

なん かい じ しん お まえ じゅん び
南海トラフ 地震が 起きる 前に 準備すること

ねん がつ このか どう きょう と
2024年8月9日 東京都

に ほん ご ばん どうきょうと そう せいざいだん
やさしい日本語版: 東京都つながり創生財団

なん かい じ しん
南海トラフ 地震

なん かい じ しん おお じ しん
南海トラフ 地震は、とても 大きい 地震です。

なん かい きょ だい じ しん な まえ
「南海トラフ 巨大 地震」という 名前も あります。

しん げん なん かい する が わん ひゅう が なだ さかい
震源は、南海トラフ(駿河湾から 日向灘にある プレートの 境)です。

なん かい じ しん いま ねん かい お
南海トラフ 地震は、今までも 100~150年に 1回 起きていました。

が つ よう か み や ざ き けん に ち な ん し しん ど じゃ く じ しん お
8月8日、宮崎県 日南市で 震度6弱の 地震が 起きました。

しん げん ひゅう が なだ
震源は、日向灘でした。

き しょう ちょう なん かい じ しん お き けん たか
気象庁は、いつもより 南海トラフ 地震が 起きる 危険が 高くなったので、

き ちゅう い は っ ぴ ょ う
気をつけるように 注意を 発表しました。

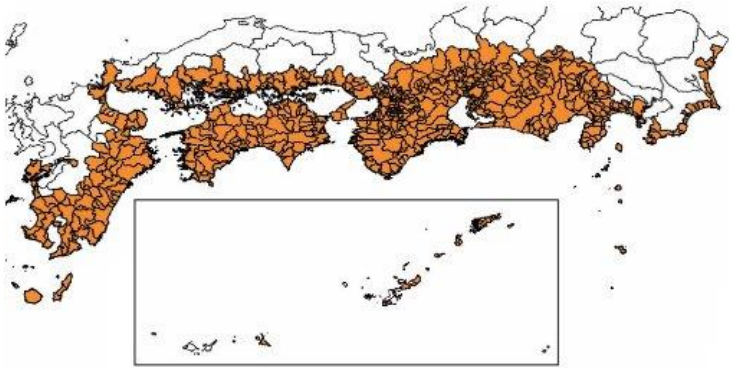
- しん げん じ しん お ば しょ
※震源:地震が 起きた 場所。
- しん ど じ しん ゆ おお に ほん しん ど い ち ばん おお
※震度:地震で 揺れた 大きさ。日本では、震度7が 一番 大きい。

なん かい きょ だい じ しん
南海トラフ 巨大 地震の

じゅん び ひつ よう ば しょ
準備が 必要な 場所

おお ゆ つ な み き
大きく 揺れたり、津波 (tsunami) が 来たり

する かもしれない 場所



出典:「マンガで解説!南海トラフ地震その日が来たら・・・」(内閣府・消防庁・気象庁)

とう きょう と さい がい たい さく ほん ぶ
東京都 災害 対策本部

とうきょうと なんかい じ しん お ひ がい おお
東京都は、南海トラフ 地震が 起きたときに、被害が 大きくならないように
さいがい たいさくほん ぶ つく
災害 対策本部を 作りました。

とうきょうと ち じ とうきょうと す ひと はっぴょう
東京都の 知事は、東京都に 住んでいる 人に コメントを 発表しました。

た もの みず じゅん び
「食べ物や 水などを 準備してください。

じゅん び いち ど かくにん
準備してあるものを もう一度 確認してください。

とうきょうと しま つ なみ く
東京都の 島では、津波 (tsunami) が 来るかもしれません。

じ しん お に じゅん び
地震が 起きたら、すぐに 逃げる 準備を してください。」

ひ がい ひと な たてもの こわ
※被害: 人が 亡くなったり、建物が 壊れたり すること。

なん かい じ しん りん じ じょうほう きょだい じ しん ちゅうい かん ち じ
南海トラフ 地震 臨時 情報 (巨大 地震 注意) に関する 知事 コメント



どのくらい建物が壊れるか／どのくらい大きい津波 (tsunami) が来るか

長周期地震動でビルなどが大きく長く揺れたり、島では、地震のあとすぐに津波 (tsunami) が来たりするかもしれません。

※長周期地震動: 建物が長い時間、大きく、ゆっくり揺れること。

東京都被害想定ホームページ

南海トラフ 巨大地震

東京都の被害

亡くなる人 953人 | 建物の被害 1,258棟

津波の被害: 一番高い波



東京湾のまわり

① 江戸川区: 2.24m

② 江東区: 2.63m

③ 中央区: 2.42m

④ 港区: 2.37m

⑤ 品川区: 2.38m

⑥ 大田区: 2.25m

⑦ 東京湾埋立地: 1.99m

出典: 東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

どのくらい 大きい 津波 (tsunami) が 来るか (東京都の 島)

