日本海溝・千島海溝沿線的強烈地震

－事先的抗震防備工作－

知道怎麼做才能保護您和親人的生命安全

在日本海溝・千島海溝沿線海域，除了板塊邊界地震之外，
還發生過各種類型的地震，多次造成了巨大災害。
日常要做好應對突發地震的防備工作，如果政府發布了
「北海道・三陸沖餘震注意資訊」的話，對後發地震也要做好防備工作。

發佈了「北海道・三陸沖餘震注意資訊」後的防災應對措施

地震時需要迅速避難的情況下

要隨時做好感覺到搖晃時，發佈海嘯警報時，立即就能避難的準備

做好能夠立即避難的準備後再就寢

□穿著可以立刻逃生的衣服就寢
□和小孩兒、老人、需要照顧的人在同一房間就寢
□在家裡使用最安全且容易避難的房間

外出避難時的防災物品

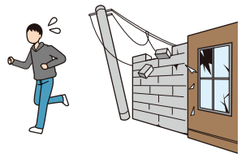
□準備好的防災物品，白天要隨身攜帶，就寢時放在枕邊
□身分證及貴重物品要隨身攜帶
□準備好防寒、防雪物資，放在身邊

有由於地震造成的危險性高的場所時

預測風險，做好確保生命安全的防備工作

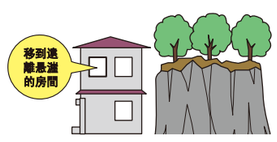
做好地震搖晃致使建築物倒塌的防備工作

□盡量不要接近被先發地震震壞的建築物、容易倒塌的牆壁等



注意土石流災害

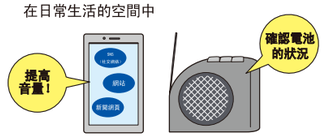
□盡量不要接近由於先發地震而使場方的危險性增高的地方
□有懸濫場方危險性的住戶，不要在靠近懸濫的房間就寢
□進入地震後海嘯襲來，避難有困難的區域時，要意識到那裡是危險區域，做好隨時可以避難的準備



注意後發地震，大家都應該做好防備工作

要確保獲得緊急情報信息的手段

□將手機等能夠獲得緊急情報信息的終端設備的音量調得比平時大一些
□將收音機或防災行政無線電接收機等放置在日常生活的空間中



對日常所做的抗震防備工作進行再確認

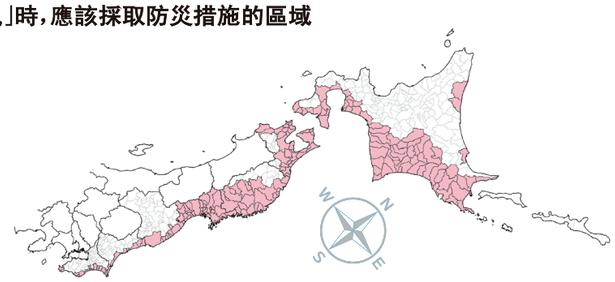
□對水和食品的儲備情況進行再確認
□對避難場所・避難路徑等進行再確認
□對與家人的聯繫方法進行再確認
□对家具是否固定好了进行再确认
□對地方政府的防災訓練活動等進行再確認

當發佈「北海道・三陸沖餘震注意資訊」時，應該採取防災措施的區域

涉及到從北海道至千葉縣的大範圍區域

關於應該採取防災措施的區域的基本概念

■震度在6弱以上的地區
■海嘯的高度達3米以上的地區
■從地震防災措施的統一性考慮，應該採取防災措施的地區



諮　詢　處

内閣府 Cabinet Office
内閣政策統括官（負責防災）辦公室
參事官（負責調查・規劃）

郵編 100-8914　東京都千代田區永田町 1-6-1　中央合同廳舍 8 號館
電話號碼：03-5253-2111（總機）　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

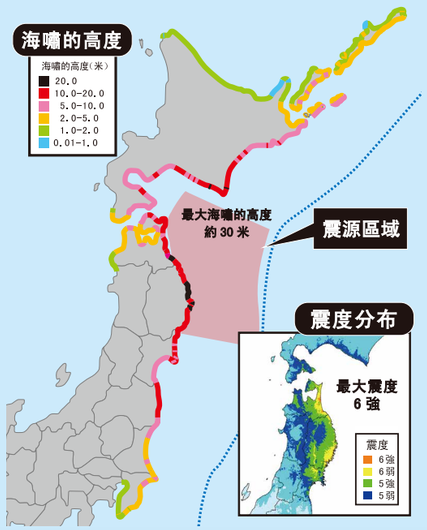
郵編 105-8431　東京都港區虎之門 3-6-9
電話號碼：03-6758-3900（總機）　FAX：03-3434-9086
https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/nceq/index.html

發行日 2025年2月

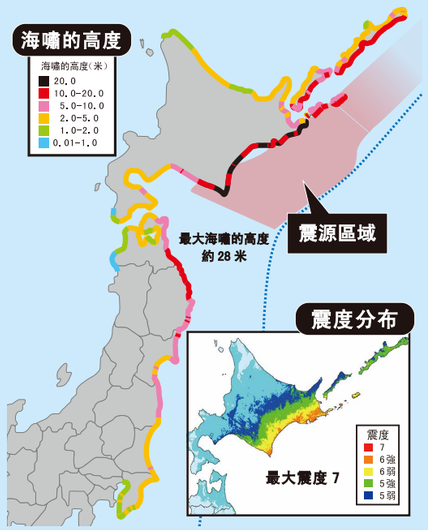
預測的海嘯和震度

日本海溝・千島海溝沿線發生地震時，會給從北海道至千葉縣的大範圍地區帶來嚴重的災害
特別是在沿海地區，可能會遭到海嘯襲來，造成重大災害
預測可能遭受重大災害的區域，需要做好日本海溝・千葉海溝沿線強烈地震的抗震防備工作

