

自宅の状況（住んでいる場所など）によって避難行動が変わる

浸水想定区域内

家屋倒壊等氾濫想定区域

沿岸侵食内にある

氾濫流内にある

1階建て

2階建て

3階建て

浸水想定区域外

テレビやラジオで気象情報を確認する。
 自宅や庭の整理や飛散防止、屋根の補修をしておく。
 非常持出袋の準備や家族同士で連絡体制の確認をしておく。

警戒レベル

1

2

3

4

5

いつでも避難ができるように準備する。
 高齢者などの避難に時間がかかる方は避難を開始。

木造

立ち退き避難
または
垂直避難
(垂直避難不可)

木造以外

立ち退き避難
または
垂直避難
(ただし、木造以外であれば垂直避難可)

立ち退き避難が望ましいが、階数によっては垂直避難も可。

〈浸水深〉

- 0.5m未満
→自宅待機も可
- 0.5m～3.0m
→2階以上へ垂直避難
- 3.0m～5.0m
→3階以上へ垂直避難

外出を控え、側溝から水が溢れるなどの場合には2階以上へ緊急避難

避難指示

避難指示の発令により安全な場所への避難行動を完了する。ただし、既に氾濫が始まっているなど、立ち退き避難がかかって危険な場合には2階以上へ垂直避難する等の命を守るための最善の行動をとる。

警戒レベル1 災害への心構えを高めよう。

警戒レベル2 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しよう。

警戒レベル3 避難に時間を要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始しよう。その他の人は、避難の準備を整えよう。

警戒レベル4 速やかに避難先へ避難しよう。避難先までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しよう。

警戒レベル5 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとれよう。

避難する時に 必ず持ち出すもの

非常持出品チェックリスト		
項目	確認	備考
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 (キス薬、絆創膏、かぜ薬など)	☐	
常備薬(お薬手帳のコピー)	☐	
貴重品 (現金、預貯金通帳のコピー)	☐	
健康保険証のコピー	☐	
マスク	☐	
手指消毒用アルコール	☐	
体温計	☐	

災害が一旦落ちついた後、 自宅や避難所で使用するもの

非常備蓄品チェックリスト		
項目	確認	備考
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	☐	
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	☐	
生理用品 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。

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

乳幼児のある家庭では？

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

ローリングストックで在宅避難に備えましょう

ローリングストックとは、日常生活で使用する水や食料のうち、保存の利くものを3日分備蓄しておき、古いものをから普段の食卓で食べ、食べた分だけ後から買い足す方法です。

これにより、備蓄品を無駄にせず、災害時も普段から食べ慣れた食品を非常食として食べることが出来ます。

ローリングストック

先に入れたものから使う
毎日3日分を消費
買い足す
新しく買ったものから使う

なくならない常備食

**洪水ハザードマップを見て、自宅の浸水深や
避難場所を記入し、いざという時に備えましょう。**

■ 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

■ あなたの自宅は家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていますか？
☐ 河岸侵食 ☐ 氾濫流 ☐ 入っていない

■ あなたの自宅周辺の浸水深はどれくらいですか？
☐ 0.3m未満 ☐ 0.3m～0.5m ☐ 0.5m～1.0m
☐ 1.0m～3.0m ☐ 3.0m～5.0m ☐ 5.0m以上

■ 避難場所はどこですか？ ()

■ 避難場所までのおおよその時間 ()

※歩行速度の目安：1km約17分

松阪市洪水ハザードマップについて

発行 / 松阪市建設部土木課 0598-53-4148 令和7年3月発行

洪水浸水想定図の説明

三重県が管理する阪内川水系の河川について、水防法の規定に基づき、想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域図（想定最大規模・計画規模）、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域図（河岸侵食・氾濫流）を示したものです。

● 阪内川 / 想定最大規模：24時間総雨量1,059mm

その他、河川の想定し得る最大規模の降雨についてはQRコードを参照

家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食・氾濫流）

家屋倒壊等氾濫想定区域とは、堤防が決壊することで発生する激しい流れにより、家屋などが流されるおそれのあるエリアです。

● **河岸侵食** 〇〇〇〇

家屋の構造に関係なく、土台ごと流されるおそれのあるエリア

● **氾濫流** 〇〇〇〇

木造家屋が流されるおそれのあるエリア

浸水想定区域

洪水時の水位について

市が避難指示を発令する目安となる水位

河川の水位とその後の降雨の予測で避難指示を発令します。

● 洪水時の河川水位名称について

▼ 氾濫危険水位	相当の家屋浸水等の被害を生じる氾濫のおそれがある水位 住民の避難開始の目安となる水位 市の避難指示の発令判断の目安となる水位
▼ 避難判断水位	市の高齢者等避難の発令判断の目安となる水位 消防団の出動の目安となる水位
▼ 氾濫注意水位	消防団の出動のために待機する目安となる水位
▼ 水防団待機水位	

