



# 明日、起こるかもしれない！ 南海トラフ巨大地震

●東日本大震災(画像提供:東北地方整備局震災伝承館)

監修:徳島大学名誉教授 中野 晋(徳島県南海トラフ巨大地震被害想定検討委員会委員長)

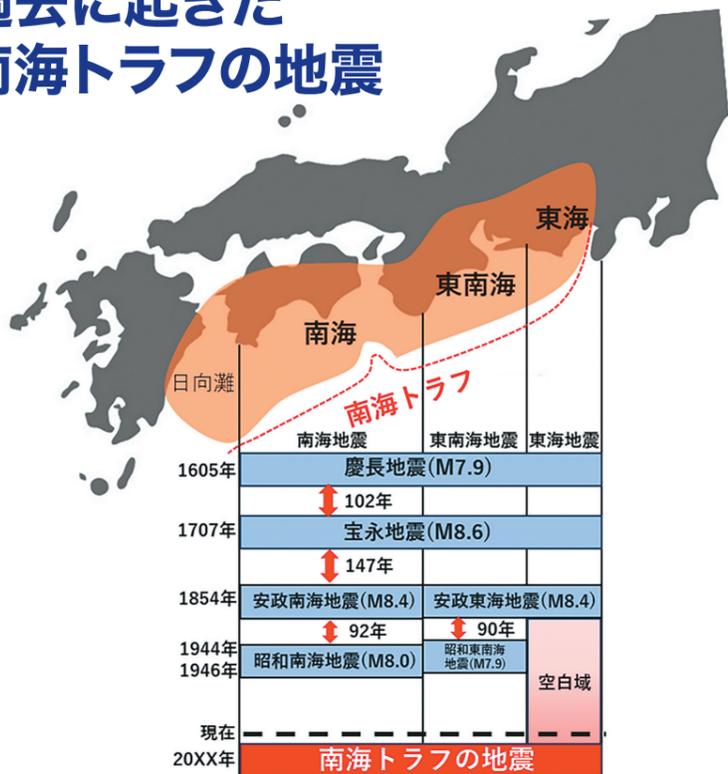
多くの尊い命が失われ、甚大な被害をもたらした東日本大震災。本県においても、南海トラフ巨大地震の発生が懸念されています。明日起こるかもしれない南海トラフ巨大地震に備えて、まずは地震や津波について知り、今からできる備えを始めてください。日頃からの心構えが、あなたの命、家族の命を守ります。

## 南海トラフ巨大地震はいつ起こる？

### 今後30年以内の発生確率は、60%～90%程度以上！

※令和8年1月1日時点

### 過去に起きた 南海トラフの地震



南海トラフの地震は、概ね100年から150年の周期をもって繰り返し発生しており、これまで徳島県に大きな被害をもたらしてきました。前回の昭和南海地震が1946年(昭和21年)に発生しており、今世紀前半にも発生する可能性があります。「南海トラフ巨大地震」は南海地震の震源域を含む広い範囲で発生する最大クラスの地震・津波を想定したもので、発生すれば広範囲に及ぶ甚大な被害をもたらすことが考えられます。

