

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	☐	



- 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、ガスの元栓を閉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

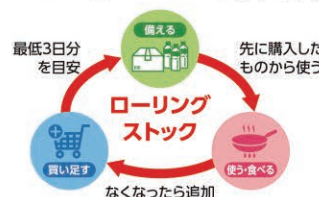
非常備蓄品チェックリスト		
項目	確認	備考
食料(最低3日分)	☐	
水(1人1日3リットルが目安)	☐	
卓上コンロと燃料	☐	
洗面用具	☐	
鍋、やかん	☐	
簡易食器(割りばし、紙皿など)	☐	
食品用ラップフィルム、アルミホイル	☐	
新聞紙、レジ袋	☐	
生理用品 など	☐	



- 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。



松阪市 洪水ハザードマップ

くし だ がわ
櫛田川水系

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



松阪市洪水ハザードマップ 櫛田川水系図郭割図

令和7年3月作成

このマップについて

このマップは、櫛田川水系について、水防法の規定により指定された想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域、浸水した場合に想定される水深、ならびに各地区の避難先を示したものです。

洪水浸水想定区域図は、マップ作成時において櫛田川水系の各河川の河道及び洪水調整施設の整備状況を勘案して、想定し得る最大規模の降雨に伴う洪水により堤防が決壊し、氾濫した場合の浸水の状況をシミュレーションにより予測したものです。

また、家屋倒壊等氾濫想定区域とは、洪水時において、家屋の倒壊・流出をもたらすような堤防決壊に伴う激しい氾濫流や河岸侵食が発生することが想定される区域です。

なお、このシミュレーションの実施にあたっては、支川の（決壊による）氾濫、シミュレーションの前提となる降雨を超える規模の降雨による氾濫、高潮及び内水による氾濫等を考慮していませんので、この洪水浸水想定区域に指定されていない区域においても浸水が発生する場合や、想定される水深が実際の浸水深と異なる場合があります。

このマップについてのお問い合わせ先
松阪市役所 建設部 土木課
〒515-8515 松阪市殿町 1340-1
Tel 0598-53-4148
Eメールアドレス dob.div@city.matsusaka.mie.jp

各河川の想定し得る最大規模の降雨



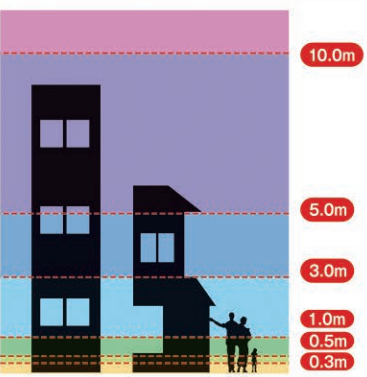
伊勢湾

松 阪 市

蓮ダム

浸水深区分

- 10.0m 以上の区域
- 5.0～10.0m 未満の区域
- 3.0～5.0m 未満の区域
- 1.0～3.0m 未満の区域
- 0.5～1.0m 未満の区域
- 0.3～0.5m 未満の区域
- 0.3m 未満の区域
- 河川等範囲



洪水浸水深凡例

家屋倒壊等氾濫想定区域	氾濫流	堤防決壊に伴う氾濫流で木造家屋が倒壊するおそれがあることから、早期の立退き避難が必要。
	河岸侵食	河岸侵食で家屋が倒壊するおそれがあることから、早期の立退き避難が必要。
家屋が水没するおそれのある区域		最上階が浸水するおそれがあることから、早期の立退き避難が必要。
その他の浸水想定区域		床上・床下浸水が想定されることから、立退き避難が望ましいが、状況に応じて、自らの判断により屋内安全確保でも良い。
浸水想定区域外		このハザードマップでは区域外であるが、他のハザードマップで浸水が示されている可能性があることに注意する。



