



# 災害に



# 備える

Disaster Preparedness ver.2

ver.2



松 阪 市





# 防災啓発冊子「災害にそなえるVer.2」の発行にあたって

近年、自然災害が激甚化している中、市民一人ひとりが地震をはじめとする災害への防災意識を高めるとともに、防災対策を特別なものではなく日常的なものとし、災害に対する備えを充実強化するため、市では10月第4日曜日を「松阪防災の日」として制定し、この日を含む10月第4週を「松阪防災週間」としています。

「松阪防災の日」制定をはじめ、国の災害対策基本法改正により令和3年5月から「避難勧告」と「避難指示」が「避難指示」に一本化されるなど、避難情報等が変わったことを受け、平成29年発行の「災害にそなえる」の内容を見直し、新しい情報に改訂致しました。

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から、はやくも10年以上が経過しました。私たちにとって、忘れてはならない自然災害であり、あらためて事前の備えの必要性を考えさせられました。

市では、南海トラフ地震などの発生に備え、小・中学校などの指定避難所に、基本備蓄品である食糧や飲料水、発電機、投光機をはじめ、感染症対策備蓄品も備えています。

しかし、行政の防災対策には限界がございます。災害への備えで、まず重要なのは、個人や家族での備え、いわゆる「自助」です。そして、「共助」として、地域での備えも大切です。

そこで、みなさまのご家庭でできる事前の備えとして、改めて私から4点ほどお願いがございます。

1. 住宅の耐震化や家具の転倒防止
2. 退避先・避難所の場所や避難経路の確認
3. ご家族や親戚、友人との連絡方法の確認
4. 非常持出袋や家庭用備蓄の準備

「松阪防災の日」制定を機会に、家族や地域で「防災」について考えるきっかけとしていただき『災害が発生したら、家族でどのような行動や連絡をするのか』を、ぜひ、日頃から話し合っておいてください。

市民のみなさまが、誰一人として災害の犠牲とならないよう、日頃からの備えをお願い致します。

令和3年10月  
松阪市長

竹上真人



# 知る、備える、行動する

Contents

目次



## 知る

- ◆南海トラフ地震が発生したら？
- ◆風水害が発生したら？



## 備える

- ◆災害に備えて今やること



## 行動する

- ◆地震・津波のときにはどう避難したらいいの？
- ◆風水害のときにはどう避難したらいいの？
- ◆災害時にはどこへ避難したらいいの？
- ◆災害時にどうやって情報を入手したらいいの？
- ◆避難生活を考えよう

いつ発生してもおかしくないといわれる巨大地震…。

これまでに経験したことがないような大雨…。

外国語版「災害にそなえる」  
Foreign Language ver. ▶



自然災害はいつやってきてもおかしくありません。本書は、みんなで災害に打ち勝つために、いざという時にどう行動すればいいのかが、そのときに備えて何を知り、何をしておけばいいのかをまとめました。

ご自身で、ご家族で、友人同士で、本書に目をおし、日頃から「そなえる」ことを忘れないようにしてください。



## 南海トラフ地震が発生したら?(P4~P9)

地震 …4 液状化 …6 津波 …7 市内の被害 …8



## 風水害が発生したら?(P10~P13)

風水害 …10 台風や集中豪雨によっておこる災害 ……12



## 災害に備えて今やること(P14~P25)

住宅の耐震化 ……14 家具の転倒防止 ……16  
家庭での備蓄 ……17 家族防災会議 ……22



## 地震・津波のときにはどう避難したらいいの?(P26~P33)

地震発生その瞬間 ……26 発災直後 ……27  
津波からの避難 ……30



## 風水害のときにはどう避難したらいいの?(P34~P41)

いのちを守る避難行動 …34 警戒レベルと避難情報 …36  
洪水時の避難 ……37 洪水時の避難の目安 ……38  
土砂災害からの避難 ……39 土砂災害の前兆 ……40  
大雨警報(土砂災害)の危険度分布 …41



## 災害時にはどこへ避難したらいいの?(P42~P46)



## 災害時にどうやって情報を入手したらいいの?(P47~P49)



## 避難生活を考えよう(P50~P67)

避難所の開設・運営 ……50 避難所での注意点 ……54  
避難所で生活することが困難な方への支援 ……58  
市の備蓄 ……60 避難所のトイレ ……62  
避難所外避難 ……64 生活の再建 ……66



## 生活再建支援制度(P68~P71)