#### 解説

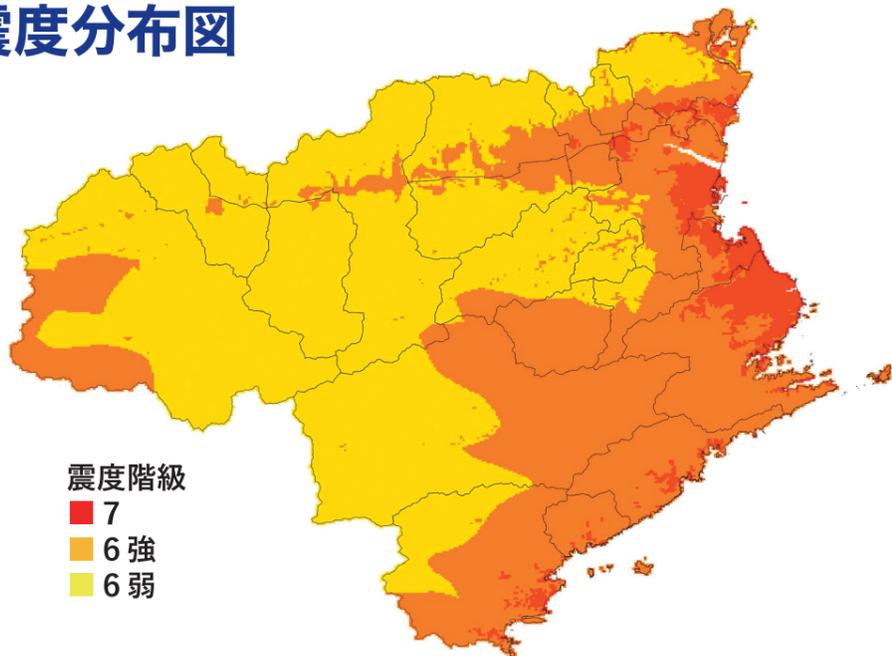
昭和南海地震は1946年12月21日午前4時19分頃に発生したマグニチュード8.0の地震でした。徳島県内では死者数202人、全壊家屋602戸、津波による流失413戸など大きな被害をもたらしました。この地震による揺れは、沿岸部で震度5、内陸部で震度4、余震は月内に有感55回、無感230回が観測されています。



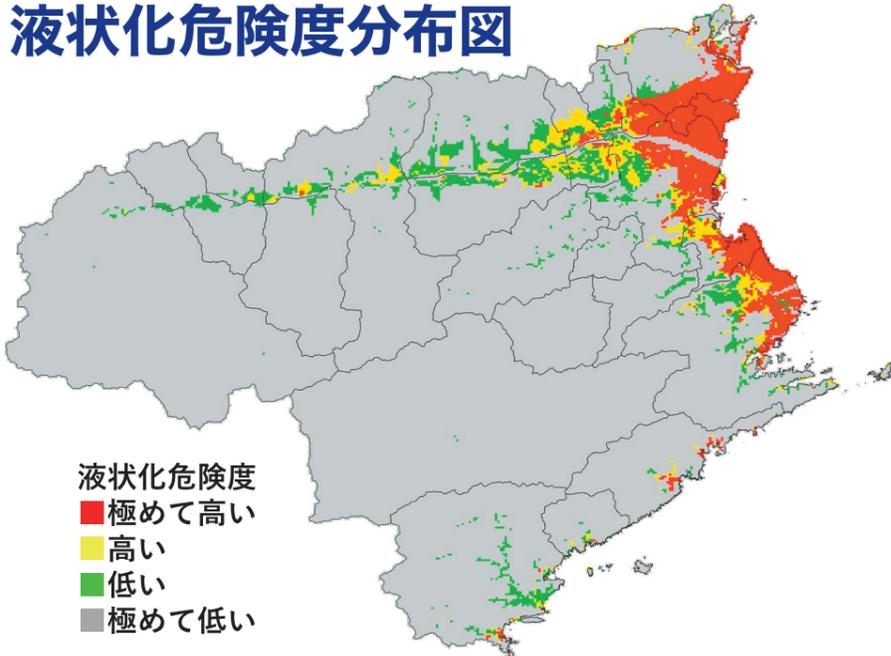
●「由岐町、湾岸に上がった船。堤防の高さは水面から約2m。」(気象庁ホームページより)

## 南海トラフ巨大地震はどんな地震？

### 震度分布図



### 液状化危険度分布図



南海トラフ巨大地震が発生したときに、想定される揺れの大きさは、震度6弱から震度7で**身動きがとれない揺れが長く続く**と考えられています。この非常に強い揺れによって、建物が倒壊したり、道路や橋などの土木構造物が被害を受けたりします。さらに、そこに巨大な津波が襲ってくるほか、液状化や火災などの災害を同時に受ける**「複合災害」**となることが想定されています。揺れを感じたら、頭を守り、机の下など頑丈な場所に隠れるなど、まずは身を守る行動をとりましょう。

