



災害に



を準備する

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、投光機などをはじめ、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、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、本書に目をとおり、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)



知る

UNDERSTAND

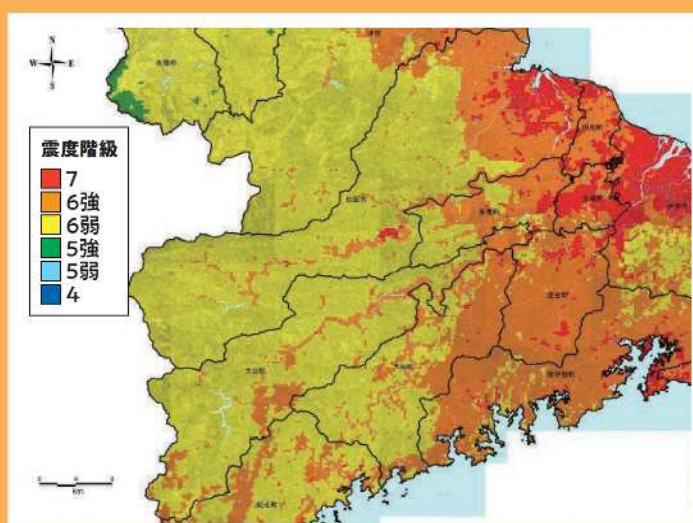
南海トラフ地震が発生したら？

What happens when the Nankai Trough Giant Earthquake Strikes?

地震 Earthquake

松阪市内では、沿岸部ほどゆれが強く、
最大震度6強～7のゆれが想定されています。

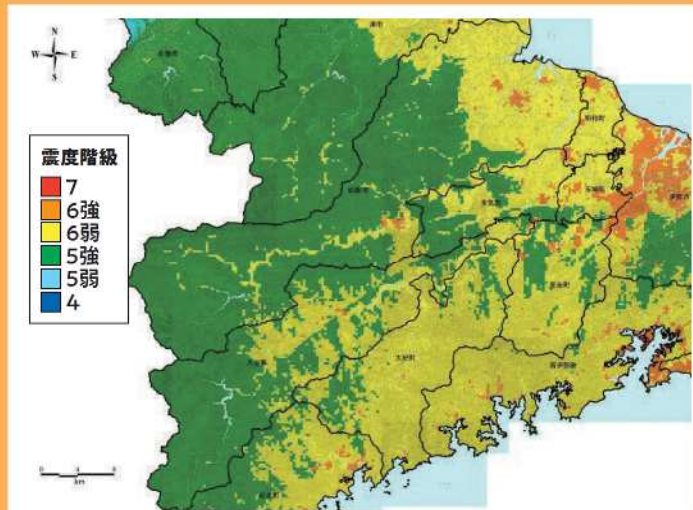
(平成26年3月「三重県地震被害想定」による)



理論上最大クラス

最大震度

7



過去最大クラス

最大震度

6強

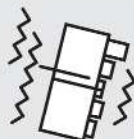
被害想定については、三重県が発表した地震被害想定結果(平成26年3月)によるもので、歴史的にこの地域に繰り返し起こりうることが実証されている地震を**【過去最大クラス】**とし、科学的見地から考慮し、発生する確率は極めて低いものの理論上起こりうる地震を**【理論上最大クラス】**として2ケースが想定されています。

地震の揺れと想定される被害 | 震度表 |

▼ 震度

▼ 想定される震度

7



ゆれにほんろうされる。
ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。
耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。

6強



はわないと動くことができない。
固定していない家具のほとんどが移動、倒れるものが増える。
耐震性の高い木造住宅でも、壁などにひび割れ・亀裂が生じる。

6弱



立っていることが困難になる。
壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
耐震性の低い木造住宅(特に昭和56年5月以前に建築された住宅)では、倒壊するものもある。

5強



物につかまらないと歩くことが難しい。
固定していない家具が倒れることがある。
自動車の運転が困難になる。

5弱



棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。
まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。
電柱がゆれているのがわかる。

南海トラフ地震に関連する情報

令和元年より「南海トラフ地震臨時情報」及び「南海トラフ地震関連解説情報」の運用が開始されました。これらは、南海トラフ全域を対象に地震発生の可能性の高まりについてお知らせするものです。

情報名	情報発表条件
南海トラフ地震臨時情報 (調査中)	観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震警戒)	想定震源域のプレート境界で、マグニチュード8以上の地震が発生した場合【半割れ】
南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震注意)	想定震源域又はその周辺でマグニチュード7以上の地震が発生した場合(プレート境界のマグニチュード8以上の地震を除く)【一部割れ】想定震源域内のプレート境界面において、通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価した場合
南海トラフ地震臨時情報 (調査終了)	巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれでもなかった場合



知る

UNDERSTAND

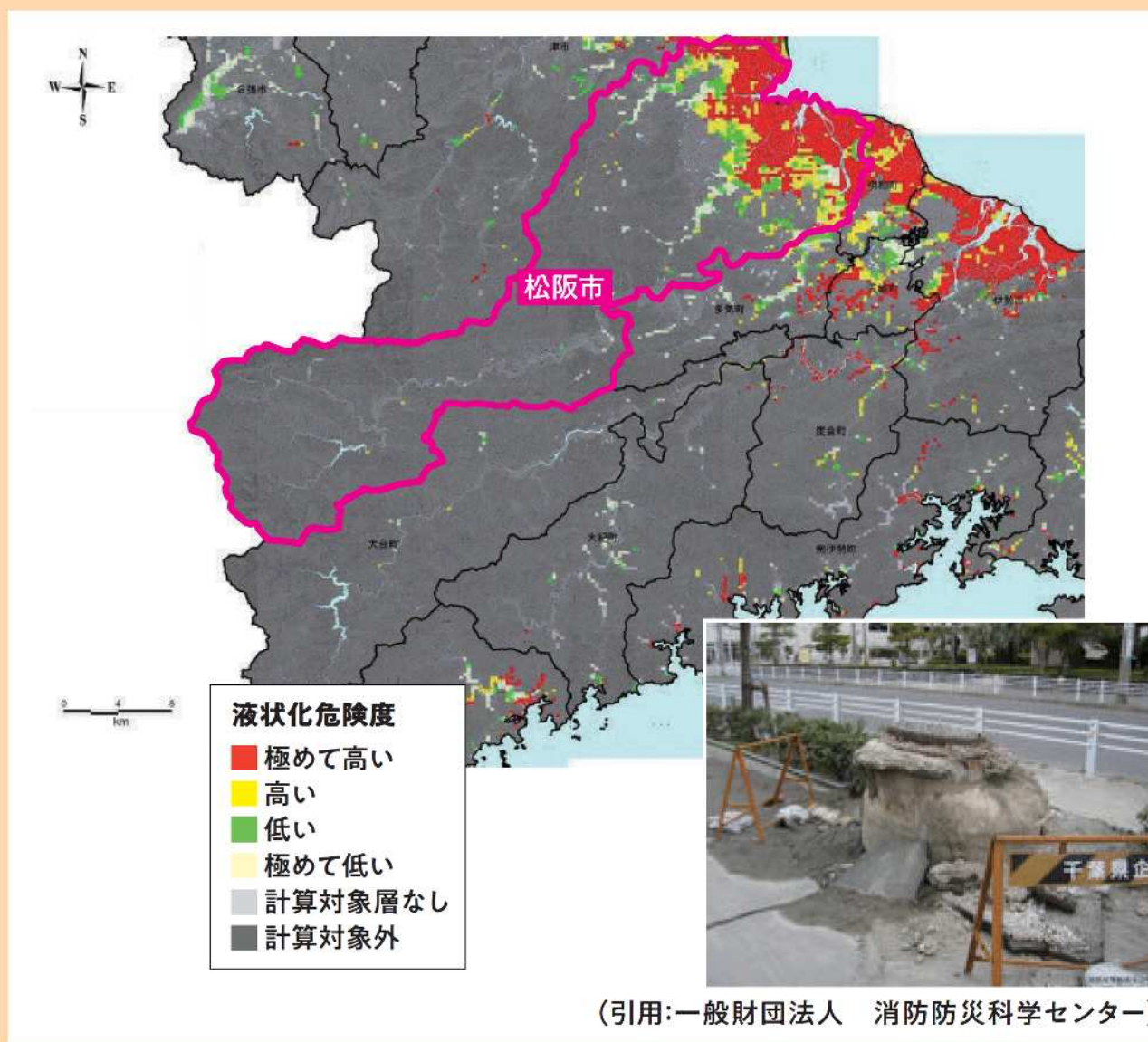
南海トラフ地震が発生したら？

What happens when the Nankai Trough Giant Earthquake Strikes?

液 状 化 Soil Liquefaction

沿岸部では危険性が極めて高いと想定されています。

(平成26年3月「三重県地震被害想定」による)



液状化が起こると、地盤がゆるく弱い所では、地面が泥湿地のような状態になることがあります。また、地面から泥水や砂が噴き出したり、地盤沈下が起こります。

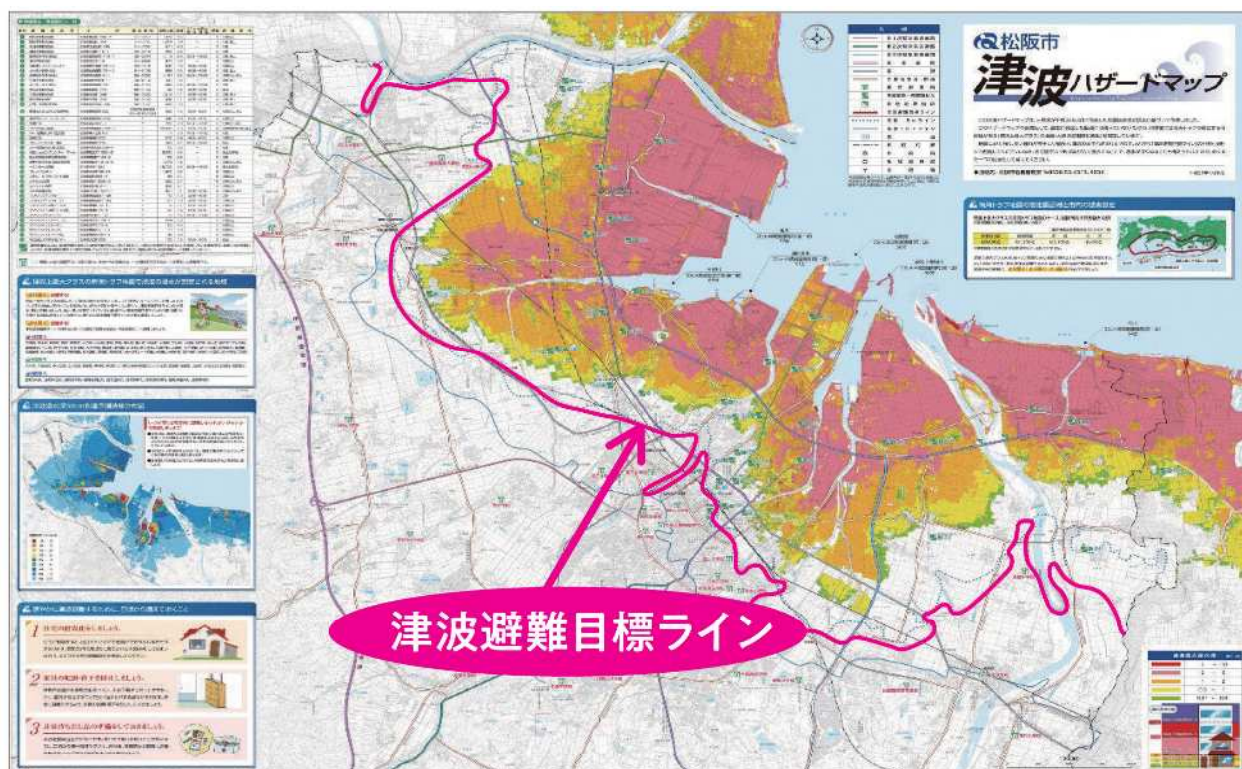
特に松阪市沿岸部では液状化の危険性が極めて高いと想定されています。

津波 Tsunami

最大津波高3.8メートル、最大浸水深3～5メートル

津波避難目標ラインはおおむねJR名松線、近鉄山田線です。

(平成26年3月「三重県地震被害想定」による)



地震のあと、津波の発生も予想されています。

松阪市沿岸部では、20cmの津波が54分～62分で到達すると予想されています。場所によっては地盤の沈降等により、それより早く浸水が始まるところがあります。

また、最大津波高は3.8m(大潮・満潮時)、最大浸水深は3～5mの予想です。

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>





知る

UNDERSTAND

南海トラフ地震が発生したら？

What happens when the Nankai Trough Giant Earthquake Strikes?

