日本海沟·千岛海沟沿线的强烈地震

-事先的抗震防备工作-

知道怎么做才能保护您和亲人的生命安全

在日本海沟·千岛海沟沿线海域，除了板块边界地震之外，
还发生过各种类型的地震，多次造成了巨大灾害。
日常要做好应对突发地震的防备工作，如果政府发布了
「北海道、三陆冲后发地震注意信息」的话，对后发地震也要做好防备工作。

发布了「北海道、三陆冲后发地震注意信息」后的防灾对应措施

地震时需要迅速避难的情况下

要随时做好感觉到摇晃，发布海啸警报时，立即就能避难的准备

做好能够立即避难的准备后再就寝

□穿着可以立刻逃生的服装就寝
□和小孩儿、老人、需要照顾的人在同一房间就寝
□在家里使用最安全且容易避难的房间

随身携带外出避难的防灾物品

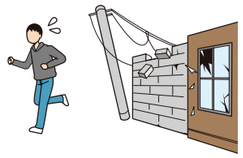
□准备好外出避难的防灾物品，
白天要随身携带，就寝时放在枕边
□身份证及贵重物品要随身携带
□准备好防寒、防雪物品，放在身边

有由于地震造成的危险性高的场所时

预测风险，做好确保生命安全的防备工作

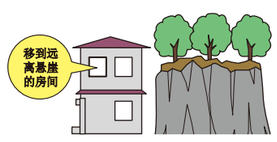
做好地震摇晃致使建筑物倒塌的防备工作

□尽量不要接近被先发地震震坏的建筑物、容易倒塌的墙壁等



注意土石流灾害

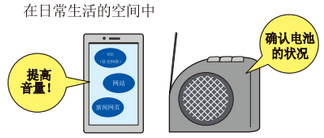
□尽量不要接近由于先发地震而使塌方的危险性增高的地方
□有悬崖塌方危险性的住户，不要在靠近悬崖的房间就寝
□进入地震后海啸袭来，避难有困难的区域时，要意识到那是危险区域，做好随时可以避难的准备



注意后发地震，大家都应该做好防备工作

要确保获得紧急情报信息的手段

□将手机等能够获得紧急情报信息的终端设备的音量调得比平时大一些
□将收音机或防灾行政无线电接收机等放置在日常生活的空间中



对日常所做的抗震防备工作进行再确认

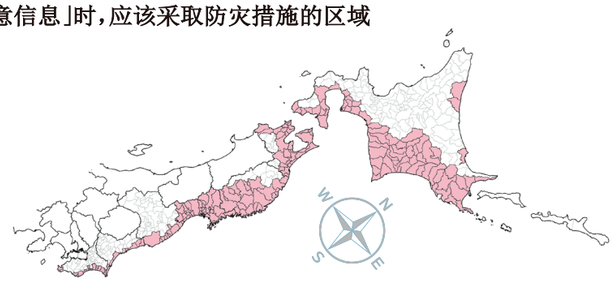
□对水和食品的储备情况进行再确认
□对避难场所·避难路径等进行再确认
□对与家人的联系方法进行再确认
□对家具是否固定好了进行再确认
□对地方政府的防灾训练活动等进行再确认

当发布了「北海道、三陆冲后发地震注意信息」时，应该采取防灾措施的区域

涉及到从北海道至千叶县的辽阔区域

对应该采取防灾措施的区域的基本概念

■震度在6弱以上的地区
■海啸的高度达3米以上的地区
■从地震防灾对策的统一性考虑，应该采取防灾措施的地区



咨 询 处

内閣府 Cabinet Office
内阁政策统括官（负责防灾）办公室
参事官（负责调查·规划）

邮编 100-8914　东京都千代田区永田町 1-6-1　中央合同厅舍 8 号馆
点话号码：03-5253-2111（总机）　FAX：03-3501-6820
https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/hokkaido/index.html

気象庁 Japan Meteorological Agency
地震火山部

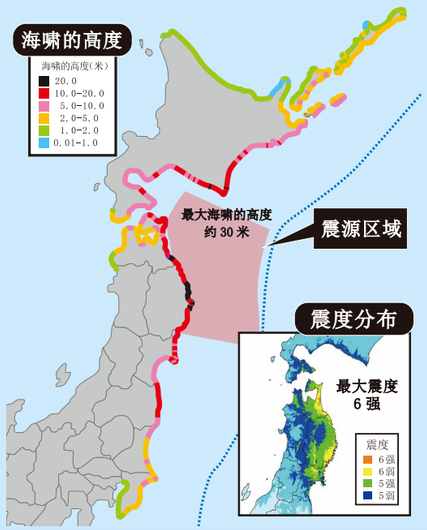
邮编 105-8431　东京都港区虎之门 3-6-9
电话号码：03-6758-3900（总机）　FAX：03-3434-9086
https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/nceq/index.html

发行日 2025年2日

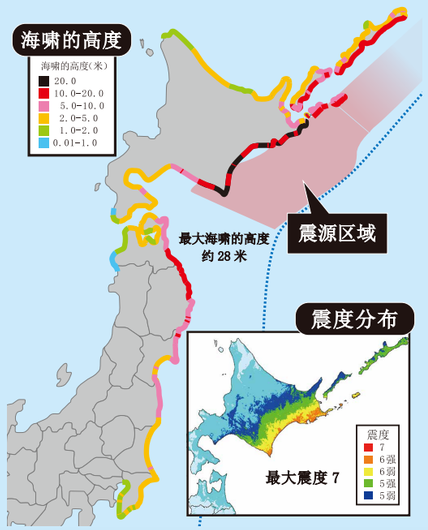
预测的海啸和震度

日本海沟・千岛海沟沿线发生地震时，会给从北海道到千叶县的大范围地区带来严重的灾害
特别是在沿海地区，可能会遭到海啸袭来，造成重大灾害
预测可能遭受重大灾害的地区，需要做好日本海沟・千岛海沟沿线强烈地震的防震抗灾工作

