

か ぞ く
家族のための

なん かい じ しん たい おう
南海トラフ地震対応マニュアル

知

しる

備

そなえる



かわうそ

ボリンくん

かわうそ

ポーリーちゃん

助

たすかる

生

いきる

高 知 県 警 察

KOCHI PREFECTURAL POLICE

令和7年2月



へいせい ねん がつ にち はっせい ひがしに ほん だいしんさい
 平成23年 3月11日に発生した東日本大震災で、
 とうほく ち ほう たいへん ひ がい う
 東北地方などでは大変な被害を受けました。
 わたし す こう ち けん ちか しょうらい なんかい
 私たちの住む高知県でも、近い将来、南海ト
 ーランド地震が発生すると言われてます。



なんかい じしん はっせい とき わたし いのち
 南海トラフ地震が発生した時に、私たちは命
 まも なに みな
 を守るために何をすべきなのか、皆さんも
 か ぞく いっしょ かんが
 家族と一緒に考えましょう！



第1部 知る！

知っておこう！

- (その1) 南海トラフ地震臨時情報等……………1
- (その2) どんな場合に出る？……………2
- (その3) どのタイミングで出る？……………3
- (その4) どうする？……………4

第2部 備える！

日頃からの備え

- (その1) 避難する場所を確認しよう.....5
- (その2) 避難する場所までの道を確認しよう.....6
- (その3) 公衆電話はどこにある？.....7
- (その4) 防災訓練に参加しよう.....8
- (その5) ご近所付き合いを大切に.....9
- (その6) 自宅で注意しておくこと.....10
- (その7) 水・食料品の準備.....11
- (その8) ローリングストック法のすすめ.....12
- (その9) 生活必需品の準備.....13
- (その10) 燃料備蓄のすすめ.....14
- (その11) 住宅の耐震化のすすめ.....15

第3部 助かる！

助かるために

- (その1) あわてず、おちついて……………17
- (その2) 緊急地震速報を知って行動を！……………18
- (その3) その時、どこにいる？……………19
- (その4) 揺れたら、どうする？……………20
- (その5) 夜だったら、どうする？……………21
- (その6) 山津波等から逃れる……………22
- (その7) 津波てんでんこ……………23
- (その8) 津波は何度もやってくる……………24
- (その9) 家族と決めておく……………25

第4部 生きる！

生きてつながる

（その1） 避難したあとは・・・・・・・・・・27

（その2） 災害伝言用ダイヤルと災害用伝言板・・・28

第1部

し
知る！

トラフ博士



し 知っておこう！ (その1)

～ なんかい じしん りんじ じょうほうとう 南海トラフ地震臨時情報等 ～

なん かい じ しん はっせい か のう せい くら たか
南海トラフ地震が発生する可能性がいつもと比べて高
ま った ば あい なん かい じ しん りん じ じょうほう なんかい
まった場合に「南海トラフ地震臨時情報」や「南海トラフ
じ しん かん れん かい せつ じょうほう はっぴょう
地震関連解説情報」が発表されるのじゃ

