地震の多くは突発的に発生しており、「南海トラフ地震臨時情報」の発表がないまま大規模地震が発生する可能性もあります。南海トラフ地震臨時情報が「特定の期間内に「必ず」巨大地震が発生する」とことを意味するものではないことを認識する必要があります。

「もしもしも防災ガイド地震編」もご活用ください。



自宅での備えを中心に必要な対策を案内しています。WEBサイトからダウンロードできます。

みんなのBOSAIプロジェクト もしもしも

自然災害に備えておきたい防災アイテムのきほんのきセット(月1セット×10回)をはじめ、備蓄食や保冷ボックス、防災トイレ、寒い時期や車中泊に備えるグッズなど、自分と家族を守る充実のラインナップを掲載しています。

- 急な避難を余儀なくされたら? (QRコード)
- 女性に必要な備えて? (QRコード)
- 避難で車中泊になったら? (QRコード)
- シリーズ第6弾! 就寝中編 睡眠中のもしもに備えるミニマル防災の会

商品の詳細情報はWEBでご案内しています。

ともにしあわせになるしあわせ

みんなの防災もしもしも 防災ガイド 大規模地震編

930395-28



7-1 SHINKOU-CHO CHUO-KU KOBE 650-0041 JAPAN TEL.0570-024-213

環境に配慮した印刷物です。環境負荷を低減し、リサイクルに適した紙・印刷工程を採用しています。

避難について 指定避難所や避難所は災害によって違います。事前に確認をしましょう。

▼家族が別々の場所で被災したときの「集合場所・時間」

例)○○公園のブランコの前 に 例)10:00〜、13:00〜の10分間で集合

▼災害時の安否確認

災害用伝言ダイヤル/ 171 災害用伝言板/ web171

登録する電話番号

避難について 指定避難所や避難所は災害によって違います。事前に確認をしましょう。

▼家族が別々の場所で被災したときの「集合場所・時間」

例)○○公園のブランコの前 に 例)10:00〜、13:00〜の10分間で集合

▼災害時の安否確認

災害用伝言ダイヤル/ 171 災害用伝言板/ web171

登録する電話番号

家族の人数分をコピーしてお財布やポーチに入れて携帯しましょう。

もしもしもの備え

みんなのBOSAIプロジェクト

大規模地震編 保存版

私たちが暮らす日本は、いつでもどこで地震が起こるかわからない“地震大国”。南海トラフ巨大地震や首都直下地震など、国難級の災害が発生する確率も高いとされています。私たちにできるのは、ふだんから「もしも」を想定し、今、できる備えをしておくこと。知識や情報を正しくアップデートしていきましょう。



大地震 そのとき、あなたは どうする?

外出先、自宅、避難所。3つのケースから考える、もしもの1週間を乗り切るヒント

会社で! 外出先で!

交通機関が止まり家に帰れない?

自宅で!

家にとどまることは安全? 危険?

避難所で!

家族とバラバラで被災したら? 待ち合わせの方法は?

ふだんから 自宅や職場、学校を最新のハザードマップで確認

国土交通省の「重ねるハザードマップ」を使って、土砂災害・津波・浸水のリスクをチェックしましょう。南海トラフ地震など被害想定の見直しに合わせてハザードマップが更新されることも。年に一度は確認してください。

事前に確認 耐震診断費用の補助が受けられます

東京都や神奈川県の一部自治体では、旧耐震基準(1981年5月以前)に加え、1981年6月〜2000年5月に建築確認された「新耐震グレーゾーン」の木造住宅も、耐震診断費用の補助を受けられることも。診断を受けて大規模な地震への対策を考えましょう。

ふだんから よく行く場所の避難場所・一時滞在施設を知っておこう

自宅や職場、学校などの地域にある避難場所や避難所を確認しておきましょう。また、都市部で災害が発生したときに旅行者や帰宅困難者のために開設される一時滞在施設も要チェック。自治体のウェブサイトを確認できます。



避難場所 災害発生時に緊急的に避難する場所。

避難所 災害後の生活を一定期間送るための場所。

津波一時避難所 津波発生時の緊急的な避難先。堅固な高層建物の3階以上の階など。

(出典:一般社団法人日本標準工業会)