市内の被害

Estimated Damages

電力、ガスの回復は水道と比べ早く想定されていますが、不確定要素も多いため、停電や供給停止が長期化する可能性があります。（平成26年3月「三重県地震被害想定」による）

水道は **1か月後でも66%が断水**と想定されています。【理論上最大クラス】

	電 力	ガ ス	水 道
発災直後	89% 停電	40% 停止	100% 断水
1日後	81% 停電	40% 停止	99% 断水
1週間後	14% 停電	34% 停止	89% 断水
1ヶ月後	—	12% 停止	66% 断水

避難者数は発災直後でも **32,000人**と想定されています。

	理論上最大クラス	過去最大クラス
1日後	約 84,000人	約 32,000人
1週間後	約 91,000人	約 45,000人
1ヶ月後	約 128,000人	約 79,000人

（在宅避難等の避難所外避難者を含んでいます。）

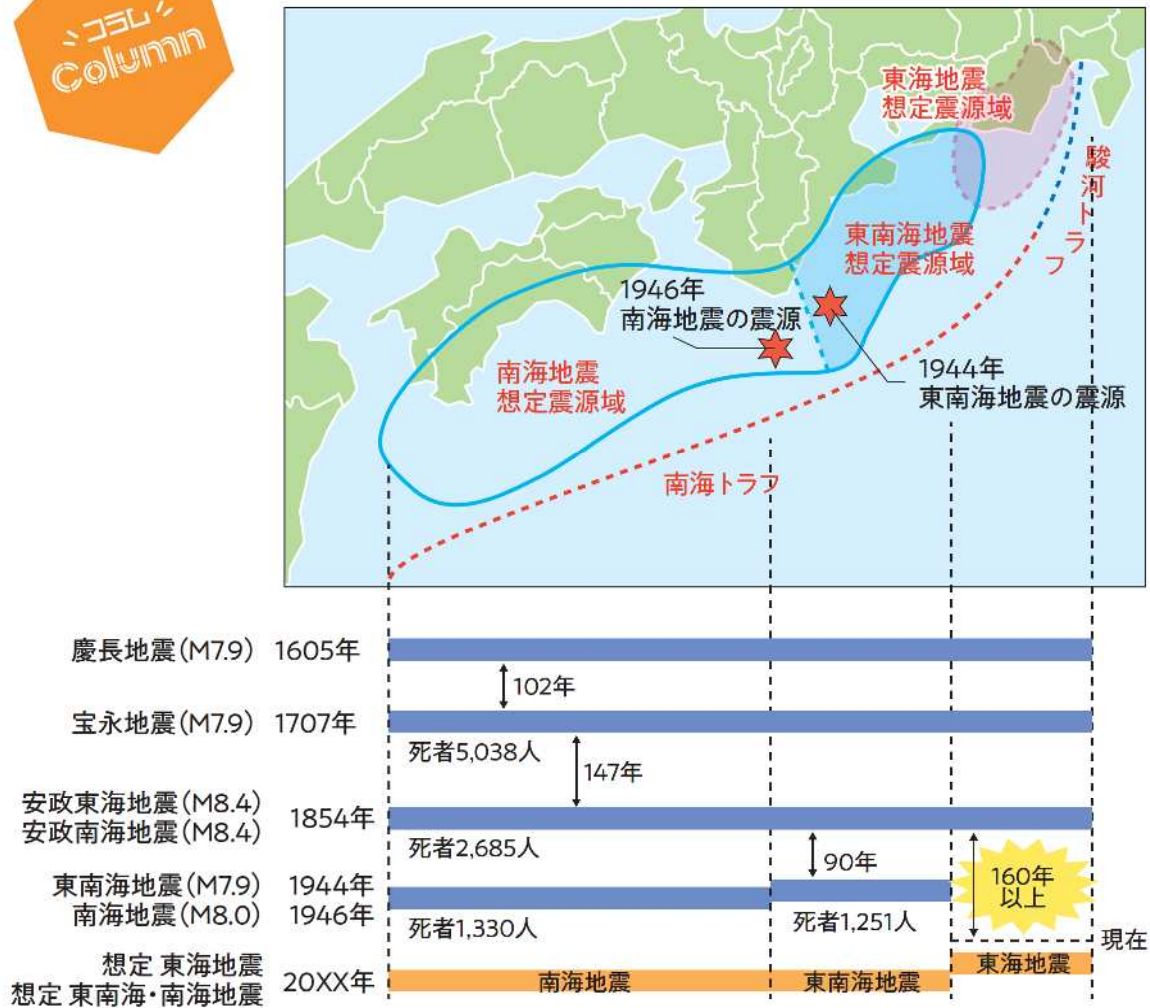
市内の死者数は理論上最大クラスで **3,600人**、過去最大クラスで **1,100人**、と想定されています。これは**早期避難することによって大幅に抑えることができます。**

【理論上最大クラス】

	早期避難率が低い場合	全員直後避難した場合
合 計	約 3,600人	約 1,900人
建物倒壊	約 1,300人	約 1,300人
津 波	約 2,100人	約 500人
火 災	約 400人	約 400人

【過去最大クラス】

	早期避難率が低い場合	全員直後避難した場合
合 計	約 1,100人	約 200人
建物倒壊	約 100人	約 100人
津 波	約 1,000人	約 70人
火 災	—	—



静岡県の駿河湾から宮崎県の日向灘沖にかけて、ユーラシアプレートとフィリピン海プレートが接する溝状の地形を「南海トラフ」といいます。この南海トラフで発生が懸念されている地震を「南海トラフ地震」と呼びます。

これまでは「東海地震」「東南海地震」「南海地震」あるいは「三連動地震」とも呼ばれていました。

私たちの住む日本は、過去に様々な大地震の被害に遭っています。

特に、海溝型地震（海で起きる地震）は100年から150年の周期で発生しています。イラストからも分かるように、東海地震の発生からは、160年以上経っています。

また、30年以内の発生確率は、東海地震：88%、東南海地震：70%、南海地震：60%とされています。



知る

UNDERSTAND

風水害が発生したら？

What should I do in case of storm and flood disaster occurrence?

風水害 Storm & Flood Damage

近年、豪雨災害は激甚化・頻発化しています。日本においても平成30年7月豪雨や令和元年東日本台風などは記憶に新しいところです。台風の接近時や、雨が降り続けている時はテレビやインターネットで最新の気象情報を入手しましょう。

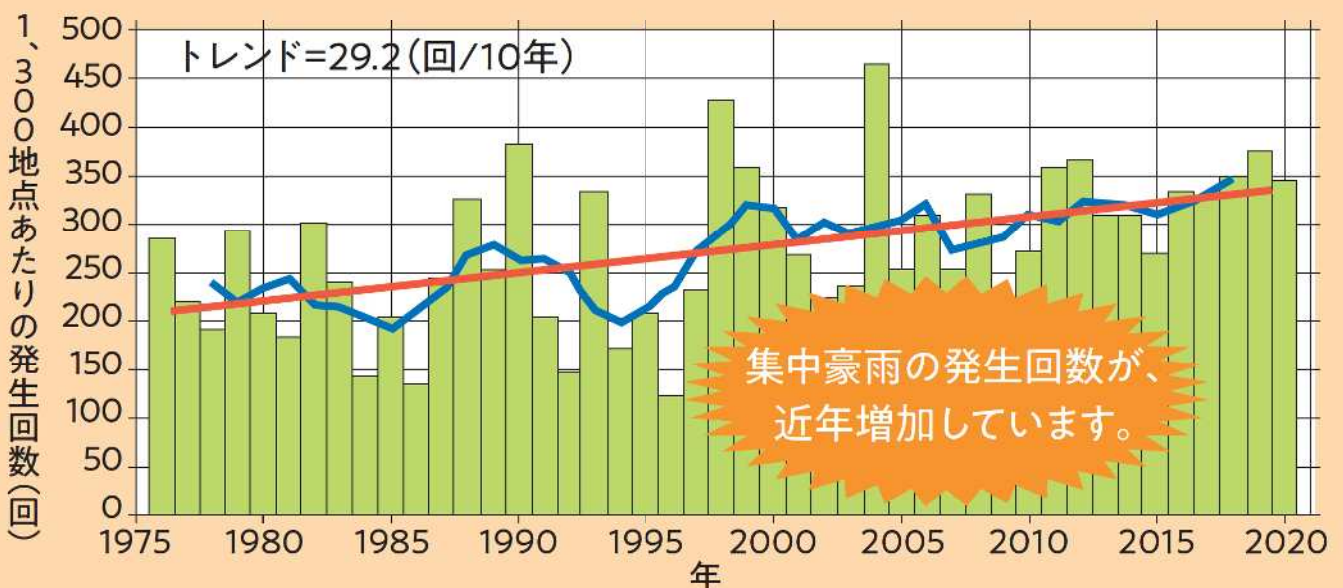
台 風

熱帯低気圧のうち北西太平洋または南シナ海に存在し、低気圧域内の最大風速が17.2m/s以上のものを「台風」と呼びます。

集中豪雨（線状降水帯）・局地的豪雨（ゲリラ豪雨）

「集中豪雨」とは、梅雨前線の停滞や台風の接近などを原因として、「線状降水帯」が数時間停滞することで大量の雨が降る現象です。これに対して「局地的豪雨（ゲリラ豪雨）」は、夏場などに大気の状態が不安定となって積乱雲が発達し、散在する降水域が短時間に局地的に激しい雨を降らせる現象のことです。

全国[アメダス] 1時間降水量50 mm以上の年間発生回数



全国の1時間降水量50mm以上の年間発生回数の経年変化(1976~2020年)(出典:気象庁)
太線(青)は5年移動平均値、直線(赤)は長期変化傾向(この期間の平均的な変化傾向)を示す。

線状降水帯とは？

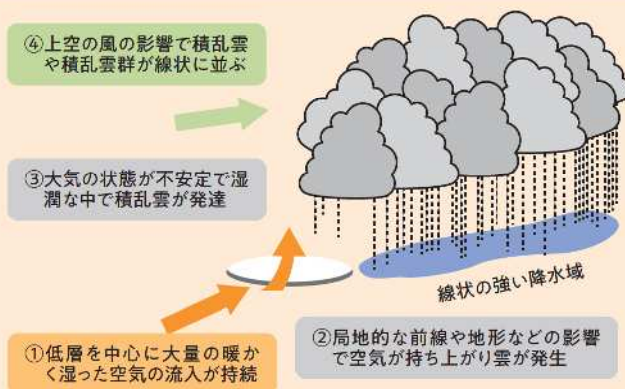
次々と発生する発達した雨雲（積乱雲）が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い降水をともしう雨域のことです。

線状降水帯の例（平成26年8月の広島県の大雨）



気象庁の解析雨量から作成した、平成26年8月20日4時の前3時間積算降水量の分布

線状降水帯の代表的な発生メカニズムの模式図



参考 雨の強さと降り方

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受ける イメージ	人への影響	屋外の様子
10以上～ 20未満	やや強い雨	ザーザーと降 る	地面からの跳 ね返りで足元 がぬれる	地 面 一 面 に 水たまりがで きる
20以上～ 30未満	強い雨	どしゃ降り	傘をさしてい てもぬれる	
30以上～ 50未満	激しい雨	バケツをひっ くり返したよ うに降る		
50以上～ 80未満	非常に 激しい雨	滝のように降 る(ゴーゴーと 降り続く)	傘は全く役に 立たなくなる	道路が川のよ うになる
80以上～	猛烈な雨	息苦しくなる ような圧迫感 がある 恐怖を感じる		水しぶきであ たり一面が白 っぽくなり、視 界が悪くなる

出典：気象庁



知る

UNDERSTAND

風水害が発生したら？

What should I do in case of storm and flood disaster occurrence?

