

1. 地震が起こる前に

地震は突然おそって来ます。日頃からできるかぎりの備えをしておくことが大切です。

地震 に対する 10の備え



身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

- ・けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



けがの防止対策をしておこう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



家屋や塀の強度を確認しておこう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



初動対応の備え

消火の備えをしておこう

火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ・普段使用しない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。
- ・電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。



非常用品を備えておこう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。



確かな行動の備え

家族で話し合っておこう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



地域の危険性を把握しておこう

- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。



防災知識を身につけておこう

- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。



防災行動力を高めておこう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。



(提供：東京消防庁)

2. もし地震が起きたら

地震による災害を軽減するためには、地震が起きた時にどのように行動するかということ、あらかじめ知っておくことや、考えておくことが必要です。津波の危険がある場合には、次頁の津波に対する心得も踏まえて、地震後直ちに避難しましょう。

地震

その時10のポイント



地震直後の行動

落ちついて 火の元確認 初期消火

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火した時は、落ちついて消火する。

地震だ！ まず身の安全

地震時の行動

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

門や扉には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動

火災や津波 確かな避難

- 地域に大規模な火災の危険がせまら、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く非難する。

正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

避難の前に 安全確認電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

(提供：東京消防庁)

3. 津波に対する心得

海岸近くの低い土地にいるときに地震が起きた場合には、津波に襲われる可能性があります。そのため、次のようなことを心得ておく必要があります。

1. 強い揺れを感じたら急いで避難！

強い揺れ（震度4程度以上）を感じたとき、または弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで避難しましょう。

2. 揺れが強くなくても油断禁物！

小さい揺れの地震でも津波が発生する危険があります。地震を感じなくても、津波警報が発表されたときには、直ちに海浜から離れ、急いで避難しましょう。

3. 避難は安全な高いところへ！

「より遠くへ」ではなく、高台や津波避難ビルなど「より高い」安全な場所に避難することが大切です。

4. 津波は繰り返し襲ってくる！

津波は2回、3回と襲ってきます。警報・注意報が解除されるまで海岸に近づいてはいけません。

5. 正しい情報を聞く！

広報車やラジオ、テレビなどを通じて、正しい情報を聞きましょう。

6. 海岸に近づかない！

津波警報の場合はもちろん、津波注意報でも海岸には絶対に近づかないようにしましょう。

7. 川に近づかない！

津波は川を遡ってきます。川には絶対近づかないようにしましょう。

4. 安否確認の方法

地震が起きると、多くの人が心配をして家族や友人に電話をかけるため、電話がつながりにくくなる場合があります。そのため、災害発生時の連絡方法として「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言版（web171）」、ケータイ「災害用伝言版」などがあります。

例えば、「災害用伝言ダイヤル171」では、「171」をダイヤルすると、音声ガイダンスによって操作方法が説明されます。家族の方などの災害時の連絡方法を事前に話し合っ、災害用伝言ダイヤル「171」の利用方法などを確認しておきましょう。



※「災害用伝言ダイヤル171」をご利用いただく場合は、まず被災地内の固定電話からのご利用が優先されます。被災地外から及び携帯電話からのご利用は、段階的に可能となりますので、ご注意ください。

