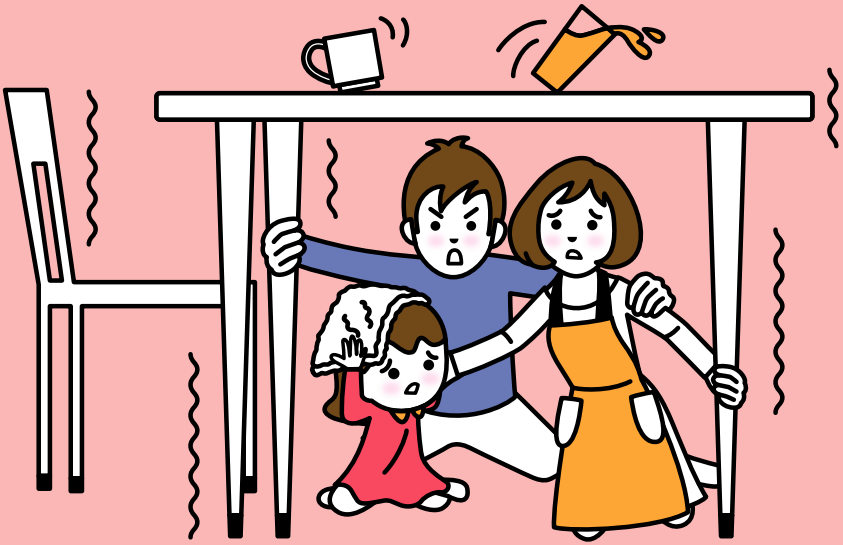
地震発生その瞬間 The Moment an Earthquake Strikes

まずは「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」ところに身を寄せましょう。



緊急地震速報

地震発生! → **とにかく身を守る!**

緊急地震速報と同時に大きなゆれがくることもあります。(直下型地震など)

身を守るときの大原則

まず低く

頭を守り

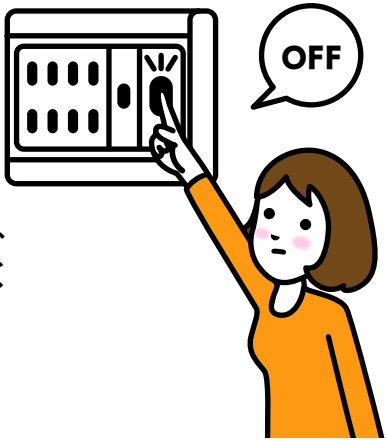
動かない

シェイクアウト
(米国発祥の地震防災訓練)

発災直後 Immediately After the Earthquake

避難するときは電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

ゆれがおさまる



- ゆれがおさまったら家族や仲間の安全確保
- 電気器具のスイッチを切り、プラグをコンセントから抜く
- ブレーカーを切る
- 火の始末、火の元確認
- 出口を確保

家族・近所の安否確認

- となり近所の安否確認
- 徒歩などで避難
- 持出品は最小限
- 余震にも注意

避難を開始

- 退避先などの安全な場所への避難完了

自宅で 地震発生!

料理中

- 揺れを感じてすぐに火を消せるときは火を消す。
- 無理には火を消しに行かない。

ガスのマイコンメーターは大きな揺れの場合、自動で遮断します。
台所には、食器棚や冷蔵庫など危険がいっぱい。すぐに離れましょう。

寝ている時

- ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせる。
- 停電し真っ暗になります。枕元には、懐中電灯や運動靴など置いておきましょう。

学校や勤務先で 地震発生!

学校では

- 教室にいるときは、すぐに机の下に入り、机の脚をしっかり持つ。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。
- 先生や校内放送の指示に従う。

職場では

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れ、机の下などに入り身を守る。
- 来客がある場合、身を守る行動をとるようしっかり指示をする。
- 揺れがおさまったら火元の確認。

外出先で 地震発生!

デパートやスーパーでは

- ショーケースや商品棚から離れ、かばんや衣類、買い物かごで頭を守る。
- 店員の指示に従い、落ち着いて行動する。

エレベーターでは

- 地震発生時、自動で最寄りの階に止まった場合、すぐに出る。
- 自動で止まらない場合、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 決して、天井などから無理に脱出しない。

住宅街では

- ブロック塀や石壁、門柱から離れる。
- 屋根がわらや看板などの落下物に注意。

車に乗っている時

- ハンドルをしっかり握り、ハザードランプを点滅させ、徐々にスピードを落とし、道路左側に停車し、エンジンを切る。
- 車から離れる場合、窓を閉め、キーをつけたままでドアロックはしない。
  また、車検証など貴重品を持ち出す。

津波からの避難 Evacuation From a Tsunami

津波からは、より早く、より遠く、より高く避難しましょう。

強い地震や長時間の揺れが発生したら、また、「大津波警報」や「津波警報」が発表されたら、より早く、より遠く、より高くへ避難しましょう。松阪市津波ハザードマップの「津波避難目標ライン」（P.7）を目指して避難しましょう。

また、津波注意報が発表されたら、海にいる人はただちに海岸から離れましょう。

松阪市ホームページ「津波ハザードマップ」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/tsunamihazard.html

コラム Column

津波避難の三原則
（岩手県釜石市の津波防災教育より）

東日本大震災で大津波が押し寄せた岩手県釜石市では、小中学生が「津波避難の三原則」を実践し、多くの尊い命が守られました。

一、「想定にとらわれるな」
津波はその想定を超えることもあります。

二、「最善を尽くせ」
「ここまで来れば大丈夫」ではなく、その場所に留まることなくより安全な別の場所に避難をしましょう。

三、「率先避難者たれ」
自分から率先して避難すること。ほかの人もそれを見て避難します。

コラム Column

逃げ遅れの心理（正常性バイアス）

私たちは、地震など突然の出来事に対し行動できないことがあります。それは、「大丈夫だろう」「何が起こっているか理解できない」「誰も逃げないから逃げない」など、勝手に判断してしまうことがあるからです。例えば、緊急地震速報や火災報知器が鳴ったらどうしますか?本当に逃げますか?行動できますか?それぞれのサイレンは危険を知らせてくれる合図です。その時は、必ず「**いのちを守る**」行動をとってください。行動するかしないかで、生死を分けることになるかもしれません。また、万一の時に行動できるよう日頃よりシミュレーション（訓練）をしておきましょう。

松阪市の取り組み「津波緊急一時避難ビルの指定」

避難対象地域で逃げ遅れた避難者が緊急退避する避難施設として、津波緊急一時避難ビルの指定を進めています。

松阪市では、民間のビルやマンションとも協定を結び、津波発生時の緊急一時避難場所として指定しており、地域の避難訓練などにも活用しています。

お近くの津波緊急一時避難ビルは、松阪市津波ハザードマップでご確認ください。

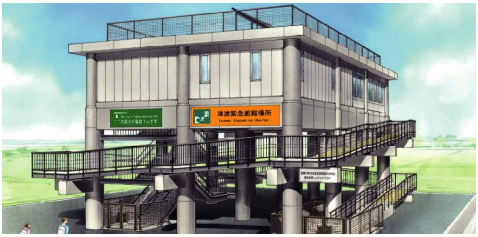
松阪市ホームページ
「津波ハザードマップ」

↑津波緊急一時避難ビル看板

↑津波避難訓練

松阪市の取り組み「津波避難タワーの整備」

津波避難困難地域である五主町と松名瀬町一部地域を解消するため、津波避難タワーを整備します。要配慮者対策としてスロープを設置しています。



津波避難困難地域とは？

以下の条件で、津波が到達するまでに津波浸水想定区域の外側や津波緊急一時避難ビルへの避難が困難な地域として抽出しています。

・津波到達予想時刻・・・54分（沿岸部最短）
・避難開始時間・・・・・・・地震発生後5分後に避難開始
・歩行速度・・・・・・・・・・・0.5m/s（※高齢者を想定）