台風や集中豪雨によって おこる災害

Disasters Caused by Typhoons & heavy rains

洪水による被害

洪水には大雨などによって、河川の流量が増加して発生する外水氾濫と、降水をスムーズに排出できずに発生する内水氾濫の2種類があります。

土砂災害による被害

土砂災害は、「地すべり」、「土石流」、「がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)」の3つに大別できます。(p.40)

暴風による被害

風速が15m/s以上になると風に向かって歩けなくなったり転倒したりします。さらに30m/s以上になると走行中のトラックが横転するなど屋外での行動が極めて危険になります。

高潮による被害

高潮は、台風などが原因で、気圧が下がり海面が吸い上げられる効果と強風により海水が海岸に吹き寄せられる効果のために、短時間のうちに急激に潮位が上昇する現象です。海水が海岸堤防等を超えると一気に浸水します。

あなたの街の防災情報

気象庁のホームページがリニューアルされ、天気予報・台風経路図・アメダスや雨雲の動きなど、松阪市の防災情報をまとめてチェックできるようになりました。

気象庁「松阪市の防災情報」

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/27.508/139.922/&elem=root&typhoon=all&contents=typhoon>



過去の主な風水害

伊勢湾台風

発生日時: 昭和34年(1959年)9月26日

台風15号の影響で、高潮と暴風により壊滅的な被害が出ました。

県内では、死者1,233名 行方不明者48名

建物被害は、全壊5,386棟 半壊17,786棟 流失1,399棟

浸水62,655棟

**昭和57年(1982年)梅雨前線、台風10号及び
低気圧による暴風雨と大雨**

発生日時: 昭和57年(1982年)7月11日～8月3日

台風第10号が志摩半島をかすめ、渥美半島西部に上陸しました。

県内中部で大雨となり、名松線全線が土砂崩れのため不通となり、旧嬉野町内で民家4棟が土砂で倒壊の被害にあいました。

市内では、死者19名 行方不明者2名

建物被害は、全壊38棟 半壊42棟 浸水3,965棟



昭和57年災害時の市内の様子



この他にも、昭和28年台風第13号による高潮被害や昭和51年の台風第17号と前線による大雨被害などの災害がありました。



備える
PREPARE FOR

災害に備えて今やること

Things what we have to prepare now.

住宅の耐震化

House Reinforcement to resist earthquakes

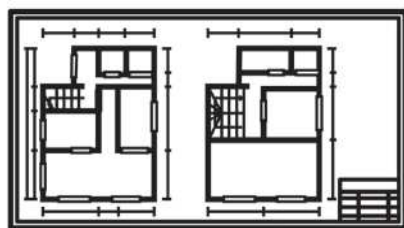
昭和56年5月以前の木造住宅にお住まいの方は、
まずは「無料耐震診断」を受診してください。

無料 耐震診断



「耐震診断」とは、住宅の地震に対する強さを判定することで、その強さを点数(0~1.5)で示します。1.0以上になると「倒壊するおそれが少ない住宅」となります。

耐震補強設計



耐震補強工事

(点数を1.0以上にします)



昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅は旧耐震基準で建築されており、強い地震によって倒壊することが懸念されます。阪神・淡路大震災や平成28年熊本地震でもこれらの住宅等が大きな被害を受けました。阪神・淡路大震災においては、亡くなった人の8割以上が地震直後に崩れた家屋などの下敷きとなり、発生後短時間で命を落としました。

昭和56年5月以前の木造住宅にお住まいの方は、まずは無料耐震診断を受診してください。

松阪市ホームページ「無料耐震診断」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/taishinshindan.html>



木造住宅の耐震化等補助制度について

市では、耐震診断を受診され耐震性に乏しいと判定された木造住宅に対する補助を行っています。

まずは、左記の図のように、主にお住まいの住宅の耐震性を向上させるために行う「耐震補強設計」および「耐震補強工事」に対する補助です。

また、お住まいの木造住宅だけではなく、市では空き家となっても耐震診断を無料で受診することができます。地震による家屋の倒壊は、居住者に命の危険があるだけでなく、瓦礫が道路をふさいで緊急車両の通行を妨げたり、隣家の敷地等に倒壊することで近隣の住民の方にも危険が及ぶ可能性があるためです。こういった被害を防ぐため、木造住宅の解体工事に対する補助も行っています。

地震に対する備えとして、地震に強い住宅にすることは自分の命を守るだけでなく、近隣の方に危険が及ぶことを防ぐためにもとても重要です。

これらの補助制度の詳しい内容は、松阪市ホームページ、もしくは防災対策課までお問い合わせください。

松阪市ホームページ「木造住宅耐震補強設計事業費補助金」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/taishinsekkei.html>



松阪市ホームページ「木造住宅耐震補強事業費補助金」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/taishinhokyou.html>



松阪市ホームページ「木造住宅の除却補助」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/mokuzoujokyaku.html>



松阪市ホームページ「耐震シェルター設置事業補助金」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/taishinshelter.html>





備える
PREPARE FOR

災害に備えて今やること

Things what we have to prepare now.

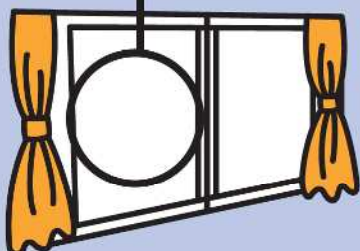
家具の転倒防止

Prevention of Furniture Falling Over

市では、65歳以上のみの世帯や障がい者が同居する世帯、ひとり親世帯に対し、家具の転倒防止を無料で実施しています。

窓

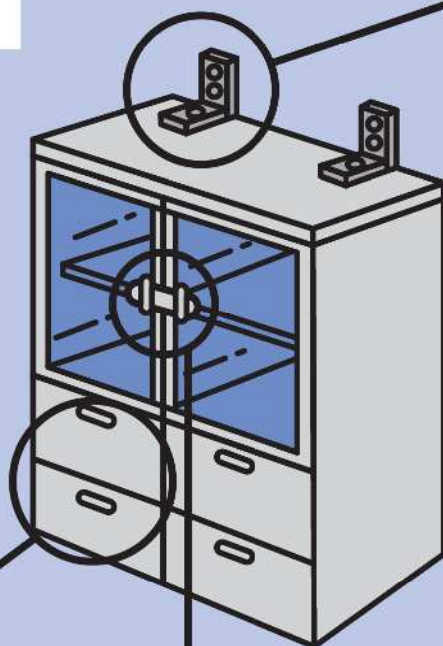
ガラス面に飛散防止フィルムを貼る。



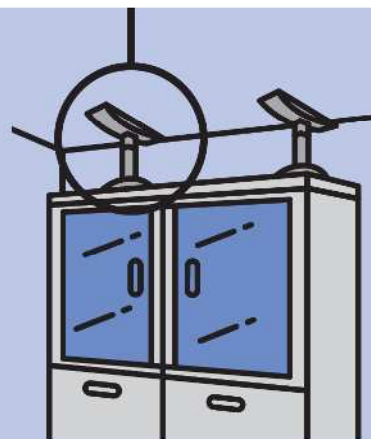
タンス・棚

重いものは下の段に移動し、家具を安定させましょう。

収納物が飛び出さないよう、扉の開放防止対策をする。



L字金具等を使って壁と家具をネジ止めし、家具の転倒・落下・防止をしましょう。ネジ止めが難しいければ、突っ張り棒とストッパー式を組み合わせると、効果がより高くなります。



避難通路、出入口周辺に転倒、移動しやすい家具類を置かないようにしましょう。また、引き出し等が飛び出すことで、ケガや避難の妨げになることがあるので、家具類を置く方向にも注意しましょう。

制度の詳細内容は、松阪市ホームページ、もしくは防災対策課まで。

松阪市ホームページ「松阪市災害時要配慮者等宅家具固定事業」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/kagukotei.html>



家庭での備蓄 Emergency Items and Supplies to Keep at Home

最低3日分は備蓄しましょう。また、いつでも避難できるよう、非常持ち出し袋を準備しておきましょう。



ポイント! 少し多めの買い置きをしよう

普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫などの中のものを食べて過ごすことができます。

また、多めに食品を購入し、食べた分をこまめに補充することで、災害時には非常食として活用することができます。(ローリングストック法)



ポイント!

- ・食品の賞味期限切れを防ぐことができる
- ・日頃から食べ慣れたものを非常食とすることができる



避難する時にまず持ち出すもの

	項 目	確認	備考
非常持出品 チェックリスト 	非常食	☐	
	飲料水	☐	
	携帯ラジオ	☐	
	懐中電灯	☐	
	ヘルメット(防災ずきん)	☐	
	ティッシュ	☐	
	タオル	☐	
	ビニール袋	☐	
	上着、下着	☐	
	軍手	☐	
	救急医薬品(キズ薬、絆創膏、かぜ薬など)	☐	
	常備薬(お薬手帳のコピー)	☐	
	衛生用品(マスク、消毒液など)	☐	
	貴重品(現金、預貯金通帳のコピー)	☐	
	健康保険証のコピー など	☐	



ポイント!

- 背負って走れるよう、重量10kg以下にし、リュックなどに入れておきましょう。
- 家を出る時は、鍵を閉め、ブレーカーを切り、ガスの元栓をしめて避難しましょう。
- 避難直前に非常持出品を準備することは避け、避難行動を優先しましょう。

上記はほんの一例です。また、家族構成によって必要な物が変わってきます。

災害が一旦落ちついた後、自宅や避難所で使用するもの

	項 目	確認	備考
非常 備蓄品 チェック リスト 	食料(最低3日分)	☐	
	水(1人1日3リットルが目安)	☐	
	卓上コンロと燃料	☐	
	毛布、タオルケット、寝袋、クッションマットなど	☐	
	洗面用具	☐	
	鍋、やかん	☐	
	簡易食器(割りばし、紙皿など)	☐	
	食品用ラップフィルム、アルミホイル	☐	
	新聞紙、レジ袋	☐	
	衛生用品(マスク、消毒液など)	☐	
	生理用品 など	☐	



ポイント!

- 使用期限を定期的にチェックしましょう。
- 風呂の残り湯を生活用水(トイレ・洗濯用など)として使いましょう。
- 卓上コンロを使う時は圧力鍋などで短時間で加熱するようにしましょう。(燃料費の節約)

上記はほんの一例です。また、家族構成によって必要な物が変わってきます。

例えば

乳幼児のいる家庭では?

ミルク、ほ乳瓶、離乳食、スプーン、ストロー、おむつ、洗浄綿など

備
え
る



備える
PREPARE FOR

災害に備えて今やること
Things what we have to prepare now.



