保存版

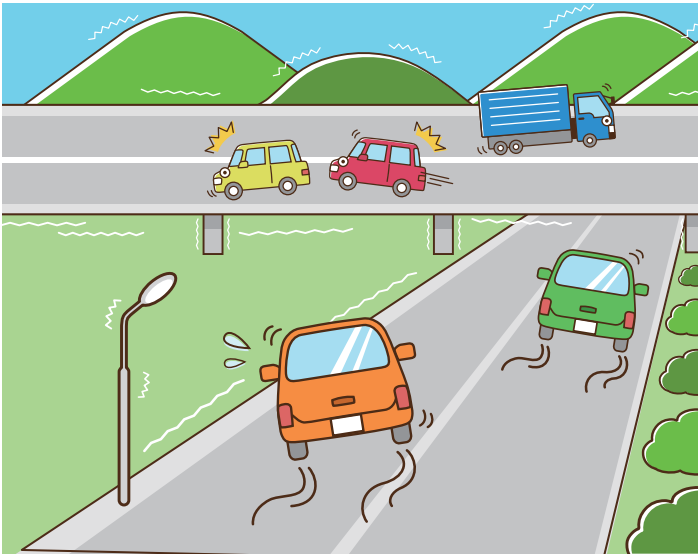
地震に備えて

いざという時のドライバー心得

NEXCO 東日本　NEXCO 中日本　NEXCO 西日本

高速道路と地震

日本は世界有数の地震国です。
高速道路を走行中に大地震が発生する可能性もあります。



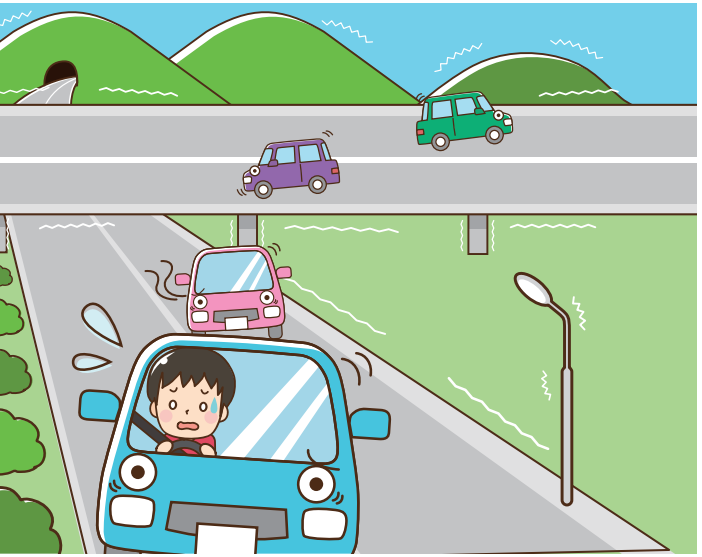
走行中、地震を感じたら…

- 決して急ブレーキをかけないで下さい。周囲の車の状況を確認しながらゆっくりと減速し、あわてずに左側路肩に停車して、エンジンを止めましょう。
- 長大のり面（大きく山を削った斜面等）の下、トンネルの出入り口付近では、震度によっては、崩落の危険がありますので、極力、その場所をさけて停車しましょう。
- 休憩施設で強い地震に遭遇したら、係員や拡声放送の避難誘導に従いましょう。

【参考】地震発生時の高速道路

- 高速道路の各地点に設置した計測機器が計測震度5.0（震度5強に相当します）以上を計測すると通行止めを行い、道路の点検を行います。
  ※区間によっては、通行止め基準が異なる場合があります。
- 大地震の場合、本線車道は、緊急車両が通行することになります。

地震発生時の適切な対応や、日ごろからの備えは、自分の身を守るとともに地震による二次災害を防ぐことにもなります。基本的な運転マナーと対策を今一度考え直してみましょう。



路肩等に停止したら

- 路肩等に車両を停止させる際には、余震などへの予防措置のため、前後の車両との間隔を空けるようにしてください。
- エンジンを停止後、後続車両による追突事故の防止のため、ハザードランプを点灯するとともに、安全を十分確認のうえ停止表示器材を設置してください。
- 他の通行車両による事故防止のため、車内や路肩には残らず、ガードレールの外側など、避難できる場所かどうか十分に確認のうえ、安全な場所にすみやかに避難しましょう。
- デマや流言に惑わされないよう、警察や高速道路会社からの指示・案内、またはラジオ（携帯ラジオやスマートフォンのラジオ聴取用アプリ等）による公共機関からの情報に従い慎重に行動してください。（特に沿岸部においては、津波が来る可能性がありますので、津波の高さや到達時間等について確認してください。）
- 情報収集の手段については、P.10以降にも記載しています。

