

南海トラフ地震への備え

令和6年8月9日 東京都

南海トラフ地震の概要など

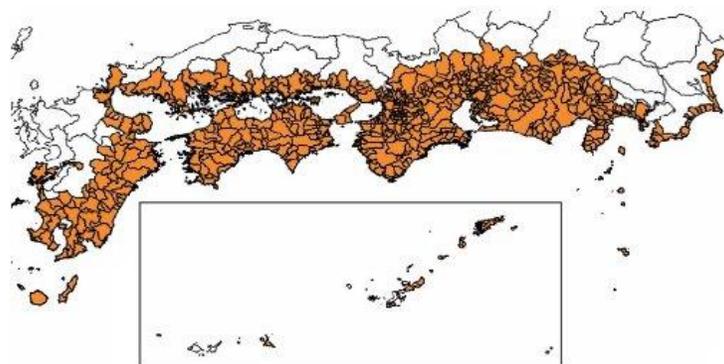
南海トラフ地震は駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、概ね100～150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震です。

8月8日、日向灘を震源とする地震があり、宮崎県日南市で最大震度6弱を観測しました。

気象庁は南海トラフ地震の発生可能性が、平常時より相対的に高まっているとして、臨時情報（巨大地震注意）をはじめて発表しました。

南海トラフ巨大地震に 備える地域

■ 大きな揺れや津波が見込まれる地域



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）

東京都災害対策本部の設置

東京都は、非常配備態勢を構築し、災害対策本部を設置しました。

あわせて知事から都民の皆様に対して、次のコメントを発表しました。

「都民の皆様は、備蓄などの日頃からの備えを再確認してください。

津波の到達が想定されている島しょ地域においては、すぐに避難できる準備をお願いいたします。」

[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](#)

東京都災害対策本部を 設置



被害想定（津波、建物倒壊等）

長周期地震動により、ビルなどが大きく長く揺れることや、島しょ部では、短時間での津波到達が想定されています。

[東京都被害想定ホームページ](#)

南海トラフ巨大地震 都内 被害想定

死者 953人 | 建物被害 1,258棟



津波被害
最大津波高(到達時間)

東京湾岸部

- 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

被害想定（島しょ部）

島しょ部では、短時間での津波到達が想定されています。

南海トラフ巨大地震 大島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。

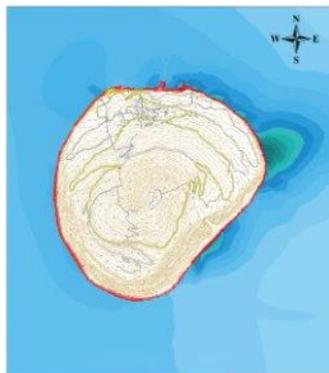


津波被害
最大津波高(到達時間)
大島
約16m(約23分)

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

南海トラフ巨大地震 利島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
利島
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

南海トラフ巨大地震 新島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
新島
約27m(約17分)

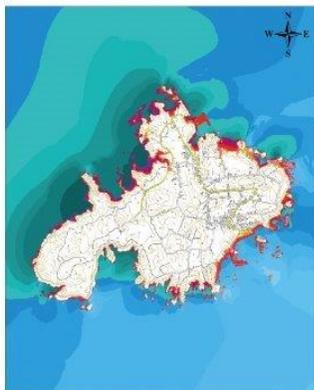
出典:東京都「東京都の新たな被害想定 ～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

被害想定（島しょ部）

島しょ部では、短時間での津波到達が想定されています。

南海トラフ巨大地震 式根島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
式根島
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

南海トラフ巨大地震 神津島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。

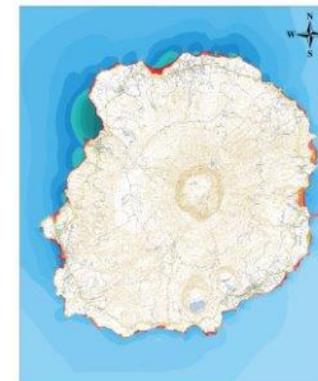


津波被害
最大津波高(到達時間)
神津島
約27m(約17分)

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

南海トラフ巨大地震 三宅島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
三宅島
約16m(約25分)