日本海沟沿线的地震



千岛海沟沿线的地震



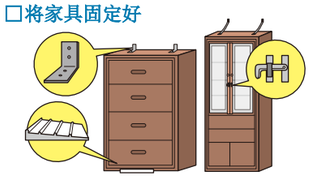
预测的受灾程度和防灾措施

- 如果发生 9 级左右的强烈地震，**预测最坏的结果为※死亡人数将达 19 万 9 千人**
- 逃离海啸之后，**如果长时间处于寒冷的状态下，导致低体温症而造成死亡的危险性将有所升高**
- **如果加强避难的意识，事先做好防寒物资的储备，受灾程度会减少约 80%**

※ 冬季的深夜，在日本海沟沿线的三陆・日高海域发生了 9.1 级的地震 居民的避难意识不高的情况下

在日常生活中就要做好发生地震时的防备工作

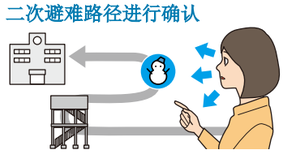
□将家具固定好



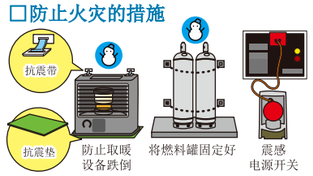
□准备好防灾避难物品袋

□做好水和食品的储备工作

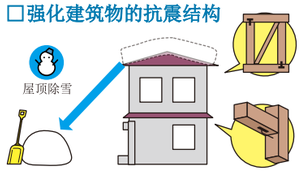
□对避难场所和避难路径・二次避难路径进行确认



□防止火灾的措施



□强化建筑物的抗震结构



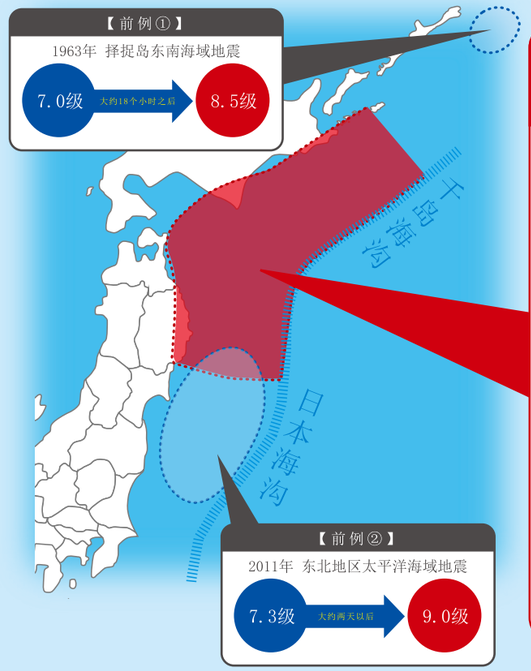
：特别是在积雪多的寒冷地区所需的防备工作

为了应对突发的地震，为了确保自己和亲人的生命安全，现在就开始做好防备工作吧

也要做好后续发生强烈地震的防备工作
～北海道、三陆冲后发地震注意信息～

也有这样的事例，在日本海沟・千岛海沟沿线的海域发生了 7 级左右的地震之后，又连续发生了很大的地震（后发地震）虽然后发地震确实发生的概率比较低，但是，在预测震源区域及其周边区域发生 7.0 级以上地震的话，其后再发生大规模地震的可能性会比平时相对要高，所以，为了挽救更多的生命，我们会届时发布「北海道、三陆冲后发地震注意信息」。

信息发布之后，地震发生后一周左右，在继续进行社会经济活动的同时，要对日常所作的地震防备工作进行再确认，做好在感觉到摇晃时、发布海啸警报时立即就能避难的准备。



日本海沟・千岛海沟沿线强烈地震的预测震源区域

在预测震源区域以及其周边区域（根据震级的大小会有所改变）发生 7.0级以上的地震…

接连发生强烈地震的可能性！根据情报信息做好防备工作

发布「北海道、三陆冲后发地震注意信息」

正常生活，同时也要做好应对强烈地震一周左右的防备工作

※M：表示地震规模的震级

北海道、三陆冲后发地震注意信息的注意事项

后发地震发生的可能性，参考世界各国的事例来看，也只不过是一百次中只有一次的程度，所以，一周之内，也并不是一定会发生大规模的地震。

也要预测到在没有发布任何信息的状态下，突然发生强烈地震，所以，在日常生活中就要做好抗震防备工作是很重要的。

政府及地方政府不呼吁事前避难，但地震发生后一周之内，要比平时更加注意再有大规模地震的发生，随时做好感觉到摇晃，发布了海啸警报时立即就能避难的准备。

设定一周这一期限，是考虑到这是人们能够持续应对灾害的最大时间限度了。并不是说过了一周之后，发生大规模地震的可能性就没有了　还要继续关注有关地震的信息。