新潟地震では、「もっと大きいのがくる」という流言に、人々はパニックに似た心理状態になりました。関東大震災では、放火だというデマで恐ろしい暴動に似た状態になりました。現代社会でも、地震の怖さに変わりなく、地震時の人心の不安は大きいものです。一部の人のデマに惑わされず、ラジオ等公共の情報を信頼し、慎重な行動をとるようにしましょう。

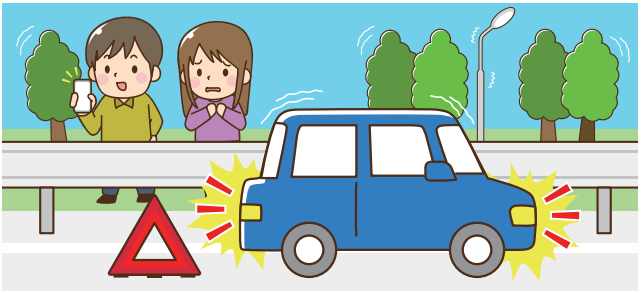
★注意★

緊急地震速報を受信した際には、以下の点に注意して落ち着いた行動をお願いします。

「緊急地震速報」とは？

緊急地震速報は地震の発生直後に、震源に近い地震計でとらえた観測データを解析して震源や地震の規模（マグニチュード）を直ちに推測し、これに基づいて各地での主要動の到達時刻や震度を推定し、可能な限り素早く知らせる情報です。

- あわてずに、ハザードランプを点灯して周囲の車両に注意喚起のうえ、急ブレーキをかけずに、緩やかに速度を落としてください。
- 大きな揺れを感じたら、周囲の状況を確認のうえ、急ハンドルや急ブレーキを避けて出来るだけ安全な速度や方法により左側の路肩や非常駐車帯等に停車してください。



やむを得ず車を離れるときは

以下のことにご留意ください。

- エンジンを停止させ、窓ガラスをしっかりと閉めましょう。
- ドアはロックせず、エンジンキーを車内に残しておきましょう（キーレスエントリーキーも同様）。
  ※救助活動や事故処理に支障をきたす場合、車両を移動する場合があります。
- 可能であれば車内に連絡先を記したメモを残しておきましょう。
- 貴重品等は、車内に残さないようにしましょう。

《災害状況等に関する情報提供について》

災害状況や交通状況に関する情報については、道路情報板やハイウェイラジオ、高速道路会社各社のHP、また警察や高速道路会社のパトロールカーに搭載のスピーカー、休憩施設の拡声放送等によって提供されます。（情報収集のための各種ツールについては後掲の内容をご参照ください。）

（参考）
災害対策基本法により、緊急の必要性がある場合、指定された区間で道路管理者によって車両の移動の命令もしくは車両の移動を行うことがあります。

車両火災が発生したら

- 身の安全確保を最優先のうえ、周りの通行車両等に十分注意しながら、可能な範囲で初期消火に努めましょう。渋滞中の場合等には他の車両をまき込む可能性があります。
- 万が一の車両火災の発生に備え、車両への消火器の設置をご検討ください。（危険物積載車両には、法令により消火器の設置が義務付けられています。）

非常電話について

- 交通事故・道路の異状・車両火災などを発見したときは、本線上（1㎞おき）、トンネル内（２００mおき）、インターチェンジ、SA、PA、バスストップ、非常駐車帯に設置されている非常電話で連絡して下さい。（受話器をあげるだけで道路管制センターにつながります）
  ※ご利用の高速道路路線によっては非常電話の運用を停止している場合があります。
  その場合はお手持ちの携帯電話から 110 番や道路緊急ダイヤル（＃９９１０または国土交通省ライン通報アプリ）へご連絡ください。
- 非常電話は、一般家庭等との通話は出来ません。
- 地震発生直後などは、連絡が集中し非常電話が通じない場合があります。非常電話が通じない場合は、110 番や道路緊急ダイヤル（#9910 または国土交通省 LINE 通報アプリ）をご活用いただくか、インターチェンジ近くの場合は料金所までご連絡をお願いします。