1 : 140,000

0 1.0km 7.0km

洪水浸水想定区域図等の説明

洪水浸水想定図の説明

国土交通省及び三重県が管理する櫛田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。

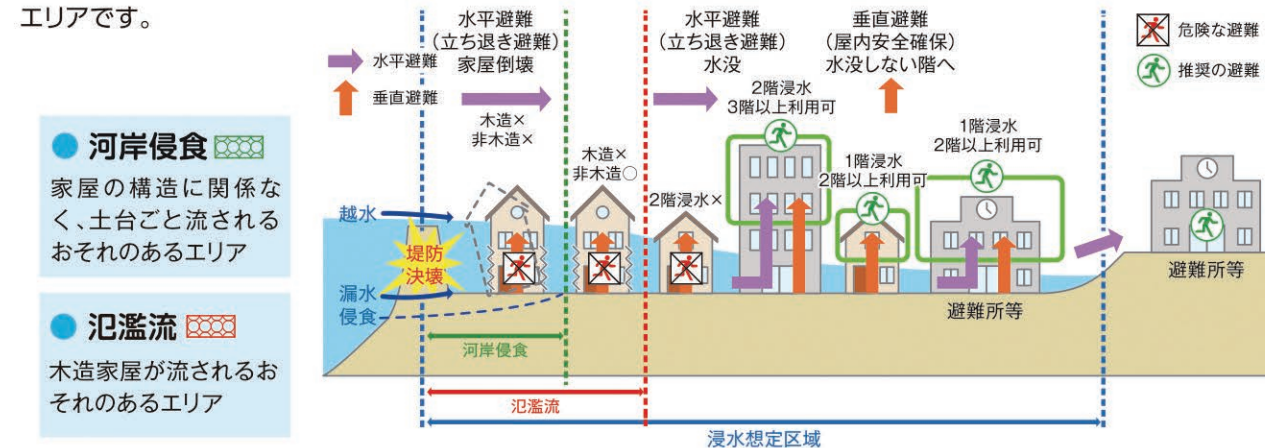
● 櫛田川 / 想定最大規模：12時間総雨量 569mm

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。



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



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
櫛田川	櫛田川	両郡	三重県多気郡多気町相可	3.00m	3.50m	5.80m	6.70m
櫛田川	櫛田川	櫛田橋	三重県松阪市豊原町	3.00m	3.50m	4.70m	5.10m

