災害に備えた心構え

避難時の心得

最新の情報を収集
テレビ、ラジオ、携帯電話、防災行政用無線などから、最新の気象情報、災害情報、避難情報を収集しましょう。

避難するときの準備
普段から非常持ち出し品の準備をしておきましょう。
避難するときの荷物は、ひとつにまとめておきましょう。

速やかな避難
市役所、消防署、警察署からの避難の呼びかけに注意しましょう。呼びかけがあった場合や、危険を感じたときは、速やかに避難しましょう。

危険な場所に近づかない
水があふれている側溝や水路は、危険ですので絶対に近づかないでください。また、水がたまりやすいアンダーパスは通らないようにしましょう。

動きやすい服装
避難するときは、動きやすい格好で、2人以上での行動を心がけましょう。

足下に注意
水面下の側溝や水路、マンホールに足を取られないよう、安全を確認しながら歩きましょう。

助けが必要な方には協力を
災害時、周りには自力ですぐに避難できない人がいます。
隣近所と声を掛け合い、助け合いの気持ちを大切にしましょう。

無理はしない
避難が遅れた時は、無理に外に出ず、近くの丈夫な建物の2階以上に移動しましょう。

非常時持ち出し・備蓄品リスト

- 避難の持ち出し品は日頃から準備し、すぐに持ち出せるリュックサックが便利です。
- 家族の誰もがすぐ持ち出せるように、わかりやすい場所に保管しましょう。
- 普段利用している食品、日用品を少し多めに備蓄し、古いものから消費して買い足すローリングストックがおすすめです。

非常時持出品(例)

- □ 非常食(カンパン、缶詰など)
- □ 飲料水
- □ 携帯ラジオ(予備の電池)
- □ 懐中電灯(予備の電池・電球)
- □ ろうそく
- □ ヘルメット(防災ずきん)
- □ 炊事用品(鍋、やかん、包丁、缶切り等)
- □ ナイフ、缶切り、栓抜き
- □ ティッシュ、トイレットペーパー
- □ タオル
- □ ビニール袋
- □ 食器(箸、スプーン、皿、紙コップ等)
- □ 衣類　□ 雨具　□ 軍手
- □ 救急医薬品(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)
- □ 常備薬
- □ 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)、現金
- □ 健康保険証、住民票
- □ 子供用品
- □ 生理用品
- □ 運動靴
- □ マスク、アルコール消毒液、ウェットティッシュ
- □ 携帯電話、充電器

非常時用備蓄品(例)

- □ 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフードや栄養補助食品など)
- □ 食品(調味料、スープ、みそ汁など)
- □ 食品(チョコレート、のどあめ、梅干など)
- □ 水(1人当たり1日3ℓ)
- □ 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)
- □ 毛布、タオルケット、寝袋など
- □ 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)
- □ ポリタンク、バケツ

