

北海道・三陸沖後発地震注意情報 が発表されたら？

2024年8月8日、運用開始以来、初の南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）を発表されました。この情報の発表期間中、南海トラフ地震防災対策推進地域の住民に、日頃からの地震への備えの再確認などが呼びかけられました。これは、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された際に宮城県民の皆さまに呼びかけられる内容と同じです。そこで、あらためて、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたらどうすればよいかを確認しておきましょう。

想定される巨大地震と防災対応が必要な地域

北海道・三陸沖後発地震注意情報が対象としている地震は、三陸沖から北海道の太平洋側の沖合（日本海溝・千島海溝沿い）の巨大地震、南海トラフ地震臨時情報が対象としている地震は、東海地方から九州にかけての太平洋側の沖合での発生する南海トラフ地震です（表1）。いずれも、最大クラスの地震が発生すると、強い揺れと巨大な津波による甚大な被害が想定されます。そして、この被害を少しでも軽減するための情報として、北海道・三陸沖後発地震注意情報や南海トラフ地震臨時情報が運用されています。

北海道・三陸沖後発地震注意情報と南海トラフ地震臨時情報の違い

北海道・三陸沖後発地震注意情報も南海トラフ地震臨時情報も、巨大地震の発生可能性が高まっていることをお知らせするという点では同じです。しかし、南海トラフ地震臨時情報は、状況によって呼びかける内容が異なるのに対して、北海道・三陸沖後発地震注意情報は、発表された際に呼びかける内容は固定となっているという違いがあります（表2）。

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときは何をすればよい？

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合は、発表から1週間、通常の生活（学校に行ったり、仕事をしたり）を送りつつ、普段より巨大地震の発生に注意し、日頃からの地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ってください。

日頃からの地震への備えの具体例としては、水や食料の備蓄や簡易トイレ、防寒具などの避難生活に必要なものの再確認、避難場所・避難経路や家族との連絡手段の再確認、家具の固定や高い場所にある物の転倒・落下防止対策の再確認などがあります（図1）。

また、すぐに避難できる態勢の準備の具体例としては、避難情報を確実に取得できるようにしておく（スマートフォンや防災無線受信機等の音量アップなど）、スマートフォン等の情報を取得できる機器の予備バッテリーの準備、屋内の安全な場所での生活（がけに近い部屋から離れるなど）、非常持ち出し品の常時携帯（就寝時でもすぐに持ち出せるように準備）、すぐに逃げられる服装での就寝などがあります（図2）。

なお、備蓄などは、再確認して、慌てて買い出しに行くことが無いよう、定期的に確認しておき、情報発表時には置いてある場所を確認するもしくは取り出しやすい場所に移しておく程度で済むようにしておくことが重要です。

ちなみに、北海道・三陸沖後発地震注意情報や南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されたからといって、防災対応が必要な地域への旅行や出張を中止する必要はありません。普段より巨大地震発生の可能性が高まっているとはいえ、発表期間の1週間に発生する確率は100回に1回程度です。ただし、緊急情報の取得態勢の確保や、訪問先の市区町村からのお知らせ

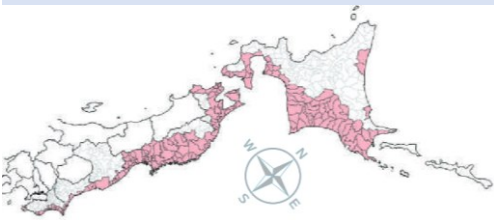
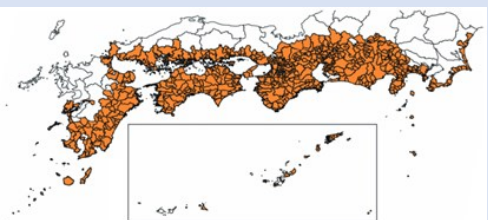
せや交通状況、宿泊先や施設等の営業状況を事前に確認し、適切な行動を心がけるようにしてください。

↑北海道・三陸沖後発地震注意情報の場合、世界の大規模地震のデータより、過去100年程度の間（1904～2017年）に発生したMw7.0以上の地震1,477回のうち、発生後7日以内に、その地震が発生した場所から500km以内の領域でMw7.8以上の地震が発生したのは17回であり、発生頻度は100回に1回程度です。

日頃からの地震の備えを忘れずに！

北海道・三陸沖後発地震注意情報の発表期間の1週間に、大きな被害を伴うような大地震が発生しないことがほとんどです。たとえ、情報発表時に地震が起こらなかったとしても、「空振り」と捉えるのではなく、防災意識の向上につなげる「素振り」（＝良い練習ができた）と捉えましょう。また、何の前触れもなく巨大地震が発生する場合があります。**突発的に大きな地震が発生した場合に備えて、日頃から地震への備えを徹底しましょう。**そのうえで、「北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された時には、その備えを再確認するようにしましょう。