発生日	地震名(地域)	マグニチュード
684年11月29日(天武13.10.14)	(土佐・その他南海・東海・西海地方)	8 1/4
869年7月13日(貞観11.5.26)	(三陸沿岸)	8.3
887年8月26日(仁和3.7.30)	(五畿七道)	8~8.5
1096年12月17日(永長1.11.24)	(畿内・東海道)	8~8.5
1099年2月22日(康和1.1.24)	(南海道・畿内)	8~8.3
1361年8月3日(正平16.6.24)	(畿内・土佐・阿波)	8 1/4~8.5
1498年9月20日(明応7.8.25)	(東海道全般)	8.2~8.4
1605年2月3日(慶長9.12.16)	慶長地震(東海・南海・西海諸道)	7.9
1611年12月2日(慶長16.10.28)	(三陸沿岸・北海道東岸)	8.1
1677年11月4日(延宝5.10.9)	(磐城・常陸・安房・上総・下総)	8.0
1703年12月31日(元禄16.11.23)	元禄地震(江戸・関東諸国)	7.9~8.2
1707年10月28日(宝永4.10.4)	宝永地震(五畿七道)	8.6
1771年4月24日(天明8.3.10)	八重山地震津波(八重山・宮古両群島)	7.4
1793年2月17日(寛政5.1.7)	(陸前・陸中・磐城)	8~8.4
1804年7月10日(文化1.6.4)	象潟地震(羽前・羽後)	7.0
1847年5月8日(弘化4.3.24)	善光寺地震(信濃北部・越後西部)	7.4
1854年12月23日(安政1.11.4)	安政東海地震(東海・東山・南海諸道)	8.4
1854年12月24日(安政1.11.5)	安政南海地震(畿内・東海・東山・北陸・南海・山陰・山陽道)	8.4
1855年11月11日(安政2.10.2)	江戸地震(江戸および付近)	7.0~7.1
1858年4月9日(安政5.2.26)	飛越地震(飛騨・越中・加賀・越前)	7.0~7.1
1872年3月14日(明治5.2.6)	浜田地震(石見・出雲)	7.1
1891年10月28日(明治24)	濃尾地震(岐阜県西部)	8.0
1894年10月22日(明治27)	庄内地震(山形県北西部)	7.0
1896年6月15日(明治29)	三陸地震津波(岩手県沖)	*8 1/4(*津波から求めたM)
1896年8月31日(明治29)	陸羽地震(秋田県東部)	7.2
1905年6月2日(明治38)	芸予地震(安芸灘)	7 1/4
1909年8月14日(明治42)	江濃(姉川)地震(滋賀県東部)	6.8
1911年6月15日(明治44)	喜界島地震(奄美大島付近)	8.0
1914年3月15日(大正3)	仙北地震(秋田県南部)	7.1
1918年9月8日(大正7)	(ウレップ島沖)	8.0
1923年9月1日(大正12)	関東地震(神奈川県西部)	7.9
1925年5月23日(大正14)	但馬地震(兵庫県北部)	6.8
1927年3月7日(昭和2)	北丹後地震(京都府北部)	7.3
1930年11月26日(昭和5)	北伊豆地震(静岡県伊豆地方)	7.3
1931年9月21日(昭和6)	西埼玉地震(埼玉県北部)	6.9
1933年3月3日(昭和8)	三陸沖地震(三陸沖)	8.1
1939年5月1日(昭和14)	男鹿地震(秋田県沿岸北部)	6.8
1940年8月2日(昭和15)	積丹半島沖地震(北海道北西沖)	7.5
1943年9月10日(昭和18)	鳥取地震(鳥取県東部)	7.2
