南海トラフ巨大地震が発生したら

南海トラフ巨大地震とは

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概ね100～150年周期で繰り返し発生してきた大規模地震です。

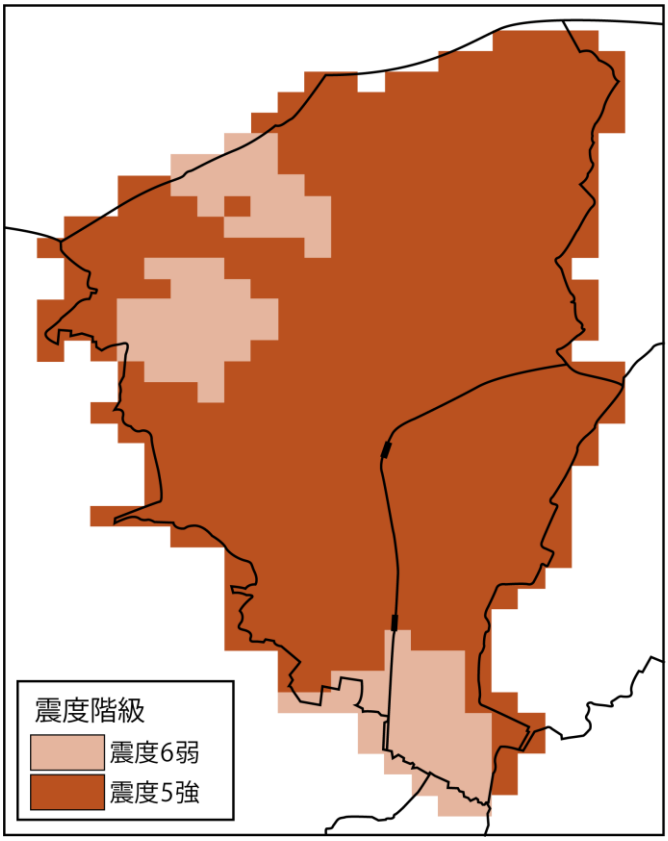
科学的に想定される最大クラスの南海トラフ地震（南海トラフ巨大地震）が発生した場合、静岡県から宮崎県にかけての一部では震度７となる可能性があるほか、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広い地域に10mを超える大津波の襲来が想定されています。

江南市の地震被害想定

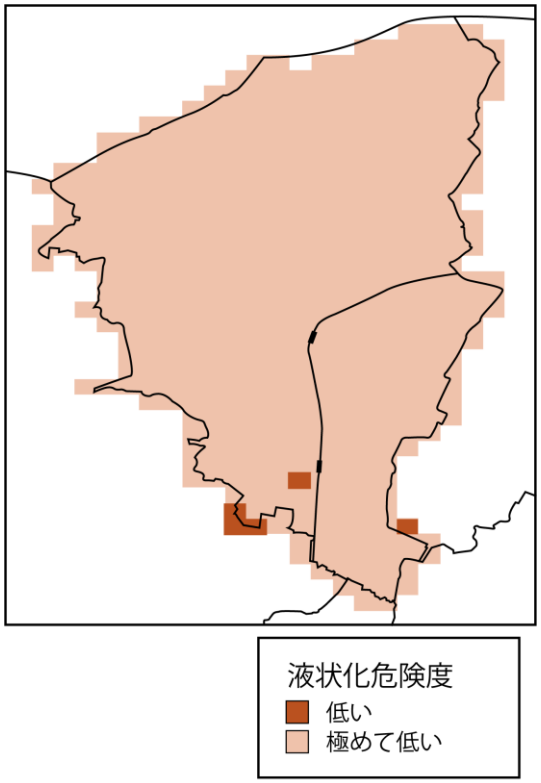
理論上最大想定モデル

南海トラフで発生する恐れのある地震・津波のうち、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震を想定。（千年に一度あるいはそれよりもっと発生頻度が低いもの）

想定震度　陸側



想定液状化危険度　陸側



被害想定

想定時間帯（冬・夕方発災）

想定モデル	震度	建物全壊・焼失				
		揺れ	液状化	浸水・津波	がけ崩れ等	地震火災
理論上最大想定	6弱	約10棟	わずか	わずか	わずか	わずか
過去地震最大※	5強	わずか	わずか	わずか	わずか	わずか

※過去地震最大モデルとは、南海トラフで繰り返し発生している地震・津波のうち、発生したことが明らかで規模の大きいもの（宝永、安政東海、安政南海、昭和東南海、昭和南海の5地震）を重ね合わせたモデルです。
※「わずか」とは、5棟未満の想定のこと