トラフ博士



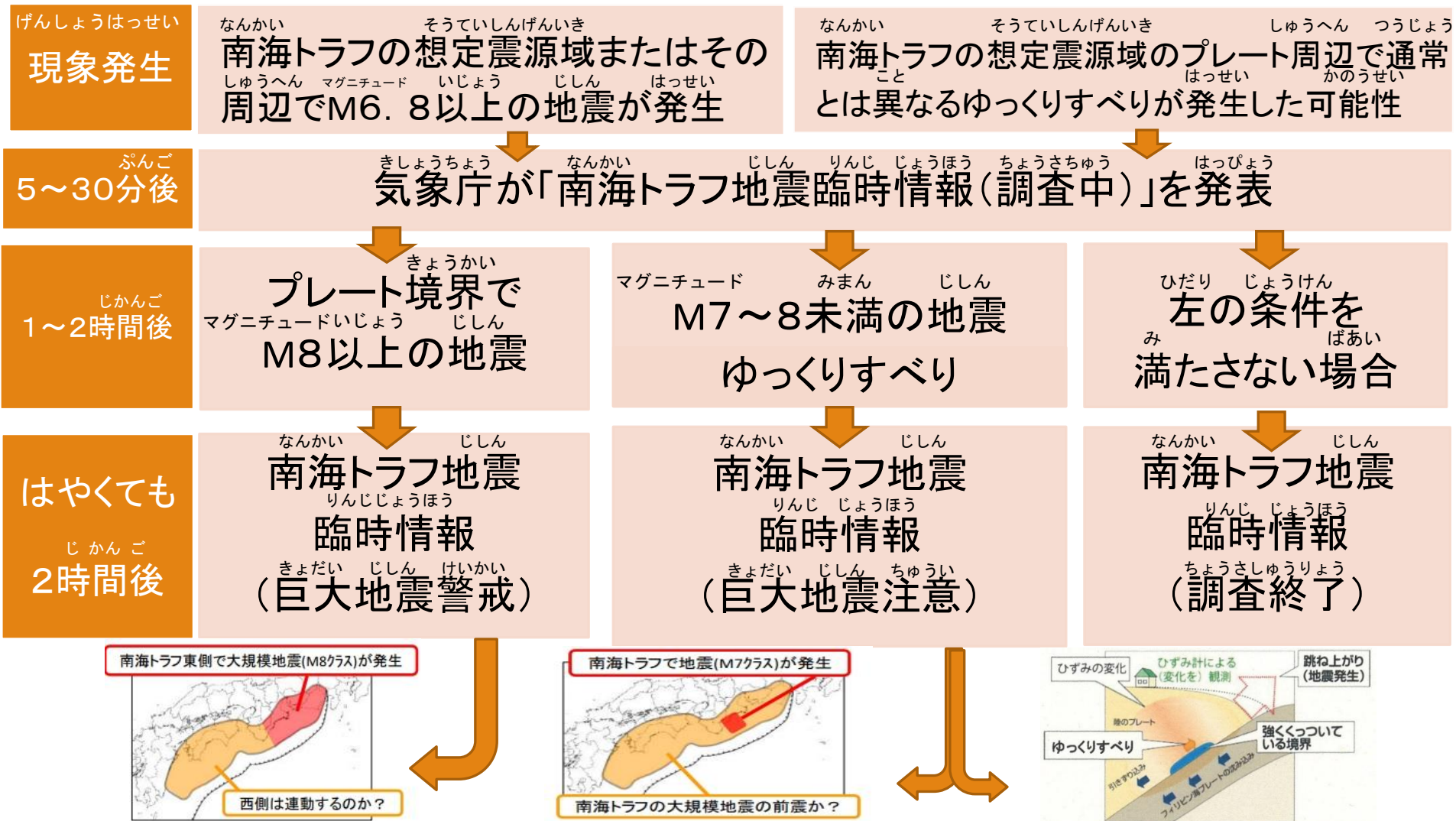
なんかい じ しん お
南海トラフ地震は、いつ起きてもおかしくないから、
りん じ じょうほう で じ しん お
臨時情報が出ずに地震が起きることもあるのじゃ

(その2)