家庭での『防災対策』って、難しく考えていませんか？
普段の生活にひと工夫するだけで、災害に対し強くなれます。いくつか紹介してみようと思います。

カセットコンロと鍋で食事を作ってみる

大規模災害時は、ライフラインが停止します。**電気、ガス、水道が使えないことを想定し**、調理をしてみましょう。そして、家族そろっていただきましょう！体験すると、ご飯だけでは物足りないと思います。お味噌汁やおかず（副菜）など、必要な物や欲しいものがわかってきます。



食器に食品用ラップフィルムをかぶせて食べてみる



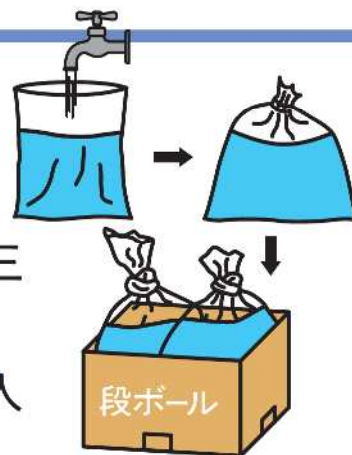
災害時は水が貴重です。食器を汚さないような食事方法を体験しておきましょう。

家庭でできる浸水対策・簡易水のう

土のうの代わりとして身近にあるものを利用して作ることができます。

- ①大き目のビニール袋（ゴミ袋）を二重または三重にして半分程度の水を入れ、きつく縛る。
- ②段ボール箱に入れ、出入り口などの水の侵入部にすき間なく並べて使用します。

※トイレや風呂場、洗濯槽などの排水口からの水の逆流を防ぐことができます。



車中泊を体験してみる

熊本地震では、車中泊など避難所外避難者が多くみられました。体験しておくことによって、あらかじめ必要な物など準備しておくのもよいでしょう。例えば、車の座席をフラットにしても凹凸があるから座布団などで段差を解消してみる。もちろんエンジンは切ってくださいね。足を伸ばして横になることで、エコノミークラス症候群の予防にもなります。



エコノミークラス症候群

着座した状態など同じ姿勢を長時間すると、血行が悪くなり、足の静脈に血の塊（血栓）ができ、その血栓が肺に詰まって呼吸困難や心肺停止を招く疾患です。（P.64）。

避難所外避難

車や自宅などで避難生活を送ることです。この場合でも、最寄りの小中学校などの指定避難所で、必ず受付をしましょう。受付をしないと、支援物資の受け取りなどできない場合があります。

キャンプ道具は防災道具



キャンプなどアウトドアフィールドで楽しめる方はたくさんみえると思います。その時使う様々なアイテムは災害時に役立つものがほとんどです。日頃から道具のメンテナンスもしておきましょう。



備える
PREPARE FOR

災害に備えて今やること
Things what we have to prepare now.

家族防災会議

Family Meetings about Disaster Prevention and Mitigation

家族で災害時の連絡手段や避難所、避難場所、避難ルートなどを話し合っておきましょう。



お住まいの地域の危険箇所(過去に浸水した場所など)や安全な場所までの避難経路をあらかじめ把握、確認をしておきましょう。

避難するのは日中とは限りません。夜間の場合も想定して日頃から確認をしておきましょう。

伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤル

音声ガイダンスが流れる。

録音の場合 1

音声ガイダンスが流れる。

被災地の人の電話番号を入力

(X X X) X X X - X X X X

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤル

音声ガイダンスが流れる。

再生の場合 2

音声ガイダンスが流れる。

被災地の人の電話番号を入力

(X X X) X X X - X X X X

災害伝言ダイヤル(171)は、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

毎月1日及び15日が「体験利用日」として設定されています。一度、家族や友人と体験しておきましょう。

松阪防災の日

10月第4日曜日は**松阪防災の日**です。
また、この日を含む1週間は**松阪防災週間**です。
「松阪防災の日」に、改めて防災について
考えましょう。

自助

「家族防災会議」のなかで、我が家の防災対策を見直し、災害時の連絡手段や避難場所などを共有しておきましょう。災害用備蓄品の点検も忘れずに。

共助

地域（住民自治協議会、自治会など）や職場などで防災について話し合いをしたり、防災訓練を実施しましょう。

備える

コラム
Column

松阪防災の日は、なぜ10月第4日曜日？

松阪市において最も被害が懸念される南海トラフ地震は、想定震源域から「東海地震」「東南海地震」「南海地震」に分類して呼称されています。直近の三連動地震は、1707年（宝永4年）に発生し、わが国最大級の規模を記録した宝永地震とされています。その地震発生日である10月28日（旧暦10月4日）をもとに、10月第4日曜日を「松阪防災の日」と制定しました。

防災について
考えましょう！





備える
PREPARE FOR

災害に備えて今やること
Things what we have to prepare now.



ハザードマップを活用しましょう

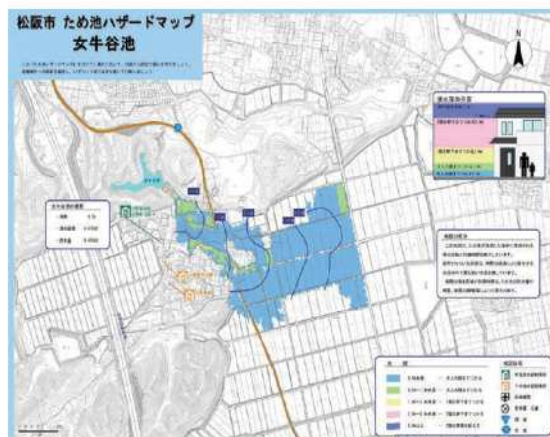
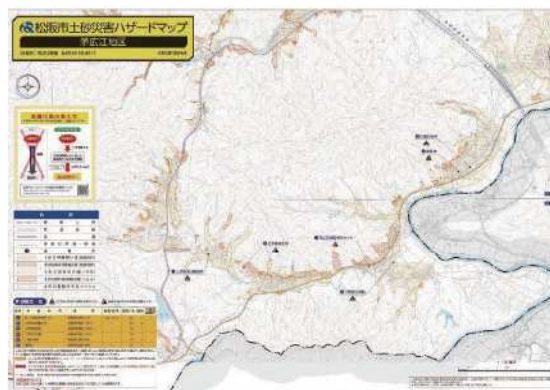
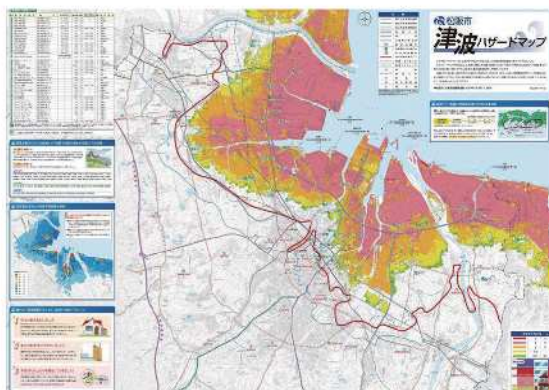
市では、様々なハザードマップを作成し、配布をしています。
また、松阪市ホームページからも確認いただけます。

洪水や土砂災害から、命を守るには事前の避難行動が不可欠です。

平時から、ハザードマップや避難所マップを確認し、我が家の災害リスクを確認し、避難先の確認や、避難開始のタイミングを考え、家族や隣近所で話し合っておきましょう。

松阪市ホームページ「防災マップ」

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/bousai/list282.html>



風水害時の事前防災を考えるのに、
『マイ・タイムライン』の作成が有効です。

マイ・タイムラインとは、皆さん一人ひとりの防災行動計画で、水害・土砂災害について「最悪の事態」を視野に入れ、「いつ」「誰が」「何をするか」を、あらかじめ時系列で整理しておくことです。

市では、出前講座でマイ・タイムラインの作成のお手伝いもしています。是非ご利用ください。



令和2年11月
てい水まちづくり安全防災部
ワークショップ

『ハリケーン・サンディで実証されたタイムラインの減災効果』

2012年10月末、ハリケーン・サンディが北米東海岸に上陸しました。この災害は、死者132人、経済損失8兆円規模という甚大な被害をもたらした一方で、ニュージャージー州やニューヨーク州では、防災に関わる各組織の対策をあらかじめ時系列で整理した「タイムライン」が減災効果を上げたといわれています。例えばニュージャージー州のバリアアイランドでは、このタイムラインを実践することで早めの対応が奏功し、死者は発生しませんでした。ハリケーンや台風などでは、被害発生までの時間を予想できるため、このような「先を見越した対応」が減災に特に有効であるといえます。



行動する
ACT

地震・津波のときにはどう避難したらいいの？

What should I do in the event of an earthquake and tsunami?

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



DROP!

まず低く



COVER!

頭を守り



HOLD ON!

動かない

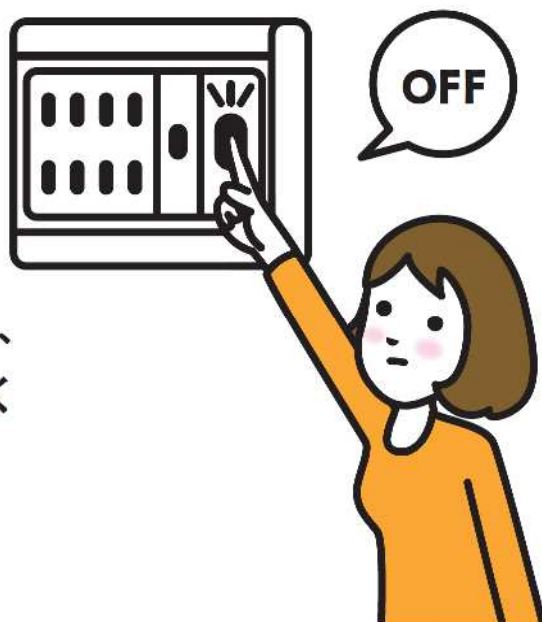
シェイクアウト
(米国発祥の地震防災訓練)

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



行動する

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



行動する
ACT

地震・津波のときにはどう避難したらいいの？
What should I do in the event of an earthquake and tsunami?

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。





行動する
ACT

地震・津波のときにはどう避難したらいいの？
What should I do in the event of an earthquake and tsunami?

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>



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。

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」「何が起き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。





行動する
ACT

地震・津波のときにはどう避難したらいいの？

What should I do in the event of an earthquake and tsunami?

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」



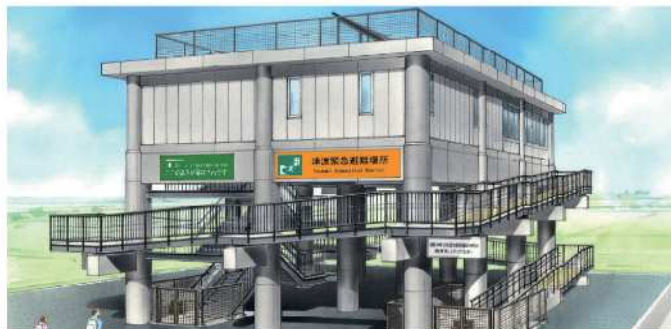
↑ 津波緊急一時避難ビル看板



↑ 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）

$$\begin{aligned}\text{避難可能距離} &= \text{歩行速度} \times (\text{津波到達予想時刻} - \text{避難開始時間}) \\ &= 0.5(\text{m/s}) \times (54 - 5) \times 60(\text{s}) = 1,470\text{m}\end{aligned}$$

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。

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携行して下さい。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。