みんなのBOSAIプロジェクト もしもしも

いつ、どこで、誰の身に起きるかわからない自然災害に対し「もしもの私ともしもの誰かを守る」「みんなでみんなを守る」2つの想いを合言葉に未来に向けて考えるプロジェクトです。

教えていただくのは

防災アナウンサー/環境省アンバサダー 奥村 奈津美 さん NHKなど様々なメディアに防災の専門家として出演。著書「大切な家族を守る「おうち防災」」



もしも、大規模地震が発生したら、7日間を どう過ごす？

大規模地震はいつ、どこで起きるかわかりません。3つのシチュエーションでどのように行動するのかを考えてみましょう。

Case1

帰宅困難になったAさん



会社から 自宅へ帰宅中、大きな揺れに見舞われたAさん。公共交通機関はストップし、道路は大渋滞で帰宅困難に。

直後～ 安全な場所なら「帰らない」

- 無理な帰宅は二次災害の危険や救助の妨げになる。その場所が安全であれば「帰らない」選択を。
- 駅に向かわない。 ● 慌ててビルから出ない。
- 近くの避難場所や一時滞在施設へ移動する。
- 細い路地を通らない。倒れそうな塀や看板の横を歩かない。
- 橋や歩道橋は渡らない。
- 車を降りて避難する場合は道路の左側に停めて、鍵はつけたままに。
- 災害用伝言ダイヤル(171)で家族の安否を確認。

4日目以降～ ※日には目安です

- 災害情報を収集して、より安心して過ごせる場所や家族と落ち合う方法があるか検討。
- 避難所にとどまる場合はCase3を参考に。

いつもの備え

- 防災ポーチ(薬・医療機器など ※右ページ参照) 携帯トイレ、ライト、ホイッスル、モバイルバッテリー、SOSカード、エマージェンシーシートなどを携帯しよう。
- 職場や車内などに3日分の備え(災害用トイレ・飲料水・食品・防寒・暑さ対策など)を。
- 子どもを迎えに行けない場合の対応を園や学校に確認しよう。
- 家族で連絡方法を相談してSOSカードに書き込もう。



Case2

自宅で避難生活するBさん



自宅にいる時 地震に遭ったBさん。火災や二次災害のリスクが低いので自宅にとどまることに。

直後～ 余震への備え

- 余震に備えて、倒れた家具はすぐに戻さない。
- 防災リュックは玄関など、すぐに持ち出せる場所に置いておく。
- ペットがいる場合は、ケージに入れて安全を確保。
- 近所に困っている人はいないか、声をかけよう。
- トイレに水を流さず、便器にゴミ袋をかぶせ、その上から災害用トイレを設置。
- ろうそくなどの“倒れやすい火”は使わない。
- 冷蔵庫の傷みややすいものから消費していく。



4日目以降～ ※日には目安です

- 備蓄していた食料をカセットボンベなどを使って調理。
- 避難所へ行って、食料や生活用品などの支援物資をもらう。
- 給水車に容器を持って水をもらいに行く。
- コミュニティFMなど臨時災害放送局などで最新の情報を収集する。

いつもの備え

- 家具固定やガラスの飛散防止、耐震診断などで自宅を「最強の避難所」にする。防災ガイド「地震編」を活用しよう！
- 災害用トイレや水、食料、カセットボンベなどは最低1週間分を準備。



炊飯器	1人1日 5回	×	家族の人数	×	7日分	=	用意する量
水	1人1日 3ℓ	×	家族の人数	×	7日分	=	用意する量

Case3

自宅が危険、避難所へ行くCさん



小さな子ども いるCさん。自宅にとどまることは危険と判断し、避難場所へ。

直後～ 命を最優先に行動

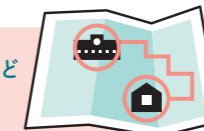
- 津波浸水エリアの人は、揺れを感じたら直ちに高い場所へ避難開始。
- 自宅が壊れた、土砂くずれなど、危険な場合は迷わず避難を。
- 余裕があれば、暑さ・寒さなど季節に応じて完全防備で逃げる。
- 可能であれば、防災リュックを持って。
- 救助が優先されるため、支援が届かない可能性が高い。その場にあるものや地域の力で命をつなぐ覚悟を。
- 家族と離れ離れの時は、玄関の内側に居場所を書いておく。
- 戸締りをして、ブレーカーを落として、ガスや水道の元栓をしめる。