# 津波を知ろう!

海の底で大きな地震が発生すると、海底が上下に変動し、その動きが海水に伝わり津波が発生します。



- 海岸に近づくほど**急激に高**くなります。
- 津波の伝播速度は非常に速く、**見てから逃げるのでは間に合いません**。
- 津波は「引き」から始まるとは限りません。“潮が引いたら逃げればよい”というのは大きな間違いです。
- 津波の力は非常に強く、高さ**20~30cm程度**の津波であっても速い流れに巻き込まれるおそれがあります。
- 湾の奥や岬の先端など沿岸の地形の影響により、**局所的に高くなる**ことがあります。
- 津波は繰り返し襲ってきます。**後から来る津波の方が高くなる**こともあります。
- 広い範囲の沿岸に津波が到達し、津波が**半日や1日以上**継続することもあります。

# 津波からはとにかく避難!

津波から身を守るためには、避難が第一です。避難行動がとれるよう以下のことに注意しましょう。

「早く・近くの・高いところへ」

## 津波避難のタイミング

- ▶海岸で地震の揺れを感じたら「津波警報・注意報」を待たずに
- ▶地震の揺れを感じなくても「津波警報・注意報」が発表されたら

直ちに避難!

## 避難する(した)際の留意事項

- ▶周囲の方にも声をかけて**一緒に避難**
- ▶安全が**確認**(避難指示が解除)されるまでは、避難場所から帰らない



穴喰津波避難タワー(海陽町穴喰)

## 津波に関する統一標識



### 【津波避難ビル】

「津波に対しての安全な避難場所(津波避難ビル)」の情報を表示。



### 【津波避難場所】

「津波に対しての安全な避難場所(高台)」の情報を表示。



### 【津波注意】

地震が起きた場合、津波が来襲する危険のある地域を表示。

## 「津波てんでんこ」とは?

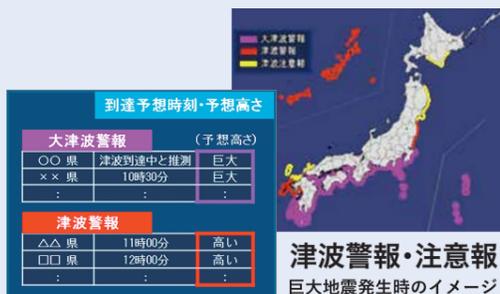
津波被害が多い三陸(東北)地方で「津波起きたら命てんでんこだ」と伝えられてきました。これは「津波が起きたら家族と一緒にいなくても気にせず、てんでばらばらに高所に逃げ、**まずは自分の命を守れ**」という意味です。この教えは東日本大震災でも活かされ、岩手県釜石市では、小中学生がためらわずに高台へ避難したことで大切な命が助かりました(釜石の奇跡)。この教訓に基づき、まずは**命を守る行動**を取りましょう。



## 「津波警報・注意報」とは?

気象庁は、津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後約3分を目標に、大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。津波警報・注意報を発表する場合には、予想される津波の「最大波の高さ」と最も早い津波の第一波の「到達予想時刻」の情報を発表します。

### M8を超える巨大地震の場合



●M8を超える巨大地震の場合、正確な地震の規模をすぐに把握できないため、最大の津波想定等をもとに、津波警報・注意報を発表します。

●最初に発表される大津波警報や津波警報は予想される津波の高さを「**巨大**」や「**高い**」という言葉で発表して非常事態であることを伝えます。その後、正確な地震の規模が把握でき次第、津波警報・注意報を更新し、予想される津波の高さも数値で発表します。

### 正確な地震の規模がわかった場合

分類	予想される津波の高さ	
	高さの区分	発表する値
大津波警報	10m~	10m超
	5m~10m	10m
	3m~5m	5m
津波警報	1m~3m	3m
津波注意報	0.2m~1m	1m

●予想される津波の高さを「**1m・3m・5m・10m・10m超**」の**5段階**で発表します。

●例えば、3~5mの津波が予想された場合は、「大津波警報」が発表され、「予想される津波の高さは5m」と発表されます。

# 徳島県津波浸水想定



津波浸水想定の詳細はこちら  
(県HP: 安心とくしま)