内閣府（防災担当）・消防庁

※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>





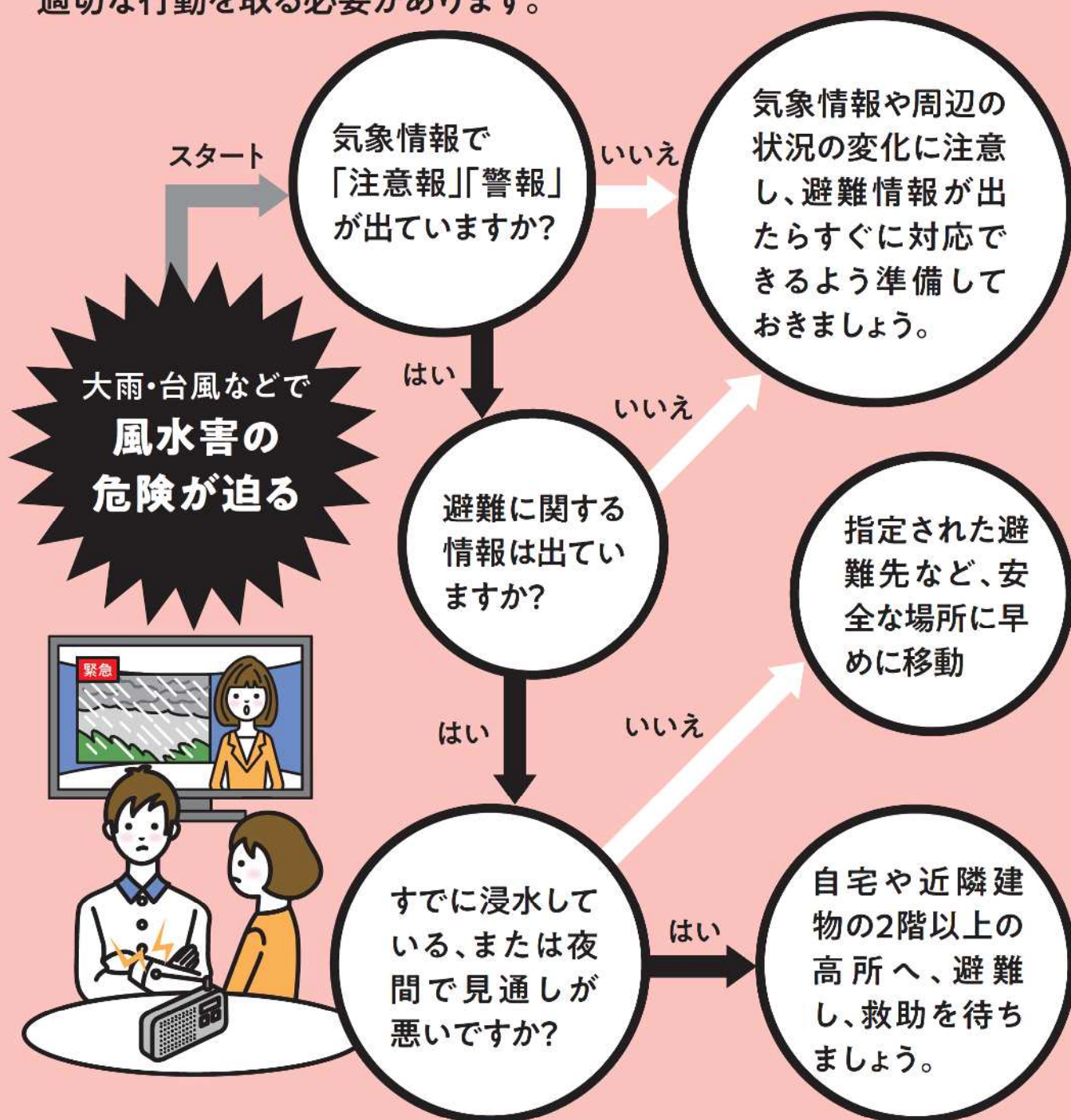
行動する
ACT

風水害のときにはどう避難したらいいの？
How do I evacuate from storm and flood?

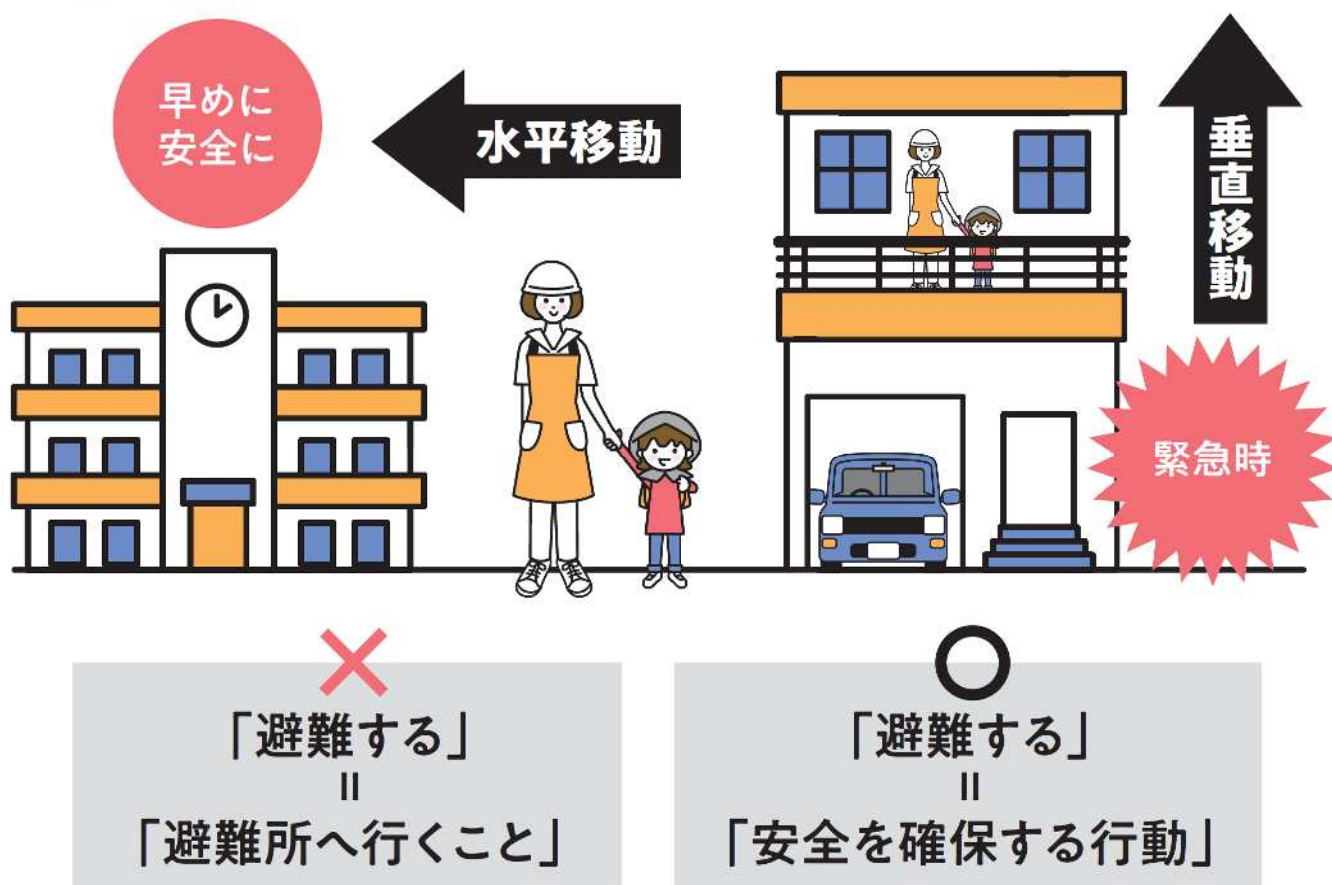
いのちを守る避難行動

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…



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。

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。



行動する
ACT

風水害のときにはどう避難したらいいの？
How do I evacuate from storm and flood?

警戒レベルと避難情報

Alert Level and Evacuation Information

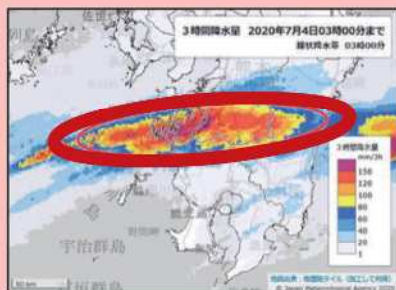
災害が迫っているとき、その切迫度に応じて3種類の
避難情報を市が発令します。

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!> ~~~~~			
<b>4</b> 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
<b>3</b> 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
<b>2</b> 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
<b>1</b> 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けている状況を「**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。



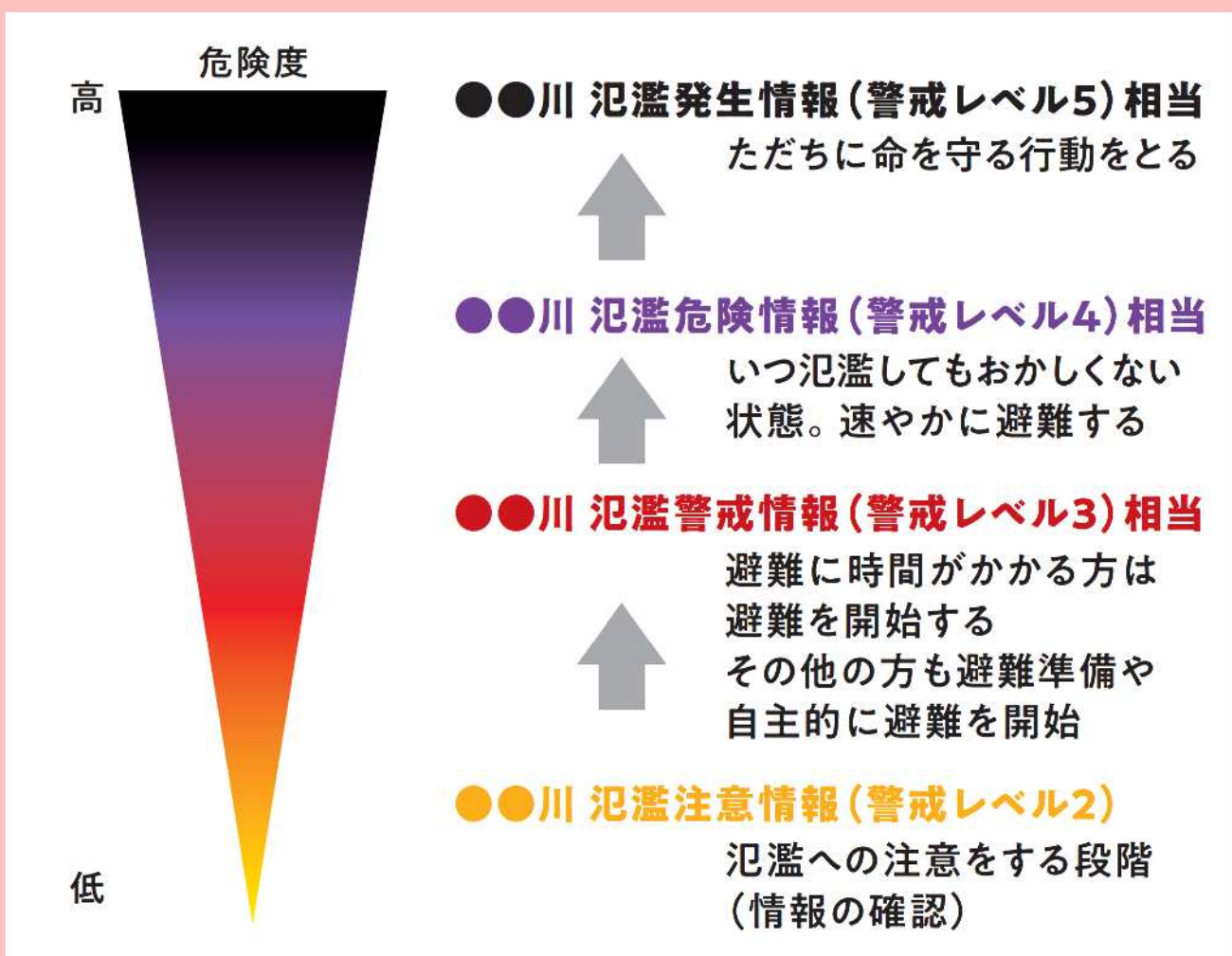
行動する  
ACT

風水害のときにはどう避難したらいいの？  
How do I evacuate from storm and flood?

# 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。



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。



行動  
する

## 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危険度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。



行動する  
ACT

風水害のときにはどう避難したらいいの？  
How do I evacuate from storm and flood?