避難所での注意

- プライバシーのない空間なので、貴重品は必ず持ち歩く。
- 防犯のため、女性や子どもは単独で行動しない。
- 感染症が広がりやすいので衛生管理を。
- 体調に不安がなければ、積極的に避難所運営にかかわろう。
- からだを動かして、エコノミークラス症候群を予防しよう。
- 車中泊の場合はフラットに寝られる準備や、暑さ・寒さの対策を。

いつもの備え

- ハザードマップで津波浸水や土砂崩れ、地盤など自宅周辺のリスクをチェック。
- 自宅から避難場所までのルートを確認する。
- 避難所の数が足りず、入れない可能性も。安全な場所にある友人や親せきの家など、複数の選択肢を検討。
- 防災リュックは玄関などのすぐに持ち出せる場所に用意。



家族に要配慮者がいる人は 周囲の人や自治体職員、支援者に積極的にSOSを出しましょう！

命を守るために欠かせないものは、最低2週間分の備蓄を。(薬、オムツ、食料、医療機器関連、衛生用品など)

高齢者・障がい者、介助介護が必要な人

- 家族・地域・福祉関係者と個別避難計画を作成しておく。
- 福祉避難所、指定避難所、災害拠点病院、医療救護所などを確認する。
- 要配慮者本人が帰宅困難になる可能性もある。命に関わるもの(薬・医療機器など)は最低1日分、できれば3日分持ち歩く。
- 家族が家になくても、要配慮者本人が困らないように室内の安全と支援体制を事前に準備。
- 医療機器を使用している場合、必ずバッテリーを確保して。
- 食べ慣れた食事(療養食・介護食など)ができる備えを。
- 数日間横になり続ける、座ったままの避難生活は、体力低下・エコノミークラス症候群のリスク。動ける方は少しでも体を動かす。
- 口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防につながるため、口の中を清潔に保つ。



妊婦や乳幼児、アレルギー体質の人

避難所には何も用意されていないと思って お子さんに必要なものはできる限り 持っていきましょう。

- ミルクで育児をしている場合は、2週間分を。調乳で1日1本のカセットボンベが必要。
- 食物アレルギーのある人は、対応食や薬の備えを。
- 徒歩で行ける、産婦人科などの場所を確認。



外国人は言葉や文化の違いから 災害弱者になることも。

- 避難が遅れることもある。積極的に声をかけあつて。



防災アナウンサー/環境省アンバサダー 奥村 奈津美さん

「巨大地震」という言葉に、不安を感じる方も多いかもしれませんが、正しい知識を持ち、備えを整えることで、守れる命があります。一番避けたいのは、起きてから「あの時やっておけば」と後悔すること。起きる前の「今日」なら、必要なものを買うことも、家族と話し合うこともできます。このガイドにある情報を「知っている」から「やっている」へ。できることに目を向けて、日々の暮らしに防災を取り入れ、大切な方と自分の未来を守っていきましょう。

災害時にペットを守るために

ペットは同行避難が原則ですが、すべての避難所で受け入れられるとは限りません！ 事前に避難先の受け入れ条件を確認。



- ペットがケガをしないよう、家の中の安全確認を。
- ケージ/クレート、トイレ用品、フードは持参する。
- ペットフード・飲水・トイレ用品など、2週間分の備蓄。
- 迷子防止にマイクロチップや写真付きSOSカードを準備。
- ペットが苦手な人やアレルギーのある人への心配りを。
- ペットもストレスを抱えているため、注意して。

もしものときの SOS card

防災ポーチに入れて持ち歩きましょう

名前	血液型
住所	アレルギー 服用薬など
電話	memo
家族の連絡先	
連絡の取次をしてくれる親戚・友人の連絡先	

名前	血液型
住所	アレルギー 服用薬など
電話	memo
家族の連絡先	
連絡の取次をしてくれる親戚・友人の連絡先	