～ どんな場合に出る？ ～

情報名(じょうほうめい)	キーワード	発表条件(はっぴょうじょうけん)
なん かい 南海トラフ じ しん 地震 りん じ じょうほう 臨時情報	ちょうさちゅう 調査中	いじょう げんしょう かんそく とき なんかい じしん かんれん 異常な現象が観測された時に南海トラフ地震と関連 ちょうさ かいし けいぞく ばあい するかどうか調査を開始または継続している場合
	きょだい じしん けいかい 巨大地震警戒	きょだい じしん はっせい けいかい ひつよう ばあい 巨大地震の発生に警戒が必要な場合
	きょだい じしん ちゅうい 巨大地震注意	きょだい じしん はっせい ちゅうい ひつよう ばあい 巨大地震の発生に注意が必要な場合
	ちょうさ しゅうりょう 調査終了	じょうきけいかい・ちゅうい ばあい 上記警戒・注意のいずれにもあてはまらない場合
なんかい 南海トラフ じしん 地震 かんれん かいせつ 関連解説 じょうほう 情報	ちょうさ けっか はっぴょう あと じょうきょう すいとう はっぴょう ばあい ○ 調査結果を発表した後の状況の推移等を発表する場合 なんかい ぞ じしん かん ひょうかけんとうかい ていれいかいごう ○ 南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会の定例会合におけ ちょうさ けっか はっぴょう ばあい なんかい じしんりん じ じょうほう はっぴょう る調査結果を発表する場合(南海トラフ地震臨時情報を発表する ばあい のぞ 場合を除く)	

(その3) ～ どのタイミングで出る？ ～



(その4)

～ どうする？ ～

トラフ博士



じょうほう はっぴょう じ ち たい よ したが
情報が発表されたら、自治体の呼びかけに従って
きょだい じ しん はっせい そな
巨大地震の発生に備えるのじゃ！

ひごろ じしん そな さいかくにん
日頃からの地震への備えの再確認

- ひなんばしょ けいろ かくにん
・ 避難場所・経路の確認
- かぞく あんぴ かくにんほうほう きょうゆう
・ 家族との安否確認方法の共有
- か ぐ かでん こてい
・ 家具や家電の固定
- ひじょうもちだしひん かくにん
・ 非常持出品の確認
- たか もの お
・ 高いところに物を置かない
- ひなん じゅんび
・ すぐに避難できる準備 など

あんぜん ぼうさいこうどうれい
できるだけ安全な防災行動例

- きけん ちか
・ 危険なところにできるだけ近づかない など

※ なんかい じしんりんじじょうほう きょだいじしんけいかい はっぴょう ひなん ひつよう
南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）が発表されたときは避難が必要なことも！

第2部

そ な

備える！

ヘルパちゃん



ひ　ごろ　そな 日頃からの備え (その1)

ひ　なん　ば　しよ　かく　にん ～ 避難する場所を確認しよう ～

たいさくくん



ぼく　いえ　ちか　ひ　なん　ば　しよ
僕、家の近くで避難する場所がどこ
　　かくにん
なのか確認してるんだ。
みんなもやっておくと安心だよ！
　　あんしん

おれさまは、それをやられる
と、よわいドーン・・・

じしんまん



(その2)

～ 避難する場所までの道を確認しよう ～

ヘルパちゃん



わたし ひ なん ば しょ みち かく にん
私、避難する場所までの道や時間
も確認してるわよ！

ひ なん みち と ちゅう たか たてもの
避難する道の途中に、高い建物
やお たら そうな ふる たてもの
や倒れそうな古い建物、ブロッ
ク塀などはないか、見ておくこ
とも だい じ
とも大事じゃ！

トラフ博士



(その3)

～ 公衆電話はどこにある？ ～

トラフ博士



さい きん 最近、あまり見かけなくなった公衆電話じゃが、
じ たく ちか 自宅近くや通勤・通学途中のどこにあるのか確認
とき べん り しておく、いざという時に便利じゃ！

※公衆電話は、災害時（停電時含む）に通信規制を受けないためつながりやすい

ゆうどうくん



けい たい でん わ 携帯電話は、つながらなくなる可能性
か のう せい があるよ！

(その4)

～ 防災訓練に参加しよう ～

それぞれの地域・学校で行われている防災
訓練に参加して、必要な防災のことを知っ
ておくと役に立つじゃろう！

トラフ博士



(その5)

