

神戸市地震減災ガイド

南海トラフ地震・津波

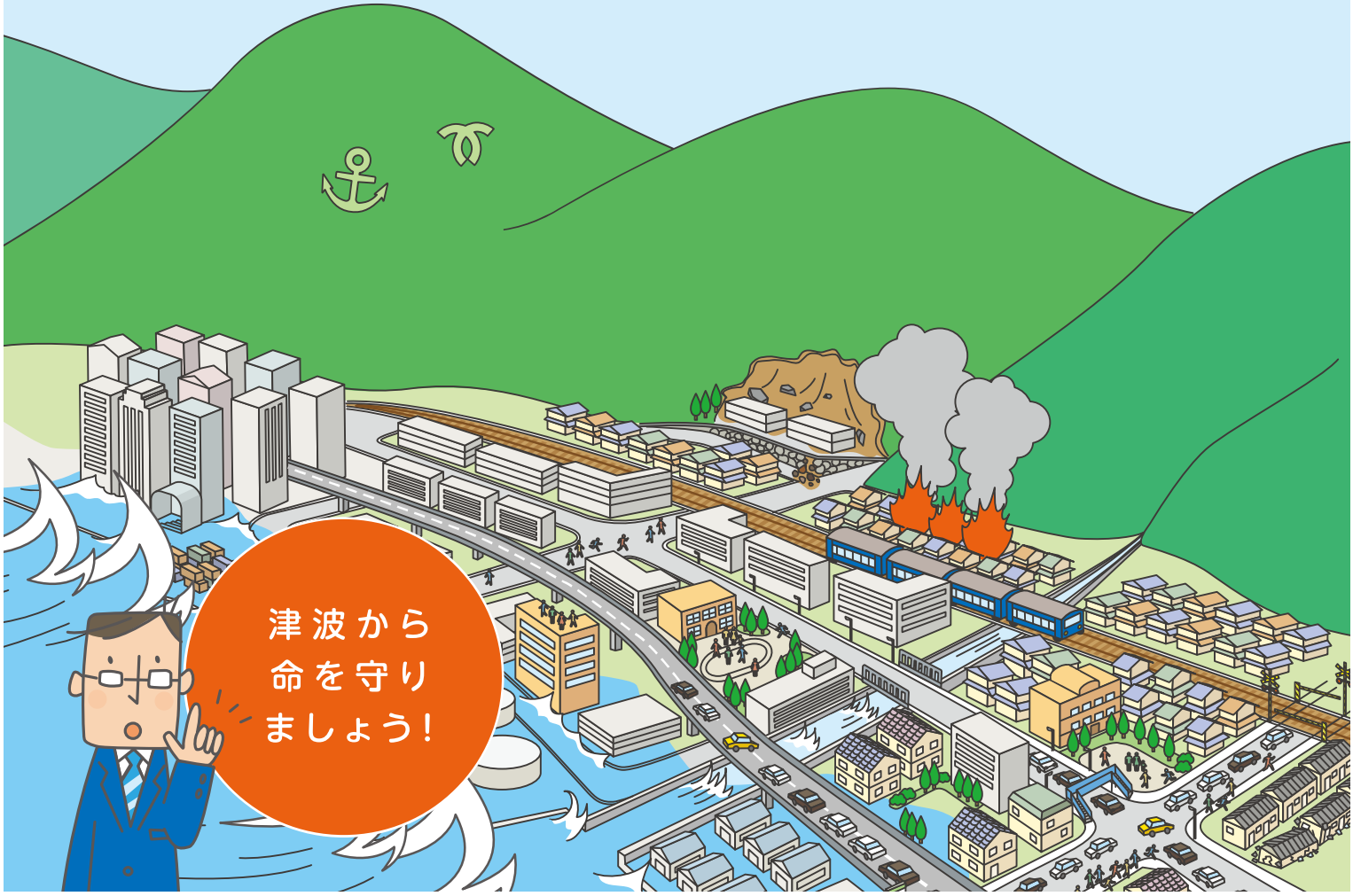
に備えるための

10のポイント

POINT 01~03 地震・津波を知る

POINT 04~07 もしも地震が起こったら

POINT 08~10 地震・津波に備える



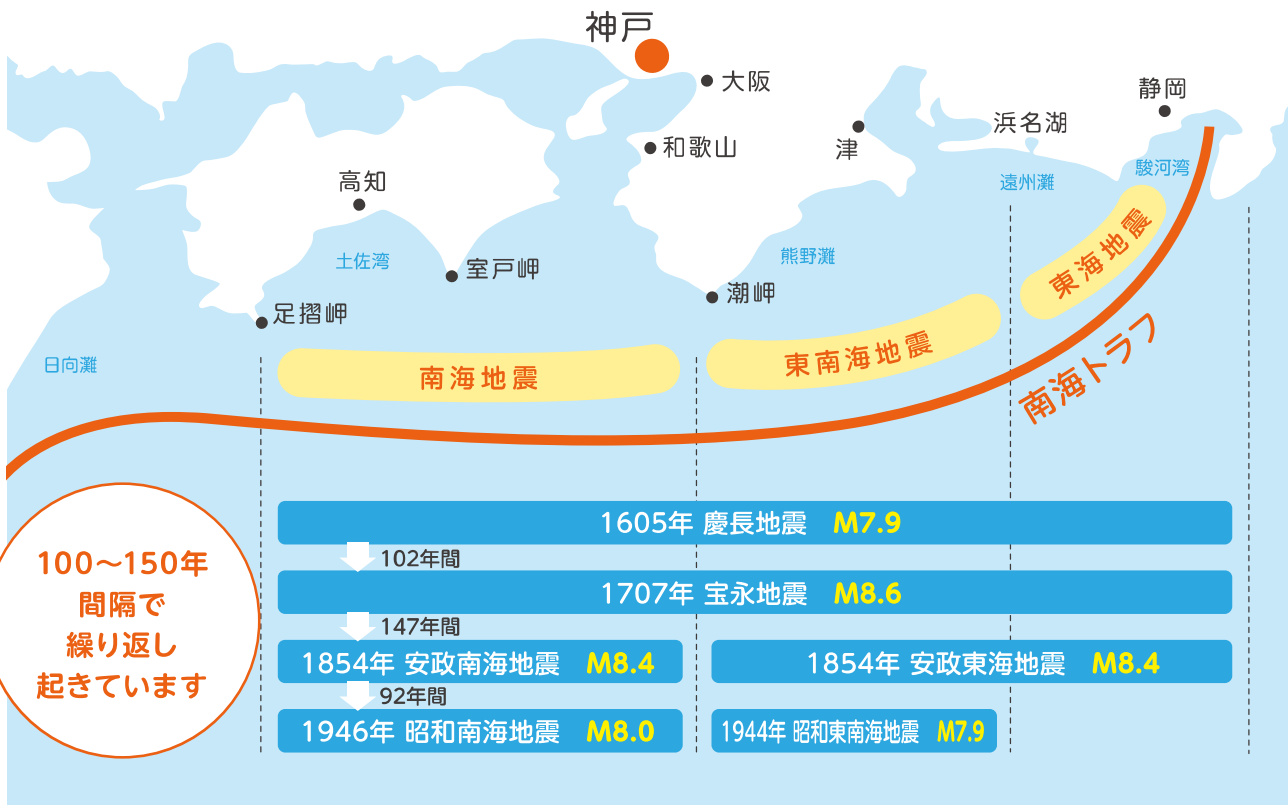
津波から
命を守り
ましょう!

POINT

01 南海トラフ地震とは？

◎ 南海トラフ地震の特徴

- 1** 繰り返し起きている (100~150年間隔)
- 2** M8程度以上の大きな地震
- 3** 昭和南海地震の発生から70年以上経過している (今後30年で70~80%の確率で発生)



◎ 南海トラフ地震には2つのレベルがあります

レベル1



100年に1度程度発生してきたM8クラスの地震

→ **被害抑止策** 被害を防いでいきます。

人命の保護に加え、財産の保護、地域経済活動の安定化等の観点から、防潮堤の整備や、閉鎖体制の確立などを行います。

レベル2



1000年に1度かそれ以下の発生確率であるM9クラスの地震

→ **被害軽減策** 被害を少なくしていきます。

人命を守ることを最優先とし、避難を軸としたソフト対策とハード対策を組み合わせた総合的な津波対策を推進します。

ソフト対策 …避難計画の作成・支援など

ハード対策 …防潮施設の粘り強い構造への補強など

POINT 02 南海トラフ地震では、どんな揺れが起こるの？

◎ 震度による揺れと想定される被害の状況

南海トラフ地震により西日本一帯に大きな揺れが発生します。神戸市の震度は、南海トラフ地震レベル2で、震度5強から6強となり、ゆっくりとした大きな揺れが1～2分続くと予想されています。

