

東日本大震災の教訓を呼び覚まし
最新の知見・情報にアップデートする地図

東日本大震災から15年。今こそ万全の備えを！
『帰宅支援マップ 首都圏版』最新版を2月18日より発売

～大地震発生後の一時待機とその後の安全確保、帰宅ルート選定のための情報をこの一冊に凝縮～

株式会社昭文社ホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長 黒田茂夫、東証コード：9475）とその子会社である株式会社昭文社（本社：同上、代表取締役社長 川村哲也、以下昭文社）は、2005年の初版発売以来累計発行部数 130万部以上を記録している、首都圏における大地震対策のための情報地図『帰宅支援マップ 首都圏版』の最新版を、2026年2月18日より発売することをお知らせします。

) 年々高まるリスクへ具体的に備えられる地図を目指して (

日本全国、どの地域でも大きな地震が起きたことは近年の地震傾向を見ても明らかであり、先日も鳥取・島根で震度5強を観測する強い地震がありました。昨年は青森県東方沖で震度6強を観測、2024年元旦に能登半島を襲った地震の影響は今もなお各地に残っています。

首都圏においても、30年以内の直下型地震の可能性が 70%※である、とされています。南海トラフ地震の発生確率も年々上昇、最新では今後30年以内の発生確率が 60~90%程度※、とされており、地震への備えは常に最重要かつ喫緊の課題です。

本書は、大地震に具体的に備えられるよう、詳しい付録（防災カード）やシチュエーション別の対応、震災時の行動、徒歩帰宅の各マニュアルをご用意しています。

地震対策は日頃から、外出先、勤務先、通勤通学途上など、さまざまな状況で地震が発生することを想定することが重要です。

周辺の滞在・支援施設までどのように安全に移動し、どう一時待機の体制を整え、どのルートで帰宅すべきか。こうした疑問・ご要望にお応えする情報地図を今年も発売いたします。この機会に万全な備えを！

※ 政府の地震調査研究推進本部が公表した地震動予測地図（2020年版）および長期評価結果一覧（2026年1月14日公表）による

) 本書の構成・特長 (

本地図は首都圏で大地震が起こることを想定し、都心の主要エリア（池袋・新宿・品川・台場・豊洲・新橋・秋葉原・上野・巣鴨など）を全て1:15,000の統一縮尺で収録。見やすく詳細な地図で勤務先や外出先、通勤通学経路上から一時滞在施設や帰宅支援ルート起点までの移動に最適です。

さらに東京都選定の帰宅支援対象道路や、隣接する県の緊急輸送路を中心に、13の帰宅支援ルートを収録。全ルートについて丁寧な実踏調査を重ね、一時待機後に「歩いて帰宅する」ことを想定した情報収集を行っています。ルート図は、都心方向を下に、郊外へ向かう方向を上にすることで、都心からの帰宅の際、前方に見える景色と地図が直感的にマッチしやすいように工夫されています。また、縮尺も全て1:30,000に統一されていますので、移動の際の距離感が分かりやすくなっています。



<常時携帯できるスリムサイズ
(厚さ 6.25ミリ×横 97ミリ×縦 210ミリ) >

【リリースに関するお問い合わせ】 株式会社 昭文社ホールディングス 広報担当：竹内

TEL：03-6745-0025 | メールアドレス：koho-info.shobunsha@mapple.co.jp

昭文社ホールディングスホームページ <https://www.mapple.co.jp/>

掲載内容面では、地球科学のエキスパートである応用地質株式会社の協力のもと、震災時における主要道路の安全性を3段階の歩行困難度で表示。さらに、独自の実踏調査で確認した**危険箇所**や、**休憩場所**も併せて掲載。その他、水・トイレ・情報などを提供する帰宅支援ステーションなどの施設も見やすく表示しています。震災時の行動マニュアル等も詳細かつビジュアルに記載、通勤・通学時のカバンに入れて常時携帯したり、防災セットの中に1冊入れたりしておきたい**危機管理**用地図です。



<巻頭付録（目次、索引図、防災カード）>



<震災時行動マニュアル>


 <都心詳細図
(縮尺 1:15,000)>

 <帰宅支援ルート図
(縮尺 1:30,000)>

 <東京 15km 圏
経路 MAP (巻末大判)>

)) 「1% for Present Tree」スキームに本書も参加 (

用紙代の1%分で森林育成を応援するという新生紙パルプ商事株式会社が展開する**環境配慮型スキーム「1% for Present Tree」**に今回から本書も参加しました。防災面だけでなく資源保護の観点からも持続可能な社会の実現に貢献してまいります。

)) 商品概要 (

商品名 : 『帰宅支援マップ 首都圏版』

体裁・頁数 : A5変判、本体 144 頁

発売日 : 2026年2月18日

全国の主要書店、オンラインストアで販売

定価 : 1,320円（本体 1,200円 + 税 10%）

出版社 : 株式会社 昭文社