1944年12月7日(昭和19)	東南海地震(紀伊半島沖)	7.9
1945年1月13日(昭和20)	三河地震(三河湾)	6.8
1946年12月21日(昭和21)	南海地震(紀伊半島沖)	8.0
1948年6月28日(昭和23)	福井地震(福井県嶺北地方)	7.1
1952年3月4日(昭和27)	十勝沖地震(釧路沖)	8.2
1960年5月23日(昭和35)	チリ地震津波☆(チリ沖)	9.5(モーメントマグニチュード)
1964年6月16日(昭和39)	新潟地震☆(新潟県沖)	7.5
1968年5月16日(昭和43)	1968年十勝沖地震☆(三陸沖)	7.9
1974年5月9日(昭和49)	1974年伊豆半島沖地震☆(伊豆半島南方沖)	6.9
1978年1月14日(昭和53)	1978年伊豆大島近海地震☆(伊豆大島近海)	7.0
1978年6月12日(昭和53)	1978年宮城県沖地震☆(宮城県沖)	7.4
1983年5月26日(昭和58)	昭和58年日本海中部地震☆(秋田県沖)	7.7
1984年9月14日(昭和59)	昭和59年長野県西部地震☆(長野県南部)	6.8
1993年1月15日(平成5)	平成5年釧路沖地震☆(釧路沖)	7.5
1993年7月12日(平成5)	平成5年北海道南西沖地震☆(北海道南西沖)	7.8
1994年10月4日(平成6)	平成6年北海道東方沖地震☆(北海道東方沖)	8.2
1994年12月28日(平成6)	平成6年三陸はるか沖地震☆(三陸沖)	7.6
1995年1月17日(平成7)	平成7年兵庫県南部地震☆(淡路島付近)	7.3
2000年10月6日(平成12)	平成12年鳥取県西部地震☆(鳥取県西部)	7.3
2001年3月24日(平成13)	平成13年芸予地震☆(安芸灘)	6.7
2003年5月26日(平成15)	(宮城県沖)	7.1
2003年7月26日(平成15)	(宮城県北部(宮城県中部))	6.4
2003年9月26日(平成15)	平成15年十勝沖地震☆(釧路沖(十勝沖))	8.0
2004年10月23日(平成16)	平成16年新潟県中越地震☆(新潟県中越地方)	6.8
2005年3月20日(平成17)	(福岡県西方沖(福岡県北西沖))	7.0
2005年8月16日(平成17)	(宮城県沖)	7.2
2007年3月25日(平成19年)	平成19年能登半島地震☆(能登半島沖)	6.9
2007年7月16日(平成19年)	平成19年新潟県中越沖地震☆(新潟県上中越沖)	6.8
2008年6月14日(平成20年)	平成20年岩手・宮城内陸地震☆(岩手県内陸南部)	7.2
2008年7月24日(平成20年)	(岩手県沿岸北部)	6.8
2009年8月11日(平成21年)	(駿河湾)	6.5
2011年3月11日(平成23年)	平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震☆(三陸沖)	9.0(モーメントマグニチュード)
2011年3月12日(平成23年)	(長野県・新潟県県境付近)	6.7
2011年4月7日(平成23年)	(宮城県沖)	7.2
2011年4月11日(平成23年)	(福島県浜通り)	7.0
2011年6月30日(平成23年)	(長野県中部)	5.4
2012年3月14日(平成24年)	(千葉県東方沖)	6.1
2012年12月7日(平成24年)	(三陸沖)	7.3
2013年4月13日(平成25年)	(淡路島付近)	6.3