避難可能距離＝歩行速度×（津波到達予想時刻－避難開始時間）
＝0.5（m/s）×（54-5）×60（s）＝1,470m

新型コロナウイルス等の感染症等の拡大防止を考えた避難について

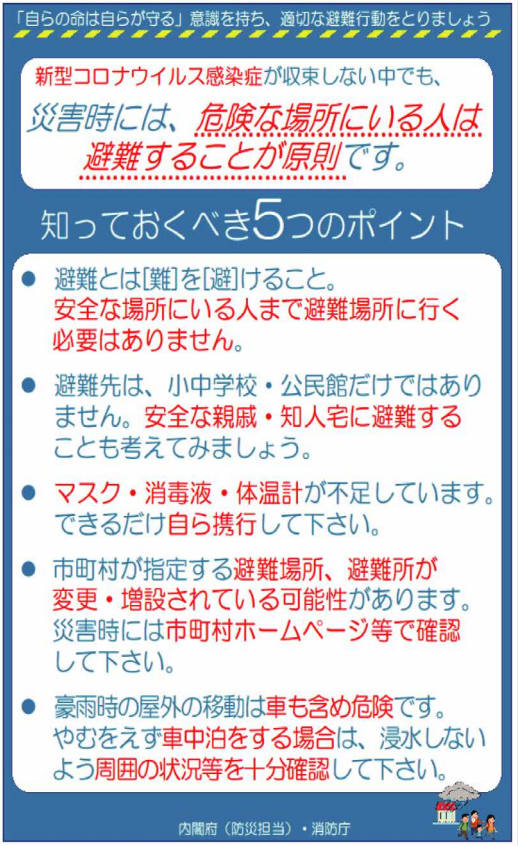
「避難」とは「難」を「避ける」ための安全確保行動です。

避難所に行かなくても、自宅の2階などに移動することで、危険を避けることができる方もいます。

避難所は多くの人がひとつの場所に集まるため、感染症等の拡大の危険が高まります。

感染リスクを踏まえた避難を行うことが必要です。

内閣府より公表された、「知っておくべき5つのポイント」や「避難行動判定フロー」を確認しましょう。



※お住まいの場所の危険度が高い場合は、新型コロナウイルス等の感染拡大の影響を恐れずに避難してください。避難する際は、マスクや消毒液等を持参するなど感染拡大防止対策を十分に行ってください。

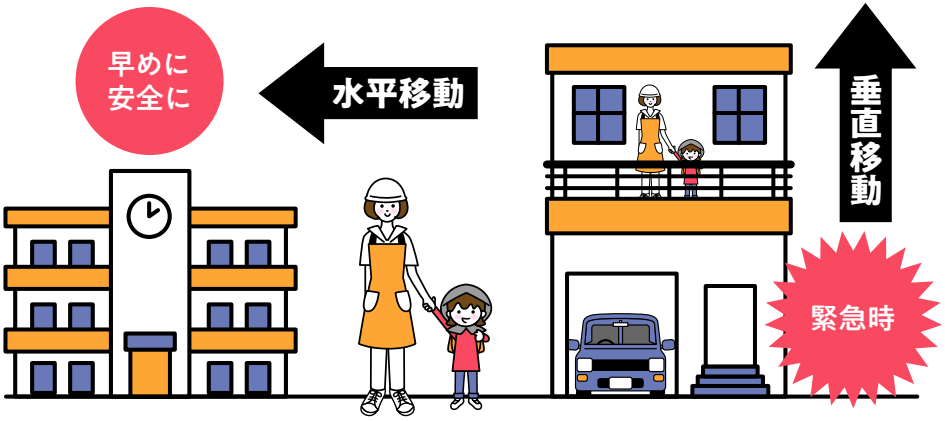
「知っておくべき5つのポイント（内閣府）」
http://www.bousai.go.jp/pdf/colonapoint.pdf

いのちを守る避難行動

Evacuation Flow Chart

住んでいる場所や家族構成など、置かれた状況によって、
避難のタイミングや避難方法が変わります。それぞれで自ら判断し、
適切な行動を取る必要があります。

避難するときは…



✕
「避難する」
＝
「避難所へ行くこと」

○
「避難する」
＝
「安全を確保する行動」

風水害時に避難指示等の避難情報が発令された場合、あわてて最寄りの避難所へ行くのではなく、まずは冷静にどこへ行けば安全が確保できるかを考えましょう。

夜間に浸水している中、避難所へ行くことはかえって危険です。そのような場合は自宅の2階へ退避するなど、より安全な行動を取るようにしてください。

コラム Column

避難途中の被災

2009年8月台風9号の襲来で、兵庫県佐用郡佐用町で、避難所である幕山小学校へ避難する途中の用水路に流され、亡くなる事故がありました。しかし、同じ地区の住民で避難しなかった人は助かっています。

避難所へ移動する場合は、道路など冠水する前に行動し、浸水が始まってきた場合は、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急避難しましょう。

警戒レベルと避難情報

Alert Level and Evacuation Information

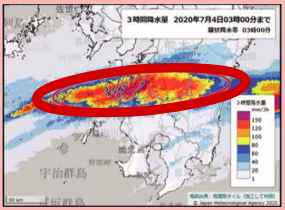
災害が迫っているとき、その切迫度に応じて3種類の避難情報を市が発令します。

避難情報等(警戒レベル)

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5 市が発令	災害発生又は切迫	命の危険直ちに安全確保!	緊急安全確保
	<警戒レベル4までに必ず避難!>		
4 市が発令	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3 市が発令	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2 気象庁が発表	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1 気象庁が発表	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

顕著な大雨に関する情報(警戒レベル4相当情報)

大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で気象庁により発表される、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続いている状況を**「線状降水帯」**というキーワードを使って解説する情報です。



大雨災害発生の危険度が急激に高まっている線状降水帯の雨域

気象庁ホームページ「雨雲の動き」

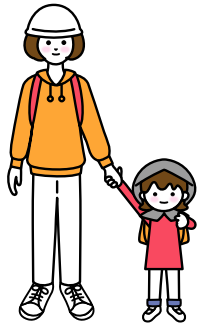
内閣府ホームページ 外国語版

緊急時の市への連絡先 松阪市災害対策本部(TEL0598-22-4700)

気象警報が発令されるなど、災害の発生のおそれがある時は、市は災害対策本部を立ち上げ、24時間体制で情報収集や伝達、救助などの対応をとります。緊急時には上記の連絡先までお問い合わせください。

洪水時の避難 Precaution for Flood Evacuation

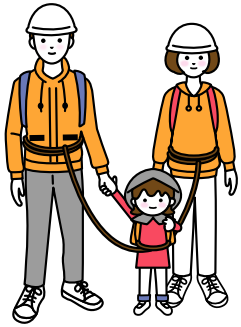
道路冠水や氾濫が発生する前に避難していただく事が前提ですが、やむを得ず（水平）移動する時は下記のように避難してください。



持ち物はリュック（非常持出袋など）で、手は自由に。長靴ではなく運動靴で。

氾濫した水は茶色く濁っており、側溝やふたの開いたマンホールの穴は見えません。棒で足元を確認しながら移動しましょう。

避難するときは川の近くを通るのは避け、できるだけ安全なルートで避難しましょう。



避難は徒歩で、はぐれないようにお互いの体をロープで結んで避難しましょう。

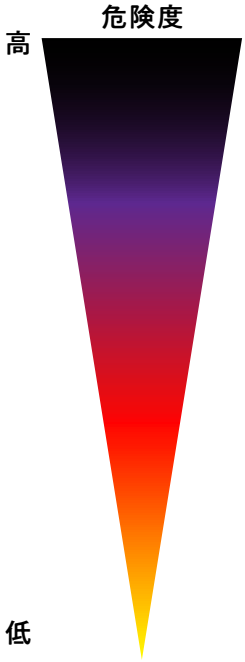
ポイント!