震度 5 弱



大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じます。棚の食器類や本が落ちることがあります。

震度 5 強



物につかまらなないと歩く事が困難です。棚の食器類や本で落ちるものが多くなります。補強のないブロック塀が崩れることがあります。

震度 6 弱



立っている事が困難になります。耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがあります。

震度 6 強



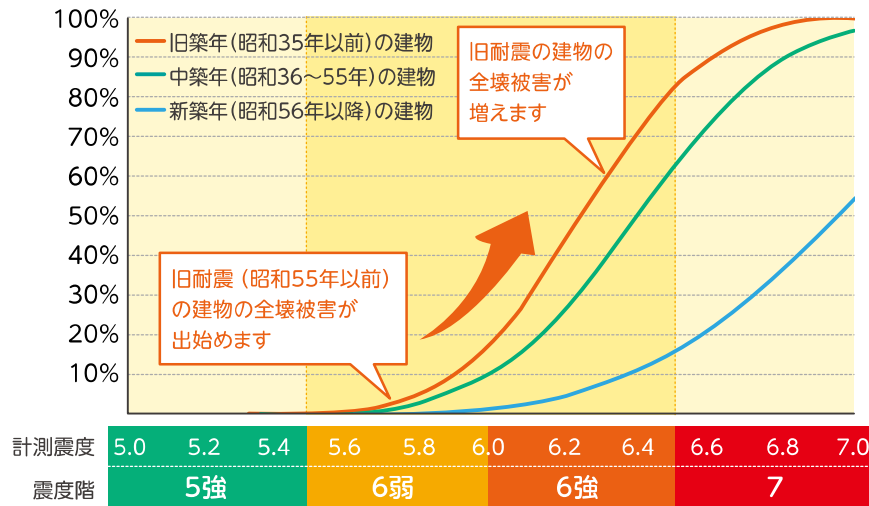
はわないと動くことができません。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多くなります。

震度 7



耐震性の低い鉄筋コンクリート建物は、倒れるものが多くなります。耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがあります。

◎ 揺れの大きさと全壊被害の関係（木造建物）



神戸市内の最大震度（レベル2での想定）

東灘区	6弱
灘区	6弱
中央区	6弱
兵庫区	6弱
北区	5強
長田区	6弱
須磨区	6弱
垂水区	6強
西区	6強

まとめ 知識① マグニチュードと震度の違い

マグニチュード

地震そのものの大きさ（エネルギー）をあらわします。

震度

ある場所での地震による揺れの強さをあらわします。なお、震度6弱とは、計測震度5.5以上6.0未満のことを言います。

地上で感じる揺れが震度

地中の地震の規模がマグニチュード

地震



POINT

03 津波ってどんな波なの？ どこまで浸

◎ 津波とは？

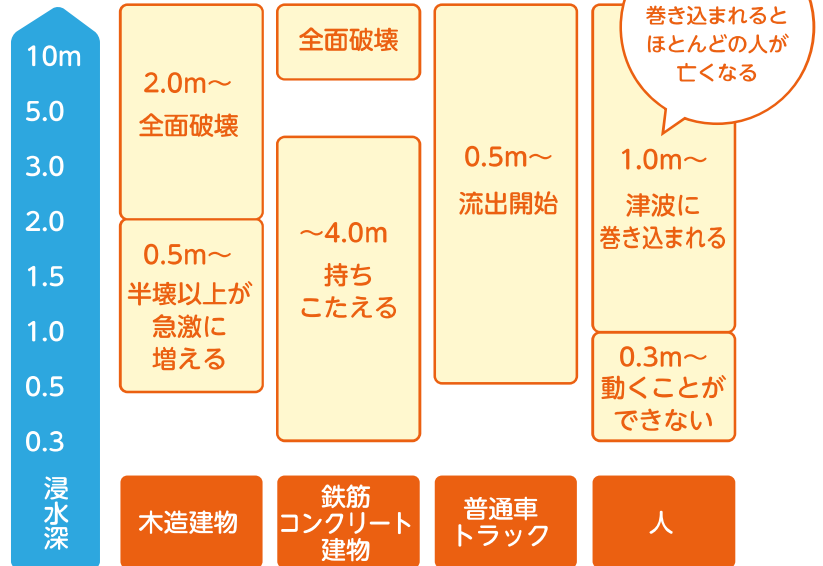
海域で大きな地震が発生すると、海底が大きく隆起したり、沈降したりする場合があります。このとき、その上にある海水が大きく上下し、この変動が四方八方へ広がっていきます。これが津波です。

また、津波は何度も襲来し、最低5～6時間は続きます。第1波が最大とは限らないので注意しましょう。



詳しい浸水域は「防災チェックシート」をご覧ください。

◎ 津波被害と浸水深の関係



◎ 神戸市では、津波はどこまで浸水するの？

東日本大震災の教訓を踏まえ、津波からの避難を検討するにあたっては、レベル2の浸水想定が前提となります。

→ ● 最短到達時間は、高さ1mの津波が到達するまでの時間

神戸市内の最高津波水位と津波到達時間

	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	長田区	須磨区	垂水区	西区
最高津波水位	3.3m	3.2m	3.9m	3.5m	—	2.7m	3.0m	2.6m	—
最短到達時間	110分	109分	91分	89分	—	88分	85分	83分	—