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。



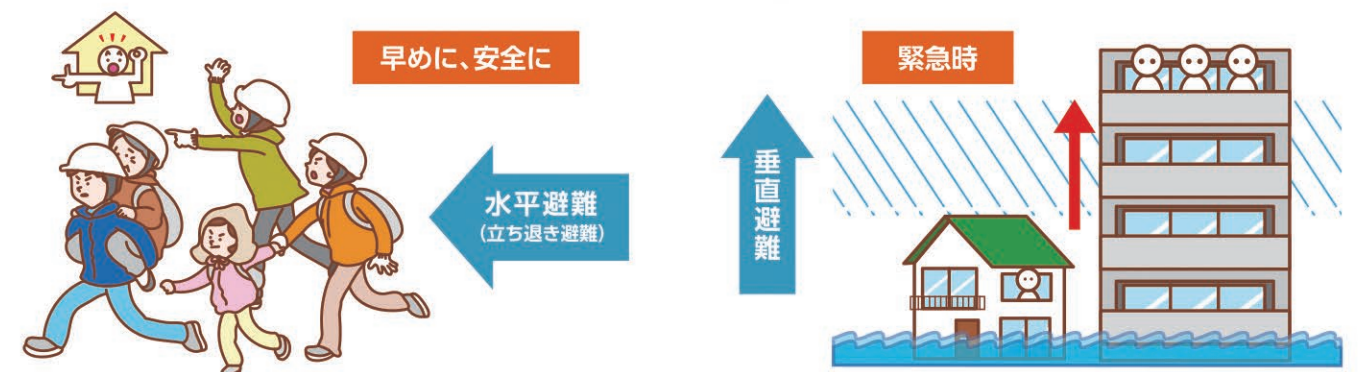
ご近所に声をかけましょう

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。

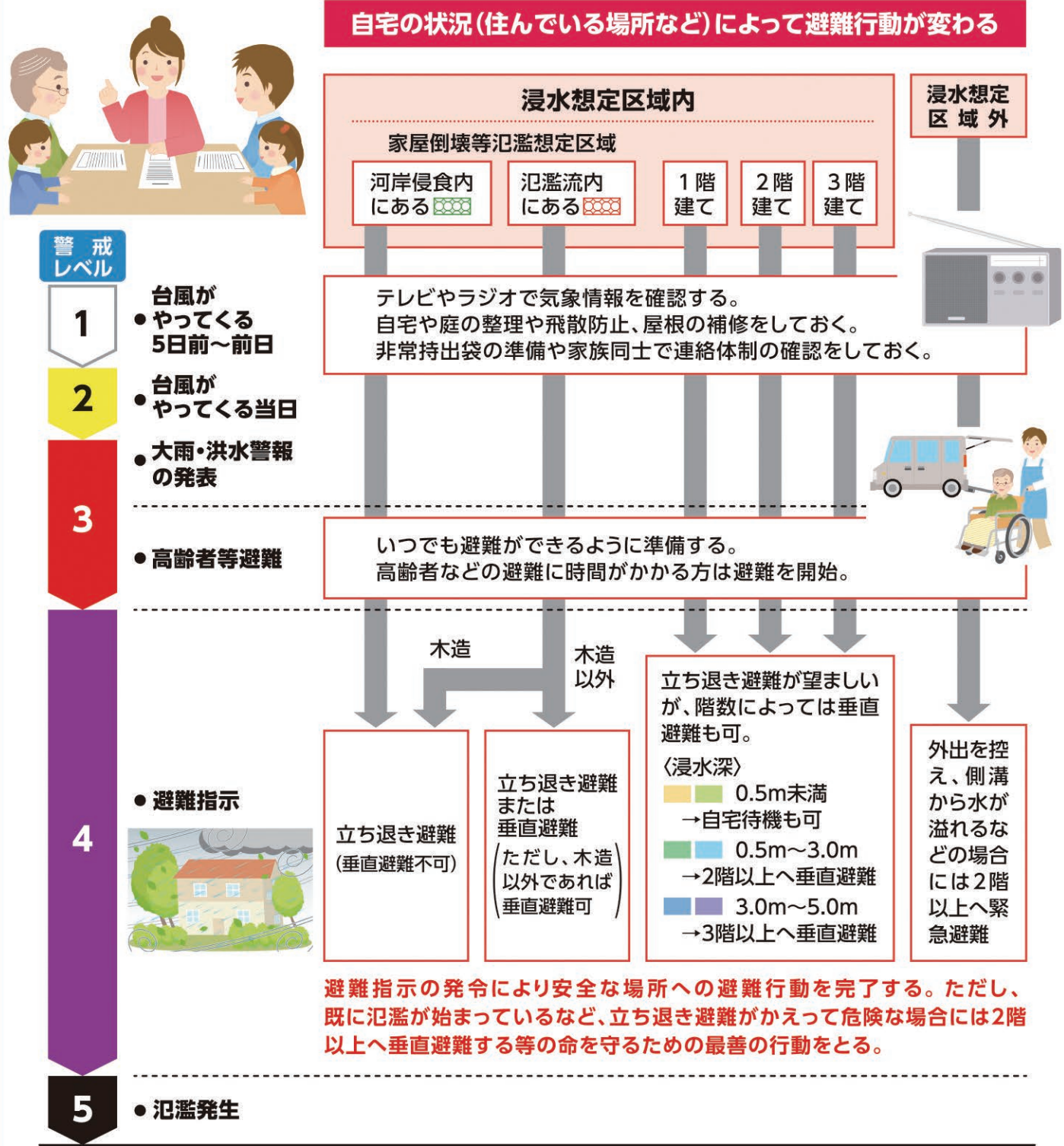
避難するときは・・・

○「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。



あなたの避難行動を考えましょう



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。

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。



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)