国土交通省道路緊急 ダイヤル(#9910)
友だち追加は右記の二次元コードから▶
※LINEアプリについての詳細は国土交通省ホームページをご確認ください。

いざという時のための備え

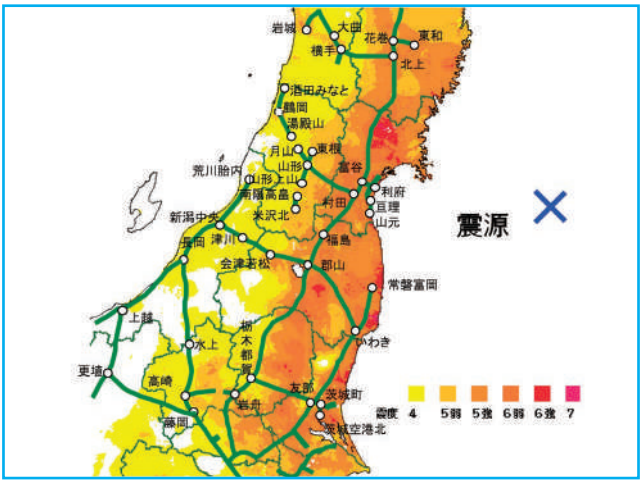
（1）水（500mlタイプのペットボトルを複数積んでおくと、持ち運びもしやすく便利です）
（2）食料（缶切り不要の缶詰めや乾パンなど、調理なしで食べられるもの）
（3）懐中電灯等の灯火類
（4）携帯ラジオ（車がこわれて、カーラジオが聞けないことがあります）
（5）応急医薬品
（6）毛布 （7）ロープ （8）携帯簡易トイレ
（9）カイロ 又は 瞬間冷却剤 （10）消火器
（11）車からの緊急脱出用ハンマー
（12）停止表示器材（高速道路本線車道等で故障等により停止する場合、表示が義務付けられています。）

未曽有の大地震 ー東日本大震災ー

●東日本大震災の概要●

2011年3月11日14時46分、三陸沖を震源としたマグニチュード9.0の地震が発生しました。発生時点において日本周辺における観測史上最大の地震でした。震源は岩手県沖から茨城県沖までの南北約500キロメートル、東西約200キロメートルのおよそ10万平方キロメートル。最大震度は宮城県栗原市で観測された震度7で、宮城・栃木・福島・茨城の4県36市町村と仙台市内の1区で震度6強を観測しました。この地震により、場所によっては波高10メートル以上、最大遡上高40.1メートルにも上る巨大な津波が発生し、東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害が発生しました。また、巨大津波以外にも、地震の揺れや液状化現象、地盤沈下、ダムの決壊などによって、北海道南岸から東北を経て東京湾を含む関東南部に至る広大な範囲で被害が発生し、各種ライフラインが寸断されました。

各地の地震計が計測した計測震度



「北海道・三陸沖後発地震注意情報」及び「南海トラフ地震臨時情報」について

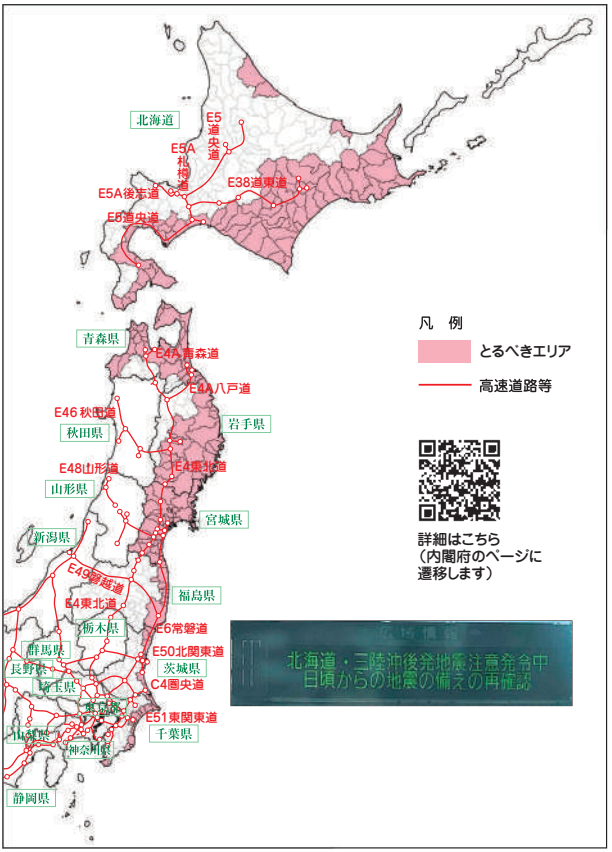
各想定震源域周辺においてM7.0以上の地震が発生した場合等において「北海道・三陸沖後発地震注意情報」や「南海トラフ地震臨時情報」が発表されることがあります。これらは大規模地震の発生可能性が平時よりも相対的に高まっていることをお知らせするものです。