## 「徳島県津波浸水想定」について

- 最大クラスの津波が悪条件下※において発生した場合に想定される浸水の区域(浸水域)と水深(浸水深)です。
- 過去の津波や今後発生が想定される津波から設定したもので、これよりも大きな津波が発生する可能性がないというものではありません。
- 浸水域や浸水深は、津波の第1波ではなく第2波以降に最大となる場所もあります。
- 浸水域や浸水深は、地面の凹凸や建築物等の影響等により、浸水域外でも浸水が発生したり、局所的に浸水深がさらに大きくなったりする場合があります。

※悪条件下(沿岸構造物の耐震評価がない場合の条件)

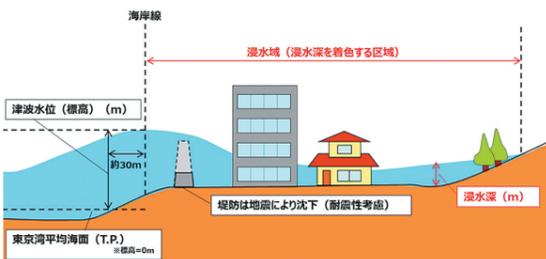
### ○護岸・防波堤(コンクリート構造物)

→揺れ・液状化により地震発生と同時に破壊する。

### ○堤防(盛土構造物)

→揺れ・液状化により地震発生と同時に高さが地震前の25%に沈下する。

→津波が堤防を乗り越えたら高さを0%にする。



※津波水位は地殻変動量を考慮した値  
※沿岸構造物は耐震性を考慮

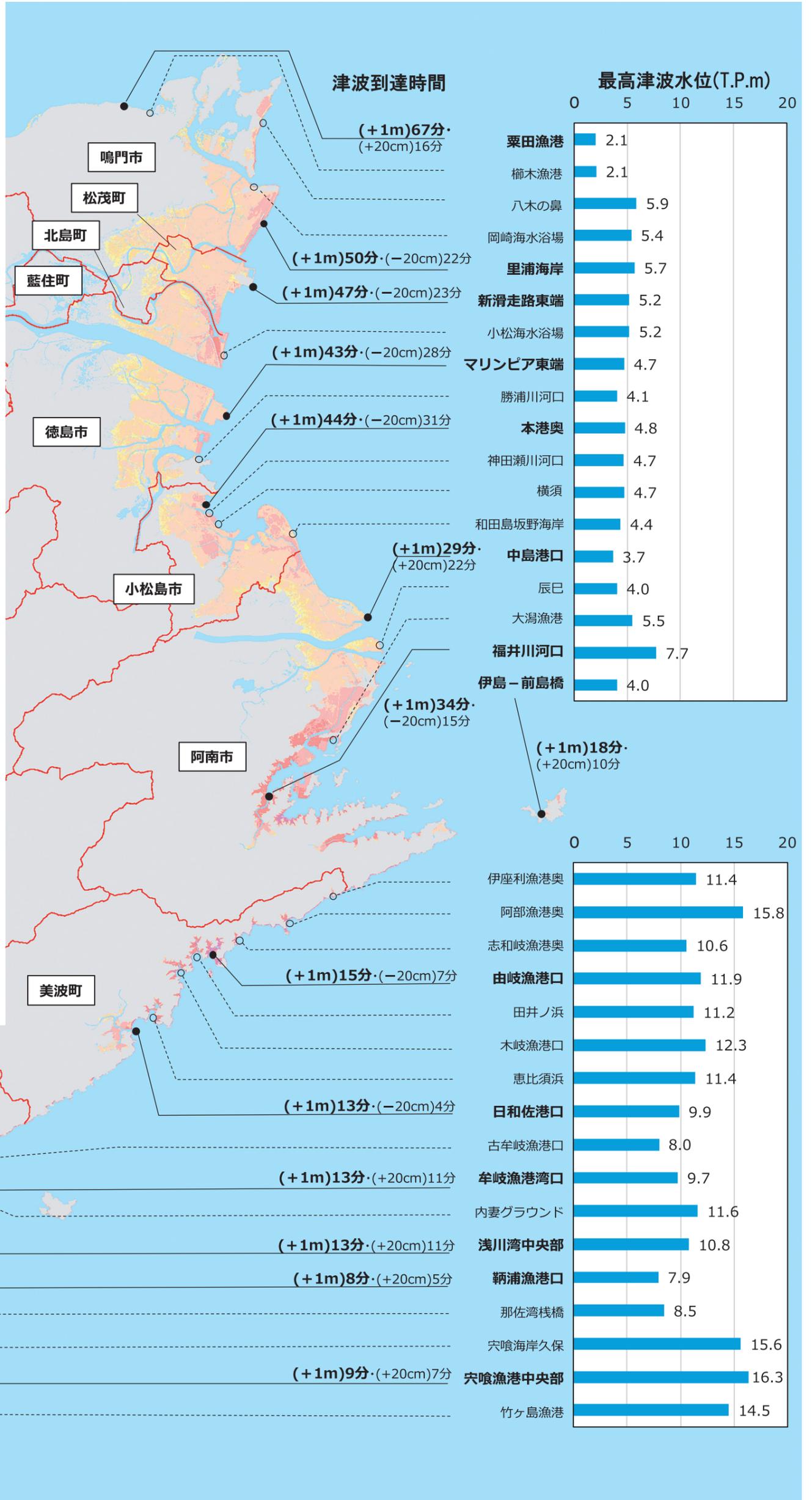
### 浸水深(m)