伝言の録音方法

171 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

171 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。

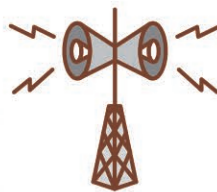
情報の入手

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

※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。

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

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>

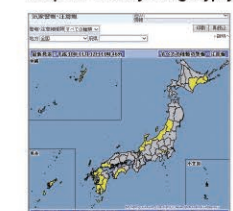


中小河川の洪水発生危険度の高まりを5段階で色分け表示しています。

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/>

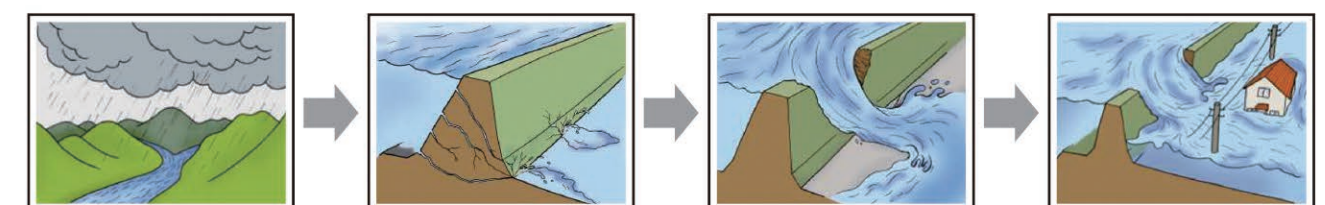


市町村単位で発表中の警報・注意報を見ることができます。

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)



大雨によって川の水が増え、水かさが増え始めます。

堤防いっぱいまで水が増え、堤防に水の圧力がかかります。

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。

崩れた場所は一気に溢れ、勢いよく水が流れ出し、家などに襲いかかります。

施設一覧

医 療 施 設			
名 称	住 所	電 話	
松阪市民病院	松阪市殿町1550	0598-23-1515	
済生会松阪総合病院	松阪市朝日町1区15-6	0598-51-2626	
松阪中央総合病院	松阪市川井町102	0598-21-5252	
休日夜間応急診療所	松阪市春日町1丁目19	0598-23-1364	
三重県松阪保健所	松阪市高町138	0598-50-0527	
防 災 機 関			
名 称	住 所	電 話	
松阪市役所 ・ 防災対策課 ・ 土 木 課 ・ 建設保全課	松阪市殿町1340-1	0598-53-4034 0598-53-4148 0598-53-4151	
松阪市嬉野地域振興局 ・ 地域振興課 ・ 北部建設保全事務所	松阪市嬉野町1434	0598-48-3800 0598-48-3042	
松阪市三雲地域振興局 ・ 地域振興課	松阪市曾原町872	0598-56-7905	
松阪市飯南地域振興局 ・ 地域振興課	松阪市飯南町粥見3950	0598-32-2511	
松阪市飯高地域振興局 ・ 地域振興課 ・ 西部建設保全事務所	松阪市飯高町宮前180	0598-46-7111 0598-46-7125	
松阪北消防署	松阪市嬉野権現前町464-4	0598-42-2334	
松阪中消防署	松阪市川井町1001-1	0598-25-0119	
松阪中消防署 三雲分署	松阪市曾原町872	0598-56-2536	
松阪中消防署 飯南分署	松阪市飯南町粥見4401-4	0598-32-2605	
松阪中消防署 飯高分署	松阪市飯高町宮本1824-2	0598-45-0203	
松阪南消防署	松阪市春日町2丁目120	0598-21-6014	
松阪警察署	松阪市中央町366-1	0598-53-0110	
松阪警察署 飯高幹部交番	松阪市飯高町宮前207-1	0598-46-0009	
三重県松阪庁舎 ・ 松阪地域防災総合事務所 地域調整防災室 ・ 松阪建設事務所保全室	松阪市高町138	0598-50-0503 0598-50-0578	
ライフライン			
名 称	住 所	電 話	
中部電力パワーグリッド(株)松阪営業所	松阪市垣鼻町454-5	0120-923-286	
中部電力パワーグリッド(株)三重支社	津市丸之内2-21	0120-923-246	
東邦ガス(株)松阪事業所	松阪市京町1区30-4	0570-783-987	
松阪市上下水道部	松阪市殿町1340-1	0598-53-4378	
西部水道浄化槽事務所	松阪市飯高町宮前180	0598-46-7123	
西日本電信電話(株)三重支店	津市桜橋2-149	113	
公 共 交 通 施 設			
路 線 名	施 設 名 称	住 所	電 話
近 鉄	伊勢中川駅	松阪市嬉野中川新町1丁目93	0598-42-1101
	松阪駅	松阪市京町1区43-1	—
J R	松阪駅	松阪市京町301	—