

マイ・タイムライン ～南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)編～

名 前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在场所 (職場・学校等)	電話番号	もしもの時の合流場所 ・連絡方法等



緊急地震速報

震度速報

大津波警報等発表
(地震発生約3分後)

地震発生後
5～30分後

地震発生から
最短2時間後

大津波警報
解除

地震発生から
1週間経過

地震発生時に身を守る心構え

《いつでもどこでも災害が起きたら…と考える習慣をつけよう!》



自宅で

廊下など家具が比較的少ない場所で身を守る。近くに安全な場所がない時には丈夫な机の下にもぐり、机の脚をしっかりと握る。



街中で

頭上からの落下物やブロック塀、自動販売機などの転倒物に十分気をつける。空き地や安全そうな建物の中に身を寄せる。



電車で

電車は緊急地震速報等によって一旦停止。手すりやつり革につかまり、転ばないようにする。係員の指示に従って避難。ホームで地震にあったら、転落しないようホームの中央に移動し、案内表示板などの落下物に注意。できるだけかばんなどで頭を守りながら行動。

津波からの避難



1 外出のとき

- 津波浸水想定区域内…津波浸水想定区域外か避難場所(津波避難ビル等)に避難!
- 津波浸水想定区域外…命の危険があるため、大津波警報等が解除されるまでは津波浸水想定区域内に入らない!

2 在宅のとき

在宅避難ができない場合の避難場所



避難場所①

徒歩 分

避難場所②

徒歩 分

大津波警報等が解除されるまでは、避難を続けます。解除まで24時間以上かかる場合もありますので、食料や防寒着などを積っていきましょう。



南海トラフ地震臨時情報(調査中)発表

南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)発表

事前避難対象地域内にお住まいの方

事前避難対象地域外にお住まいの方

次の地震に備えた避難

事前避難対象地域外へ避難する

避難先

電話番号

1週間避難生活を送るために必要な物

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

どのような地震への備えを行いますか?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

避難先から帰宅

後発地震の可能性がなくなったわけではありません。地震発生に注意しながら、地震への備えを再確認しましょう

愛知県防災安全局
防災部防災危機管理課

〒460-8501 愛知県名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
TEL: 052-954-6191(直通) FAX: 052-954-6911

2023年3月発行
2025年4月改訂
2025年7月改訂

南海トラフ地震

その日に備えて...



南海トラフ地震の主な発生形態

南海トラフ地震は、右図のオレンジの枠内を震源域として、過去から繰り返し発生しており、発生の仕方も様々な大規模地震です。

①全割れ 全域で一斉に地震発生

②半割れ 西側で地震発生!
→東側でも地震が発生するかも!?
※この場合、愛知県の一部の地域でも「事前避難」などの防災対応が必要

③半割れ 東側で地震発生!
→西側でも地震が発生するかも!?
※この場合、愛知県では突発地震への防災対応が必要



南海トラフ地震の前兆現象?

●一部割れ 南海トラフ沿い周辺のどこかで...

「異常」なゆっくりすべり いつもと違うゆっくりすべり※が...

ひずみ計等により
ひずみ変化を観測

ひずみの変化

陸のプレート

ゆっくりすべり

引きずり込み
フィリピン海プレートの沈み込み

跳ね上がり(地震発生)

強くくっついている境界

※ゆっくりすべりとは?
ゆっくりと断層がずれて、地震波を放射せずにひずみエネルギーを解放する特異な現象

東日本大震災の場合

本震の2か月前から、震源付近でゆっくりすべり発生

▶ 前々日に前震(M7.3)発生!

▶▶ 地震はいきなりだけじゃない!?