～ ご近所^{きん じょ づ}付き合い^あを大切に^{たい せつ} ～

おお さい がい じ
大きな災害時には、ご近所^{きん じょ どう し}同士^{たす}で助け合^あって
きたのじゃ！

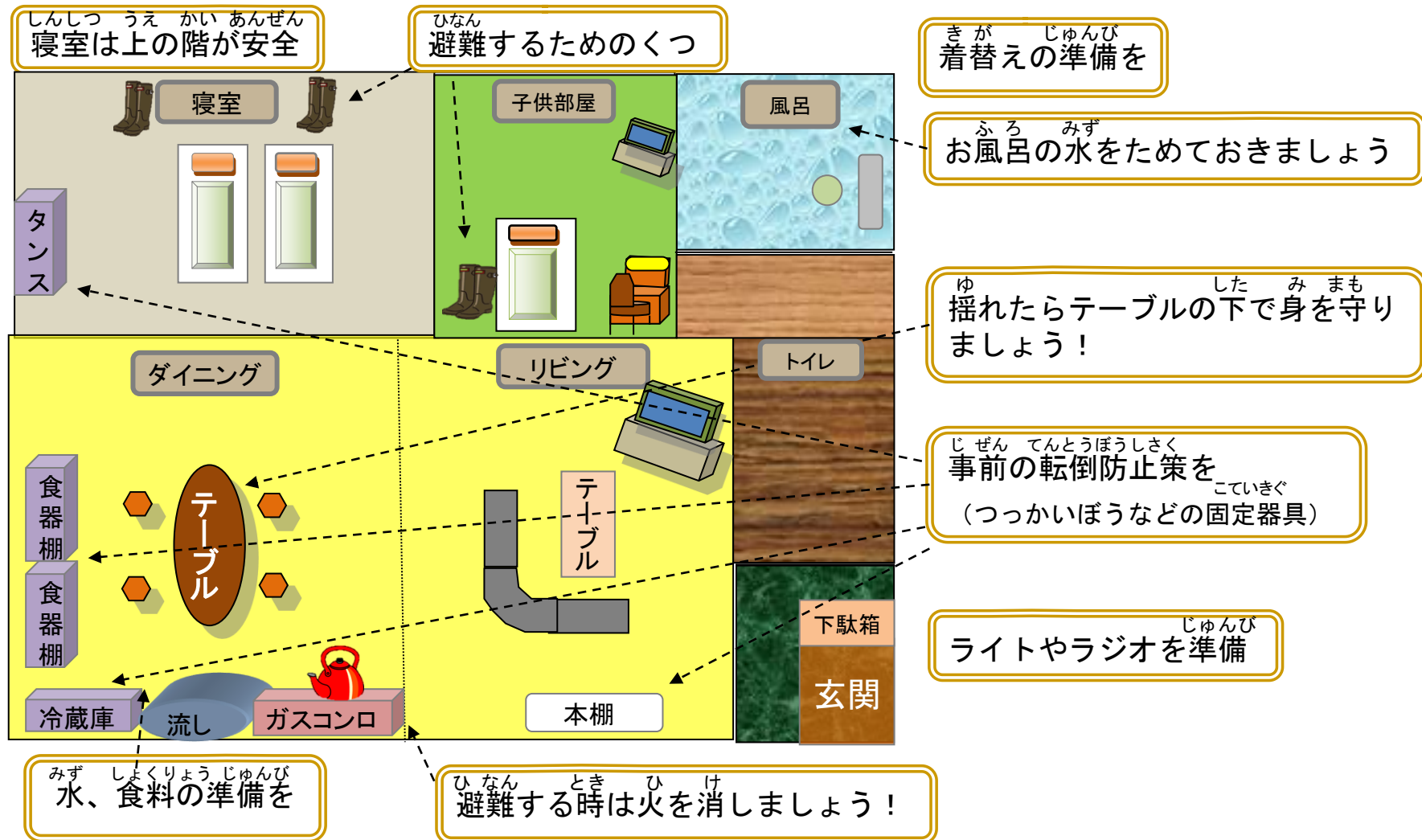
ひ ごろ きん じょ づ あ たい せつ
日頃^{ひ ごろ}からのご近所^{きん じょ づ}付き合い^あが大切^{たい せつ}ということ
じゃ！