ひざ高さの水深で大人でも避難が困難になります。平成12年の東海豪雨では、ひざの高さ程度で避難ができなくなり、ゴムボートで救助されました。

洪水時の避難の目安

Evacuation Guideline during Floods

近くの河川で「氾濫警戒情報」が発表されたら、避難準備をしましょう。高齢者等の避難に時間がかかる方は避難を開始しましょう。



●●川 氾濫発生情報（警戒レベル5）相当
ただちに命を守る行動をとる

●●川 氾濫危険情報（警戒レベル4）相当
いつ氾濫してもおかしくない状態。速やかに避難する

●●川 氾濫警戒情報（警戒レベル3）相当
避難に時間がかかる方は避難を開始する
その他の方も避難準備や自主的に避難を開始

●●川 氾濫注意情報（警戒レベル2）
氾濫への注意をする段階（情報の確認）

氾濫が発生した場合に人的被害が懸念される大・中河川ではこのような河川の水位情報が発表されます。

危険な状況の中、河川を見に行くことを避け、これらの水位情報を取るようにしてください。（P.47「情報の入手」）

松阪市ホームページ「洪水ハザードマップ」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/kouzuihm.html

土砂災害からの避難

Evacuation from Landslide-related Disasters

土砂災害警戒情報が発表されたら土砂災害の危険が高まっています。
安全な場所へ立ち退き避難をしてください。

土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)とは?

大雨などにより土砂災害発生の危険が非常に高まったとき、三重県と気象庁が共同で発表します。発表区分として松阪市は「松阪市西部(飯南・飯高)」「松阪市東部(本庁・嬉野・三雲)」に区分されています。

市では危険度の高い対象に対し、**避難情報等を発令する目安**としています。避難判断の参考にしてください。

土砂災害から命を守るためには**早めの立ち退き避難**が原則ですが、避難できない場合や緊急時には、その時の最善策として自宅内の安全な場所への緊急避難をしましょう。また、「土砂災害警戒情報」が発表され、危険性が高まってきたら、気象庁が発表している「土砂キキクル(P.41)」を確認し、どのあたりが危険なのかを確認しましょう。

土砂災害の前兆 Signs of landslide-related Disasters

土砂災害は突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。土砂災害の前兆現象を確認したら早めに立ち退き避難をしましょう。

前兆・現象とは

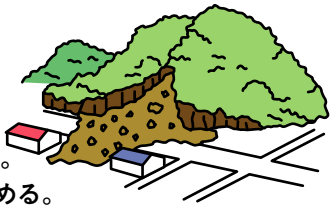
がけ崩れ

◆小石がバラバラと落ちてくる。
◆斜面から水が噴き出す。
◆斜面にひび割れができる。

山の斜面が突然崩れ落ちる現象

土石流

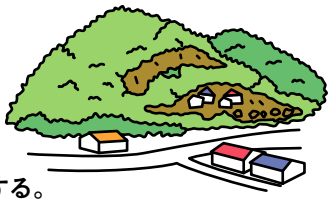
◆山鳴りがする。
◆降雨の中、川の水位が下がる。
◆川が濁り、流木が混じりはじめる。



大雨により、山腹、川底の石や土砂が一気に下流に押し出される現象

地すべり

◆地面にひび割れができる。
◆沢や井戸の水が濁る。
◆池や沼の水の量が急に変化する。



豪雨により、地面がひび割れ、斜面の一部あるいは全部がゆっくりと下方に動き出す現象

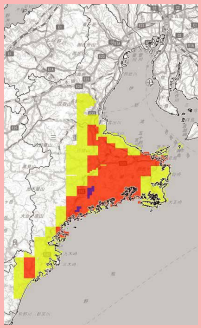
松阪市ホームページ「土砂災害ハザードマップ」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/dosyahazard.html

大雨警報（土砂災害）の危険度分布 Risk Distribution of Heavy Rain Warning (Landslide Disaster)

土砂災害警戒情報が発表されたら、特にどこで危険度が高いのかを知ることができます。

大雨警報（土砂災害）の危険度分布

大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを、地図上で1km四方の領域（メッシュ）ごとに5段階に色分けして示す情報です。常時10分毎に更新しており、大雨警報（土砂災害）や土砂災害警戒情報等が発表されたときには、土砂キキクルにより、どこで危険度が高まっているかを把握することができます。



色が持つ意味	住民等の行動の例※1	内閣府のガイドラインで発令の目安とされる避難情報	相当する※2警戒レベル
極めて危険	《命に危険が及ぶ土砂災害が**すでに発生**していてもおかしくない極めて危険な状況。》 **この段階の前に避難を完了しておく。**	― ※3	―
非常に危険	**速やかに土砂災害警戒区域等の外の少しでも安全な場所へ避難する。**	避難指示	4相当
警戒	**土砂災害警戒区域等の外の少しでも安全な場所へ避難する。** **高齢者等は速やかに避難する。**	高齢者等避難	3相当
注意	ハザードマップ等により避難行動を確認する。 今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	―	2相当
今後の情報等に留意	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	―	―

※1 土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）に関わらず、自治体から避難指示等が発令された場合には速やかに避難行動をとってください。
※2 警戒レベルについては内閣府ホームページをご覧ください。
※3「極めて危険」（濃い紫）が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報（土砂災害）が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の絞り込みに活用することが考えられます。

気象庁ホームページ
「土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）」
https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#zoom:4/colordepth:normal/elements:land/lat:35.137879/lon:139.042969

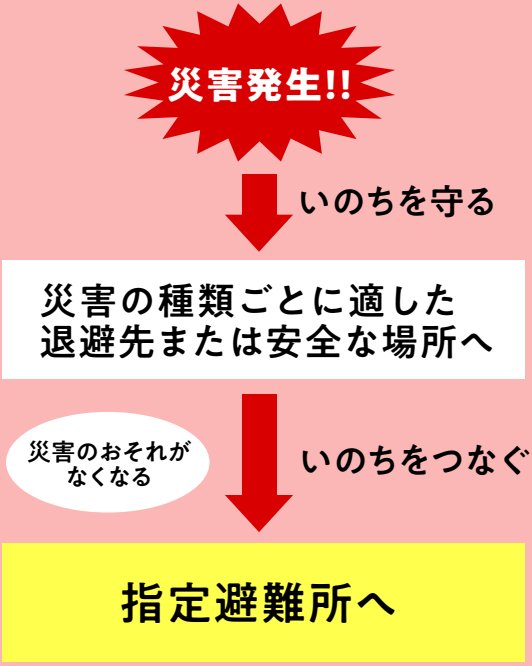
退避先と避難所 Evacuation Sites

まずはいのちを守るための「退避先」へ避難してください。

東日本大震災では、避難所に逃げたものの、その施設に津波が襲来し、命を落とされた方々が多数いらっしゃいました。この教訓を踏まえ、以下のように災害ごとの避難の方法が変わりました。

今まで

これからは



松阪市ホームページ「避難所マップ」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/hinanmap.html

「退避先」と「避難所」は何が違うの？
（指定緊急避難場所）

●**退避先**……命を守るため、災害の危険からまずは逃げる
（指定緊急避難場所）ための場所（災害の種類ごとに異なる）

●**指定避難所**……自宅が被災して帰宅できない場所
一定期間、避難生活を送るためのところ

●**地区避難所**……地域がコミュニティを維持し、指定避難所を
補完するために独自で開設する場所

「指定避難所」の役割と機能

- 市では、指定避難所に備蓄を配備しています。
- 指定避難所に備えつけている「避難者名簿」に基づき、市は食糧等の支援物資を配給します。
- 在宅や車中避難の方への支援も行います。
- 「仮設住宅」や「義援金の配分」など、生活再建にかかわる情報を指定避難所に提供します。

指定避難所は市の**「支援拠点」**です。

コラム Column

帰宅が困難になったら

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止します。路上や駅周辺では大混雑となり、集団転倒や落下物の危険性など、二次災害のおそれがあります。むやみに移動せず、状況の確認を行い、待機あるいは安全なルートで帰宅するなど冷静に行動しましょう。

なお、大規模な災害により交通が途絶したときに、「災害時帰宅支援ステーション」となる事業者（コンビニエンスストアなど）は水道水やトイレなどの支援をしています。

避難行動が困難な方の支援方法

～避難行動要支援者支援制度～

平成23年に発生した東日本大震災では被災地全体死者数のうち65歳以上の高齢者が約6割を占め、障がい者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍になるなど、課題が明らかになりました。こうした教訓を踏まえ、平成25年災害対策基本法改正において、「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられ、避難行動要支援者名簿を活用した実効性のある避難支援がなされるよう規定が設けられました。

1 「避難行動要支援者名簿」とは?