表1 北海道・三陸沖後発地震注意情報と南海トラフ地震臨時情報が対象としている想定地震

北海道・三陸沖後発地震注意情報		南海トラフ地震臨時情報
想定する最大クラスの地震の規模	Mw9.3（千島海溝モデル） Mw9.1（日本海溝モデル）	Mw9.1
想定震源域・ 想定最大震度・ 想定津波高など		
被害想定（最大）	死者・行方不明者 約199,000人	死者・行方不明者 約323,000人
防災対応が 必要な地域		

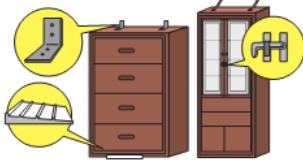
- ※ 地震の想定等は、内閣府中防災会議により南海トラフ地震防災対策、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策のために行われた検討会・ワーキンググループ等の報告による。
- ※ 被害想定（最大）は、それぞれの地震の被害想定に関する報告の中で、最悪のケースとされている数値を記載。
- ※ Mw：モーメントマグニチュード（地震波形全体を詳細に解析することで得られるマグニチュードで断層の面積と断層すべり量の積に比例する。物理的な意味が明確で、M8.0を超える地震に対しても適切な値を求められるという特徴がある。）

表2 北海道・三陸沖後発地震注意情報と南海トラフ地震臨時情報の発表条件と呼びかけ内容

情報名（キーワード）	発表条件	呼びかけ内容
北海道・三陸沖後発地震 注意情報	想定震源域及びその周辺でMw7.0以上の地震が発生	- 日頃からの備えの再確認 - すぐに避難できる態勢の準備
南海トラフ地震臨時情報 （巨大地震注意）	- 想定震源域及びその周辺でMw7.0以上の地震が発生（南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）に該当する場合を除く）したと評価 - 想定震源域内のプレート境界面において、通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価	- 日頃からの備えの再確認 - すぐに避難できる態勢の準備
南海トラフ地震臨時情報 （巨大地震警戒）	想定震源域内のプレート境界でMw8.0以上の地震が発生したと評価	- 事前避難 - 日頃からの備えの再確認 - すぐに避難できる態勢の準備
南海トラフ地震臨時情報 （調査中）	南海トラフ沿いの大規模な地震と関連する可能性がある現象や地震を観測し、臨時に「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」を開催	なし
南海トラフ地震臨時情報 （調査終了）	「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」により、観測された現象が（巨大地震警戒）、（巨大地震注意）の発表条件に当てはまらないと評価	なし

日頃から地震の発生に備えよう

□家具の固定



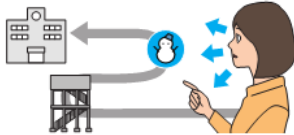
□非常用持ち出し袋の準備



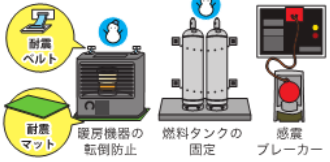
□水や食料の備蓄



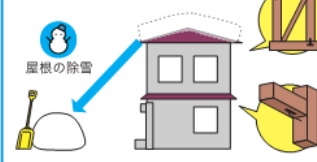
□避難場所や避難経路・二次避難経路の確認



□出火防止対策



□建物の耐震化



❄️：特に積雪寒冷地での備え

図1 日頃からの地震への備え（リーフレット「日本海溝・千島海湖沿いの巨大地震」より）

地震時に迅速な避難が必要な場合

揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合に、直ちに津波から避難できる態勢の準備

すぐに避難できる態勢での就寝

- すぐに逃げられる服装で就寝
- 子どもや高齢者等、要配慮者と同室で就寝
- 室内で最も安全かつ避難しやすい部屋の使用



非常持出品の常時携帯

- 準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く
- 身分証明書や貴重品を常時携帯
- 防寒具等、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く



地震によるリスクの高い場所がある場合

想定されるリスクからの身の安全を確保する備え

揺れによる倒壊への備え

- 先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀等にはできるだけ近づかない



土砂災害等への注意

- 先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所にはできるだけ近づかない
- 崖崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える
- 地震発生後の津波からの避難が困難な地域に立ち入る際は、そのようなリスクのある区域であることを意識して、いつでも避難できるようにする



後発地震に注意し、誰もが実施すべき備え

緊急情報の取得体制の確保

- 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく
- ラジオや防災行政無線の受信機等を日頃生活する空間に配置



日頃からの備えの再確認

- 水や食料等の備蓄の再確認
- 避難場所・避難経路等の再確認
- 家族との連絡手段の再確認
- 家具の固定の再確認
- 自治会単位での訓練等での再確認等



図2 北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときの防災対応（リーフレット「日本海溝・千島海湖沿いの巨大地震」より）