レベル1、レベル2における津波 浸水想定



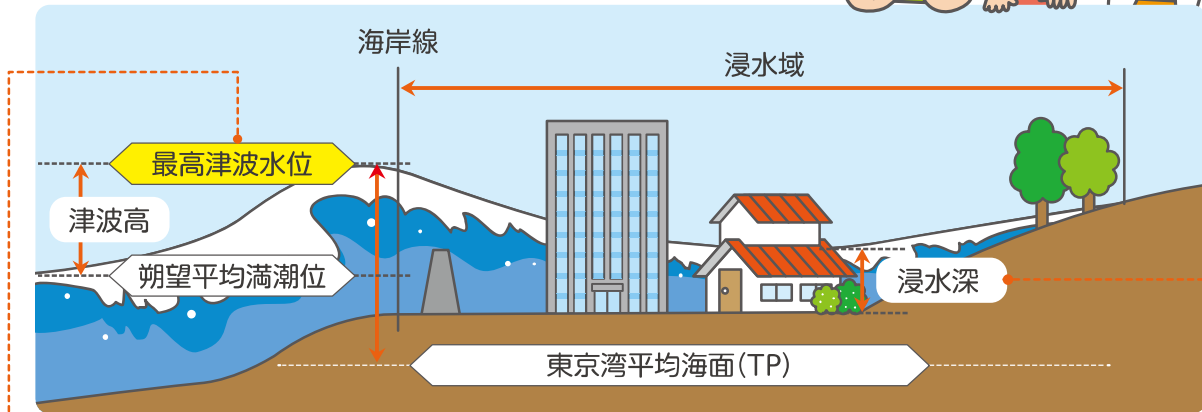
地震の揺れが1分以上続いたら、津波がくることを予想して、より遠く、高いところへ避難しましょう！



水するの？

知らないことが
いっぱいある！

◎ 最高津波水位と浸水深はどう違うの？



最高津波水位

満潮時に最大の津波が到達した場合の海岸線における水位
 = 潮望平均満潮位 (TP+0.8m) + 津波高

浸水深

津波が海岸から内陸に浸水した場合のその地点における水深

レベル2における津波 浸水想定 (全市)



POINT

04 住まいやまちはどうなるの？

ゆっくりとした大きな揺れが長くつづきます



室内では…

- 立ってられない
- 壁のタイルや窓ガラスがこわれる
- 固定していない家具が倒れる



屋外では…

- ビルのガラスや看板が落ちる
- 斜面がくずれる
- 地割れや液状化がおこる



そして…

- 大規模な火災がおこる
- 電気・ガス・水道がとまる

❗ 高層建物では揺れが大きく、家具が転倒し、テレビなどが飛び出す。エレベーターが停止する。

まずは、ご自宅の耐震化と家具の固定！そして備蓄を準備しよう！

POINT

05 地震発生時の心得は？

心得 1 自分の命は自分で守る

心得 2 情報収集につとめる

心得 3 自ら進んで避難する

情報をおつめる5つの方法



- ❗ 緊急地震速報
- ❗ 津波警報
- ❗ 避難指示



- ❗ 緊急地震速報
- ❗ 津波警報
- ❗ 避難指示



- ❗ 緊急地震速報
- ❗ 津波警報
- ❗ 避難指示



- ❗ 津波警報
- ❗ 避難指示



- ❗ 市からの広報



緊急速報メール(エリアメール)