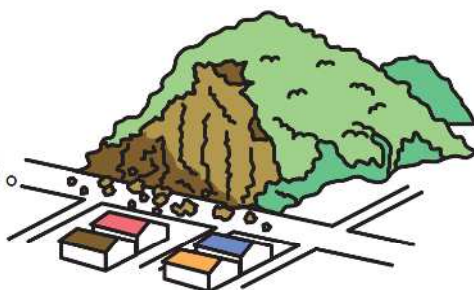
# 土砂災害の前兆 Signs of landslide-related Disasters

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

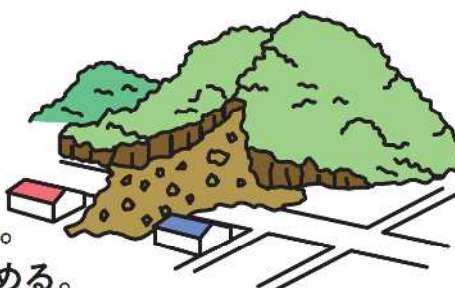
- ◆小石がバラバラと落ちてくる。
- ◆斜面から水が噴き出す。
- ◆斜面にひび割れができる。



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变化する。



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>



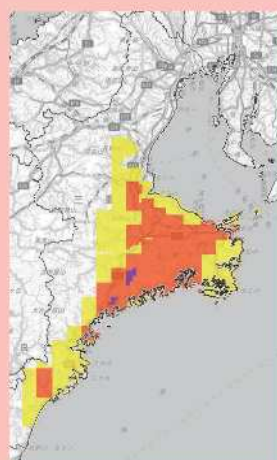
# 大雨警報(土砂災害) の危険度分布

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。



行動  
する

色が持つ意味	状況	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	相当する警戒レベル
<b>災害切迫</b> 大雨特別警報(土砂災害)の指標に用いる基準に実況で到達	命に危険が及ぶ土砂災害が切迫。土砂災害がすでに発生している可能性が高い状況	(立退き避難がかえって危険な場合) <b>命の危険</b> <b>直ちに身の安全を確保!</b>	<b>緊急安全確保</b> ※2	5相当
<b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難!&gt;</b>				
<b>危険</b> 2時間先までに土砂災害警戒情報の基準に到着するという予想	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況	<b>土砂災害警戒区域等の外へ避難する</b>	<b>避難指示</b>	4相当
<b>警戒</b> 2時間先までに警戒基準に到達すると予想	土砂災害への警戒が必要な状況	<b>高齢者等は土砂災害警戒区域等の外へ避難する。高齢者等以外の方も、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断をする</b>	<b>高齢者等避難</b>	3相当
<b>注意</b> 2時間先までに注意基準に到達すると予想	土砂災害への注意が必要な状況	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 土砂キキクルに関わらず、自治体から避難情報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 災害が発生・圧迫している状況を市町村が必ず把握することができるとは限らないこと等から、緊急安全確保は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル5相当情報が出たからといって、必ず緊急安全確保が発令されるわけではありません。

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>





行動する  
ACT

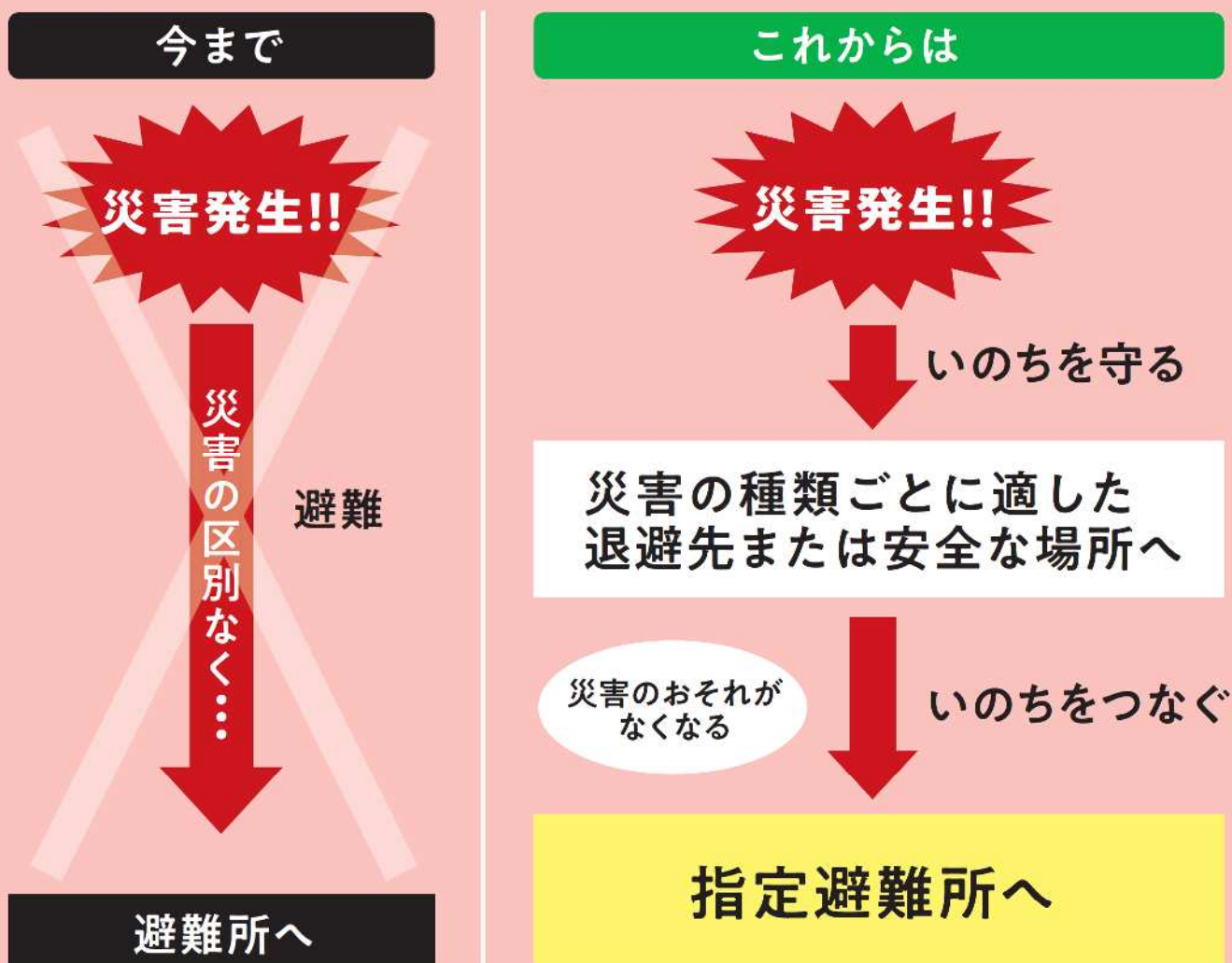
災害時にはどこへ避難したらいいの？

Where should I evacuate in the event of a disaster?

# 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。



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。

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) 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

～ 災害時の人的被害ゼロを目指して ～



令和2年7月  
松 阪 市

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>





行動する  
ACT

災害時にはどこへ避難したらいいの？

Where should I evacuate in the event of a disaster?

## 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、ペットシート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。
  - ⑩ 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。



行動する  
ACT

災害時にどうやって情報を入手したらいいの？  
How can I get information?

# 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。

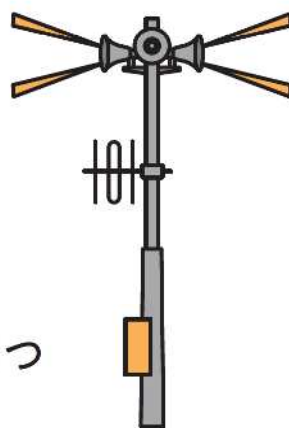
## 防災行政無線

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。



行動する

## 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。





行動する  
ACT

災害時にどうやって情報を入手したらいいの？  
How can I get information?

## 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

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。

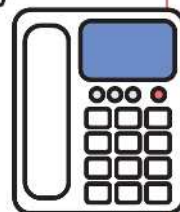
なお、市以外が発信する情報（緊急地震速報など）は配信いたしません。

※ご希望の方は松阪市防災対策課までお申し出ください。

防災行政無線の  
放送内容配信！

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。



## みえ防災ナビ

三重県公式防災アプリ「みえ防災ナビ」は、南海トラフ地震などの災害発生に備え、県民の皆さんや県内に旅行に来られる方の避難を支援するための各種防災情報を提供しています。

App Storeから

Google Playから



ダウンロード



ダウンロード

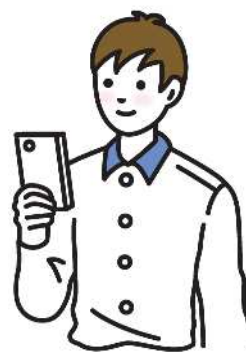
## 松阪ナビ



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

行動する



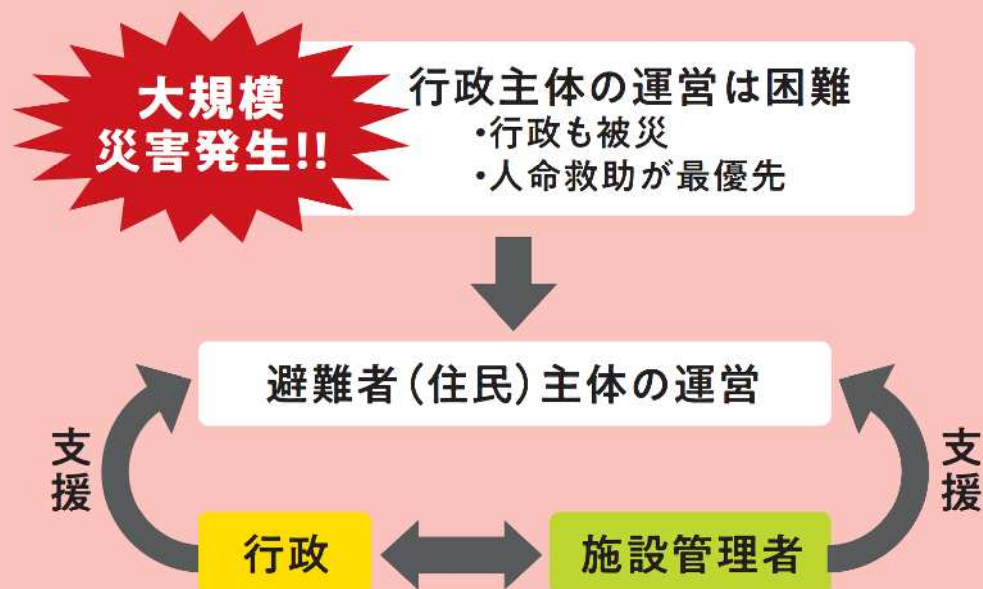
行動する  
ACT

避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

# 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。

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・中学校等の指定避難所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や防災倉庫の鍵が入っています。



電光式避難所看板



行動する  
ACT

避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

## 避難所の開設

### 避難所開設のプロセス



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。	<input type="checkbox"/>	
		火事は発生していないか、ガス漏れはないか。	<input type="checkbox"/>	
		建物に大きなひび割れはないか。	<input type="checkbox"/>	
		窓ガラスなどの危険な落下物はないか。	<input type="checkbox"/>	
		自動車・自転車の乗り入れの規制は充分か。	<input type="checkbox"/>	
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。	<input type="checkbox"/>	
		室内の倒壊物等は、避難者に協力を求めて処理する。	<input type="checkbox"/>	
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。	<input type="checkbox"/>	
4	ライフラインの確認	電気が使えるか。	<input type="checkbox"/>	
		電話、FAXが使えるか。	<input type="checkbox"/>	
		放送設備が使用できるか。	<input type="checkbox"/>	
		下水道・上水道が使えるか。	<input type="checkbox"/>	
		避難者からの情報収集は充分か。	<input type="checkbox"/>	
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。	<input type="checkbox"/>	
6	避難者の登録	避難者を世帯ごとに登録する。	<input type="checkbox"/>	
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。	<input type="checkbox"/>	
		避難所での生活ルールのコピーを配布、掲示する。	<input type="checkbox"/>	
		トイレの使用と火気について注意する。	<input type="checkbox"/>	
		避難者の未登録者への再登録依頼をする。	<input type="checkbox"/>	
8	物資の確認	水、食料、生活物資の有無を確認する。	<input type="checkbox"/>	
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。	<input type="checkbox"/>	

## 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)



ポイント!