※日本のおもな被害地震年代表 理科年表 2013 (国立天文台・丸善)、気象庁、消防庁をもとに作成。地震名のうち☆は気象庁命名の地震を表す。地震発生当時の震央地名と現在の震央地名が違っているものについては、〔地震発生当時の震央地名(現在の震央地名)〕と併記した。死は死者数、傷は負傷者数、不明は行方不明者数を表す。

被害状況
山崩れ、家屋等の倒潰、死傷多数。津波による沈没船多数。
城郭、倉庫等の倒潰無数。津波による溺死約1000。
京都で家屋等の倒潰と圧死多数。津波により沿岸で溺死多数。
京都・近江・駿河等で社寺等の被害多数。津波による家屋等の流失400余。
諸寺に被害。土佐で田1000余町海に沈む。
諸寺等に被害多数。津波で流失1700戸、流死60余。
津波により、家屋流失1000戸、溺死1万5000、流死2万6000。
大吠崎から九州までの太平洋岸を津波が襲い、各地で死、流失多数。
三陸地方で強震。被害は軽く、津波の被害。伊達領内で死1783、南部・津軽で人馬の死3000余。
磐城から房総にかけて津波があり、小名浜・中之作・薄磯・四倉・江名・豊間などで死・不明130余、水戸領内で溺死36、房総で溺死246余、奥州岩沼領で死123。
相模・武蔵・上総・安房で震度が大きく、小田原で壊家8000以上、死2300以上。津波が大吠崎から下田の沿岸を襲い、死1000。
わが国最大級の地震の1つ。死2万以上、家屋流失2万以上、潰家6万以上。津波が紀伊半島から九州までの太平洋沿岸や瀬戸内海沿岸を襲う。
津波により、家屋流失2000余、溺死1万2000。
仙台封内で家屋損壊1000余、死12。津波により大槌・両石で流潰家71、死9、気仙沼で流出家300余。
潰家5000以上、死300以上。象瀧・酒田などに津波。
潰家1万3812、死5767。全国からの善光寺の参詣者7000~8000の内、生き残ったもの約1割という。山地で山崩れが多数。
被害は関東から近畿におよび、特に沿津から伊勢湾にかけての海岸で被害大。潰・焼失は約3万軒、死者は2000~3000人と思われる。
東海地震の32時間後に発生。被害地域は中部から九州に及ぶ。津波が大きく地震と津波の被害の区別が難しい。死数千。
地震後30余か所から出火、焼失面積2.2km ² 。潰・焼失家屋1万4000余、死4000余。
飛騨で潰家319、死203。山崩れも多く、常願寺川の上流が堰止められ、後に決壊して流出および潰家1600余、溺死140の被害。
全潰家屋約5000、死550。小津波があった。
わが国の内陸地震としては最大のもの。建物全潰14万余、半潰8万余、死7273、山崩れ1万余。根尾谷を通る大断層を生じた。
被害は主として庄内平野に集中。山形県下で全潰3858、半潰2397、全焼2148、死726。
津波により、死者は青森343、宮城3452、北海道6、岩手1万8158。家屋流失全半潰1万以上、船の被害約7000。
秋田・岩手両県で全潰5792、死209。川舟断層・千屋断層を生じた。
広島県で家屋全潰56、死11。愛媛県で家屋全潰8。煉瓦造建物・水道管・鉄道の被害が多かった。
滋賀・岐阜両県で死41、住家全潰978。
喜界島・沖繩島・奄美大島に被害。死12、家屋全潰422。有感域は中部日本に及んだ。
地割れ、山崩れ多数。死94、家屋全潰640。
津波が発生、ウルフ島で溺死24。沼津まで地震を感じた。
関東大震災。全体で死・不明10万5千余、住家全潰10万9千余、半潰10万2千余、焼失21万2千余。山崩れ、崖崩れ。関東沿岸に津波が襲来した。
死428、家屋全潰1295、焼失2180。小断層二つ生じる。
死2925、家屋全潰1万2584。断層を生じる。
山崩れ、崖崩れ。死272、家屋全潰2165。丹那断層とそれに直交する姫之湯断層などを生じた。
死16、家屋全潰207。
津波により、死・不明3064、家屋流失4034、倒潰1817、浸水4018。
死27、住家全潰479。小さな津波。
津波による被害大、溺死10。
地割れ・地変多数、断層を生じた。死1083、家屋全壊7485、半壊6158。
死・不明1223、住家全壊1万7599、半壊3万6520、流失3129。津波が各地を襲う。
死2306、住家全壊7221、半壊1万6555、非住家全壊9187。深清断層を生じる。
死1330、家屋全壊1万1591、半壊2万3487、流失1451、焼失2598。津波が静岡県から九州までの海岸地域を襲う。
死3769、家屋全壊3万6184、半壊1万1816、焼失3851。長さ約25kmの断層を生じる。
津波が北海道から関東までの沿岸を襲う。死28、不明5、家屋全壊815、半壊1324、流失91。
北海道南岸・三陸沿岸・志摩半島付近で被害大、沖繩でも被害。死・不明142、家屋全壊1500余、半壊2000余。
死26、家屋全壊1960、半壊6640、浸水1万5297。船舶・道路の被害多数。津波が日本海沿岸一帯を襲う。液状化による被害。