災害が発生又は発生するおそれがある場合に、高齢者や障がいのある方など、ご自身やご家族などの支援だけでは避難することが難しく、特に支援が必要な方を記載した名簿です。

2 避難行動要支援者の定義

松阪市では、災害時に、ご自身やご家族などの支援だけでは避難することが困難で、以下の要件に該当する方を「避難行動要支援者」としています。

(1) 75歳以上のひとり暮らしの方
(2) 80歳以上の高齢者のみで構成される世帯の方
(3) 要介護3以上の認定を受けている方
(4) 身体障がい者手帳1、2級に該当する方
　（内部障がいを除く。ただし、呼吸器系は含む。）
(5) 療育手帳の交付を受け、A1、A2の判定を受けた方
(6) 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け1級に該当する方
(7) 難病患者で特定疾患医療受給者のうち、重症患者認定を受けた方
(8) 上記の要件に該当しない高齢者や障がい者、乳幼児、妊産婦等の災害発生時に避難情報の入手や避難の判断、避難行動を自ら行うことが困難な方で、自ら避難行動要支援者であることを申し出た方

3 避難行動要支援者名簿の活用

情報提供に同意された方の名簿を消防や警察、住民自治協議会、自治会、町内会、消防団、民生委員児童委員連絡協議会など（避難支援等関係者）へ提供します。

避難支援等関係者は松阪市の作成した「避難行動要支援者名簿活用の手引き」も参考にして、災害時における避難支援や安否確認など、平常時における地域の自主防災の取組（防災訓練や日頃からの見守り、支援方法の検討など）に活用します。

提供する避難行動要支援者の情報

（1）氏名　（2）生年月日　（3）性別
（4）お住まいの住所　（5）電話番号及び緊急時の連絡先
（6）避難支援等を必要とする事由

※避難支援は助ける方（そのご家族も含めて）の安全確保が前提となるため、必ず避難支援がなされることが保証されるものではありません。

～松阪市地域で声かけ助け合い制度～

避難行動要支援者名簿に掲載されていない方でも、一人での避難が困難な方は、自ら申し出ていただくことで、避難行動要支援者名簿への登録ができます。

※ご希望の方は防災対策課までお申し出ください。

松阪市ホームページ「地域で声かけ助け合い制度」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/youengo.html

避難行動要支援者名簿活用の手引き

松阪市ホームページ「避難行動要支援者について」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/yoshien.html

松阪市の取組「ペット同行避難所」

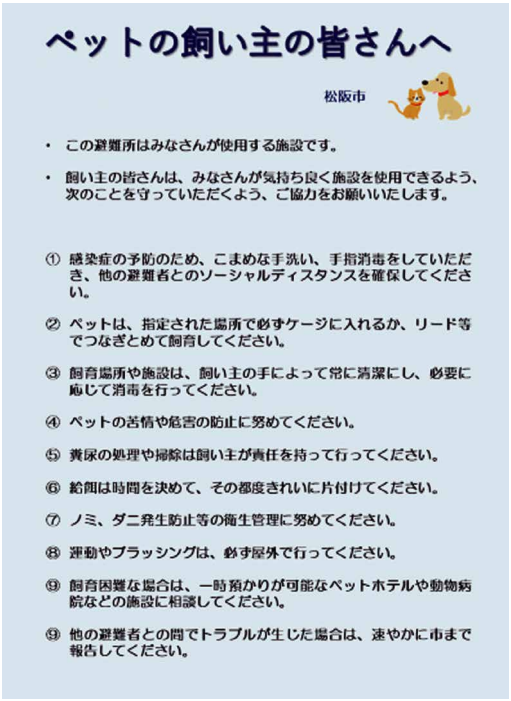
松阪市では、風水害時にペットと共に避難できる避難所として、**「三十三銀行アリーナ（松阪市総合体育館）」**をペット同行避難所として指定しています。ペットはかけがえのない家族です。飼い主の皆さんも災害発生時には一緒に避難できるよう、日頃から準備をしておきましょう。

災害にそなえて・・・

・ケージ、ペット用キャリーバッグに慣れさせておきましょう。
・飼い主の連絡先を記載した名札などを装着しましょう。
・フード、水、ペットシーツなどを備蓄しましょう。
・ワクチンを接種しましょう。

避難所では・・・

・避難所のルールを守りましょう。
・給餌、給水、片付け、糞尿の処理、散歩、苦情等トラブルへの対応は必ず飼い主が責任を持って行いましょう。



ペットの飼い主の皆さんへ

松阪市

・ この避難所はみなさんが使用する施設です。
・ 飼い主の皆さんは、みなさんが気持ち良く施設を使用できるよう、次のことを守っていただくよう、ご協力をお願いいたします。

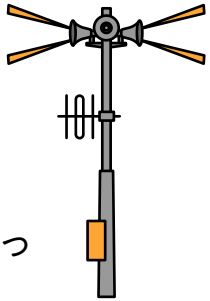
① 感染症の予防のため、こまめな手洗い、手指消毒をしていただき、他の避難者とのソーシャルディスタンスを確保してください。
② ペットは、指定された場所で必ずケージに入れるか、リード等でつなぎとめて飼育してください。
③ 飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
④ ペットの苦情や危害の防止に努めてください。
⑤ 糞尿の処理や掃除は飼い主が責任を持って行ってください。
⑥ 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片付けてください。
⑦ ノミ、ダニ発生防止等の衛生管理に努めてください。
⑧ 運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。
⑨ 飼育困難な場合は、一時預かりが可能なペットホテルや動物病院などの施設に相談してください。
⑨ 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに市まで報告してください。

情報の入手 Information Obtaining Method

情報は待つだけでなく、積極的にとるようにしましょう。

防災行政無線

市が屋外に設置しているスピーカーから避難を呼びかけます。



聞きとれなかった場合は

防災行政無線テレホンサービス
TEL0598-25-6045

24時間以内に松阪市に放送された内容について、電話でも聞くことができます。

緊急速報メール（エリアメール） 登録不要

市では、株式会社NTTドコモの緊急速報「エリアメール」、ソフトバンクモバイル株式会社、KDDI株式会社および楽天モバイル株式会社の「緊急速報メール」を導入しています。

このサービスは、市内にいる各社の携帯ユーザーに対して、一斉に情報を配信するサービスです。該当する携帯機種（設定は必要）であれば登録不要で、月額利用料のほか情報量も含め一切無料です。

※このサービスは配信エリアを指定して情報を配信しますので、市内にいる場合しか受信できません。

松阪市防災情報メール 登録が必要

災害発生時など松阪市から、事前登録いただいたメールアドレスへ防災情報などを配信します。最初に迷惑メール防止対策などを設定している方は、空メール送信前に「city.matsusaka.mie.jp」ドメインのメールを受信できるように設定変更しておいてください。

登録方法

bousai.matsusaka-city@raiden.ktaiwork.jp へ空メールを送ってください。その後設定用メールが返信されますので設定画面に従って登録してください。

松阪市防災電話登録サービス 登録が必要

防災行政無線の放送内容配信!