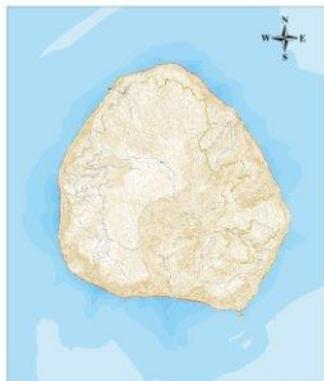
出典:東京都「東京都の新たな被害想定～首都直下地震等による東京の被害想定～」
(令和4年5月)を基に編集し作成

被害想定（島しょ部）

島しょ部では、短時間での津波到達が想定されています。

南海トラフ巨大地震 御蔵島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
御蔵島
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

南海トラフ巨大地震 八丈島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。

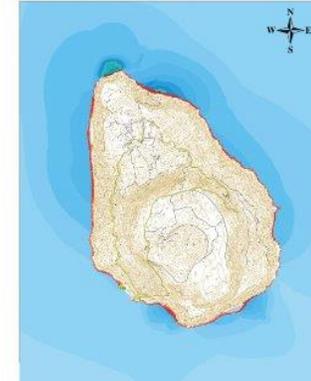


津波被害
最大津波高(到達時間)
八丈島
約17m(約32分)

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

南海トラフ巨大地震 青ヶ島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
青ヶ島
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

被害想定（島しょ部）

島しょ部では、短時間での津波到達が想定されています。

南海トラフ巨大地震 父島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
父島
約15m(約126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

南海トラフ巨大地震 母島 被害想定

南海トラフ巨大地震では、島しょ部で短時間での津波到着が想定されています。



津波被害
最大津波高(到達時間)
母島
約16m(約108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

南海トラフ巨大地震が起きたら

島しょ部では、早くて十数分で20メートルを超える高い津波が到達する島もあります。津波が起きたら、まずは自分の命を守ることが大切です。

津波からの避難

高層ビルでは、長時間にわたり大きく揺れるため、室内の家具や家電が転倒・移動したり、エレベーターが故障することがあります。

南海トラフ巨大地震が 島しょ部で起きたら

津波被害が多い三陸地方で「津波てんでんこ」の言い伝えのとおり、津波が起きたら家族と一緒にいなくても、てんでんばらばらに高所に逃げ、まずは自分のいのちを守ることが大切です。



南海トラフ巨大地震が 高層ビル等で起きたら

高層ビルやマンションなどの建物では、大きく揺れる「長周期地震動」が起きることがあります。室内の家具や家電が転倒・移動したり、エレベーターが故障することがあります。

エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階の行き先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたら、インターホンで連絡します。



避難経路の確認と日常備蓄の強化

家具転倒防止や備蓄など、日頃からの備えを再確認してください。

[東京備蓄ナビ](#)

災害に備えよう

東京 備蓄ナビ

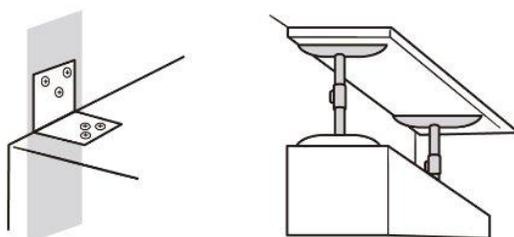
家族構成等の簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目・数量がわかります。

自分や大切な方のために、
できることから始めましょう。



家庭内の安全確保、 家具の固定

地震が発生したときに安全を確保するため家具の固定を行いましょう。L型金具等を取り付けるとより安全です。壁が傷付けられない賃貸住宅や、LGS（軽量鉄骨）下地の壁などでは、ポール型器具（突っ張り棒）等も活用しましょう。



避難路の確保、 非常用階段の確認

避難時に階を移動するときには、エレベーターには乗らず、非常階段を利用します。エレベーターが動いていても、地震感知センサーの働きや故障・停電などで緊急停止し、閉じ込め被害にあう可能性があるためです。避難階段の場所を確認しておきましょう。



東京都防災アプリのご紹介

様々な情報が入っている防災アプリはこちらですのでご参照ください。

[東京都防災アプリ](#)

『東京都防災アプリ』を ダウンロードしよう



いつも・いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリです。

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の基礎知識を得られるなど、災害時に役立つコンテンツが掲載されています。

