南海トラフ地震

―その時の備え―

知ることであなたと大切な人の命を守る

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖に
かけてのプレート境界を震源域として、
過去に大きな被害をもたらしてきた大規模地震です。

**次の南海トラフ地震は
いつ起きてもおかしくありません。**

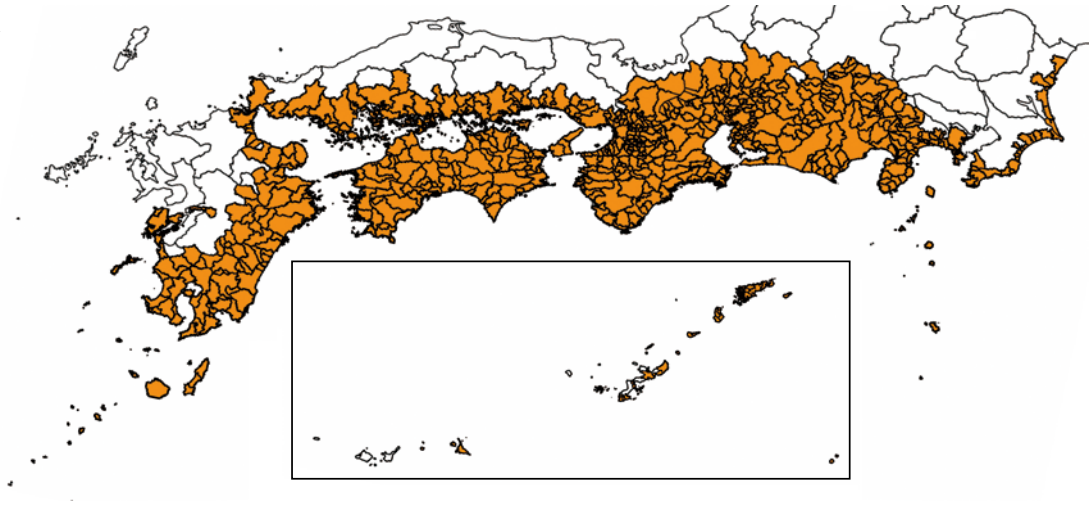
最大震度 7

想定される津波高
最大30m超

南海トラフ地震の発生に伴い、関東から四国・九州にかけて極めて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、南海トラフ地震に備える必要があります。

南海トラフ地震で大きな被害が見込まれる地域

［南海トラフ地震防災対策推進地域］



指定基準の概要

- 震度６弱以上の地域
- 津波高３m以上で海岸堤防が低い地域
- 防災体制の確保、過去の被災履歴への配慮

南海トラフ地震が発生したら・・・

突然の揺れ

地震発生　揺れを感じたらまず身を守る行動を

家庭で

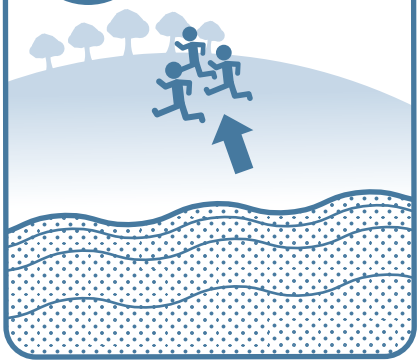
頭を保護して机の下など頑丈な場所に隠れる

屋外で

ブロック塀や電柱、自動販売機など、倒れる危険のある場所から離れる

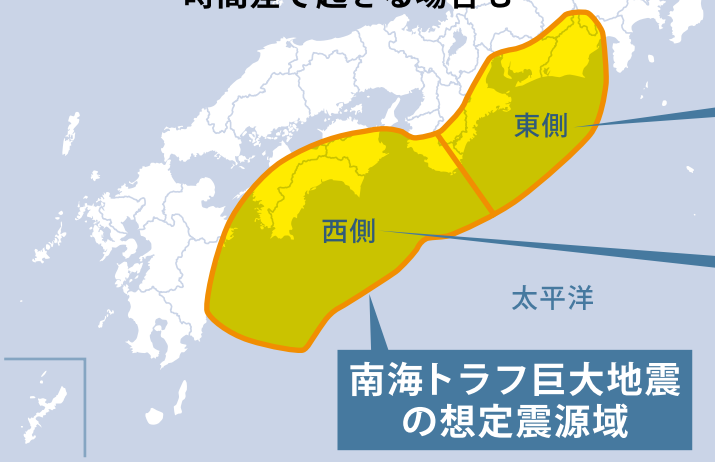
沿岸部で

津波の発生・襲来に備えて、安全な場所に避難する



地震は一度では終わらないかも

～時間差で起きる場合も～



〔過去事例〕

1854年 安政東海地震 M8.6	1944年 昭和東南海地震 M8.2
約32時間後	約２年後
M8.7 1854年 安政南海地震	M8.4 1946年 昭和南海地震