市からお知らせする、防災行政無線の放送や松阪市防災情報メール（登録制）と同等の避難情報などを配信します。

なお、市以外が発信する情報（緊急地震速報など）は配信いたしません。

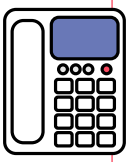
※ご希望の方は松阪市防災対策課までお申し出ください。

対象／固定電話を設置しており次のいずれかに該当する方

①一人暮らしで、携帯電話を持っていない場合

②家族内で携帯電話を持っている人がひとりもいない場合

③日中、長時間にわたって携帯電話をもっている家族が不在となる場合



防災みえ.jp 登録が必要

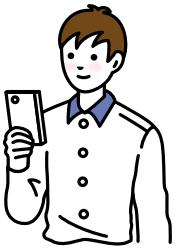
雨量や河川の水位、気象情報を確認することができます。

また、防災みえ.jpでは気象・地震観測情報（警報・注意報など）をリアルタイムでメール配信サービスも行っています。

松阪ナビ

松阪市公式のスマートフォン向けアプリ「松阪ナビ」では、各種ハザードマップをチェックしたり、端末のGPS機能を利用して現在地から避難所となっている施設へのナビゲーションを利用することができます。

気象庁のホームページや防災みえへのリンク集から、防災に関する情報の入手にもご活用ください!



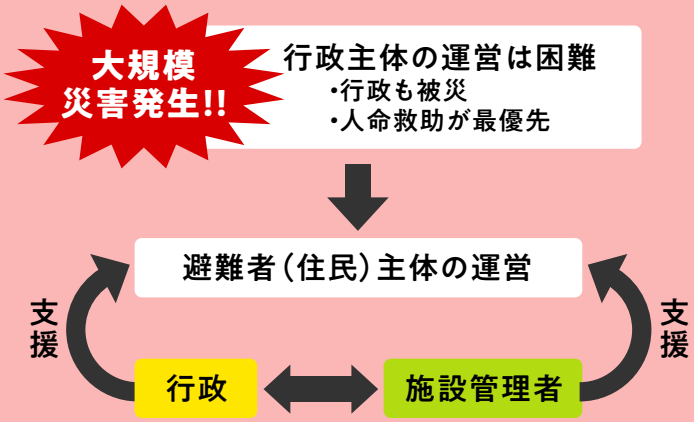
ダウンロードはこちら

App Storeからダウンロード

Google Playからダウンロード

避難所の開設・運営

Setting Up & Employment of Evacuation Sites



災害が発生すると、家屋被害があった被災者のため、避難所での生活再建のための仮住まいが始まります。

一方、市は消防や警察、自衛隊などと連携して災害から72時間は「人命の救助・救出」に全力を注ぐことになり、大規模な災害になればなるほど、市職員による避難所運営が困難になります。

そこで、避難所の開設・運営は避難者が主役となって行っていただくことになります。

行政は施設管理者（高校など）と連携して、避難所の運営を支援します。

住民自治協議会や自治会によるスムーズな運営のため、市では新型コロナウイルス感染症対策を強化した「避難所運営マニュアル（基本モデル）」を作成しています。

松阪市ホームページ「避難所運営マニュアル（基本モデル）」
（令和2年8月改訂版）
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/hinanmanual.html

鍵の開錠

地震の際は市職員や施設管理者が事前に開錠することができないことがあります。

電光式避難所看板

台風などの風水害の時は事前準備が可能なことから、市職員または施設の管理者が開錠しています。しかし、地震は昼夜問わず突然発生することから、市職員や施設の管理者が事前に開錠できないことがあります。

日頃から、地域と施設管理者との間で、開錠の方法について話し合いをしておく必要があります。

ただし、大きな地震のあとは建物の安全性を確認する必要があり、すぐに避難所の中には入れないことがあります。

そこで、小・中学校には避難者を誘導するため、震度5弱以上の揺れを感知すると自動で点滅を開始する「電光式避難所看板」を設置しました。その制御ボックスは普段は鍵がかかっていますが、同じく震度5弱以上の揺れを感知すると自動で開錠し、その中には避難場所の鍵が入っています。

避難所の開設

避難所開設のプロセス

1 施設の開錠・点検 ▶ 2 レイアウトづくり（スペース・動線の確保） ▶ 3 受付の設置

大きな地震のあとは避難所にすぐに入ることができません。

開設の準備として、施設の点検を行い、安全性を確認する必要があります。

また、避難所は被災者の生活再建のための足掛かりとなる場所であり、長期間に及ぶ避難所生活においてはさまざまなルールや組織作りが必要不可欠です。

あらかじめ避難所運営や運営組織について地域で話し合いをしておきましょう。

避難所開設チェックリスト

項目		緊急対応	確認	備考
1	建物の安全確認	建物は傾いていないか。	□	
		火事は発生していないか、ガス漏れはないか。	□	
		建物に大きなひび割れはないか。	□	
		窓ガラスなどの危険な落下物はないか。	□	
		自転車乗り入れの規制は充分か。	□	
2	避難者受入スペースの確保・指定	事前の計画に基づき安全な部屋を確保し、誘導する。	□	
		室内の倒壊物等は、避難者に協力を求めて処理する。	□	
3	避難所の本部を設置	施設管理者と共に、業務場所の安全確認をする。	□	
4	ライフラインの確認	電気が使えるか。	□	
		電話、FAXが使えるか。	□	
		放送設備が使用できるか。	□	
		上水道が使えるか。	□	
		避難者からの情報収集は充分か。	□	
5	本部への報告	FAX、電話、伝令等の手段を用いて災害対策本部へ連絡を取る。	□	
6	避難者の登録	避難者を世帯ごとに登録する。	□	
7	避難者へ・施設被害状況・スペース等の説明	混乱時のため、冷静にゆっくり説明する。	□	
		避難所での生活ルールのコピーを配布、掲示する。	□	
		トイレの使用と火気について注意する。	□	
		避難者の未登録者への再登録依頼をする。	□	
8	物資の確認	水、食料、生活物資の有無を確認する。	□	
9	要請事項の整理	応援職員の必要性等、災害対策本部への要請事項を整理する。	□	

避難所運営に必要なことの一例

- ☐ 組織づくり、避難者組の編成
- ☐ 名簿の作成
- ☐ レイアウトづくり
- ☐ 避難所運営委員会の設置
- ☐ 情報の収集・取材への対応
- ☐ 物資・食料の受入・配布
- ☐ 衛生管理（トイレ、ごみ、ペット、風呂）
- ☐ ボランティアの受入・管理
- ☐ 要配慮者への支援
- ☐ プライバシー配慮

など

避難所運営委員会の設置

避難所運営は、避難者の共助・協働の精神と自力再建の原則に基づき、避難者（住民）を主体とする避難所運営委員会が担います。

避難所運営委員会は、具体的な業務を行うために運営班を置くこととします。

設置する運営班と主な業務内容

班名	主な活動内容
総務班	配置計画、日誌等の作成、避難所運営委員会の開催 災害対策本部への連絡、苦情相談対応、防犯対策、救護
情報班	避難所内外の情報収集・伝達・広報、取材への対応
被災者管理班	避難者の受付、名簿の作成・管理、安否確認等への対応
施設管理班	施設・設備の点検、資機材の調達、施設管理者との調整
食料物資班	食料・生活物資の調達、受入、管理、配給、炊き出し対応
衛生班	衛生管理（トイレ、ごみ、ペット、風呂）、健康管理、感染症予防対策
外部支援受入班	行政職員やボランティア、NPO、医療、福祉、介護等専門職の人的支援の受入
要配慮者支援班	要配慮者への情報提供、スペースの調整、状況や要望の把握、支援物資の提供