愛知県防災会議地震部会が発表した「2024年度～2025年度　愛知県南海トラフ地震被害予測調査結果」令和８年６月）より

南海トラフ地震臨時情報とは

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～

・大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まったと評価された場合等に気象庁から「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

南海トラフ沿いの想定震源域又はその周辺で速報的な評価で算出された M6.8以上の地震が発生

南海トラフ沿い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

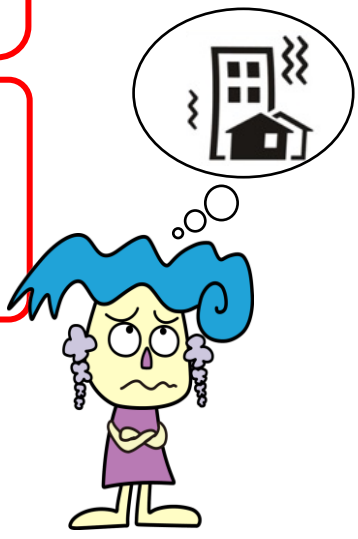
発生から５分～30分後

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		必要なし
	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)	左記以外
最短約２時間後	南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）	南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）	南海トラフ地震臨時情報（調査終了）
１週間※	■ 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週間の避難を継続	■ 日頃からの地震への備えを再確認する等	■ 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、大規模地震がい起きる可能性がなくなったわけではないことに留意		







※ゆっくりすべりの変化がおさまってから、変化していた期間とおおむね同程度の期間が経過するまで

＊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以上の地震は除く）
＊3　住民が揺れを感じることがない、プレート境界間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

作成：内閣府・気象庁　　発行：令和７年８月　リーフレット「南海トラフ地震　　-その時の備え-」より

地震に備える

地震への備えのポイント

地震は突然起こります。家族の安全と被害を最小限にくい止めるためにも日頃からの準備が必要です。「いざ」というときに慌てず適切な行動がとれるようにしておくことが大切です。

① 避難場所、避難経路を決めておく

ハザードマップなどで「避難場所や避難所」、「避難経路」を事前に確認しておきましょう。



ハザードマップは、14ページ

② 非常持ち出し品や、備蓄の準備をする

災害が発生した場合、救援物資がすぐに届くとは限りません。
日頃から準備をしておきましょう。



詳しくは、5ページ

③ 家族の連絡方法を決めておく

避難先、安否情報を書いた連絡メモの提示など、連絡方法や内容を決めておきましょう。

詳しくは、裏表紙



④ 日頃から気象情報、防災情報を確認する

「最新で正確な情報」を入手できるように、さまざまな手段を準備しておきましょう

詳しくは、25ページ



⑤ 家庭でできる防災対策に取り組もう

地震に強い家づくり、部屋づくりのために、まずは、家の内外を点検しましょう。

詳しくは、4ページ



避難所、避難場所の違い

避難場所とは**命を守るために逃げる場所**



災害が発生又は発生するおそれがある場合、その危険から命を守るための緊急避難場所・施設です。災害によって避難する場所・施設が異なり、地震の余震に備える場合や大規模火災から避難する場合は「地震火災避難広場」、洪水時は高い場所に避難できる「洪水避難ビル」に避難しましょう。

地震火災避難広場の例	小中学校のグランドや公園など。
洪水避難ビルの例	小中学校や公共施設の上階、江南市と洪水時の避難場所に関する協定を締結している民間施設の屋上など。

指定避難所とは**災害によって自宅で生活できない場合に生活を送る場所**

災害発生後、自宅の損壊などで自宅での生活ができない被災者が、一定期間生活するための施設として、小中学校の体育館やその他の公共施設等を「指定避難所」に指定しています。「指定避難所」では、避難者のための食糧、生活用品等を備蓄しています。また避難所を運営するには、市職員等だけが行うのではなく、自主防災会（避難所を利用される方、利用されない方も）の協力が必要になります。