日本海溝沿線的地震



千島海溝沿線的地震



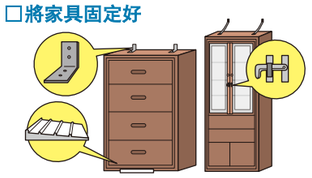
預測的受災程度和防災措施

- 如果發生 9 級左右的強烈地震，**預測最壞的結果為※死亡人數將達 19 萬 9 千人**
- 逃離海嘯之後，**如果長時間處於寒冷的狀態下，導致低體溫症而造成死亡的危險性將有所升高**
- **如果加強避難的意識，事先做好防寒物資的儲備，受災程度會減少約 80%**

※ 冬季的深夜，在日本海溝沿線的三陸・日高海域發生了 9.1 級的地震 居民的避難意識不高的情況下

在日常生活中就要做好發生地震時的防備工作

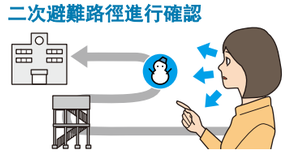
□將家具固定好



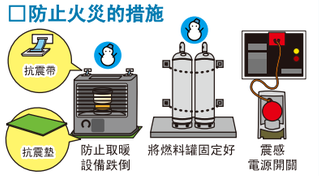
□準備好防災物品袋

□做好水和食品的儲備工作

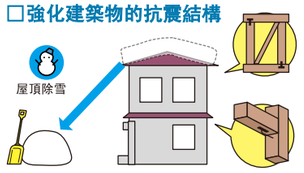
□對避難場所和避難路徑・二次避難路徑進行確認



□防止火災的措施



□強化建築物的抗震結構



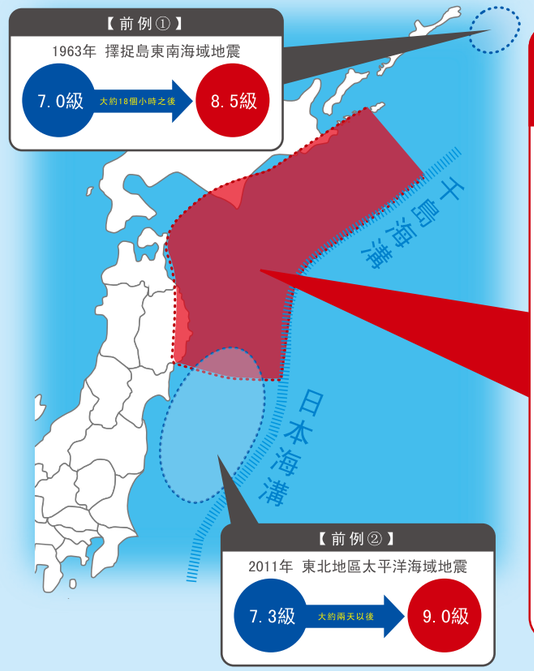
：特別是在積雪多的寒冷地區所需的防備工作

為了應對突發的地震，為了確保自己和親人的生命安全，現在就開始做好防備工作吧

也要做好後續發生強烈地震的防備工作
～北海道・三陸沖餘震注意資訊～

也有這樣的事例，在日本海溝・千島海溝沿線的海域發生了 7 級左右的地震之後，又連續發生了很大的地震（後發地震）雖然後發地震確實發生的概率比較低，但是，在預測震源區域及其他周邊區域發生 7.0 級以上的地震的話，其後再次發生大規模地震的可能性會比平時相對要高，所以，為了挽救更多的生命，我們屆時會發佈「北海道・三陸沖餘震注意資訊」。

情報信息發布之後，地震發生後一週左右，在繼續進行社會經濟活動的同時，要對日常所做的抗震防備工作進行再確認，做好在感覺到搖晃時、發布海嘯報警時，立即就能避難的準備。



日本海溝・千島海溝沿線強烈地震的預測震源區域

在預測震源區域以及其週邊區域（根據震級地大小會有所改變）發生 7.0級以上的地震…

接連發生強烈地震的可能性！根據情報信息做好防備工作

發佈「北海道・三陸沖餘震注意資訊」

正常生活，同時也要做好應對強烈地震一週左右的防備工作

※M：表示地震規模的震級

北海道・三陸沖餘震注意資訊的注意事項

後發地震發生的可能性，參考世界各國的事例來看，也只不過是一百次中只有一次的程度，所以，一週之內，也並不是一定會發生大規模的地震。

也要預測到在沒有發佈任何信息的狀態下，突然發生強烈地震，所以，在日常生活中就要做好抗震防備工作是很重要的。

政府及地方政府不呼籲事前避難，但地震發生後一週之內，要比平時更加注意再有大規模地震的發生，隨時做好感覺到搖晃時，發佈了海嘯警報時立即就能避難的準備。

設定一週這一期限，是考慮到這是人們能夠持續應對災害的最大時間限度了。並不是說過了一週之後，發生大規模地震的可能性就沒有了　還要繼續關注有關地震的信息。