出典：松阪市避難所運営マニュアル（基本モデル）

運営に女性や子どもの意見を取り入れるため、避難所運営委員会には委員長1名と副委員長2名を配置し、その3名のうち1名以上は女性から選出するようにします。

避難所での注意点 Considerations in Evacuation Sites

避難所には様々な考え方や立場の避難者が混在します。

要配慮者への配慮

松阪版サポートブックやパーソナルカルテ、ヘルプマーク、ヘルプカードなどを持参している場合、内容を確認し配慮が必要な点を把握します。避難スペースや物資の配給などでは高齢者や障がい者、乳幼児や妊婦などを優先するなど、要配慮者への配慮をしましょう。避難所内に福祉避難スペースを設置し、要配慮者の状態によっては福祉避難所に移送することも必要になります。

※福祉避難スペースとは、身体等の状況が施設入所するには至らない程度の方で、避難所生活に特別な配慮が必要な要配慮者のためのスペースです。

【参考】要配慮者の状態と収容施設のイメージ

受入の場所	軽度	中度	重度	対象者
福祉避難スペース（体育館内） ※	●			比較的状態が軽度で専門的なケアは必要ではないが、配慮を必要とする方。
福祉避難スペース（教室等）	●			比較的状態が軽度で専門的なケアは必要ではないが、配慮を必要とする方。
福祉避難所		●		要介護・障がいの程度が高く、専門的なケアなどの特別な配慮を必要とする方。
緊急入所		●	●	身体状況の悪化等により、福祉避難所での避難生活が困難な方。
医療施設			●	医療的な処置や治療が必要な方。

※体育館内でも優先的に環境の良いスペース（トイレに近い、壁沿いなど）

ペットの管理

共同スペースにはペットを入れないようにし、ペットは原則として施設管理者と協議して決めた飼育場所で飼育しましょう。また、飼い主が責任をもって排泄物の処理や餌やりを行いましょう。（松阪市の取組「ペット同行避難所」P.46）

外国人への配慮

ルールの貼り出しや情報を掲示するときなど、やさしい日本語や多言語表示、ピクトグラムを用いる等わかりやすい方法をとりましょう。

やさしい日本語の例

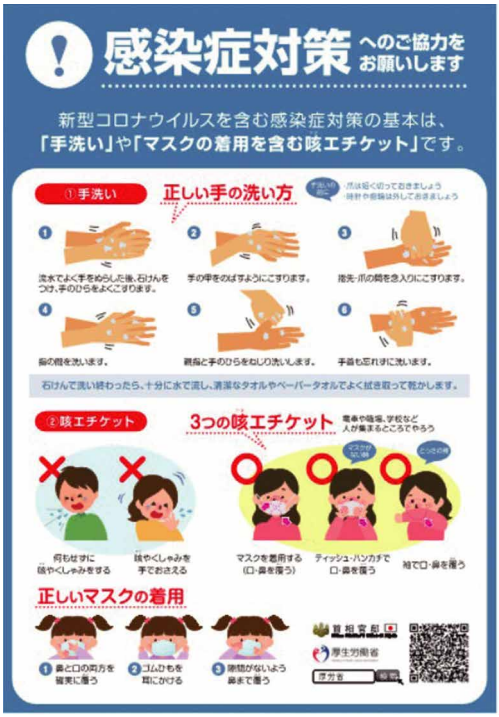
・地震の揺れで壁に亀裂が入ったりしている建物
→地震(じしん)で　壊(こわ)れた　建物(たてもの)

・手を洗いましょう。
→手(て)を　洗(あら)ってください。

感染予防

避難所での新型コロナウイルスを含む感染症等の拡大を防ぐためにも、手洗いとうがい、咳エチケットなど一人ひとりが感染予防に取り組みましょう。

また、避難所に行かなくても、自宅の2階などに移動することで、危険を避けることができる方もいます。感染リスクを踏まえた避難行動を行うことが必要です。
（「感染症等の拡大防止を考えた避難について」P.33）



感染症罹患者や体調不良者のための専用の個室やスペース、トイレを確保し、動線を分けるなど予防対策をとりましょう。

大規模地震において活用することを想定している避難所運営の基本モデル。避難所では、住民の自治による開設・運営を目指すこととし、感染症対策として「新しい生活様式」を取り入れるなど、感染予防の観点も踏まえたマニュアルとしています。

松阪市ホームページ
避難所運営マニュアル（令和2年8月改訂版）

女性や子どもへの配慮

避難所の運営に女性が関わるようにしましょう。また、相談窓口には女性も配置したり、夜間にはパトロールを強化するなどDVや性犯罪の防止に努めましょう。

避難所で実際にあった出来事

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、「更衣室を段ボールで作ったところ上からのぞかれた」「男性がトイレまでついてきた」「授乳をみられる」「夜になると男性が毛布に入ってきた」など避難所の女性や子どもを狙った性被害や性暴力、DVなどの事例がありました。

共同生活

積極的に避難所の運営に関わるとともに、消灯時間を守るなど、マナーとルールを大切にしましょう。

安全管理

余震などにより避難所が危険な状況となることもあります。異常を発見したら直ちに施設管理者などへ連絡しましょう。

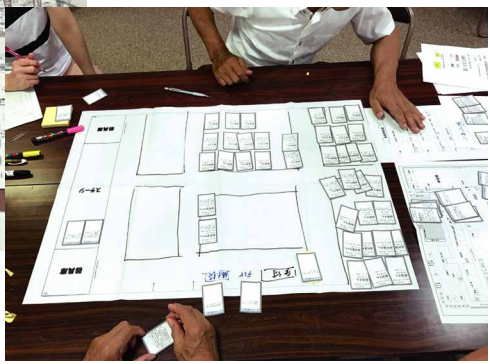
コラム Column

HUG（避難所運営ゲーム）の取り組み

HUGとは「Hinanzyo（避難所）Unei（運営）Game（ゲーム）」の略で、避難所で起こる様々な出来事への対応や避難所の受入れなどを擬似体験できるカードゲームです。

市内の多くの住民自治協議会や自治会では、地域で避難所運営について学び、考えるためにHUGに取り組んでいます。

避難所は自分たちが生活する場所であり、他人事ではありません。所属の団体でそのような取り組みをする際にはぜひ参加してみてはいかがでしょうか?