島では、地震のあとすぐに津波 (tsunami) が来るかもしれません。

なんかい きょ だい じ しん

南海トラフ 巨大 地震

おお しま つ なみ ひ がい

大島の 津波の 被害

いちばん たか なみ つ なみ く じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく やく ぶん

約16m(約23分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

なんかい きょ だい じ しん

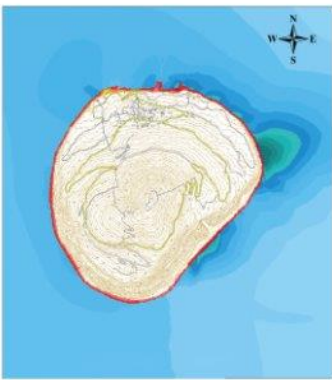
南海トラフ 巨大 地震

と しま つ なみ ひ がい

利島の 津波の 被害

いちばん たか なみ つ なみ く じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく やく ぶん

約17m(約19分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

なんかい きょ だい じ しん

南海トラフ 巨大 地震

にい しま つ なみ ひ がい

新島の 津波の 被害

いちばん たか なみ つ なみ く じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく やく ぶん

約27m(約17分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

どのくらい 大きい 津波 (tsunami) が 来るか (東京都の 島)

しま 島では、地震の あと すぐに 津波 (tsunami) が 来るかもしれません。

なんかい きょ だい じ しん

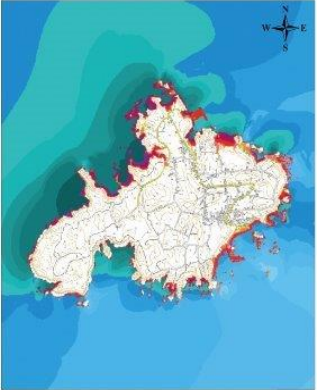
南海トラフ 巨大 地震

しき ね しま つ なみ ひ がい

式根島の 津波の 被害

いちばん たか なみ つ なみ く じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく やく ぶん

約28m(約14分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」

(令和4年5月)を基に編集し作成

なんかい きょ だい じ しん

南海トラフ 巨大 地震

こう づ しま つ なみ ひ がい

神津島の 津波の 被害

いちばん たか なみ つ なみ く じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく やく ぶん

約27m(約17分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」

(令和4年5月)を基に編集し作成

なんかい きょ だい じ しん

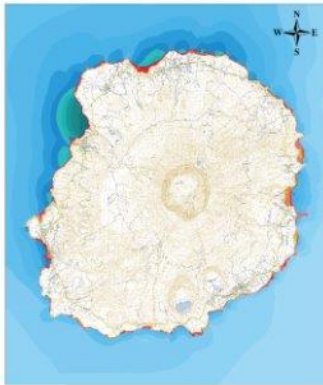
南海トラフ 巨大 地震

み やけ しま つ なみ ひ がい

三宅島の 津波の 被害

いちばん たか なみ つ なみ く じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく やく ぶん

約16m(約25分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」

(令和4年5月)を基に編集し作成

どのくらい 大きい 津波 (tsunami) が 来るか (東京都の 島)

しま 島では、地震の あと すぐに 津波 (tsunami) が 来るかもしれません。

なん かい

きょ だい

じ しん

南海トラフ 巨大 地震

み くら しま

つ なみ

ひ がい

御蔵島の 津波の 被害

いちばん たか

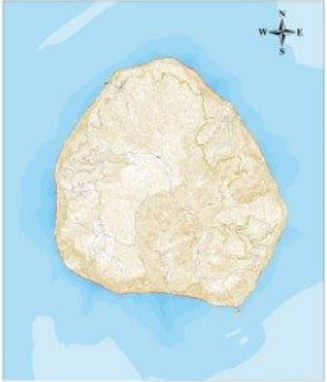
なみ

つ なみ

く

じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく

やく

ぶん

約7m(約30分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

なん かい

きょ だい

じ しん

南海トラフ 巨大 地震

はち じょう しま

つ なみ

ひ がい

八丈島の 津波の 被害

いちばん たか

なみ

つ なみ

く

じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく

やく

ぶん

約17m(約32分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

なん かい

きょ だい

じ しん

南海トラフ 巨大 地震

あお が しま

つ なみ

ひ がい

青ヶ島の 津波の 被害

いちばん たか

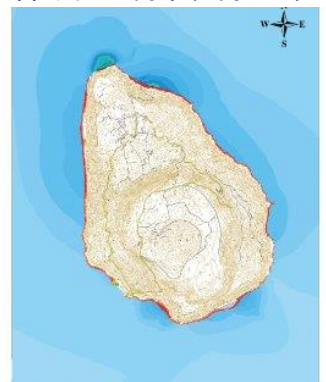
なみ

つ なみ

く

じ かん

一番 高い 波 (津波が 来るまでの 時間)