※Mはモーメントマグニチュード
※西側で先に大規模地震が発生する可能性もあります。

時間差で発生する巨大地震に備えましょう
～南海トラフ地震臨時情報～

・南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。

・政府や地方公共団体などからの呼びかけ等に応じた防災対応をとりましょう。

地震発生後の防災対応の流れ

発生後

南海トラフの想定震源域またはその周辺で
M6.8以上の地震が発生

南海トラフの想定震源域のプレート境界面で
通常とは異なるゆっくりすべりが発生した可能性

発生から5分～30分後

南海トラフ地震臨時情報（調査中）

防災対応をとる必要あり

- プレート境界のM8.0以上の地震（※1）
- M7.0以上の地震（※2）
- ゆっくりすべり（※3）

必要なし

- それ以外

2時間程度～1週間※

南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）

■日頃からの地震への備えを再確認する等

■津波からの避難が間に合わない一部の地域では引き続き1週間避難を継続

南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）

■日頃からの地震への備えを再確認する等

南海トラフ地震臨時情報（調査終了）

■通常の生活。ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意

1週間～2週間

・警戒措置を解除し、さらに1週間、地震への注意措置をとる。

■日頃からの地震への備えを再確認する等

■地震の発生に注意しながら通常の生活を送る。ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意

2週間～

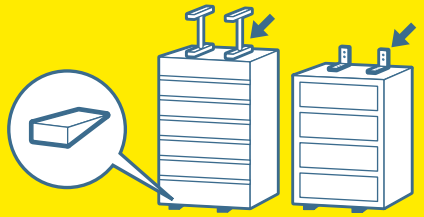
■地震の発生に注意しながら通常の生活を送る。ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意

※ゆっくりすべりが観測された場合は、それが収まったと評価されるまで

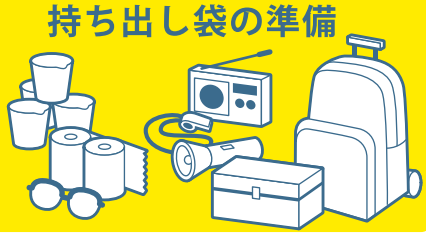
※1 想定震源域のプレート境界でM8.0以上の地震が発生
※2 想定震源域、またはその周辺でM7.0以上の地震が発生（ただし、プレート境界のM8.0以上の地震を除く）
※3 住民が揺れを感じることがない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など

地震の発生に備えよう

□ 家具の固定



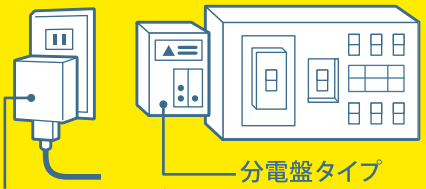
□ 非常用
持ち出し袋の準備



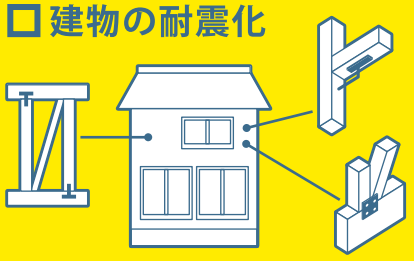
□ 水や食料の備蓄

□ 避難場所や
避難経路の確認

□ 感震ブレーカーの設置



□ 建物の耐震化



自らの命、大切な人の命を守るために、今から準備しておきましょう

南海トラフ地震臨時情報

（発表条件）

- 南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、その現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
- 観測された異常な現象の調査結果を発表する場合

キーワード

調査中	■観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
巨大地震警戒	■南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界において M8.0 以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	■南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界において M7.0 以上、M8.0 未満の地震が発生したと評価した場合 ■想定震源域のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側 50km 程度までの範囲でM7.0 以上の地震が発生したと評価した場合 ■ひずみ計等で有意な変化として捉えられる、短い期間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合
調査終了	■巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

南海トラフ地震関連解説情報

- 観測された異常な現象の調査結果を発表した後の状況の推移等を発表する場合
- 「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」の定例会合における調査結果を発表する場合（ただし臨時情報を発表する場合を除く）

お問い合わせ先

内閣府 Cabinet Office

内閣府政策統括官（防災担当）付
参事官（調査・企画担当）

〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1中央合同庁舎8号館
電話：03-5253-2111（大代表）　FAX：03-3501-6820
内閣府ホームページ http://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/

気象庁 Japan Meteorological Agency

気象庁地震火山部

〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9
電話：03-6758-3900（代表）　FAX：03-3434-9086（耳の不自由な方向け）
気象庁ホームページ
https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/nteq/index.html

発行日　令和７年２月