トラフ博士



(その6)

～ 自宅で注意しておくこと ～



(その7)

～ 水・食料品の準備 ～

- 水（1人1日3リットルは必要）
- 缶詰
- 乾めん
- パウチ米
- レトルト食品（カレーなど）
- インスタント食品（カップめん、みそ汁など）

賞味期限の注意が必要じゃ！それと、食料は
最低3日分、長期の避難生活に備えて7日分
を準備しておくとか安心じゃ！

トラフ博士



©やなせたかし

(その8)

～ ローリングストック法のすすめ ～

ローリングストック法とは、
いつも食べるお米や食品など
を多めに購入し、食べた分を
補充するという方法だよ。



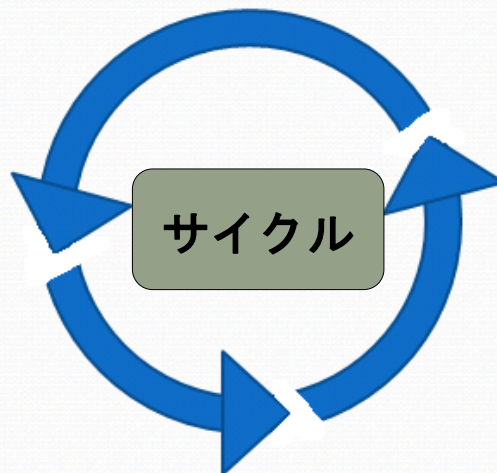
② 食べる！

1週間か2週間に1度、
備蓄食料の消費日を設定
するののひとつの方法！



① 備える！

最低3日分の
家族の食料を
準備！



③ 消費分の補充！

食べた分は、忘れず
補充しましょう！



(その9)

～ 生活必需品の準備 ～

○ ラジオ、ライト、電池、救急セット（薬）、現金（小
銭）、携帯電話充電器、ろうそく、トイレットペーパー、
紙おむつ、粉ミルク、生理用品など。

おもちゃやお菓子があればこどもが安心してよ。

○ カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、やかん、
食器類（割りばし、紙皿、紙コップ）なども。

みず しょくりょうひん せいかつひつじゅひん ひじょうぶくろ い
水、食料品、生活必需品は非常袋に入れておこう！
ひじょうぶくろ うんてんめんきょしょう ほけんしょう い
非常袋には、運転免許証と保険証のコピーも入れておこう！



(その10)

～ 燃料備蓄のすすめ ～

東日本大震災や熊本地震災害といった過去の
災害では、被災地で燃料が不足したのじゃ！
南海トラフ地震に備えて、日ごろから自家用
車の燃料が半分以下になる前に満タン給油を
心がけるのじゃ！

また、その他の必要な燃料の備蓄も進めるの
じゃ！

トラフ博士



(その11)

～ 住宅の耐震化のすすめ ～

- 阪神・淡路大震災では、揺れに耐えきれず倒壊した建物に押しつぶされたり挟まれたりして、たくさんの方が亡くなりました。
- 住宅の耐震化を行っていれば、多くの命が助かっていた可能性が指摘されています。