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あります。

※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) ※	●			比較的状态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)	●			比較的状态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  
じしん こわ たてもの  
→地震で 壊れた 建物
- ・手を洗いましょう。  
て あら  
→手を 洗ってください。



### ひなんじょ 避難所

Evacuation shelter タイ語 สถานที่พักพิง  
Abrigo ポルトガル語 Tempat pengungsi インドネシア語  
Nơi lánh nạn ベトナム語 피난소 韓国語  
Lugar de abrigo スペイン語 避難所 中国語

行動する

## 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)

## 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ① 手洗い

#### 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の指を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ② 咳エチケット

#### 3つの咳エチケット

電車やバス、学校など人が集まるところでやろう

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

何もしずに咳やくしゃみをする、咳やくしゃみを手で拭く

### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう密着させる

首相官邸 厚生労働省 東京都 東京都庁

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。



行動する  
ACT

避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.



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

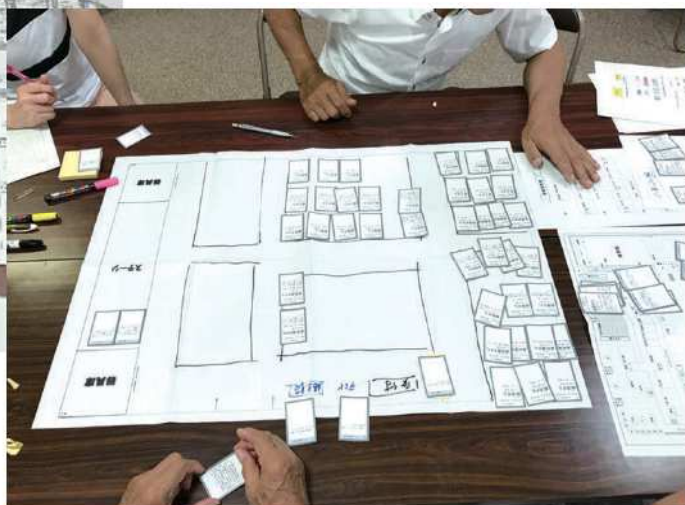
余震などにより避難所が危険な状況となることもあります。異常を発見したら直ちに施設管理者などへ連絡しましょう。

## 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もはいかがでしょうか？



HUG (避難所運営ゲーム) の様子



行動する  
ACT

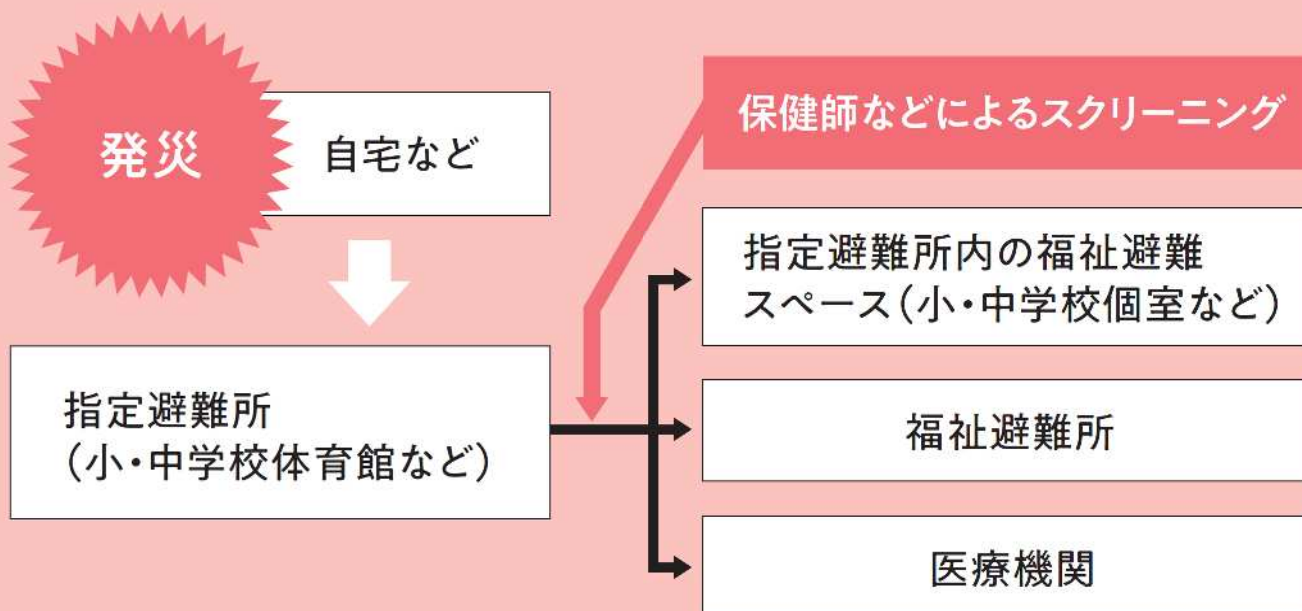
避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

# 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

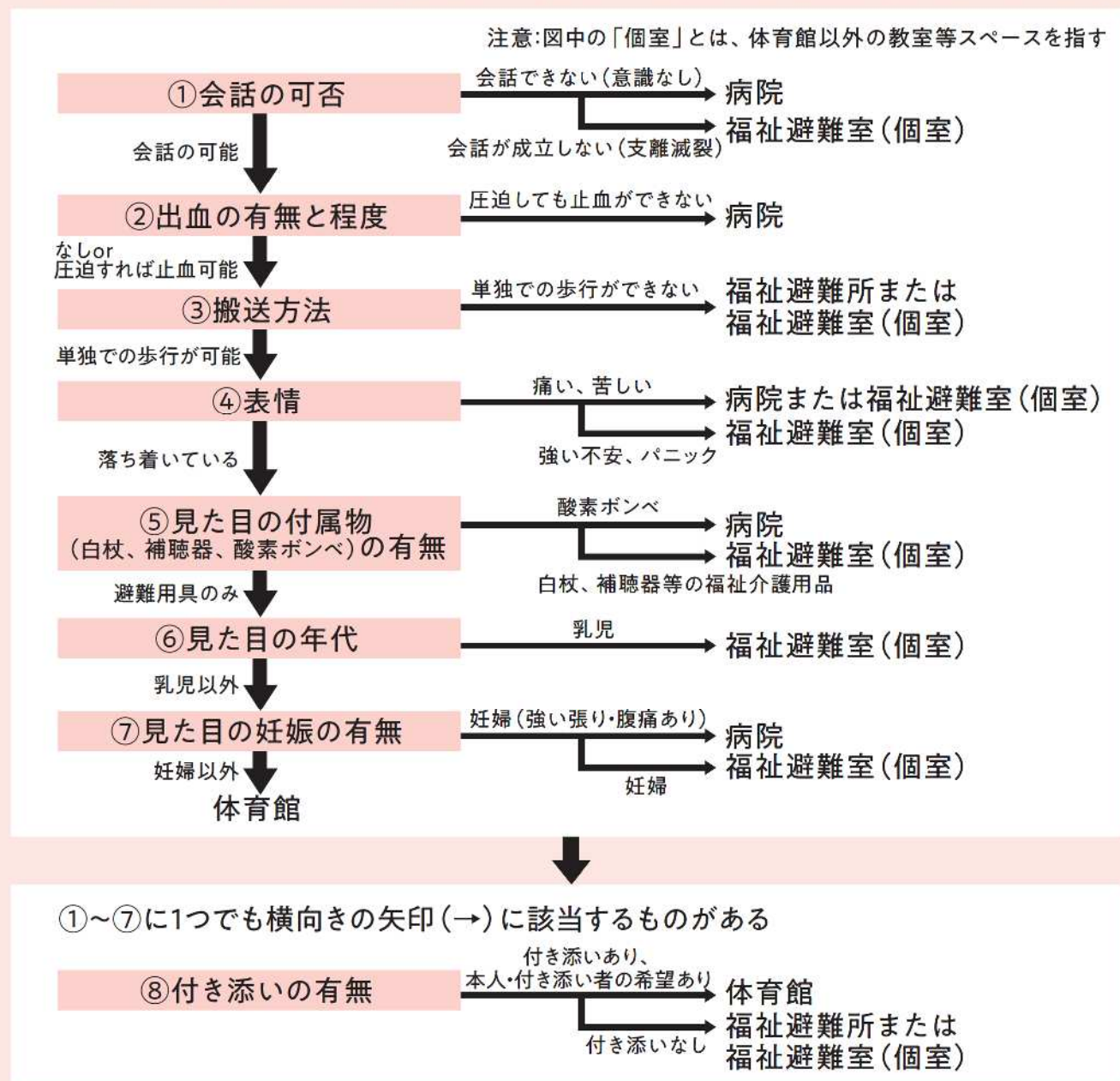
避難所で生活することが困難な方を福祉避難所に移送するため、  
まず指定避難所では「スクリーニング」を実施する必要があります。



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。



行動する  
ACT

避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

# 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



行動する  
ACT

避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

# 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。



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う、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。



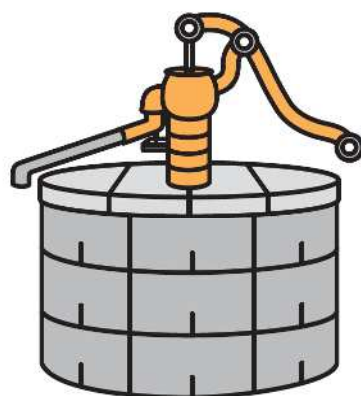
ポイント!

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)

## 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。





行動する  
ACT

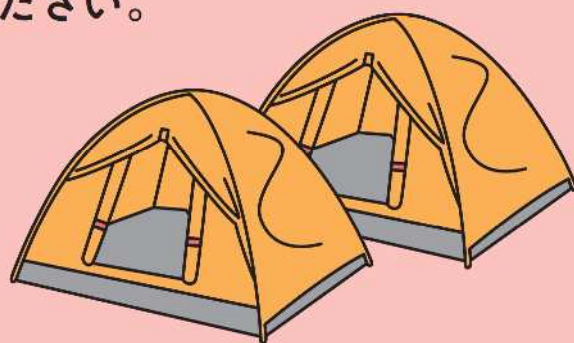
避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

# 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

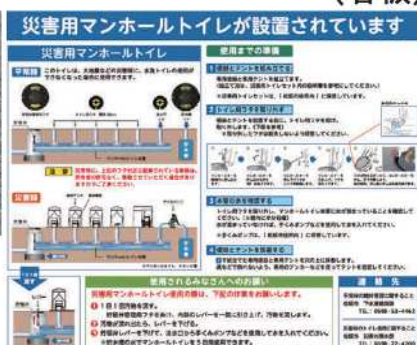
非常食、飲料水、浄水器、簡易トイレ、発電機、簡易ベッドなど

## 松阪市の取り組み 「マンホールトイレ」

(看板)



マンホール  
トイレ(穴)



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のですが、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。