やく

やく

ぶん

約14m(約36分)

出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

どのくらい 大きい 津波 (tsunami) が 来るか (東京都の 島)

島では、地震のあとすぐに津波 (tsunami) が来るかもしれません。



なん かい きょ だい じ しん お
南海トラフ 巨大 地震が 起きたら

しま ふん
島では、15分くらいで
いじょう つ なみ く
20m 以上の 津波が 来るかもしれません。
つ なみ お じ ぶん いのち まも たいせつ
津波が 起きたら、まず 自分の 命を 守ることが 大切です。
つ なみ ひ なん つ なみ に
津波からの避難(津波から 逃げる)

こう そう たか なが じ かん おお
高層ビル(とても 高い ビル)では、長い 時間、大きく、
ゆ ゆ ちようしゅうき じ しん どう お
ゆっくり 揺れる「長周期地震動」が 起きることが あります。
へ や か ぐ もの たお うご
部屋の 家具や 物が 倒れたり、動いたりします。
こわ うご
エレベーターが 壊れて 動かなくなることが あります。

なん かい きょ だい じ しん
南海トラフ 巨大 地震が
しま お
島で 起きたら

つ なみ お
津波が 起きたら、
じ ぶん いのち まも
まず 自分の 命を 守ることが
たいせつ か ぞく いっしょ
大切です。家族が 一緒に なくても、
ひとり たか ばしょ に
一人で 高い 場所へ 逃げます。



なん かい きょ だい じ しん
南海トラフ 巨大 地震が
こう そう お
高層ビルで 起きたら

ちようしゅうき じ しん どう お
「長周期地震動」が 起きることが あります。
へ や か ぐ もの たお うご
部屋の 家具や 物が 倒れたり、動いたりします。
こわ うご
エレベーターが 壊れて 動かなくなことも あります。
エレベーターの 中に いるときに 地震が
お ぜんぶ かい
起きたら、全部の 階の ボタンを
お と かい
押して、止まった 階で
お
降ります。エレベーターが
こわ
壊れたときは、インターホンで
れんらく
連絡します。



避難経路の確認・備蓄の準備と確認

家具が倒れないようにしたり、食べ物や水などを準備したりしてください。準備してあるものをもう一度確認してください。

※避難(経路):安全な場所に逃げること(どうやって安全な場所に逃げるか)。

※備蓄:地震などの災害が起きたときに準備してあると便利なもの。食べ物や水、薬など。

東京 備蓄 ナビ

災害のための 備蓄

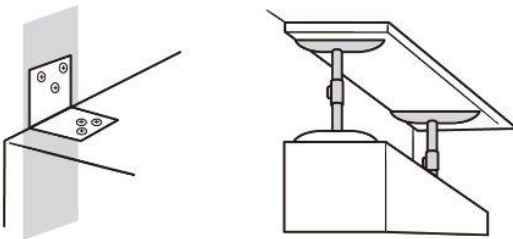
東京 備蓄 ナビ

家族の人数などの質問に答えると、必要な備蓄の名前や数が分かります。



家具が動かないようにする

L型の金具などで家具を動かないようにすると安全です。借りている家などでは、壁に穴をあけることができませんから、突っ張り棒などを使います。



避難の確認と非常用階段の確認

避難するときは、エレベーターに乗りません。非常用階段を使います。エレベーターが動いていても、途中で止まったり、壊れたりするかもしれません。非常用階段の場所を確認しておきます。



とう きょう と ぼう さい しょう かい 東京都 防災アプリの 紹介

とう きょう と ぼう さい
『東京都 防災アプリ』を ダウンロードすると、
ぼう さい さい かい やく た じょう ほう わ
防災や 災害のときに 役に立つ 情報が 分かります。

ぼう さい さい かい じ しん たい ふう こう ずい ひ がい すく
※防災:災害(地震・台風・洪水など)の 被害を できるだけ 少なくすること。

とう きょう と ぼう さい
東京都 防災 アプリ

とう きょう と ぼう さい
『東京都 防災 アプリ』



とう きょう と ぼう さい
『東京都 防災アプリ』を

ダウンロードして、
さい かい
災害がないときでも
み
見てください。

ぼう さい さい かい
防災や 災害のときに
やく た じょう ほう わ
役に立つ 情報が 分かります。