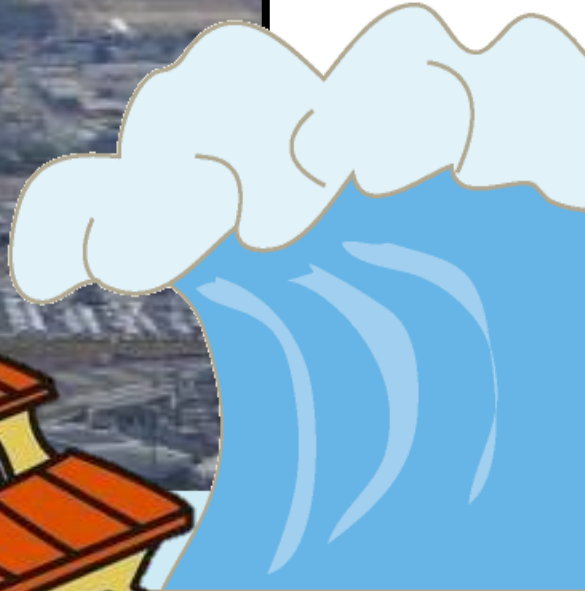


そのため、南海トラフ地震の揺れ対策として・・・

昭和56年5月31日以前に建てられた建物に住んでいる方は、耐震診断を行ってもらい、必要であれば耐震改修を是非検討してください。

※ 耐震診断、耐震改修、解体や撤去に対する補助事業について、お住まいの自治体にお問合せを！





ガタガタ!

ガタガタ!



第3部

たす

助かる！

たいさくくん



助かるために (その1)

～ あわてず、おちついて ～

まずは、^{じ ぶん いのち}自分の命を
^{まも こう どう}守る行動をとろう！

^お落ちてくるものに
^き気を付けよう！

^{つ なみ こ}津波が来なく
なるまで、^{いえ}家には
^{もど}戻らないぞ！



^{あんぜん たか}安全で高いところ
^いに行こう！

(その2)

～ 緊急地震速報を知って行動を！ ～

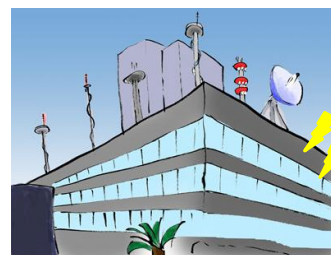
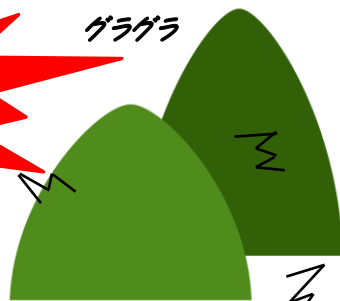


とき はっぴょう
どんな時に発表されるの？

さいだいしんど じゃくいじょう よそう とき
最大震度5弱以上を予想した時に、
しんど いじょう よそう ちいき はっぴょう
震度4以上を予想した地域に発表されるよ！



じしんはっせい
地震発生！



きんきゅうじしんそくほう
緊急地震速報

知らせる



きしやうちょう
気象庁からテレビや
けいたいでんわとう
ラジオ、携帯電話等に
なが
流れてくるよ！

しんげんちか
震源近くにある
じしんけい ゆ
地震計で揺れの
おお
大きさをキャッチ！



きしやうちょう しんげん よそう
気象庁は震源や予想さ
ゆ つよ とう けい
れる揺れの強さ等を計
さん きんきゅうじしんそくほう
算し、緊急地震速報を
はっぴょう
発表！

きんきゅう じ しん そく ほう なが
緊急地震速報が流れたら、強い揺れが来るまで数秒から数十秒しかありません！
あわてず、すぐに自分の命をまもる行動をとりましょう！！

(その3)

とき ～ その時、どこにいる？ ～

- くるま ひだりがわ と
➤ すぐ車を左側に止めよう
あんぜん ひろ どうろ で
➤ 安全な広い道路に出よう



どうろ
道路



いえ
家

- ひ け
➤ 火は消そう
ひじょうぶくろ も ひなん
➤ 非常袋だけ持って避難しよう
➤ ケガをしないように避難しよう
ひなん

- お もの み まも
➤ 落ちてくる物から身を守ろう
➤ エレベーターに乗っているとき
ゆ ちか かい お
揺れたら近くの階で降りよう

しょくば
職場

がっこう
学校

- つくえ した み まも
➤ 机の下にかくれて身を守ろう
せんせい い き ひなん
➤ 先生の言うことを聞いて避難しよう



とにかく、揺れが収まるまで、自分の体を守るんだ！
そのあとは、津波が来ると思って、急いで安全な高い
ところへ避難するんだ！
ひ なん



(その4)