この情報が発表されたら、高速道路の情報板等でもお知らせいたしますので、本リーフレットを改めて確認いただくなど、日頃から地震の備えの再確認に加え、揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした際に、すぐに避難できる体制を準備しましょう。

（詳細については、内閣府や気象庁のWebページを参照）

情報の発表に伴い防災対応を取るべき地域における高速道路等は図に示す通りです。

北海道・三陸沖後発地震注意情報で対応を取るべきエリア
地域R4.9.30　182市町村

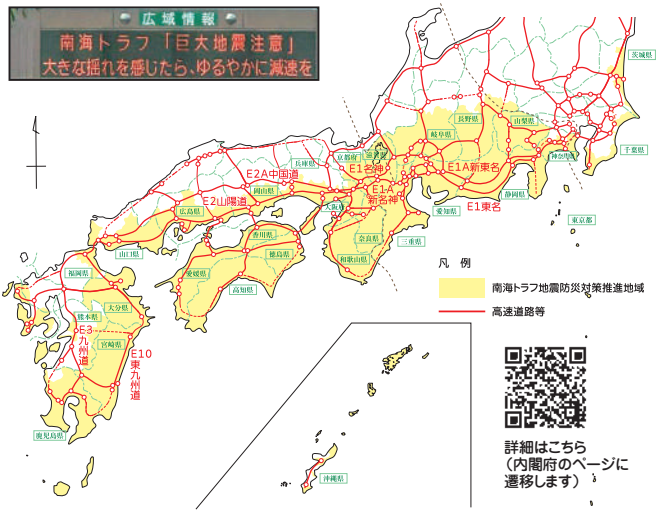


南海トラフ地震防災対策推進地域

南海トラフ地震が発生した場合、震度6弱以上が予想される地域、および津波高3m以上が予想され、海岸堤防が低い地域（関東・東海・近畿・中国・四国・九州地方の1都2府27県にわたる723の市町村（令和7年7月1日時点））が「南海トラフ地震防災対策推進地域」として指定されています。

この地域における高速道路等は図に示す通りです。

南海トラフ地震防災対策推進地域

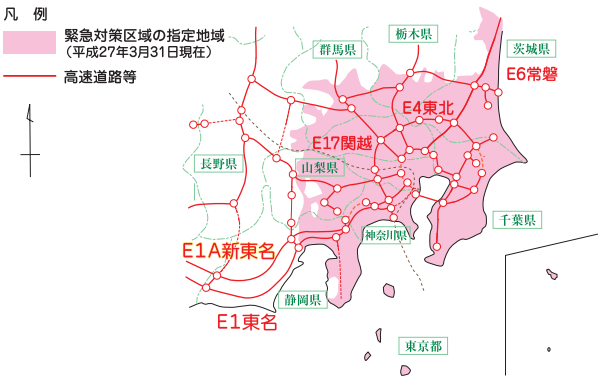


首都直下地震緊急対策区域

首都直下地震が発生した場合、震度6弱以上が予想される地域、および津波高3m以上が予想され、海岸堤防が低い地域（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県、静岡県の1都9県にわたる309の市区町村（平成27年3月31日時点））が「首都直下地震緊急対策区域」として指定されています。