メール配信サービス

の一つで、特定のエリア(神戸市全域・行政区単位)ごとに、対応機種の手持電話やスマートフォンに直接情報を一斉に配信するものです。



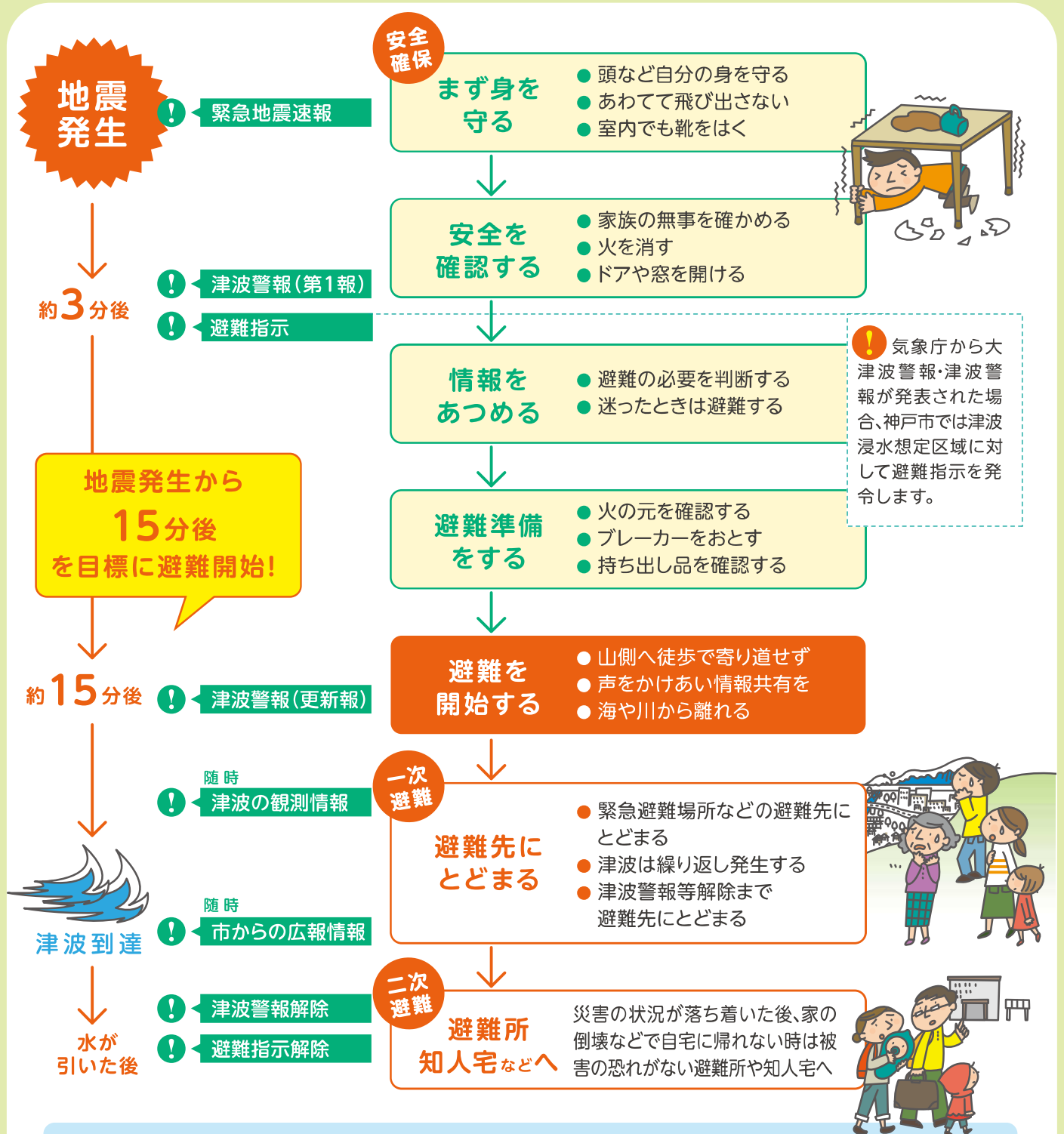
ひょうご防災ネット

事前に携帯電話から登録して

おくと、神戸市や兵庫県から気象情報などの緊急情報や避難に関する情報のお知らせメールが届きます。詳しくは裏表紙へ。

POINT

06 どのような手順で避難するの？



まめ 知識② 津波警報(第1報)

気象庁から大津波警報や津波警報等が発表されます。地震の規模がM8を超えるような巨大地震に対しては、予想される津波の高さが「巨大」や「高い」という言葉で発表されます。

まめ 知識③ 3段階の津波警報等

	大津波警報	津波警報	津波注意報
数値	10m超/10m/5m	3m	1m
表現	巨大	高い	

POINT

07 津波から命を守る行動のイメージは

津波災害時の避難行動の基本

地震発生
3分後

兵庫県瀬戸内海沿岸に
津波・大津波警報の発表

津波のおそれがない場合

避難を開始する

15分～
20分後

情報(更新報)を収集する
(津波の高さ、到達予想時刻など)

No → 余震に注意して、
近くの公園・
グラウンドへ

確認 津波浸水想定区域の中に
いるか?

Yes 「防災チェックシート」で
ご確認ください。

確認 津波浸水想定区域の外まで
水平避難できるか?

Yes No

水平避難

徒歩で浸水想
定区域の外へ
移動

垂直避難

丈夫な建物の
3階以上へ

市街地で大規模な
火災があるか?

Yes No

緊急避難場所
(地震・大火)へ
避難

約80分～
5・6時間



津波到達

到達から少なくとも5・6時間は繰り返し津波が押し寄せる

確認 地域や自宅付近は安全か?

