あなたの避難行動を考えましょう

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

警戒レベル		浸水想定区域内：家屋倒壊等氾濫想定区域 河岸侵食内にある	浸水想定区域内：家屋倒壊等氾濫想定区域 氾濫流内にある	浸水想定区域内：1階建て	浸水想定区域内：2階建て	浸水想定区域内：3階建て	浸水想定区域外
1	●台風がやってくる5日前〜前日	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。					
2	●台風がやってくる当日						
3	●大雨・洪水警報の発表						
3	●高齢者等避難	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。					
4	●避難指示	立ち退き避難（垂直避難不可）	木造：立ち退き避難（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
5	●氾濫発生						

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、立ち退き避難がかえ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ましょう。
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ましょう。
警戒レベル3	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
警戒レベル4	速やかに避難先へ避難しましょう。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、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
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りましょう。

防災メモ

避難する時にまず持ち出すもの

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（キズ薬、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	☐	

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。

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

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
- 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）

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なれた食品を非常食として食べることができます。

金剛川水系

松阪市 洪水ハザードマップ

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

洪水浸水想定区域図等の説明

洪水浸水想定図の説明

三重県が管理する金剛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。

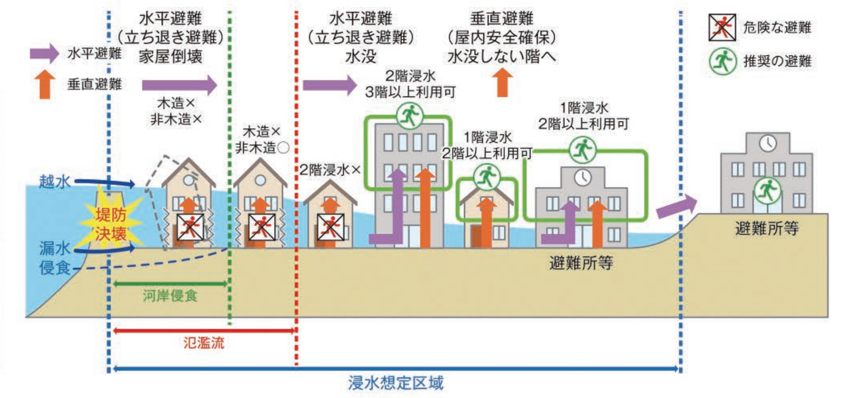
● **金剛川 / 想定最大規模：24時間総雨量1,020mm**
その他、河川の想定し得る最大規模の降雨についてはQRコードを参照

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** 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** 木造家屋が流されるおそれのあるエリア



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雨量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
- ▼ **氾濫注意水位**：消防団の出動の目安となる水位
- ▼ **水防団待機水位**：消防団が出動のために待機する目安となる水位

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
金剛川	金剛川	大津	三重県松阪市大津町	0.60m	1.20m	1.20m	1.50m
金剛川	愛宕川	宮町	三重県松阪市宮町	1.11m	1.56m	1.56m	2.04m
金剛川	名古須川	大津名古須橋	三重県松阪市大津町	0.73m	1.55m	1.55m	1.67m

水害時における避難時の心得

早めの避難を心がけましょう

浸水してからの自宅外避難は危険です。降雨や河川水位などの情報をもとに、身の危険を感じたら避難指示を待たずに自主的に避難を開始してください。

避難場所・避難経路・避難方法を確認しましょう

浸水に対して安全な避難場所と避難経路を平時から家族や地域で確認しておきましょう。また、自家用車での避難は、緊急自動車の通行を妨げるとともに、交通渋滞に巻き込まれる可能性もありますので、やめましょう。

地下施設等にいる方は、浸水に注意しましょう

地下等にいる方は、地上の状況を把握しにくかったり、避難経路が限定されたり、地上が冠水すると一気に水が流れ込んできますので、浸水には注意しましょう。

やむなく浸水の中を歩かなければいけない時の注意

- 氾濫水は濁っていますので、水の中の障害物に注意しましょう。
- 氾濫水は勢いが強いので、危険です。

避難所での感染症対策

避難所内では感染症を防ぐために、マスク・手洗い・咳エチケット等の対策を徹底しましょう。マスクや体温計、消毒液等は持参し、使い回しは避けましょう。
また、他人のスペースにむやみに入らない、段ボール等で仕切りを立てるといった接触を避けることも必要です。

ご近所に声をかけましょう

単独での避難は、思わぬ事態に合った時に危険です。避難する前に隣近所に声をかけ、集団での避難を心掛けましょう。

避難するときは・・・

○「避難する」＝「安全を確保する行動」　×「避難する」＝「避難所へ行くこと」

風水害時に避難指示などが発令された場合、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。

早めに、安全に　水平避難（立ち退き避難）
緊急時　垂直避難

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テレホンサービスも併せてご活用ください。
※防災行政無線が聞き取れなかった場合、直前の放送から順番に放送内容を電話でも聞くことができます。

防災行政無線テレホンサービス
TEL 0598-25-6045

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。

防災みえ.jp
http://www.bosaimie.jp/

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料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、市内にいる場合に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。

松阪市防災電話サービス

- 登録が必要 -

防災対策課
TEL 0598-53-4313

市では、災害時には災害に関する情報を自宅の固定電話に音声ガイドでお知らせする「松阪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情報（避難指示等）や、発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。
- 一人暮らしの方で、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る家族が不在となる場合

※事前登録が必要なため、直接または電話で防災対策課または各地域振興局地域振興課に申し込んでください。

気象情報の種類と入手

警報と注意報

大雨特別警報	数十年に一度の大雨により重大な災害の起こるおそれが著しく大きいと予想される場合に発表する予報
大雨・洪水警報	大雨・洪水により重大な災害の起こるおそれがあると予想される場合に発表する予報
大雨・洪水注意報	大雨・洪水により災害が起こるおそれがあると予想される場合に発表する予報
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）	大雨警報が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

国土交通省川の防災情報
https://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do
出典（国土交通省HPより）

川の水位情報（危機管理型水位計）
https://k.river.go.jp/
出典（国土交通省HPより）

防災みえ
http://www.bosaimie.jp/
出典（三重県防災対策部HPより）

洪水警報の危険度分布
https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/flood.html
中小河川の洪水発生の危険度の高まりを5段階で色分け表示しています。

雨雲の動き
https://www.jma.go.jp/jp/highresorad/

気象警報・注意報
https://www.jma.go.jp/jp/warn/
市町村単位で発表中の警報・注意報を見ることができます。

出典（気象庁HPより）

水害発生メカニズム

水害発生メカニズム（洪水）

1. 大雨によって川の水が増え、水かさが上がり始めます。
2. 堤防いっぱいまで水が増えると、堤防に水の圧力がかかり始めます。
3. 水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなり、堤防の一部が崩れ始めます。
4. 崩れた場所は一気に拡がり、勢いよく水が流れ出し、家などに襲いかかります。

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。

家で、職場で、学校で洪水が起きたときどうする？
避難経路は？
避難場所は？
家族の連絡手段は？

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をしておきましょう。

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 (XXX)XXX-XXXX

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 (XXX)XXX-XXXX

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。