20.0 ~
10.0 ~ 20.0
5.0 ~ 10.0
3.0 ~ 5.0
1.0 ~ 3.0
0.5 ~ 1.0
0.3 ~ 0.5
~ 0.3

### 津波の到達予想時間について

- 津波到達時間(+1m)  
堤防より陸側において、標高の低いところでは浸水被害が発生する恐れのある水位変化が生じるまでの時間
- 津波影響開始時間(±20cm)  
海辺にいる人々の人命に影響が出る恐れのある水位変化が生じるまでの時間

(注) 図中(-20cm)表示がある地点は、+20cmよりも-20cmの水位変化が先に生じる地点を示す。



# 徳島県南海トラフ巨大地震被害想定



住まいの地震対策や日頃からの避難訓練など、県民の皆様一人ひとりが事前対策に取り組めば、被害は確実に軽減できます。

被害想定の詳細はこちら  
(県HP: 安心とくしま)

## 助かる命を助ける

**直接死者数：21,700人** ※最悪のケース(冬・深夜の場合)

### 住まいの地震対策は大丈夫？

**全壊・焼失棟数：81,100棟**  
※最悪のケース(冬・夕方の場合)

1981年(昭和56年)5月以前に建築された木造住宅は、これまで地震による強い揺れで多く倒壊しています。2000年(平成12年)5月以前に建築された木造住宅は、耐震性能を満たしていないおそれがあり、倒壊する可能性があります。また、強い揺れによって家具が転倒・落下して下敷きになったり、出入り口がふさがれ逃げ遅れてしまうことも考えられます。



「木造住宅耐震化支援制度」の詳細はこちら  
支援制度を利用するには、一定の条件を満たす必要があります。市町村によって制度が異なります。  
徳島県住宅課 問合せ先：088-621-2598



「家具固定」の詳細はこちら  
「地震発生！あなたの住まいは大丈夫？耐震補強、家具転倒防止…震災の備えは住居から！」  
(内閣府HP 防災情報のページ)



### 被害軽減効果の試算 (単位：人)

合計	揺れ	急傾斜	津波	火災
21,700	3,500	40	18,000	150

#### 住まいの地震対策

合計 ▲31%	揺れ ▲84%	急傾斜	津波 ▲21%	火災 ▲27%
14,900	570	40	14,200	110

※耐震化率 100%の場合

#### 津波からの早期避難

合計 ▲90%	揺れ	急傾斜	津波 ▲92%	火災
2,200	570	40	1,500	110

※耐震化率 100%+早期避難率 100%の場合

### 避難について考え、備えよう！

■避難場所を確認しよう  
「防災・減災マップ」や「ハザードマップ」で確認しましょう。



※津波や洪水など災害の種類によって避難場所が異なります。

防災・減災マップ  
(県HP)