ローリングストック法：備える → 食べる → 買い足す

わが家の防災メモ

家族の連絡先

家族の名前	職場・学校などの連絡先	携帯電話	メールアドレス	血液型

緊急連絡先

名　称	連絡先	メールアドレス	備　考

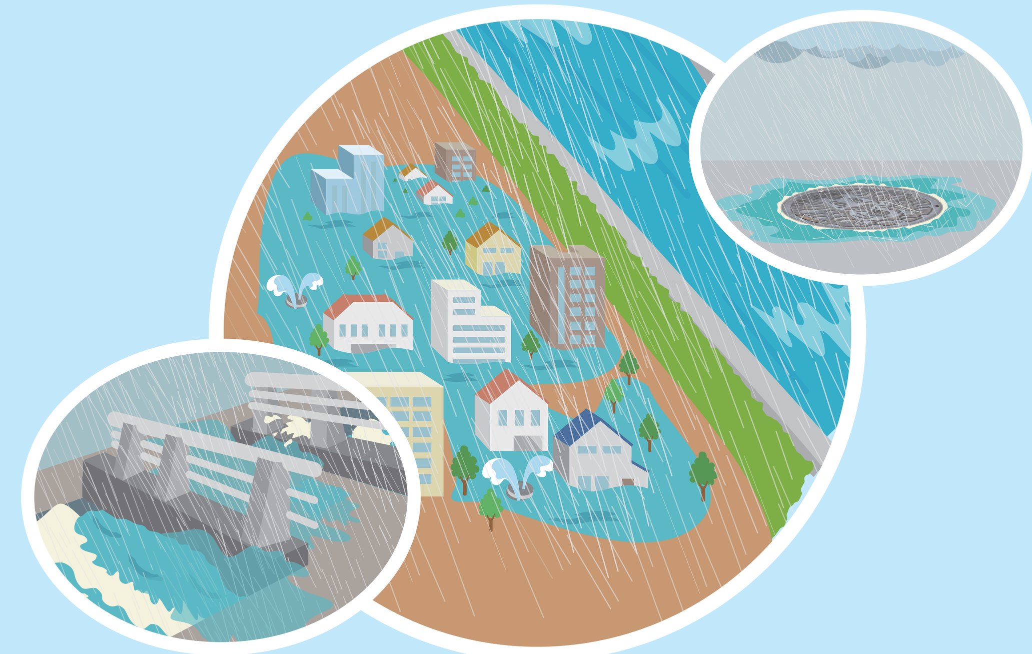
わが家の避難先

避難場所
名称:
自宅からの時間:

メモ:

保存版

本庁管内 内水ハザードマップ

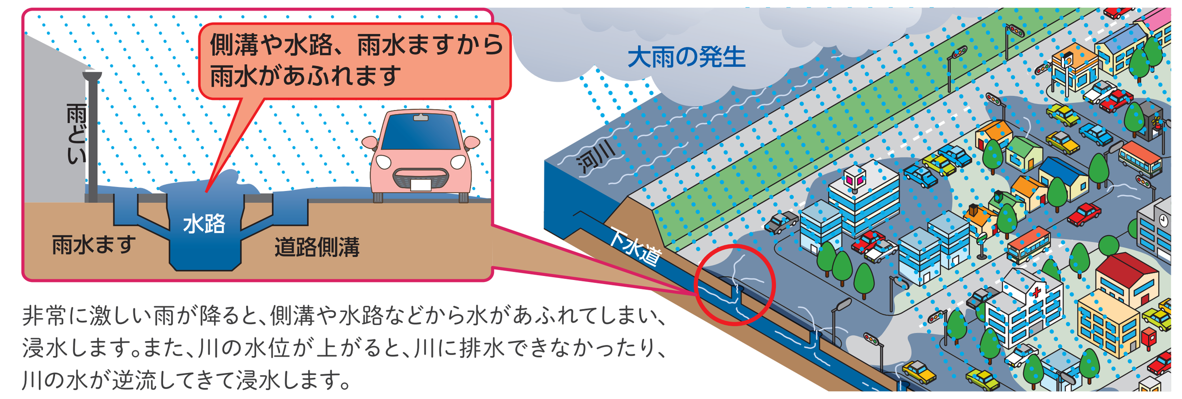


内水氾濫
内水氾濫とは、雨の量が側溝や水路などの排水施設の能力を超えるときや、河川などの排水先の水位が高くなったときに雨水を排水できなくなり、マンホールや側溝などから水があふれて、浸水することです。

洪水(外水氾濫)
洪水(外水氾濫)とは、大雨により河川などの水位が高くなることで堤防を越えて水があふれたり、堤防の土砂が流出して決壊したりすることです。

松阪市
発行／松阪市上下水道部下水道建設課　0598−53−4121　令和7年3月発行

内水氾濫のメカニズムと雨の降り方



非常に激しい雨が降ると、側溝や水路などから水があふれてしまい、浸水します。また、川の水位が上がると、川に排水できなかったり、川の水が逆流してきて浸水します。

1時間の雨量と降り方

例えば「1時間に50ミリの雨」というのは、雨水が別の場所に流れず、そのままたまった場合で、「1時間に雨水が50ミリメートルの高さまでたまる」規模の雨のことです。

雨量	少ない →				多い
1時間雨量(mm)	10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上
雨の強さ	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
雨の降り方	ザーザーと降る。地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	どしゃ降り。傘をさしていてもぬれる。	バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになる。	ゴーゴーと滝のように降る。傘は全く役に立たなくなる。	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。
市民の行動	気象情報やハザードマップを確認しましょう。		浸水想定区域に住んでいる方は家庭でできる対策や避難の事前準備をしましょう。	浸水想定区域に住んでいる方は避難情報に留意しましょう。避難場所が浸水して利用できない場合もあります。避難の時には、正確な情報を収集し、危険な場所に近づかないようにしましょう。	