この地域における高速道路等は図に示す通りです。

首都直下地震緊急対策区域



安全なドライブは情報のキャッチか

走行中にチェック

■IC入口情報板
各インターチェンジ手前の一般道にあり、本線上の道路情報を表示しています。

■料金所情報板
料金所にあり本線上の道路情報を表示しています。

■本線情報板
本線上のインターチェンジ手前にあり、当該インターチェンジから先の道路情報を表示しています。

■広域情報板
ジャンクション手前など、本線上の主要ポイントにあり、広範囲の道路情報を表示しています。

■所要時間情報板
本線上にあり、主要目的インターチェンジまでの所要時間を表示しています。

■VICS
VICS対応のナビゲーションを搭載していれば、走行箇所の道路情報が無料で得られます。

■ハイウェイラジオ 1,620KHz
左の標識の箇所でカーラジオAM1,620KHzにあわせると、情報板より詳細な情報（渋滞・事故・工事など）が聞けます。

SA･PAでチェック

■情報ターミナル（一部停止中）
主要なサービスエリア･パーキングエリアでは、路線図のパネルやテレビ画面にて、より広いエリアの道路情報を表示しています。

■インフォメーション
サービスエリア内にて、道路情報や通行料金などに関するお問い合わせを受け付けています。

携帯・スマートフォンからでも交通情報

全国の高速道路の交通情報や料金検索ができます。

■NEXCO東日本

ドラぷら E-NEXCO Drive Plaza

https://www.driveplaza.com/

高速道路の情報をLINEで配信!
LINE公式アカウント「NEXCO東日本」
友だち追加はこちらから
ID検索：@e-nexco

■NEXCO中日本

中日本 iHighway

https://www.c-ihighway.jp/

■NEXCO西日本

iHighway

https://ihighway.jp/

- **各高速道路会社のX(旧ツイッター)でも、高速道路情報をお知らせしています。**
- 情報提供は無料です。(別途パケット通信料はお客様のご負担となります。)
- 道路交通法により運転中の携帯電話の使用は禁止されています。ご利用は出発前や休憩施設での駐車時、もしくは同乗者の方による操作をお願いいたします。

各高速道路会社の交通安全の取り組み

■NEXCO東日本

HEARTFUL HIGHWAY

HEARTFUL HIGHWAYプロジェクトとは、高速道路を利用されるすべてのお客さまに、知ってほしいルールや気づいてほしいマナーをお伝えすることにより、お客さまとともに高速道路をもっと安全・快適な場所にしていく取り組みです。

■NEXCO中日本

出張講座 NEXCO中日本 “高速道路交通安全セミナー”

NEXCO 中日本「高速道路交通安全セミナー」は、「いつでもどこでも」をモットーに安全運転のポイントをご説明する無料出張講座です。写真やデータを織り交ぜながら、社員がご説明します。参加人数 30 名程度から、会場はお申込者様でご用意ください。

■NEXCO西日本

STOP! NAGARA DRIVING PROJECT
交通事故をゼロにするための危険運転撲滅プロジェクト

「STOP! NAGARA DRIVING PROJECT」(通称「SNDプロジェクト」)は、ながら運転に代表される交通事故につながる危険運転を撲滅し、高速道路における交通事故ゼロを目指す交通安全啓発プロジェクトです。

緊急時通報先

事故や故障等の際は、安全な場所に避難してから
下記にご一報ください。（通話料無料）
110番・非常電話・道路緊急ダイヤル（#9910）

高速道路情報案内

快適な高速道路のご利用を24時間係員がサポートいたします。高速道路をご利用の際、通行料金やETC割引、経路など高速道路情報の確認にご活用ください。

NEXCO東日本お客さまセンター

ナビダイヤル 0570-024-024
または 03-5308-2424

NEXCO中日本お客さまセンター

0120-922-229
PHS・IP電話のお客さま 052-223-0333

NEXCO西日本お客さまセンター

0120-924-863
PHS・IP電話のお客さま 06-6876-9031

日本道路交通情報センター

道路交通情報がインターネットで見られます。
道路交通情報 で検索
最新の道路情報についてお問い合せを受け付けています。

- 全国・関東情報…050-3369-6600
- 北海道高速情報…050-3369-6760
- 東北高速情報…050-3369-6761
- 東北・常磐・関越高速情報…050-3369-6762
- 東名・新東名高速情報…050-3369-6763
- 中央・長野高速情報…050-3369-6764
- 新潟地方高速情報…050-3369-6765
- 東海地方高速情報…050-3369-6766
- 北陸道・東海北陸道情報…050-3369-6767
- 近畿地方高速情報…050-3369-6768
- 中国地方高速情報…050-3369-6769
- 四国地方高速情報…050-3369-6770
- 九州地方高速情報…050-3369-6771
- 沖縄情報…050-3369-6647

- 全国共通ダイヤル…050-3369-6666
- 携帯短縮ダイヤル…#8011

※最寄りのセンターに接続します。（通話料お客さま負担）

東日本高速道路(株)／中日本高速道路(株)／西日本高速道路(株)／(一財)道路厚生会

疲れを感じたらSA・PAでひとやすみ
(サービスエリア) (パーキングエリア)

2026.4