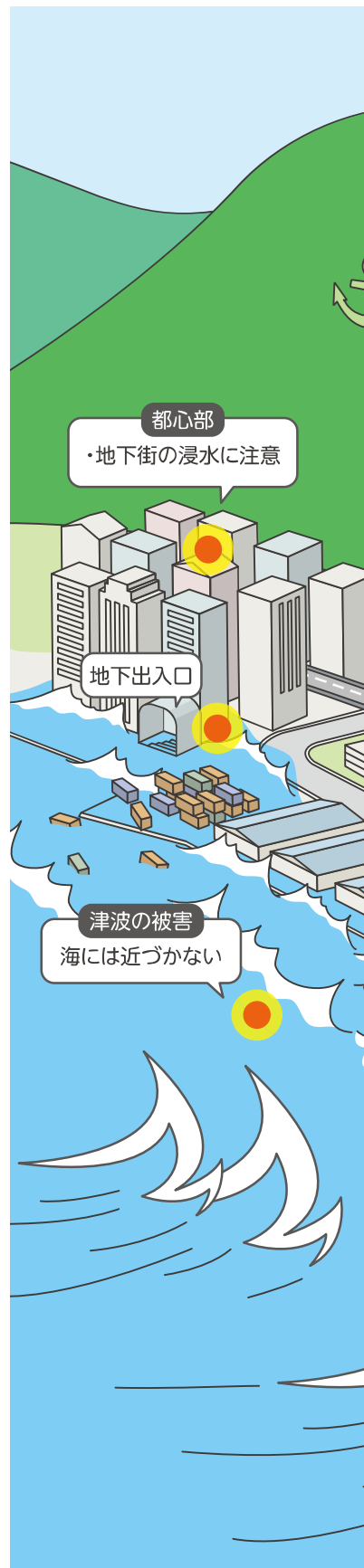
Yes

確認 自宅が被災して帰宅できない

Yes

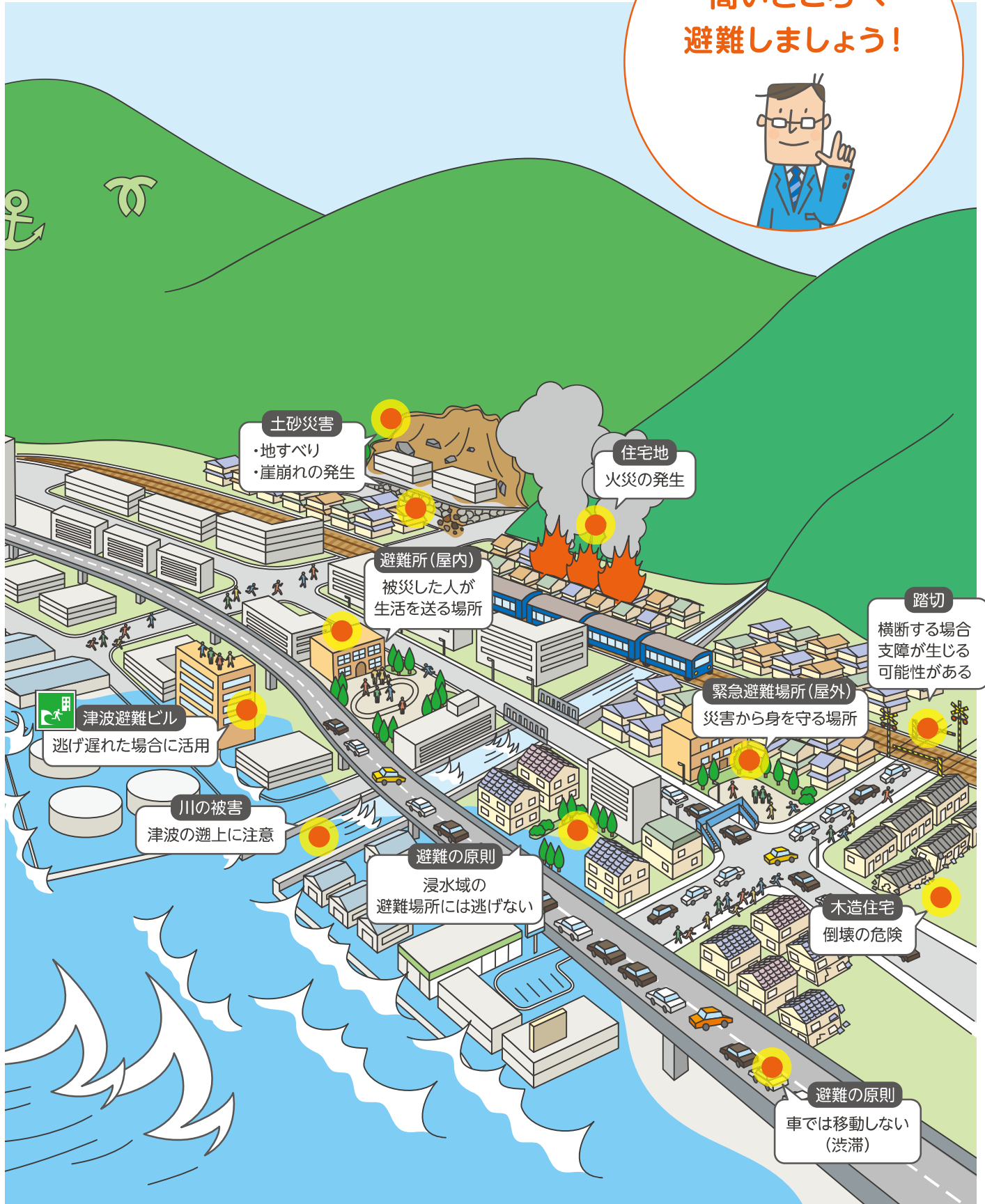
No → 帰宅する

避難所や知人宅等へ 避難所は「防災チェックシート」をご覧ください。



できていますか？

より遠く、
高いところへ
避難しましょう！



土砂災害

・地すべり
・崖崩れの発生

住宅地

火災の発生

避難所(屋内)

被災した人が
生活を送る場所

踏切

横断する場合
支障が生じる
可能性がある

緊急避難場所(屋外)

災害から身を守る場所

津波避難ビル

逃げ遅れた場合に活用

川の被害

津波の遡上に注意

避難の原則

浸水域の
避難場所には逃げない

木造住宅

倒壊の危険

避難の原則

車では移動しない
(渋滞)

POINT

08 家庭で備えることは？

準備
1

自宅の揺れ対策や避難方法、避難先などを話し合しましょう！

準備
2

非常持出品と備蓄品を用意しましょう！

準備
3

連絡の取り方を確認しましょう！



非常持出品と備蓄品は必ず用意しましょう！
普段から「防災チェックシート」を使っていざという時のために確認をしましょう！

非常持出品

- 災害発生時に最初に持ち出すもの

備蓄品 (3日~7日分)

- 救援物資がつかまでの間、生活をするためのもの



配慮がいる場合

- 乳幼児がいる場合
- 高齢者がいる場合

持ち出し品リスト

持出品の重さの目安は最大男性で15kg、女性で10kg程度。

●基本品目 (例)●

飲食	飲料水 携帯食・非常食
装備	ヘルメット・頭巾・帽子 ホイッスル 手袋 (作業用) 懐中電灯 (電池・電源)