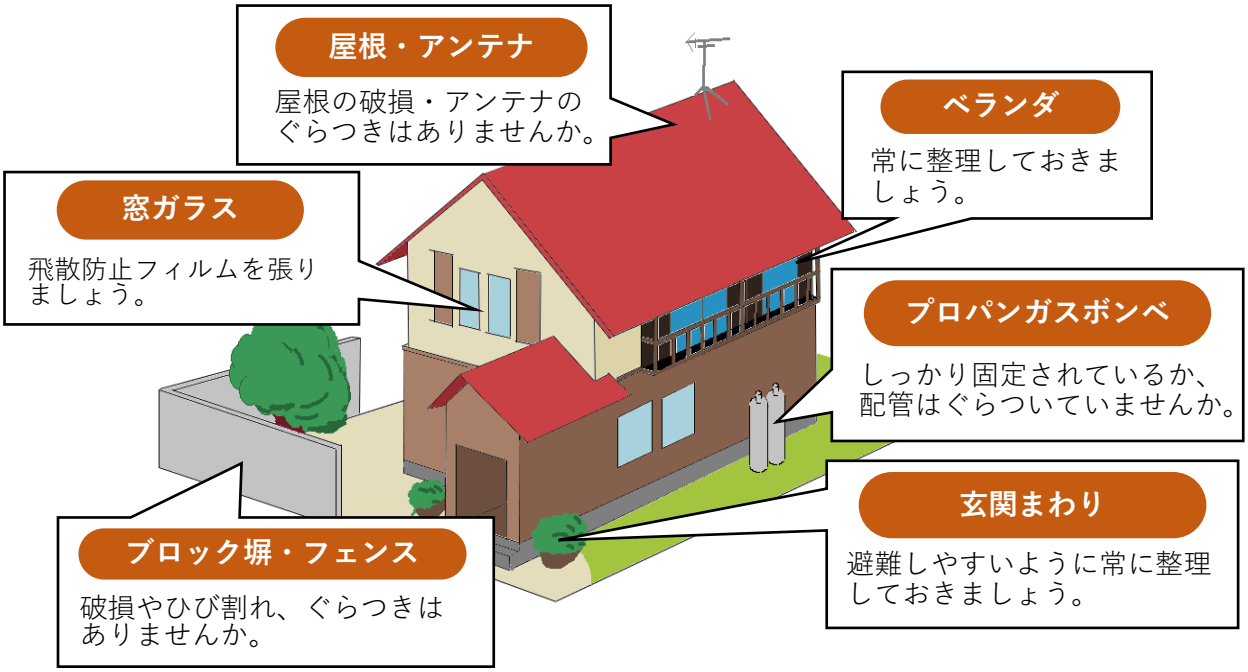


指定避難所、指定避難場所は、27ページ～28ページ

わが家の地震対策チェックポイント

屋外

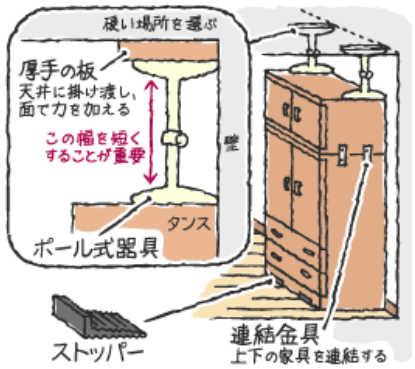
地震による被害を減らすために自宅の安全対策について点検しましょう。
住宅の耐震性に不安がある場合は耐震診断を行い、補強等を実施するようにしましょう。



屋内

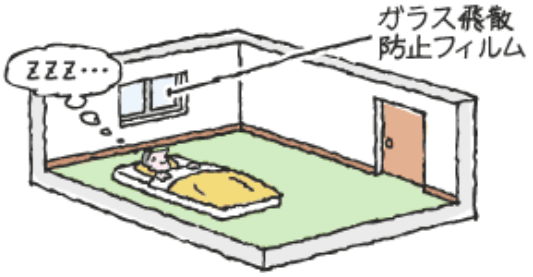
地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものも多く、室内の錯乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

家具は壁に固定



家具は必ず倒れると思い、ポール式器具やL字金具などで固定しましょう。

寝室は物を置かない



睡眠時は地震への対応が鈍るため、寝室に家具を置かず安全な空間を作りましょう。

感震ブレーカーを設置



地震発生時に一定以上の揺れを感知した場合、自動的に電気の供給を遮断することで、家電の転倒による火災や、停電復旧時の火災を防止できます。

避難の妨げになるものを置かない



被災時でも廊下や玄関が通れるように工夫し、非常用持ち出し袋を準備しましょう。

出典　総務省消防庁「感震ブレーカーはなぜ必要？」より
出典　内閣府「防災情報ページ　特集　地震発生！あなたの住まいは大丈夫？」を一部加工

非常持ち出し品・備蓄品

「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区別して用意しましょう

非常持ち出し品は、災害発生直後の生活に最低限必要な物資です。備蓄品は、災害の発生によりライフラインが途絶えた際に、自給自足するために必要な物資です。必要量は最低でも３日分ですが、可能であれば１週間分の備蓄を推奨しています。