～ 揺れたら、どうする？ ～

地震で揺れたら、すぐに次の3つの行動をとろう！



1



2



3



シェイクアウト訓練

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

(その5)

～ ^{よる}夜だったら、どうする？ ～

★ ひじょうぶくろ ^も とにかく非常袋だけ持って避難するんだ！ ^{ひ なん}

トラフ博士



かいちゅうでんとう
懐中電灯はもったかな？

いそいで

たいさくくん



にげろー

ヘルパちゃん

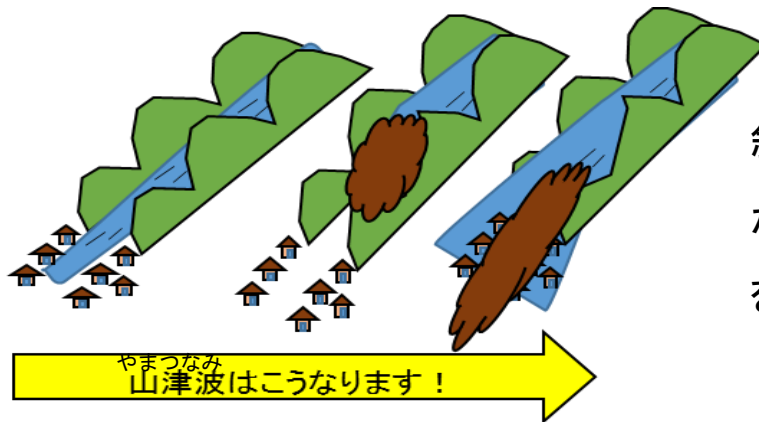


(その6)

～ 山津波等から逃れる ～

住んでる場所が高所だから津波は来ないと安心していませんか？

もし、大地震が雨の多い時期に発生すれば・・・



斜面が崩れ、川がせき止められ、土砂ダム
ができる。堰が耐えられなくなり、土砂が下流域
を襲う！

地震後、川の様子がいつもと違う(水量が変わる、水が急に濁る)、

山が鳴くなどの現象が現れたら、山津波の前兆の可能性がありま

す。周囲の人に知らせてすぐに避難してください！

(その7)

～ 津波てんでんこ ～

^{じしん}地震のあとは家^{いえ}にいていいの？

ダメ！津波^{つ なみ}がくるから、できるだけ
^{たか}高い^{ところ}所へ^{ひ なん}すぐに避難するの！

^{とう ほく ち ほう}東北地方ではひとりひとりがバラバラ
^{ひ なん}に避難^{いのち まも}することがみんなの命を守ると
^い言われているの。これを「津波^{つ なみ}てんで
んこ」というのよ！

うん！とにかく家族^{か ぞく}を信^{しん}じて避難^{ひ なん}することだね！

たいさくくん



ヘルパちゃん



(その8)

～ 津波は何度もやってくる ～

津波が引けば家に帰っていいの？

ダメ！津波はくりかえし何度もやってくるの！津波警報がなくなるまでは帰っちゃダメ！

東日本大震災では、家に物を取りに帰った時に2回目の津波に巻き込まれて亡くなった方もいるの！

わかった！警報がなくなるまでは帰らないよ！

たいさくくん



ヘルパちゃん



(その9)

～ 家族と決めておく ～

いざという時に家族であつまる場所を
あらかじめ決めておくといいわよ。

うん、家族で話しあうよ！

でも、どうしてもその場所に行けない時は？

玄関に、避難先を書いた貼り紙をして
おくのもひとつの方法ね。

電話やメールが使えない場合は、「災
害用伝言ダイヤル」という方法もあるわ。

意外と公衆電話もつながりやすいの！

災害用伝言ダイヤルの使い方の確認
しておくよ！

たいさくくん



ヘルパちゃん





ひ ごろ くんれん おこな ちから つ
 日頃から訓練を行い力を付けることで、
 さいがい じぶん み まも
 災害から自分の身を守ることにつながるんだよ。

第4部

い
生きる！

ゆうどうくん



生きてつながる (その1)