情報	携帯ラジオ (予備電源) 携帯電話 (充電器) 連絡メモ・備えリスト 身分証明書 (コピー) 筆記用具 現金 (10円硬貨含む)
救急	救急用品セット 持病薬・常備薬
衛生	マスク 簡易トイレ トイレトペーパー (ウェット) ティッシュ
防寒	使い捨てカイロ ブランケット
汎用	ハンカチ・手ぬぐい・タオル 安全ピン/ポリ袋/テープ ビニールシート類 ライター・マッチ

●個別の検討品目 (例)●

貴重品	鍵 (家・車等) メガネ・コンタクトレンズ 通帳・証書類 (コピー) 印鑑
女性	生理用品 (おりものシート) 防犯ブザー くし・ブラシ・鏡 化粧品
高齢者	介護手帳・介護用品 紙おむつ 入れ歯 補聴器
乳幼児	粉ミルク・哺乳瓶・離乳食 清浄綿 紙おむつ 抱っこ紐 母子手帳
障がい者・外国人	障害者手帳 助けを求める手段 移動を助ける手段 情報を得る手段 会話を助ける手段 安心できるもの
ペット	ペット用品一式

●備蓄する生活用品目 (例)●

衣	衣類 毛布 雨具 (ポンチョ・雨合羽)
食	保存食類 食器皿・コップ 箸・フォーク・スプーン ラップ アルミホイル 缶切り カセットコンロ・ボンベ
住	ドライシャンプー 重曹 ふるしき 工具類 予備電池 (バッテリー)
汎用	地図 新聞紙 ダンボール ローソク 非常用給水袋・タンク類 キッチンペーパー ホワイトボード スリッパ 蚊取り線香

POINT

09 事業者として備えることは？

◎ 日頃から取り組むべきこと

事業所内の防災対策の実施

- 建物の耐震化と備品などの固定を進めましょう。
- 廊下や出入口に障害となる物を置かないよう心掛けましょう。
- 通行人等に被害が及ばないように、ガラスの飛散防止、屋外工作物やブロック塀の転落・落下防止を進めましょう。