チェックリスト

※何を必要とするかは、家族状況やお住まいの地域によっても異なります。日ごろから家族で話し合いましょう。

非常持ち出し品



非常食品
- ☐ 飲料水
- ☐ 食料（レトルト食品、缶詰など）
- ☐ 携帯食（アメ、栄養補助食品など）

避難用具
- ☐ ヘルメット
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池（予備）



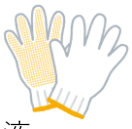


救急用品
- ☐ 救急セット（絆創膏、消毒液、包帯など）
- ☐ 常備薬・持病薬（合わせて処方箋のコピー）

貴重品
- ☐ 現金（公衆電話用の10円硬貨含む）
- ☐ 印鑑
- ☐ 通帳、身分証明書の各コピー



生活用品
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ タオル
- ☐ ビニール袋
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 手袋（作業用）
- ☐ アルミブランケット
- ☐ 筆記用具
- ☐ 携帯（簡易）トイレ
- ☐ 生理用品



衛生用具
- ☐ マスク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ ハンドソープ・固形石鹸
- ☐ 歯ブラシ・洗口液
- ☐ 除菌シート
- ☐ 体温計

衣料品
- ☐ レインウェア
- ☐ 下着
- ☐ 靴下



乳幼児がいる家族の備え
- ☐ 離乳食、粉ミルク、液体ミルク
- ☐ 加熱調理器具
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき など

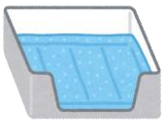


高齢者がいる家族の備え
- ☐ 入れ歯
- ☐ 介護食
- ☐ 大人用紙おむつ　など

ペットがいる家族の備え
- ☐ 動物病院連絡先
- ☐ リード
- ☐ ケージ
- ☐ ペット用食品
- ☐ 排泄用品　など







備蓄品

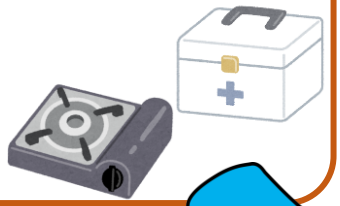


- ☐ 食料
- ☐ 飲料水（１人１日３リットル）
- ☐ 携帯トイレ（１人１日５回分程度）
- ☐ カセットコンロ、ガスボンベ
- ☐ 常備薬
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ 充電式ラジオ
- ☐ ビニール袋



- ☐ ラップ
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ろうそく
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 毛布
- ☐ 歯磨きシート・洗口液
- ☐ 抗菌、消臭剤

- ☐ 救急セット
- ☐ 生理用品
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ポリタンク　など



備蓄の目安はこのくらい

○あなたと家族に必要な飲料水の備蓄量

１日500mLペットボトル６本（３L）×　＿＿人分　×　３日

＝　500mLペットボトル＿＿＿本（＿＿L）

○あなたと家族に必要な食料の備蓄量

１日３食　×　＿＿人分　×　３日　　＝　＿＿＿食分



出典：愛知県作成「防災・減災　備L（そなえる）ガイド」（家庭版）

トイレの備え

大規模災害時は、断水や下水管などの損壊によって水洗トイレが使用不可となる場合があります。

トイレは我慢できない生理現象です。排泄回数はひとり１日５回が目安とされています。自宅に携帯（簡易）トイレを備蓄して、平時に使用方法を確認しましょう。

地震後のトイレの確認

トイレを使う前に確認すべきポイントは以下のとおりです。

トイレが使用できるか疑問や不安がある場合は、携帯（簡易）トイレなどを使用しましょう。

水洗トイレ

- 排水管や排水設備などが破損していないか確認します。
- 配管の修理が終わるまで使用しません。特にマンションなどは下の階で汚水があふれるなどの事故が起こる可能性があります。
- 上下水道に使用制限がかかっていないか確認します。
- 宅内の汚水ますの蓋を開けて、水が流れるか確認します。

浄化槽

- 浄化槽のブロアが破損していないか確認します。電源が安全に作動するか確認します。
- 流入管が外れていたり、流入管や浄化槽本体が破損していないか確認します。確認用に水を流して漏れがあれば破損しています。
- 薬剤筒が倒れていたら、支持具にあわせて薬剤筒をたてます。

携帯（簡易）トイレの作り方

① 便座を上げてポリ袋を便器にかぶせる



② 便座を下げる



③ ２枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ中に細かくした新聞紙※を入れ用を足し、２枚目のポリ袋のみを回収し、結びます