行動する  
ACT

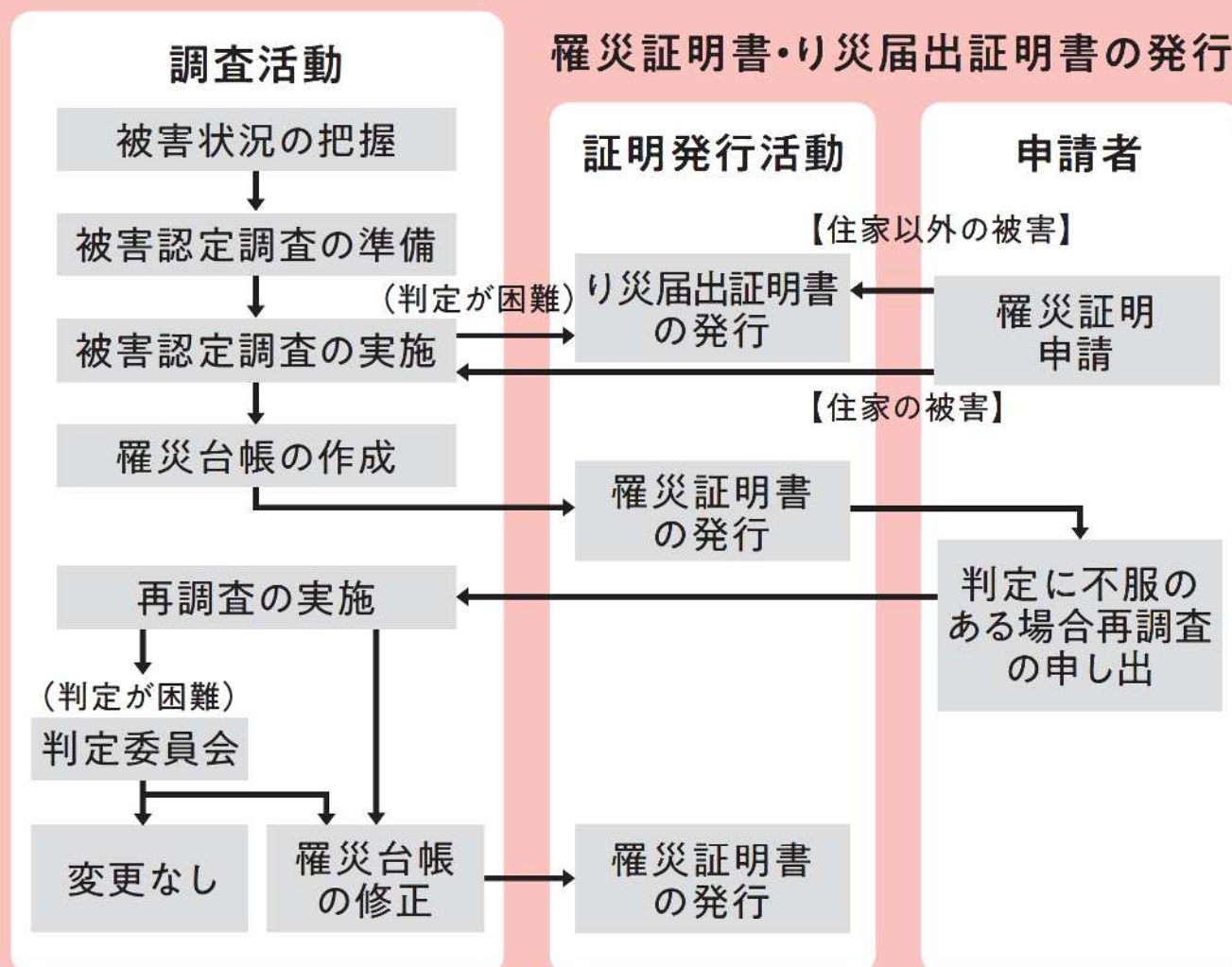
避難生活を考えよう

Think about life in evacuation sites.

# 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。

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。





## ●経済・生活面の支援

- 親や子ども等が死亡した ————— 災害弔慰金、災害見舞金 **1 3**  
 負傷や疾病による障害がでた ————— 災害障害見舞金 **2**  
 当面の生活資金や生活再建の資金が必要 など ——— 被災者生活再建支援制度、災害援護資金 **4 5**  
 税金の減免を受けたい ————— 所得税の災害減免など市税等の特別措置 **6**

## ●住まいの確保・再建支援

- 住宅を再建したい ————— 応急仮設住宅、住宅の修理、災害復興住宅融資 など **8 9 10**

### 1 災害弔慰金

支援区分	給付
支援内容	災害弔慰金の支給等に関する法律に基づき、災害弔慰金を支給します。 (1) 生計維持者が死亡した場合：500万円 (2) その他の者が死亡した場合：250万円
該当条件	自然災害により死亡された方のご遺族(※) ※遺族 ア. 配偶者、子、父母、孫、祖父母 イ. 死亡した者の死亡当時生計同一であった兄弟姉妹
申請期間	指定なし

### 2 災害障害見舞金

支援区分	給付
支援内容	災害弔慰金の支給等に関する法律に基づき、災害障害見舞金を支給します。 (1) 生計維持者が下記の条件に該当した場合：250万円 (2) その他の者が下記の条件に該当した場合：125万円
該当条件	自然災害による負傷、疾病で精神または身体に著しい障害を受けた方
申請期間	指定なし

### 3 災害見舞金

支援区分	給付
支援内容	松阪市災害見舞金支給に関する規則に基づき、災害弔慰金の支給されない方に災害見舞金を支給します。 (1) 住宅の流失、埋没、全焼世帯 ——— 8万円 (2) 住宅の半壊、半焼世帯 ————— 5万円 (3) 床上浸水世帯 ————— 2万円 (4) 死亡者1人につき ————— 10万円 (5) 重傷者1人につき 入院加療30日以上 — 2万円 入院加療90日以上 — 3万円 (6) 水損世帯 ————— 3万円
該当条件	(1) 本市に生活の本拠を有すると認められ、かつ、本市の住民基本台帳に登録されている方の住宅が埋没、全壊、全焼、半壊、半焼、床上浸水、水損の被害を受けた世帯 (2) 上記の災害によって死亡または重傷を受けた方 (3) その他市長が見舞金支給を必要と認めた方
申請期間	発災後6か月以内

## 4 被災者生活再建支援制度

支援区分	給付			
支援内容	下記の2つの支援金(基礎支援金、加算支援金)の合計額を支給します。 (世帯人数が1人の場合は各該当金額の3／4)			
		基礎支援金 (住宅の被害程度)	加算支援金 (住宅の再建方法)	
	全壊 解体 長期避難	100万円	建設・購入	200万円
			補修	100万円
			賃貸	50万円
	大規模半壊	50万円	建設・購入	200万円
			補修	100万円
			賃貸	50万円
	中規模半壊	—	建設・購入	100万円
			補修	50万円
			賃貸	25万円
	支給額の用途は限定されません。			
	該当条件	災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯		
申請期間	基礎支援金:発災後13か月以内 加算支援金:発災後37か月以内			

## 5 災害援護資金

支援区分	給付
支援内容	350万円を上限とし、被害の種類および程度に応じた額を貸し付けます。  <b>【貸付利率】</b>年3%  <b>【据置期間】</b>3年以内(特別の場合5年)  <b>【償還期間】</b>10年以内(据置期間を含む)
該当条件	自然災害により被害を受けた世帯の松阪市民である世帯主の方          ※所得制限あり
申請期間	被災日の翌月1日から3か月以内



## 6 市税等の特別措置

支援区分	減免・猶予
支援内容	<b>(1) 申告などの期限の延長</b>   災害などの理由により地方税法または松阪市税条例に定める申告、申請、請求その他の書類の提出(審査請求に関するものを除く。)または納付もしくは納入に関する期限までにこれらの行為をすることができないと認められる場合、災害のやんだ日から2か月以内の範囲でその期限が延長されます。   <b>(2) 市民税の減免</b>   以下の方を対象に減免対象税額(減免を必要とする事由が発生した日が属する年度分の個人の市民税の各納期に係る税額のうち、減免を必要とする事由が発生した日以後に到来する納期に係る未納付である税額)を上限とする額の範囲内で市長が決定する額を減免します。       ① 災害により死亡した方     ② 災害により障害者となった方     ③ 災害により生活の用に供する住宅等に受けた損害の金額が当該住宅等の価格に占める割合が10分の3以上で、前年の合計所得金額が1,000万円以下である方       <b>(3) 軽自動車税の減免</b>   当該年度の賦課期日4月1日から納期限5月31日までに、災害を受け軽自動車等が解体及び滅失した場合、軽自動車税(種別割)を減免します。   <b>(4) 固定資産税・都市計画税の減免</b>   災害により流失、埋没または崩壊し使用できなくなった土地、災害により損害を受けた家屋および償却資産を対象に、罹災日以降に係る納期分を、被害状況の割合に応じ減免します。   <b>(5) 市税における徴収の猶予</b>   財産について災害を受けたことにより、市税を一時に納付することができないときは申請をすることにより、1年以内の期間に限り徴収猶予が認められる場合があります。       ● 猶予が認められると、猶予期間中の延滞金の全額または一部が免除されます。     ● 新たな督促や差押さえ、換価などの滞納処分が行われません。すでに差押えを受けている場合は差押えが解除される場合があります。

## 7 医療保険、介護保険の保険料・窓口負担、利用者負担の減免措置等

医療保険、介護保険の保険料・窓口負担、利用者負担について、減免措置等が受けられる場合があります。

## 8 応急仮設住宅

災害救助法に基づき、災害により住宅が全壊、全焼、流出するなどし、居住する住家がなく、自らの資力で住宅を確保できない方、および応急修理をする被災者のうち、応急修理の期間1ヵ月を超えると見込まれる方であって、自宅が半壊（住宅としての利用ができない場合）以上の被害を受け、他の住まいの確保が困難な方は入居対象となります。

また、建設が間に合わない場合には民間賃貸住宅の借り上げによる「みなし仮設住宅」への入居も可能です。

いずれも家賃は無料となりますが、光熱水費等は入居者の負担となります。

## 9 住宅の修理

災害救助法に基づき、住宅が半壊又は半焼するなどし、市が必要と認める場合には応急修理を行います。

## 10 災害復興住宅融資（建設・購入・補修） 【独立行政法人住宅金融支援機構に申請】

自然災害により被害が生じた住宅の所有者又は居住者で、地方公共団体から「罹災証明書」を交付されている方が、住宅を建設、購入または補修する場合に受けられる融資です。

融資に対象となる住宅については、独立行政法人住宅金融支援機構の定める基準を満たすことが必要です。

この融資は、融資の日から3年間（補修の場合は1年）の元金据置期間を設定でき、据置期間を設定すると返済期間を延長することができます。

※ 詳しくは・・・独立行政法人住宅金融支援機構ホームページ  
(<http://www.jhf.go.jp/loan/yushi/info/saigai.html>)



内閣府「防災情報のページ」(被災者支援に関する各種制度)

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/index.html>



松阪市ホームページ「災害で被災したら」

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/index.html>





いつ起きてもおかしくない大規模災害  
あなたは「災害にそなえる」ことが  
できていますか。

「災害にそなえるver.2」令和3年10月発行

〒515-8515  
松阪市殿町1340番地1  
松阪市(防災対策課)

TEL:0598-53-4313 FAX:0598-22-1055  
E-mail:bousai.div@city.matsusaka.mie.jp  
災害時通報用受付電話 0598-22-4700 (松阪市災害対策本部)

# ハザードマップを確認しよう!

～わが家の災害リスクを記入しておきましょう～

住所: 松阪市

■家は何階建てですか? ( )階建て

■家は木造ですか? ☐木造 ☐木造以外

## 【地震・津波】

■津波ハザードマップの最大浸水深 _____ m  
(津波浸水深30cm到達予測時間 _____ 分)

■洪水発生時の避難場所は? _____

## 【河川の浸水】

自宅付近の河川	洪水ハザードマップの浸水区分
	m
	m
	m

■洪水発生時の避難場所は? _____

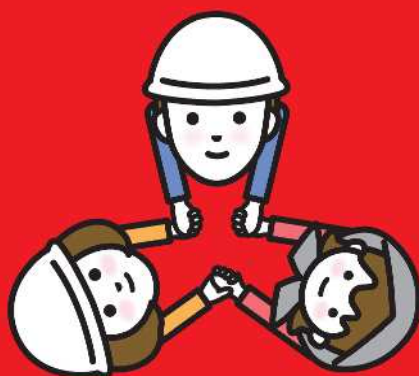
## 【土砂災害】

■土砂災害ハザードマップでは...

- ☐土砂災害警戒区域(イエローゾーン)に位置する
- ☐土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)に位置する
- ☐土砂災害警戒区域には位置しない

## 【土砂災害】

■土砂災害発生時の避難場所は? _____



災害にぞねる ver.2