特集

「耐震化」で人生の損失を防ぐ

阪神・淡路大震災以降、日本では地震が相次ぎ、地震活動が活発な時期に入ったといわれています。2025年も、震度4以上の地震が112回発生しました。「今まで起きていないから大丈夫」ではなく、「次は自分の地域かもしれない」という意識が必要です。なぜ、耐震化が必要なのか。改めて耐震化の理由とその意義について考えていきます。　文：伊藤健三

地震後の脅威「災害関連死」

地震は「揺れ」で終わらない 地震後の「災害関連死」

2つの巨大地震の被害想定

項目	南海トラフ巨大地震（最大クラス）	首都直下地震（都心南部直下地震）
想定マグニチュード	M9.0クラス	M7.3程度
対象地域	10都県	29都府県
最大震度	震度7	震度7
死者（直接死）	約29.8万人	最大1.8万人
災害関連死	約2.6万～5.2万人	約1.6万～4.1万人
倒壊家屋（全壊・焼失等）	全壊焼失棟数 約235万棟	全壊・焼失 約40万棟

出典：内閣府 地震・津波対策　https://www.bousai.go.jp/jishin/index.html

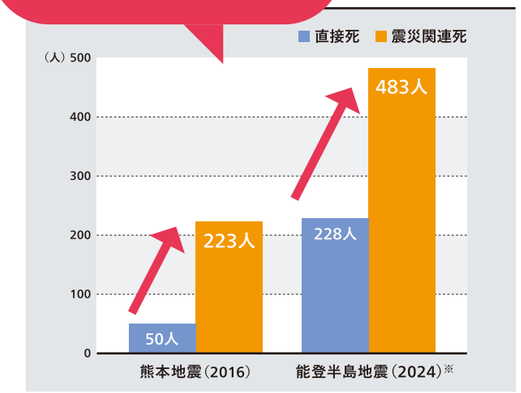
南海トラフと首都直下の被害想定を見ると「災害関連死」が多い

地震で助かっても避難生活で命を落とす人の方が多い可能性も

地方中核都市の人口以上の被害想定

参考：長野県松本市、長崎県佐世保市は共に人口約24万人

熊本地震・能登半島地震では 直接死 ＜ 災害関連死



出典：消防庁 災害対策本部 2026年1月22日時点

▶南海トラフ地震の想定被害は、単なる被害者の多さではなく、**都市そのものが機能を失う規模**です。**長期間にわたり、生活インフラ（医療・交通・行政）が同時に止まる**広域災害となることが想定されています。

▶一方、首都直下地震では、冬の夕方に発生するケースを最悪条件として被害想定が行われています。一方で、昼間に都心へ集中する膨大な人口による帰宅困難者など、実際の被害は想定以上となる可能性があります。

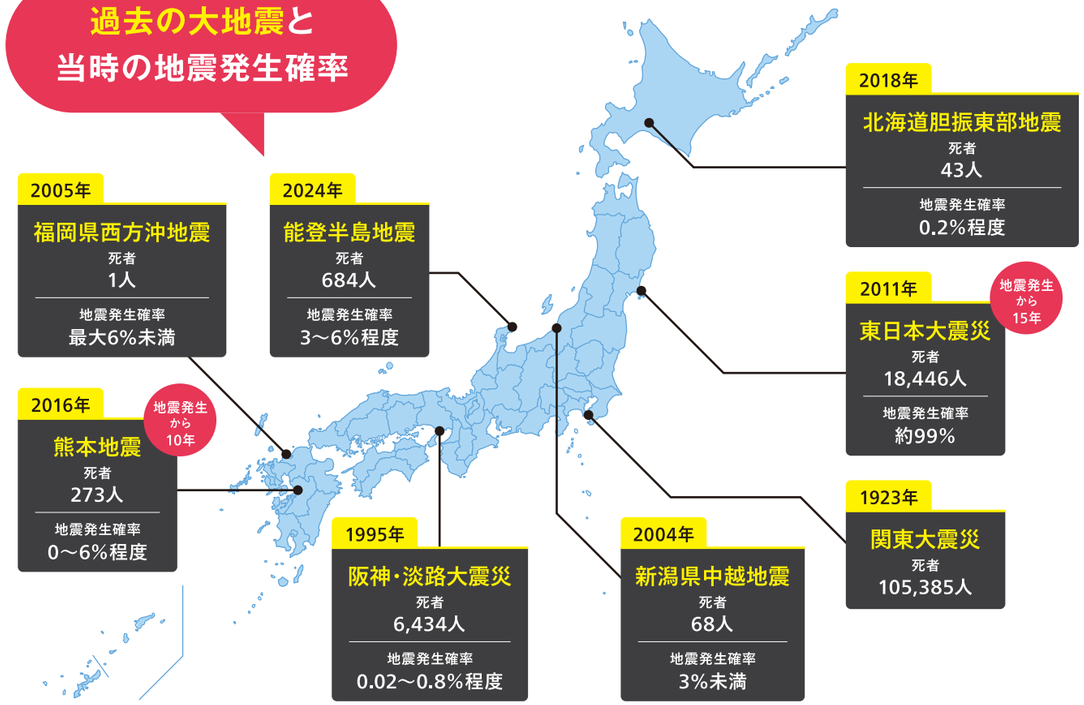
▶さらに、地震の被害は揺れによる倒壊だけではありません。避難生活や住環境の悪化、医療の遅れなどが長期的に（特に高齢者の）命と健康を脅かします。熊本地震や能登半島地震では、こうした要因による**災害関連死が直接死を上回りました。**首都直下地震でも、同様の事態が想定されています。