■避難経路を歩いてみよう

避難は徒歩が原則です。避難場所までの道を季節や時間帯を変えて歩き、倒れそうな電柱やブロック塀などを確認しましょう。発災時には、液状化や強い揺れによる家屋の倒壊、道路の損傷で通れなくなることも想定されるので、避難経路は複数確保しましょう。

■地域や職場で避難訓練をしよう

地域や職場で日頃から避難訓練を行うとともに、高齢者など要配慮者の避難支援についても話し合っておきましょう。

■家族で話そう「防災のこと」

家族間の連絡方法や自宅や職場からの避難場所・避難経路などを事前に家族で話し合っておきましょう。



## 助かった命をつなぐ

**災害関連死者数：1,000人～2,000人** ※最悪のケース(冬・夕方の場合)

### 避難所QOLの向上

助かった命をつなぐため、避難所における「TKB(トイレ・キッチン・ベッド)」やプライバシーを確保するためのテント・パーティションなどの備蓄を拡充するとともに、避難所となる学校の体育館に空調を整備するなど、市町村と一体となって、避難所QOLの向上に取り組んでいます。



### 備えよう、家庭の備蓄！

※発災直後の場合

電力 停電率：99%

上水道 断水率：87%

下水道 支障率：84%

通信 不通率：99%  
(固定電話・インターネット)

ガス 停止率：100%  
(都市ガス)



■電気や水道、ガスなどのライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や保存の効く食料などでできれば1週間分(最低3日分)備蓄しましょう。普段の食品等を使いながら補充する「ローリングストック」がおすすめです。また、災害時には断水や下水配管の損傷によりご家庭のトイレが使えなくなることがあります。トイレを我慢して水分を控えると場合によっては、命に関わります。飲料水や食料に加え、携帯トイレ(目安：1人あたり35回分/週)などの災害用トイレもあわせて備蓄しておきましょう。

今日からできる食品備蓄。  
ローリングストックの始め方  
(政府広報オンラインHP)

## 「地震保険」に加入していますか？

地震保険は、あなたや家族の生活を支える極めて重要な備えです。被災後の生活を守る経済的な備えとして、地震保険に加入しましょう。

▶地震保険の加入に関するご相談は、お近くの損害保険代理店または損害保険会社まで。

地震保険の補償の対象となるもの ※建物と家財はそれぞれで加入が必要です。

●地震や津波、液状化などによって建物や家財が受けた損害  
(火災・倒壊・損壊・埋没・流失)

公的な支援金や善意による義援金だけでは、住宅・生活再建には十分な金額とはいえません。

### 住宅再建にはこんなに費用がかかります

住宅新築費用 約2,500万円	不足する金額 約2,100万円	これだけでなく、 ●家財 ●引越し費用 など、住宅・生活の再建には他にもお金がかかります。
住宅再建に必要な金額	約100万円 最大300万円 義援金 被災者生活再建支援金	※数字は東日本大震災の一例です。
公助・共助で受け取れる金額		出典：内閣府HP防災情報のページ

地震保険の詳細  
(県HP)はこちら



## 災害時に最新の情報を入手して命を守ろう！

徳島県公式LINE 今すぐ登録を！

徳島県の防災情報をいち早くお届け  
県政情報も発信中！

「QRコード」から登録

徳島県公式LINEでは、「気象警報」や「避難情報」など、命を守る防災情報をいち早く配信しています。

徳島県防災・危機管理情報

安心とくしま

「安心とくしま」トップページはこちら

「防災情報マップ」では、お近くの避難所の情報や、災害時に開設している避難所、道路通行規制の情報が確認できます。

徳島県災害時の安否確認サービス

すだちくんメール

●震度5以上の地震発生時、自動的に安否確認メールを発信  
●携帯電話・パソコン等から安否入力・確認が可能  
●気象警報、地震情報、津波情報を配信

すだちくんメールの利用には登録が必要です。下記のQRコードから「新規登録」をお願いします。

各種SNSでも防災情報を発信中！

徳島県公式 X(旧Twitter) 徳島県公式 Facebook

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。