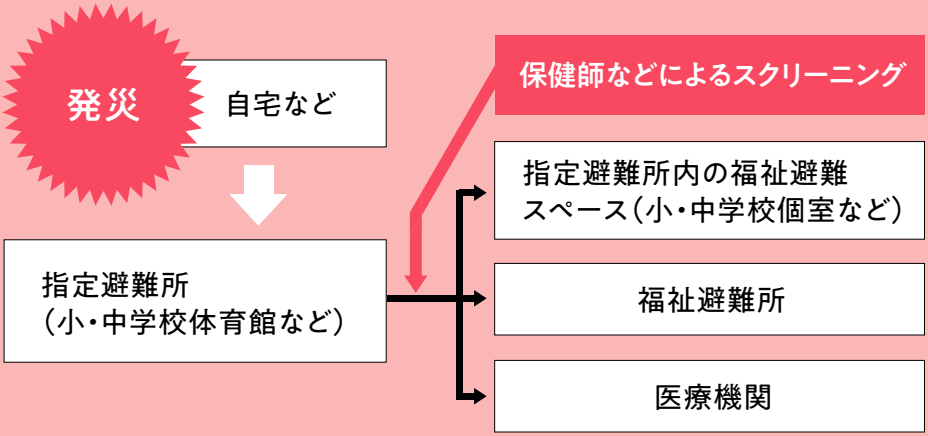


HUG（避難所運営ゲーム）の様子

避難所で生活することが困難な方への支援

Consideration toward People Who Need Special Care

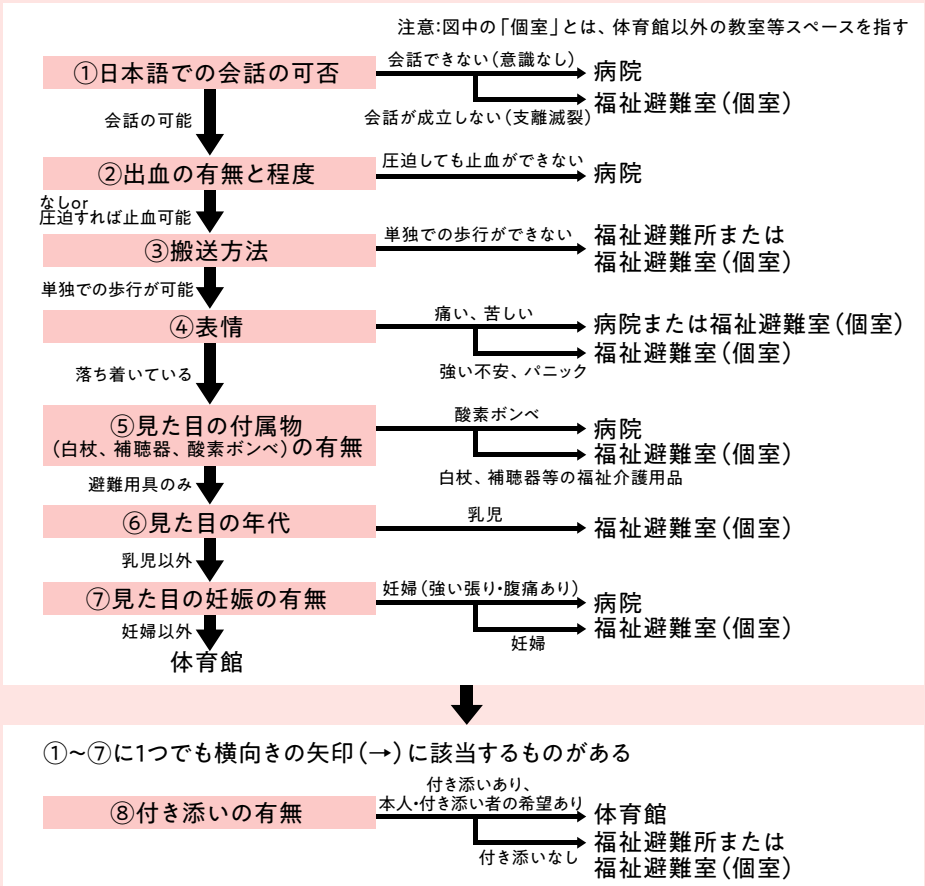
避難所で生活することが困難な方を福祉避難所に移送するため、まず指定避難所では「スクリーニング」を実施する必要があります。



障がいをもった方々など特別な配慮が求められる方々が、必ずしも生活環境が十分に整備されたとはいえない避難所で、長く生活することを余儀なくされた結果として、健康を害された被災者が多く見られました。

食事、排泄、移動が困難であるなど、日常生活に全介助が必要な場合には避難所から福祉避難所へ要配慮者を移送することになります。ただし、福祉避難所の受け入れ態勢などの状況を勘案し、より優先度の高い方から移送（スクリーニングにより決定）していくことになります。

一次避難所で、福祉避難室、福祉避難所、病院等への移送が必要な被災者を判断する指標の例



出典：福祉避難所の管理・運営ガイドライン（内閣府）

松阪市の取組「福祉避難所」

松阪市では市内28法人53事業所と「災害時における福祉避難所設置・運営に関する協定」を締結しました。（令和3年4月時点）

今後は、地域の偏りや要配慮者の特性を考慮し、さらに要配慮者を受け入れられるようその他の福祉施設に対しても福祉避難所としての使用協力について理解を得られるよう取り組んでいく必要があります。その中で、それぞれの福祉避難所ごとの使用可能なスペースの状況、施設・設備の状況、職員体制、受入可能人数、受入対象者などを具体的に整理していきます。

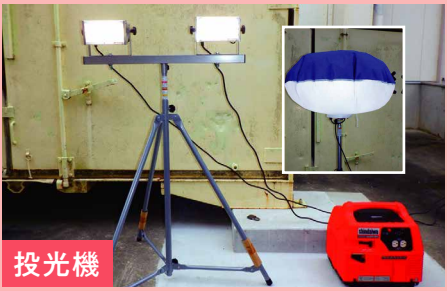
市の備蓄 Emergency items at an evacuation site

市では「指定避難所」への備蓄を進めています。

非常食

飲料水

発電機


投光機

市では、拠点的な避難所となる小・中学校を中心に、「指定避難所」に非常食や水などを備蓄しています。

備蓄の内容として、過去の大規模災害の教訓等から、被災直後の避難生活において特に必要となる基本備蓄品目を重点的に備蓄を進めています。

数量は、三重県が発表した南海トラフ地震（過去最大クラス）の被害想定（避難者数：32,000人）をもとに、1日分を現物備蓄していますが、不足する場合には災害時支援協定に基づく「流通備蓄」により確保をします。

また、発災3日目以降は市と連携して県、国が支援するということが想定されています。

基本備蓄品目

非常食

アレルギー特定原材料28品目不使用のものです。お湯で3分、水で5分で食べることができ、そのままでも食べられるものを備蓄しています。

飲料水

非常食で使用する水を確保するために、非常食と併せて備蓄を進めています。飲料水はこの他にも給水車等による「応急給水」を想定しています。

毛布

避難生活で必要となることから、想定避難者数分の備蓄を進めています。

携帯トイレ（凝固剤タイプ）

袋に排便後、凝固剤を入れて固めてから処理できるものを備蓄しており、1か月以上は消臭効果があります。（P.62）

発電機

発災直後は停電となる可能性があることから、灯りの確保等のために投光機と併せて備蓄を進めています。

投光機

発災直後に停電し、真っ暗な避難生活となることを避けるため、発電機と併せて備蓄を進めています。

その他にも、小・中学校等の拠点となる指定避難所には資機材を備蓄しています。

簡易トイレ	浄水器	簡易ベッド
間仕切り	プライベートルーム	ラジオ

など

避難所のトイレ Restroom in an evacuation site

避難所で最も困るのが、トイレだと言われています。

引用:避難所における
トイレの確保・管理
ガイドライン(内閣府:平成28年4月)

阪神・淡路大震災や東日本大震災などの過去の災害でも水が流れないトイレを使用したら、あっという間に便器内は大小便の山となってしまい、到底使用出来る状況ではなかったという報告がなされています。

また、トイレ環境の悪化はトイレの使用を減らすために水分や食事を控えることにつながり、被災者の心身の機能の低下や様々な疾患の発生・悪化が見られました。

市では、水を流さなくても排便ができるよう、「携帯トイレ(凝固剤タイプ)」の備蓄を進めています。

被災直後は携帯トイレ(凝固剤タイプ)を使い、学校や施設のトイレは、水が流れるようになるまでは「個室」として使いましょう。

また、各家庭でも携帯トイレ(凝固剤タイプ)の備蓄に努めましょう。

ポイント!