避難計画の策定及び周知

- 具体的な対策の実施手順等を避難計画として作成しましょう。

事業継続計画（BCP）の策定

- 事業継続計画(BCP)を策定し、訓練、検証、改善を踏まえた事業継続マネジメント(BCM)を進めることが重要です。

従業員等への防災教育

- 応急対応や被害を軽減するための日頃からの取組みや安全点検について教育しましょう。

防災訓練の実施・検証

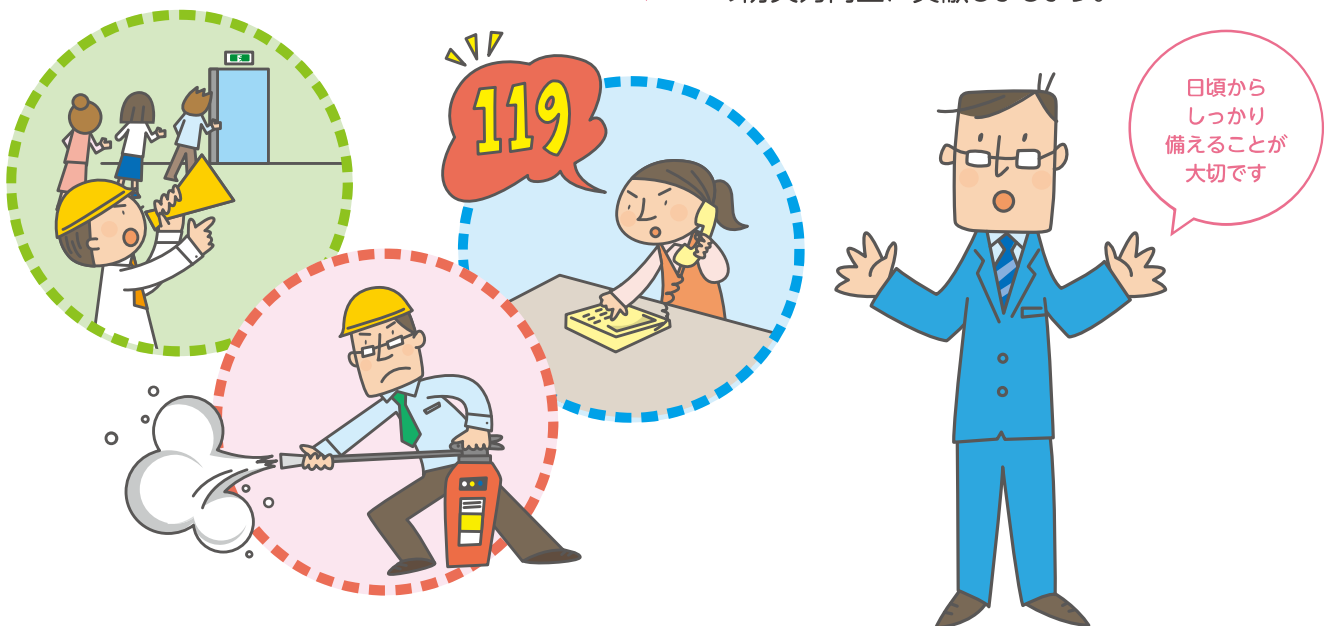
- 定期的に事業所全体で防災訓練を実施し、検証を踏まえて避難計画の見直しなどを行いましょう。

事業者備蓄の推進

- 事業所での備蓄を推進しましょう。

地域との連携

- 地域との協力体制を構築し、災害発生時の緊急避難場所や資機材を提供することで、地域の防災力向上に貢献しましょう。



POINT

10 地域防災活動に参加しよう!

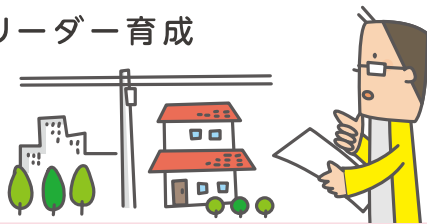
大災害が発生すると、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんな時に力を発揮するのが「自主防災組織」です。

神戸市では、阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、「自らの命は自らで守る」「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神のもと、「防災福祉コミュニティ」を結成しています。

○ 防災福祉コミュニティの役割

平常時の活動

- 1 防災知識の普及啓発
- 2 各種防災訓練の実施
- 3 危険箇所などの把握
- 4 情報伝達網の構築
- 5 防災資器材の整備・点検
- 6 防災リーダー育成



災害時の活動

- 1 情報収集・伝達
- 2 出火防止・初期消火
- 3 救出・救助
- 4 応急手当（搬送）
- 5 避難
- 6 給食・給水

助け合いの
精神で!



是非、「防災チェックシート」をご活用ください。

ひょうご防災ネット
<http://bosai.net/kobe/>



神戸市では、風水害や地震による避難指示などの緊急情報を速やかに市民の皆様へメールでお知らせするサービスを実施しています。事前に携帯電話のメールアドレスを登録すると、神戸市や兵庫県から緊急情報のお知らせメールが届きます。また、平常時から、携帯電話のホームページで安全・安心情報や防災関連情報を見ることが可能です。

神戸市危機管理室

<https://www.city.kobe.lg.jp/a46152/bosai/prevention/preparation/guide/index.html>



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

City of Design
KOBE

Member of the UNESCO
Creative Cities Network
since 2008