死52、傷330、建物全壊673、半壊3004。青森県下で道路損壊多数。津波による浸水529、船舶流失沈没127。
伊豆半島南端に被害。死30、傷102、家屋全壊134、半壊240、全焼5。御前崎などに小津波。
死25、傷211、家屋全壊96、半壊616、道路損壊1141、崖崩れ191。
死28、傷1325、住家全壊1183、半壊5574。道路損壊888、山崩れ529。新興開発地に被害が集中した。ブロック塀などによる圧死18。
津波により被害拡大。死104、傷163、建物全壊934、半壊2115、流失52、一部破損3258、船沈没255、流失451、破損1187。
崖崩れ・土石流。死29、傷10、住家全壊・流失14、半壊73、一部破損565、道路損壊258。
死2、傷967。建物や道路にも被害。
津波による被害大きく、特に興尻島で甚大。死202、不明28、傷323。家屋等にも多大の被害。
北海道東部を中心に被害。傷437、住家全壊61、半壊348。津波は花咲で173cm。震源に近い択捉島では死・不明10など、地震と津波で大きな被害。
震度6の川戸を中心に被害。死3、傷788、住家全壊72、半壊429。道路や港湾の被害もあった。弱い津波があった。
阪神・淡路大震災。死6434、不明3、傷4万3792、住家全壊10万4906、半壊14万4274、住家全半焼7132など。高速道路や新幹線を含む鉄道線路なども崩壊。
傷182、住家全壊435、半壊3101。M7級の地殻内地震にもかかわらず活断層が事前に指摘されておらず、明瞭な地表地震断層も現れなかった。
呉市の傾斜地などで被害が目立つ。死2、傷288、住家全壊70、半壊774。
震央の位置から三陸南地震とも呼ばれる。傷174、住家全壊2、半壊21。
同日に大きな前震(M5.6)と余震(M5.5)も起って連続地震と呼ばれた。M6級だが浅く、震源域に局所的に大きな被害が出た。傷677、住家全壊1276、半壊3809。
1952年とほぼ同じ場所。不明2、傷849、住家全壊116、半壊368。北海道および本州の太平洋岸に最大4m程度の津波。
規模の大きな余震が多数発生して被害を助長。死68、傷4805、住家全壊3175、半壊1万3808。地すべりの被害が目立った。
最大計測震度は九州本土の6弱だが、玄海島ではそれ以上の可能性がある。死1、傷1087、住家全壊133、半壊244。
1978年の震源域の南半分で発生。傷100、全壊1。最大計測震度6弱(宮城県川崎町)、東北地方太平洋沿岸で最大13cm(石巻市)の津波。
死1、傷356、住家全壊686、半壊1740。最大計測震度6強、珠洲と金沢で約0.2mの津波。
死15、傷2346、住家全壊1331、半壊5704。余震活動は不活発。地盤変状、液状化なども目立った。
死13、不明10、傷451、住家全壊30、半壊143。震源域が山間地だったため、大規模な地すべりや山崩れ、土石流などの被害。
死1、傷211、住家全壊1。短周期の揺れであったため被害は比較的小なかつた。
死1、傷319、住家半壊6(2010年3月現在)。最大震度6弱。御前崎で36cmの津波。家具などによる負傷が多かった。
「東日本大震災」。三陸沖中部から茨城県沖までのプレート境界を震源域とする逆断層型超巨大地震。死18,493、不明2,683、傷6,217、住家全壊128,801、住家半壊269,675(余震誘発地震を一部含む;2013年3月現在)。死者の90%以上が水死で、被害の多くは巨大津波(現地調査によれば最大約40m)によるもの。最大震度7(宮城県栗原市)。
傷57、住家全壊68、住家半壊427(長野県・新潟県による)。最大震度6強(長野県栄村)。
死4、傷296、住家全壊36以上、住家半壊27以上(消防庁・宮城県による;2013年3月現在)。最大震度6強。
死4、傷10(2013年3月現在)。最大震度6弱。井戸沢断層の近傍で地表地震断層が現れた。
死1、傷17、住家半壊24(長野県による)。最大震度5強(長野県松本市)。牛伏寺断層の近傍で発生。
死1、傷1。最大震度5強(茨城県神栖市、千葉県銚子市)。
死1、傷15。最大震度5弱。
傷34、住家全壊6、住家半壊66。最大震度6弱。



文部科学省 研究開発局 地震・防災研究課 (地震調査研究推進本部事務局)

〒100-8959 東京都千代田区霞が関3-2-2

電話 03-5253-4111 (代表) E-mail : jishin@mext.go.jp



ホームページ <http://www.jishin.go.jp/>

検索ワード

地震調査

検索



この冊子に掲載している地震動予測地図について、この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図25000（空間データ基盤）及び基盤地図情報を使用した。

(承認番号 平25情使、第707号)

(平成26年2月)