



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

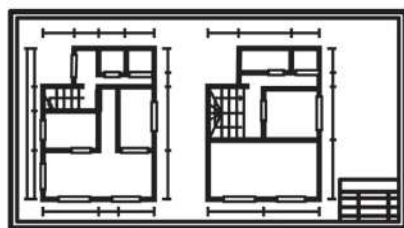
昭和56年5月以前の木造住宅にお住まいの方は、
まずは「無料耐震診断」を受診してください。

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/mokuzoujokiyaku.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.

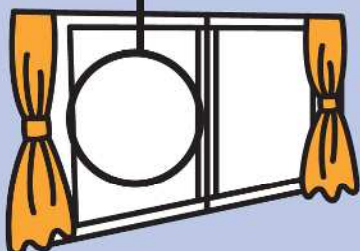
家具の転倒防止

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

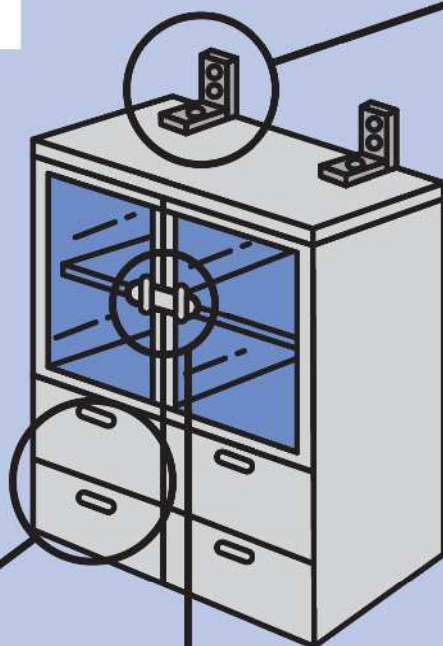
ガラス面に飛散防止フィルムを貼る。



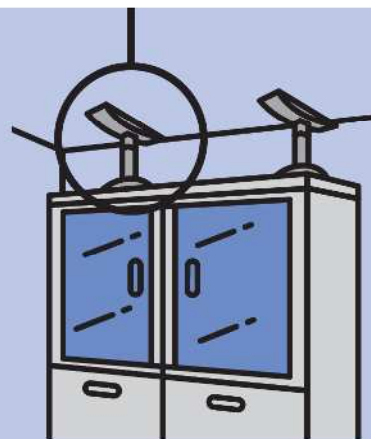
タンス・棚

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



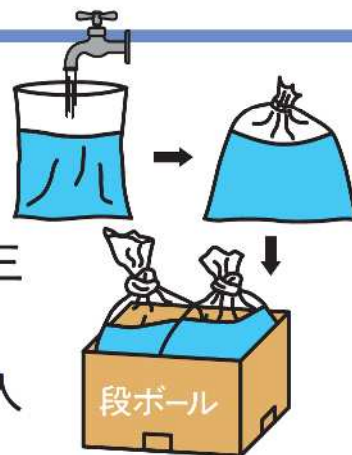
災害時は水が貴重です。食器を汚さないような食事方法を体験しておきましょう。

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

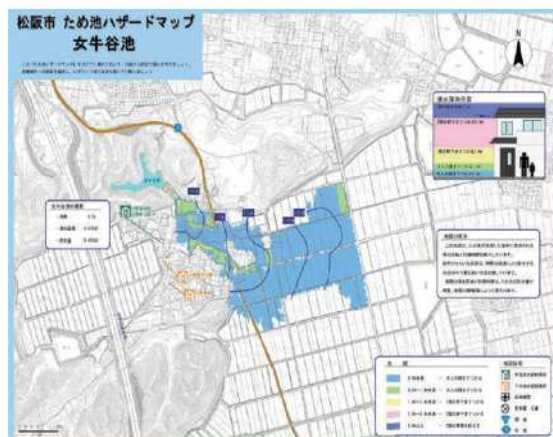
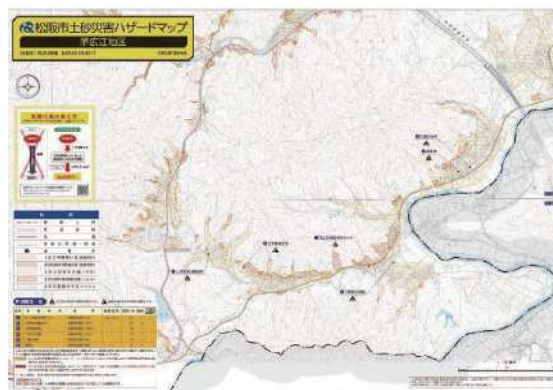
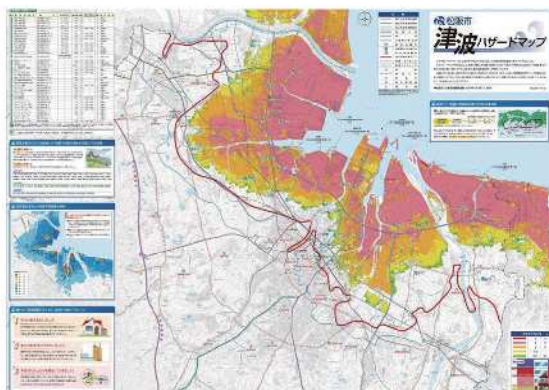
市では、様々なハザードマップを作成し、配布をしています。
また、松阪市ホームページからも確認いただけます。

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。