街が消えるほどの被害想定
直接死だけでなく、災害関連死のリスクも大きい

日本と地震

地震大国・日本 「安全な地域」は日本にはない

過去の大地震と当時の地震発生確率



今後発生が予想されている地震

地震名	主な対象地域	想定最大マグニチュード	発生確率（30年以内）
南海トラフ巨大地震	東海・近畿・四国・九州	Mw8~9	70~80%
首都直下地震（都心南部直下など）	首都圏	M7.3程度	約70%
千島海溝超巨大地震	北海道・東北太平洋側	Mw8.8	7~40%程度
糸魚川-静岡構造線断層帯地震	長野・山梨	M7.6程度	14~30%程度

出典：地震本部

地震は日本中どこでも起こりうる
発生確率にとらわれないことが大切

巨大地震に備える注意情報

意味も重さも違う 2つの“注意情報”

▶「いつもより巨大地震が起きる確率が上がった」と判断されたときに発表される注意情報。2024年8月発表の「南海トラフ臨時情報」と、2025年12月発表の「北海道・三陸沖後発地震注意情報」は、同じ“注意情報”でも意味も重さも違います。

	南海トラフ臨時情報（運用開始2019年5月31日）	北海道・三陸沖 後発地震注意情報（運用開始2022年12月16日）
想定される地震の規模	Mw8~9クラスの超巨大地震	Mw8クラス以上の大地震
対象地域	南海トラフ沿岸	北海道・三陸沖
警戒レベル	調査中／注意／警戒	注意のみ
行動制限	警戒の場合は、あり	原則なし
発表時の社会への影響	2024年8月8日「巨大地震注意」発表 防災用品が売り切れ、海水浴場やプールの閉鎖、花火大会の中止など社会生活に大きな影響がでた。	2025年12月8日「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表 観光や飲食などでキャンセルはあったが一時的。住民約2割には防災上の行動変化はなかった。

共通して求められるのは「日頃からの地震への備え」を再確認 すること

▶対象地域や、行動制限を伴う可能性の有無など中身が大きく異なる「南海トラフ臨時情報」と「後発地震注意情報」。

こうした**注意情報が出ていないエリアでも突然、大地震が発生することもある**ので、日頃からの備えが非常に重要です。

注意情報が出てから慌てないよう
平時から地震へ備えることが大切

最低限備えるべきこと

家族で話しあっておこう！

① **避難先を決めておく**
自宅が使えない場合、どこへ避難する？

② **連絡方法・集合ルールを確認**
スマホが使えなかったらどうする？

③ **要配慮者・ペットの対応を想定**
一緒に避難できる？

3日間※生活できる備蓄品

① **水：**1人1日3リットル × 3日分

② **トイレと脱臭袋：**1人1日5回 × 3日分

③ **食料：**火を使わず食べられるもの

④ **照明：**懐中電灯・ランタン

⑤ **電源と情報手段：**モバイルバッテリー、ラジオ

※7日間以上の備えがあるとより安心

便利な防災情報サイト
東京備蓄ナビ

家庭ごとの備蓄量や品目を簡単に確認できます。

https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/

地震で家が損傷したら

支援金では足りない「お金」の現実

地震発生！住宅が損傷したら？

見舞金や支援金

「被災度区分判定（罹災証明書）」で被害の大きさ、復旧の要否を判定

▶地震で住宅が被害を受けると、早期に実施される「応急危険度判定」の後、自治体による「被災度区分判定（罹災証明書）」が行われ、**見舞金・支援金の対象かどうかが区分で決定されます。**「一部損壊」では支援金がでないケースもあります。これは、住み続けられるかどうか、修復が必要かどうかを判断する重要な区分です。

【被災度区分判定】
全壊：修復が著しく困難な状態
半壊：修理すれば住めるが大きな損傷
一部損壊：壁や屋根など軽微な被害

被災度区分判定とは別に「被災後にもらえるお金（支援・補助）」

▶国や自治体から見舞金・支援金、修理や建て替えへの補助金等が出る場合があります

復旧費用の現実

修理費用は 数百万円～1,000 万円以上になることも	支援金だけで足りるケースは少ない	住宅ローンが残っている場合ダブルローンになる可能性も

「地震後に直す」と時間もお金もかかる

人生の損失を防ぐ耐震化

地震前に備える「耐震化」

耐震補強で建物の耐震性を高めて倒壊を防ぐ

多くの場合 住みながら工事が可能です

▶**地震による倒壊を防ぐための現実的な対策が、耐震診断と耐震補強です。**耐震診断で現在の住宅がどれくらい地震に耐えられるかを調べ、診断結果に基づいた設計を行い、**耐震補強工事を行い建物全体の耐震性を高めます。**

耐震診断 現在の住宅がどれくらい地震に耐えられるかを診断

耐震補強 基礎や劣化部分の改善／屋根など建物の軽量化／壁の補強／柱や梁など接合部の補強 など

▶**地震で家が倒壊してしまうと、建て替えや長期の避難生活を余儀なくされ、生活環境の悪化やストレスによって、災害関連死のリスクも高まります。**また、修理や再建には多額の費用と長い時間がかかり、支援金だけでは十分にまかなえないのが現実です。

▶一方、事前に耐震補強を行い、地震後も自宅で生活（在宅避難）できれば、住まいと暮らしを守るだけでなく、避難生活による健康リスクや経済的負担そのものを減らすことができます。**耐震化とは「被害を減らす」だけでなく、「人生の損失を防ぐための備え」なのです。**

復旧より予防！最大の事前防災「耐震化」で人生を守る