※細かく砕いた新聞紙は水分を吸収するためのものです。
市販の携帯（簡易）トイレセットを購入して凝固剤が付属している場合は、新聞紙ではなく、製品の説明書きに従って凝固剤を使用してください。

便袋の廃棄の仕方

- 使用済みの便袋は自宅の隅やベランダなどに保管します。
- ごみ収集が再開されたら便袋をゴミ袋にまとめて、可燃ごみとして廃棄します。

※凝固していない排泄物がある場合は、収集時に飛散のおそれがあるため、トイレ復旧後、トイレで排泄物を処理してから携帯（簡易）トイレのみ可燃ごみとして廃棄してください。

備蓄の目安はこのくらい

〇あなたと家族に必要な携帯（簡易）トイレの備蓄量

１日５回分　×　＿＿人分　×　３日　＝　＿＿＿回分



出典：政府広報オンライン　住まいが被害を受けたとき　最初にすること（https://www.gov-online.go.jp/article/202003/entry-9034.html#secondSection）より

地震にあったら

自宅

丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。
また、頭を座布団などで保護して、揺れがおさまるのを待ちましょう。



- 突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- 戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
- 棚や棚に載せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。

寝ているとき

揺れで目覚めたら寝具にもぐりこむか、ベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。

- 暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意をしましょう。
- 枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。
- 寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にものが落ちてこない所に寝ましょう。

台所

まずは、テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。



- 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。
- コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。
- 揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）がほとんどのご家庭に設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。

外出時

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。



- 住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。
- 屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。
- 強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合もあります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう。

運転中の場合

急ブレーキを踏めば予想外の事故を引き起こすことにつながります。



- 揺れを感じたら
  - ① 急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車します。
  - ② エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手します。
  - ③ 避難の必要がある場合は、車のキーはつけたままにし、ドアをロックしないで、窓を閉めます。
  - ④ 連絡先を見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、徒歩で避難します。
- 車での避難は、緊急自動車などの妨げになりますのでやめましょう。
- 高速道路では、普通の道路を走行中の対処に加え、以下の点にも留意しましょう。
  - ① 高速走行しているのでハザードランプを点灯させ、前後の車に注意を喚起します。
  - ② 高速道路では約1kmごとに非常口が設けられており、ここから徒歩で地上に脱出することができます。

揺れがおさまったら

身の安全の確保

まずは周囲を確認。身の安全を確保しましょう。

- あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。
- 小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。

避難の判断

正しい情報に基づいた判断を
それがあなたの運命を左右します。



- 災害が発生したときにはデマが飛び交いがち。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、市等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。
- 市から避難の指示等が出たら、それに従いましょう。
- 市からの指示等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう！
- 市役所、消防署、警察等は救急・救助活動等に追われていることが予想されます。災害状況の問い合わせ等はこれらの活動に支障をきたすのでやめましょう。
- 地震時に多くの人が電話をかけると、電話がつながりにくい状況になりますので、電話や携帯電話の使用は控えましょう。

避難の行動・家をでるとき

避難するときも周囲を確認。思わぬ事故に遭う恐れがあります。



- 外に出るときも周囲の確認を。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。
- 避難する時には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。
- 我が家の安全を確認後、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。

避難の行動・火災に遭遇した場合

火災では煙が死亡要因の多くを占めています。
冷静な避難行動をとりましょう。



- 日頃から火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。
- 火災報知設備の警報を聞いたときは、状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。
- 煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかり覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。

帰宅困難者・帰宅の判断

遠距離を無理に帰宅しようとすると、却って二次災害を引き起こす恐れもあります。むやみに移動しないようにしましょう。



- 通行できる道路が限られ、また駅などには人が押し寄せてパニックが発生する恐れがあり、消防活動などに支障を生じる恐れもあります。
- 家族の安否が心配な場合は、公衆電話、NTTの災害伝言ダイヤル１７１、携帯電話の災害伝言板で家族と連絡をとり、安全が確認できたら、無理に移動する必要はありません。
- 帰宅することだけを考えるのではなく、状況に応じて、自分がいる地域の救援活動に参加することも考えましょう。

帰宅困難者・帰宅方法

地震が起きると普段通っている道路も通行困難になります。普段から自分で帰宅ルートを歩くなどして、道路の状況を確認しておきましょう。

- 徒歩で帰宅する場合に備えて、普段から帰宅ルートを確認しておきましょう。災害時に通行止めになったり、混乱が発生する恐れが高いルートは出来るだけ避けましょう。
- 夜は特に足下が見えにくく危険です。特に自宅まで遠距離の人は時間帯もよく考えて行動しましょう。

出典：消防庁防災マニュアル（https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html）