南海トラフ地震臨時情報って何？発表されたら何をする？

南海トラフの東側と西側で地震が時間差で起きる場合があることに着目した仕組みで、気象庁が南海トラフ地震発生の可能性が高まっていることをお知らせし、注意を呼びかける情報です。「調査中」、「巨大地震警戒」、「巨大地震注意」、「調査終了」の4種類が存在し、発生した事象に応じて発表されます。【参考】「東海地震の予知」については、地震の規模や発生時期の予測は不確実性を伴い、確度高く予測する科学的手法も確立していない等の理由により、臨時情報の運用開始に伴い、予知情報等の発表は行わないこととなりました。

南海トラフの想定震源域 又は その周辺で	地震発生 直後	5～30 分後	最短2時間後に発表	発表～1週間	1～2週間	2週間～
M6.8以上の 地震発生	緊急地震速報 震度速報 大津波警報（津波警報・津波注意報） 直ちに津波避難ビル等に避難	南海トラフ地震臨時情報（調査中）	【半割れ】 プレート境界の M8.0以上の 地震	南海トラフ 地震臨時情報 （巨大地震警戒）	【事前避難対象地域（※1）】 ＜大津波警報・津波警報：発表中＞ ●避難場所（津波避難ビル等）に避難 ＜大津波警報・津波警報：解除後＞ ●後発地震に備え、通常生活が可能な 安全な場所に1週間事前避難 ●日頃からの地震への備えを再確認（※2） ●すぐに逃げられる態勢の維持や非常持出品の 常時携帯などの特別な備え 【事前避難対象地域以外】 ●日頃からの地震への備えを再確認（※2） ●すぐに逃げられる態勢の維持や非常持出品の 常時携帯などの特別な備え	【事前避難対象地域（※1）】 ●事前避難先から自宅に戻る ●日頃からの地震への備えを再確認（※2） ●すぐに逃げられる態勢の維持や非常持出品の 常時携帯などの特別な備え 【事前避難対象地域以外】 ●日頃からの地震への備えを再確認（※2） ●すぐに逃げられる態勢の維持や非常持出品の 常時携帯などの特別な備え
又は 南海トラフ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場合 【「異常」なゆっくりすべり】			【一部割れ】 M7.0以上の 地震	同上 （巨大地震注意）		
			【「異常」な ゆっくりすべり】			
			上記以外	同上 （調査終了）		
					後発地震に備えつつ、日常生活へ	



- 1 地震は一度では終わらないかも!?
- 2 県内の揺れが小さくても、津波が来るおそれがある!!
- 3 巨大地震警戒が発表された場合、継続して避難が必要な地域（事前避難対象地域）がある!
- 4 事前避難対象地域の外でも、後発地震に備えましょう!!
- 5 住宅の耐震性に不安がある方や、土砂災害の危険性が高い地域の方は自主避難なども検討しましょう!

※1 事前避難対象地域って何？どこ？

事前避難対象地域とは、後発地震の発生時に、津波の到達又は津波到達前に河川・海岸の堤防沈下による浸水で避難が間に合わないおそれがある地域で、愛知県内では下記の14市町村が設定しています。

事前避難対象地域には、避難の必要性に応じて、次の2種類があります。

住民事前避難対象地域... **全住民**が避難

高齢者等事前避難対象地域... **要配慮者のみ**が避難

1 名古屋市	2 豊橋市	3 碧南市	4 刈谷市	5 西尾市
6 東海市	7 高浜市	8 田原市	9 愛西市	10 弥富市
11 あま市	12 大治町	13 蟹江町	14 飛島村	

CHECK!
各市町村の該当ページにアクセス!

※2 日頃からの地震への備えを再確認って何するの？

- ☐ 住んでいる地域でどんな災害の危険性があるか知っていますか？
- ☐ 自宅は地域で想定されている地震に対して十分な耐震性がありますか？
- ☐ 室内の家具転倒防止などの対策をおこなっていますか？
- ☐ 地震が起きたときに、その場の状況に応じて身を守る心構えがありますか？
- ☐ 非常持ち出し品・自宅での避難生活用品などの備蓄品を用意していますか？
- ☐ 災害情報や、避難に関わる情報を入手できる準備をしていますか？
- ☐ 家族が離れているときの安否確認の方法を決めていますか？



備えの再確認!
✓チェックしよう!



詳しい「備え」については、愛知県が作成した「やさしい防災・減災備L（そなえる）ガイド（家庭編）」を参考にして、各項目の備えを万全にしていきましょう!

愛知県公式HP
防災危機管理課へ