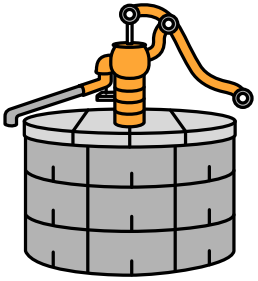
トイレは原則、男性用と女性用を区別し、女性用トイレを多く設置しましょう。女性対男性の割合は3:1が望ましいとされています。

出典:(スフィア・プロジェクト　人道憲章と人道対応に関する最低基準)

コラム Column

生活水の確保…
松阪市災害時協力井戸登録制度

過去の大災害において、水道の断水が発生し、長時間にわたって水の確保が困難になるなど不便な生活が続いている状況のなかで、善意で地域の住民に自らが所有する井戸の水を提供している方々が多く見られました。そのような背景もふまえ、市においても、懸念されている南海トラフ地震などの大災害において、水の確保が困難になる可能性も考えられるために、善意で井戸水を提供していただける方に井戸を事前にご登録いただき、その場所などを市において広く周知し、水道施設等が復旧するまでの間にお近くの住民などが、生活に必要な水を確保することを目的に災害時協力井戸の登録を募集しています。



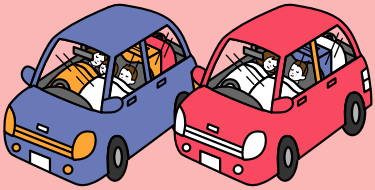
災害時協力井戸の登録要件

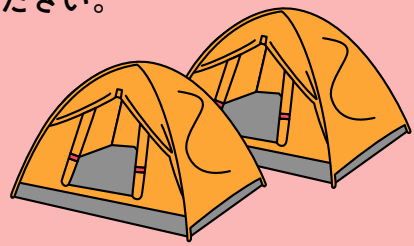
(1) 市内に所在するものであること。
(2) 現在、井戸として使用しており、今後も引き続き井戸として使用するものであること。
(3) 災害時に無償で井戸の使用及び井戸水の提供ができること。
(4) 井戸水をくみ上げるためのポンプなど必要な設備が設置されていること。
(5) 井戸枠などがあり、安全に使用できること。
(6) 井戸の所在地など必要事項を公表できるものであること。

松阪市ホームページ「災害時協力井戸」
https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/saigaiido.html

避難所外避難 evacuation outside an evacuation site

在宅避難や車中泊避難をするときは必ず最寄りの小・中学校等の「指定避難所」へ名簿登録をしてください。





避難所はそこに避難されている被災者だけの場所ではありません。

平成28年熊本地震では、2度の震度7の揺れによって車中泊やテントでの避難が多く見られました。また、自宅が無事な方でもライフラインの停止などによって、食糧などの支援が必要な方が多く見られました。そういった方々を「避難所外避難者」と言います。

避難所以外で避難生活を行う場合でも、小学校等の指定避難所で「名簿の記入」だけは済ませてください。

市から指定避難所へ支援物資を送る場合、そういった避難所以外の避難者への支援も考慮して必要数を送りますので、在宅や車中泊避難をされる方は名簿登録をした指定避難所で物資を受け取ってください。

エコノミークラス症候群に気をつけましょう

（出典：厚生労働省）

エコノミークラス症候群は呼吸困難や肺血栓など重要な疾患を引き起こすことがあります。

予防のために

- 軽い運動やストレッチを行う
- 十分にこまめに水分をとる
- ゆったりした服装をし、ベルトをきつく締めない
- 眠るときは足をあげるなどを行いましょう

松阪市の取り組み「防災倉庫」

大規模災害に備えて、各小中学校などに防災備蓄倉庫を設置しています。

備蓄品について、小中学校や地区の防災訓練などで紹介をしています。

防災倉庫

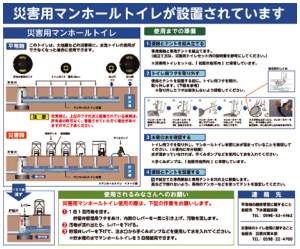
防災倉庫内の備蓄状況

非常食、飲料水、浄水器、簡易トイレ、発電機、簡易ベッドなど

松阪市の取り組み「マンホールトイレ」

マンホールトイレ(穴)

(看板)

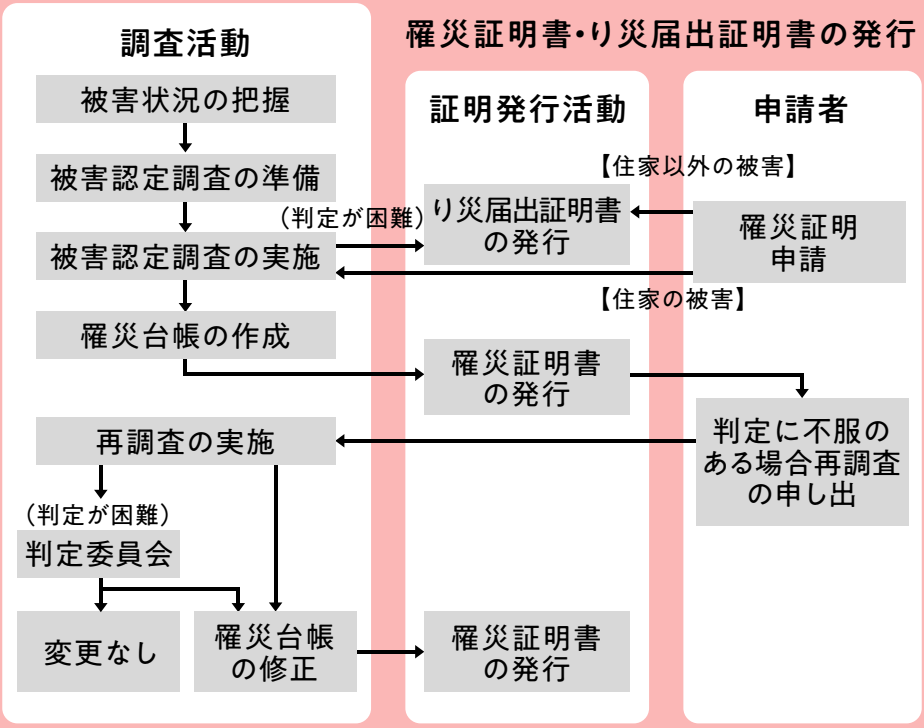


マンホールトイレ

指定避難所などのトイレが利用できない状態である時に避難者が排泄する場所を確保するため、一部の指定避難所にマンホールトイレを設置しています。このトイレは、通常はマンホールのふたが見えているだけですが、災害時にはふたの一部を開いて、トイレとして利用できます。また、マンホールトイレ用のテントも備蓄しています。

生活の再建 Life Reconstruction

生活を再建する足掛かりとなるのが「罹災証明書」です。



自然災害で被災した後、生活再建を行うためにさまざまな支援制度があります。その支援を受けるためには、被害の程度（全壊・半壊など）を証明する「罹災証明書」が必要となります。

「り災届出証明」

被害が災害によるものと判定することが困難な場合、または住家等以外の物件（車両やフェンスなど）に被害を受けた場合はり災届出証明書を交付します。

り災届出証明書の発行は添付書類の確認により行います。

罹災証明書の発行基準

被害の程度	損害割合
全壊	50%以上
大規模半壊	40%以上50%未満
中規模半壊	30%以上40%未満
半壊	20%以上30%未満
準半壊	10%以上20%未満

罹災証明書は、災害による被災であることが明らかに判断できる場合に限るため、災害発生日から概ね3か月以内に※被害認定調査が行われたときに発行することができます。

(※)被害認定調査

被害認定調査は、罹災証明書発行のために必ず行う調査で、国が標準的な調査方法を定めています。

調査員(市町村の職員等)が、原則として2人以上のグループで、被災された住宅に伺い、住宅の傾斜、屋根、壁等の損傷状況を調査します。

コラム Column

家を2回調査するのはなぜですか?

大規模な地震が発生したら、被害のあった家屋の調査を行います。

そのとき、危険度を判定するための「応急危険度判定」と、罹災証明書を発行するための「被害認定調査」を行います。

応急危険度判定とは、二次災害を防止するために応急的な判定を行うもので、地震発生後ただちに、時間をかけずにより多くの被災建築物の調査を行います。結果は「調査済」「要注意」「危険」の3段階で判定されます。

一方、被害認定調査(罹災証明書発行のための調査)はその後の支援に関わるものであることから、より詳細な調査を行います。