堤防

水防団

水系	河川名	水位観測所	所在地	水防団待機水位	氾濫注意水位	避難判断水位	氾濫危険水位
阪内川	阪内川	外五曲	三重県松阪市外五曲町	-0.25m	0.29m	1.03m	2.10m

家族防災会議

家族で災害時の連絡手段や避難場所、避難経路などを話し合っておきましょう。

松岡市洪水ハザードマップ

松岡市洪水ハザードマップ

家族の連絡手段は？

避難経路は？

避難場所は？

家で、職場で、洪水が起きたときどうする？

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しておきましょう。

家族や友人の安否を確認する時は 災害用伝言ダイヤル（171）

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。

再発の場合

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)(X)(X)(X)

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)(X)(X)(X)

大規模な水害、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。

気象情報の種類と入手

警報と注意報

大雨特別警報
大雨・洪水警報
大雨・洪水注意報

記録的短時間大雨情報
(津地方気象台発表基準
1時間雨量120mm)

大雨・洪水により重大災害の起こるおそれがある場合に発表する予報

大雨・洪水により災害が起こるおそれがあるとき想定される場合に発表する予報

大雨・洪水に発表されている時に、数年に1回程度発生する激しい短時間の大雨を観測・または解析したことを発表する情報

洪水発生メカニズム

大雨によって川の水位が増え、次第に水位が上がり始めます。

堤防がいっぱいまで水位が増え、堤防への圧力が大きくなり始めます。

水が増え、水の圧力が堤防を破らなくなくなり、堤防が破れます。

雨が続いた場所は一気に氾濫し、水が溢れ出します。

洪水発生メカニズム(洪水)

5段階で色分け表示しています。

中小河川の洪水発生時の浸透度の概要を

https://www.mna.go.jp/suisinmeshlood.html

雨雲の動き

https://www.mna.go.jp/p/highresrad/

気象情報・注意報

https://www.jma.go.jp/wam/

市町村単位で発生中の警報・注意報を確認することができます。

出典(気象庁HPより)

国土交通省川の防災情報

https://www.river.go.jp/kawabou/p/gb/gbgo6p

川の水位情報(後編管理型水位計)

https://river.go.jp/

防犯みえ

http://www.bosamine.jp/

情報の入手

情報は待つだけでなく、積極的にとるようにしましょう。

防災みえ.jp

・登録が必須

雨量や河川の水位、気象情報を確認することが出来ます。

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。

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。聞き取れない場合や聞こえにくい場合は以下のスピーカーに手を叩いて応用ください。

※防災行政無線が聞き取れなかった場合、直前の放送から断続的に放送内容を確認してください。

緊急速報メール

・登録が必須

災害発生時など松原市から、事前登録いただいたメールアドレスへ防災速報などを配信します。最新の迷惑メール防止策などを設定している方は、メールアドレスを登録できるように設定変更しておいてください。

緊急速報メール

・登録が不要

市では、株式会社NTTドコモの緊急速報（エリアメール）、ソフトバンク株式会社、KDDI株式会社および楽天モバイル株式会社からの緊急速報×エリアを申し込み、市にない各社のサービスに追加して、一時的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、月額利用料の料の追加情報もあつて一切無料です。

※このサービスは緊急エリアを指定して情報を配信し、また、市内にない場合にも受信できます。

登録方法

bousai.matsusaka-city.jp
@raidan.katawork.jp

設定画面に従って登録してください。

※メールアドレスが変更できるの、その後のメールアドレスを送ってください。

防災対策講座

TEL 0598-53-4313

※事前登録が必要のため、直接または電話で防災対策または各地域防災員事務局に申し込んでください。

松原市防災情報メール

・登録が必須

松原市防災電話サービス

・登録が必須

市では、災害時には災害に関する情報を自身の固定電話に音声ガイダンスで知らせて（松原市防災電話サービス）を行っています。台風など風水害時の避難経路（避難誘導等）や、震災後の防災情報など、市が発信する情報を配信します。

自宅に固定電話を設置しており、次のいずれかに該当する方が対象となります。

- ・一暮らしの方で、携帯電話を持っていない場合
- ・家族内で携帯電話を持っている人が一人もいない場合
- ・日中、長時間にわたって携帯電話を持っていない家数が増える場合

[illegible]