～ 避難したあとは・・・ ～

よい子のみんな！
お父さん、お母さんは
だいじょうぶだぞ！
避難した場所におむか
えがくるまで待つんだ
ぞー！

ゆうどうくん



大人のみんな！
こどもたちはみんな
げんき
元気にしてるよ！
あんぜん
安全になれば、むかえ
に行っておいてねー！

トラフ博士



みんな、大丈夫じゃ。
生きておれば必ず会える！

(その2)

～ 災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板 ～

災害用伝言ダイヤルとは

災害発生時、音声で伝言内容を登録し、相手方へ連絡事項を伝えるため
利用するものです。

災害用伝言板とは

災害発生時、安否確認に活用できる電子掲示板です。

※ どちらのサービスも、日本国内で震度6弱以上の地震など大規模災害が発生した場合に
利用できます。また、災害発生時に備え、毎月1日、15日は、体験利用ができます。そのほ
か『防災週間』や『防災とボランティア週間』にも利用できます。

使うのが苦手な人は、

地震があった時には、県外の〇〇さんに電話して、

「自分は大丈夫だよ！」ということを伝えよう！

と、家族で決めておくのも一つの方法よ！



さい がい よう でん ごん 災害用伝言ダイヤル

全ての電話で利用できます



けいたいでんわ
携帯電話



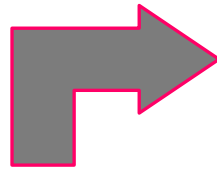
スマートフォン



こていでんわ
固定電話



こうしゅうでんわ
公衆電話



あんぴ し
安否を知らせ
たいときは **1**



こていでんわ
固定電話の
ばんごう とうろく
番号で登録

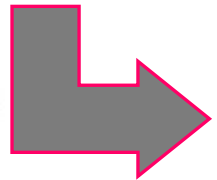


ろく おん
録音

1 7 1

にダイヤル

トラフ博士



あんぴ し
安否を知り
たいときは **2**



かくにん でんわ
確認したい電話
ばんごう にゅうりょく
番号を入力



さい せい
再生

でんわ おく りよう
電話が繋がらない、メールも送れないときに利用するのじゃ！

- ろくおん びょうい ないよう じかん しょうきよ
録音 (30秒以内) 内容は48時間で消去されることもおぼえておくんじゃ！

災害用伝言板

しよ き が めん
初期画面

じぶん とうろく
自分が登録するとき

あいて とうろくないよう
相手の登録内容を
かくにん
確認するとき

けいたいでんわ
携帯電話



【ドコモ】
i menu
【au】
ezweb
【ソフトバンク】
yahooケータイ

スマートフォン



でんごんばん
伝言板アプリを
ダウンロード

たいさくくん



けいたいでんわがいしゃ がめん すこ き
携帯電話会社によって画面が少しちがうから気をつけるんだよ！
さいがいようでんごんばん けいたいでんわ りよう
災害用伝言板は携帯電話とスマートフォンで利用できるよ！

災害用伝言板

安否情報の登
録・確認ができ
ます。

登録

確認

削除

自動Eメール送
信設定

サービス概要

安否情報登録

■状態

- 無事です
- 自宅にいます
- 被害があります
- 避難所にいま
す

■コメント入力

こちらは皆無事です。
避難所にいます。

安否情報確認

安否情報を確認
したい方の電話
番号を入力して
ください。



****-*****

災害伝言板トップ

こう ち けん ぼう さい
高知県防災キャラクター



たいさくくん



ヘルパちゃん



はかせ
トラフ博士



ゆうどうくん



じしんまん



つなみまん

こう ち けん けい
高知県警シンボルマスコット



かわうそ
ポリンくん

かわうそ
ポーリーちゃん