安全対策・避難時の注意点

浸水被害から家屋を守る

土のう・止水板
出入り口に長めの板や土のう(水のう)を組合せて設置することで浸水を防ぎます。

雨水ます・側溝の清掃
雨水ますの取水口付近や側溝にごみや落ち葉が詰まっていると浸水や道路冠水の原因となります。日頃から清掃をしましょう。

家庭にあるものを使って浸水被害を防ぐことができます
ポリタンクとレジャーシートを組合せて浸水を防ぎます。
水のうと段ボール箱、レジャーシートを組合せて浸水を防ぎます。
プランターとレジャーシートを組合せて浸水を防ぎます。

意外なところから浸水が発生します
水のうの作り方
45Lのごみ袋を二重にし、ごみ袋半分くらいの水を入れます。空気を抜いて口をしっかりと結びます。
トイレやお風呂などから逆流した水が溢れる場合があります。水のうで栓をすることで防ぐことができます。

大雨時に注意が必要な場所

川・水路の近く
柵のない水路では増水すると道路と水路の境界が分からず誤って流される危険があります。近づかないようにしましょう。

マンホール・側溝のふた
大雨時にはマンホールや側溝のふたが外れていることがあります。長めの棒などで安全を確認しながら避難をしましょう。

アンダーパス
アンダーパスなど周りよりも地盤が低い箇所は真っ先に浸水してしまいます。避難する際にはアンダーパスを使わない迂回路も確認しておきましょう。また、浸水しているアンダーパスは通らないようにしましょう。

地下空間
地下室や地下駐車場は、浸水すると一気に水が流れ込んできます。
地下空間にいると外の様子が分からないため浸水の危険性がある時は地下室に入らないようにしましょう。

地下からは外の様子が分かりません。
流れ込んでくる水の水圧でドアが開かなくなります。
地上が浸水してしまうと一気に水が流れ込みます。
電気が切れ、エレベーターが使用できなくなります。

避難情報の種類と避難行動

水害時に役立つ情報・心得を知りましょう

大雨時には、気象庁をはじめ様々な機関から防災情報が発表・発令されます。情報を正しく理解し、取るべき行動に結びつけることで、危険から身を守りましょう。

雨の降り方によっては、必ずしも下記の防災情報が順番通りに発表・発令されるとは限りません。
また、警報等が発表されたことに伴い、直ちに避難情報が発令されるわけではありません。

情報	避難情報	市民の皆さんのとるべき行動
災害発生に密接に結びついた指標を基に気象庁が発表	気象情報、土砂災害警戒情報などを参考に、市が発令 災害が既に発生、または発生のおそれがある場合に、災害から市民の皆さんの生命を守るために避難指示等の情報を市から発令する。	避難は「浸水が始まる前」「自主判断」「徒歩」が大原則です! 重大な災害が発生するおそれがある場合には避難情報が発令されますが発令がない状況でも危険を感じたら自主的な避難を開始する。
警戒レベル5相当 特別警報 予想される現象が特に異常であり、重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合に発表。	**警戒レベル5 緊急安全確保** ・何らかの災害が既に発生している可能性が極めて高い状況。	・避難場所に安全に避難することができない状況。 ・生命を守る最善の行動に努める。
〈 警戒レベル4までに必ず避難! 〉		
警戒レベル4相当 土砂災害警戒情報 大雨警報の発表後、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表。	**警戒レベル4 避難指示** ・通常の避難行動ができる方は避難しなければならない段階。 ・前兆現象の発生や、人的被害の発生する可能性が非常に高まっている状況。	・通常の避難行動ができる方は事前に決めた避難場所へ避難行動を開始する。 ・避難行動中に危険を感じたら近くの安全な場所へ。(丈夫な建物の2階など) ・原則歩いて避難をする。やむを得ず車での避難を必要とする場合はより早い段階での避難をする。
警戒レベル3相当 大雨、洪水警報 大雨や洪水により、重大な災害が起こるおそれのある場合に発表。	**警戒レベル3 高齢者等避難** ・特に避難行動に時間を要する方は避難行動を開始しなければならない段階。 ・人的被害の発生する可能性が高まっている状況。	・避難行動に時間を要する方は事前に決めた避難場所への避難行動を開始する。 ・家族との連絡や非常時持出品の用意をし避難行動の準備をする。
警戒レベル2相当 大雨、洪水注意報 大雨や洪水により、災害が起こるおそれのある場合に発表。		・テレビ、ラジオ、インターネット等で最新の気象情報を確認する。 ・ハザードマップを使用して避難経路、避難場所を再確認する。
警戒レベル1相当 早期注意情報 今後気象状況悪化のおそれ		

垂直避難(緊急安全確保)
垂直避難は自宅や近くの丈夫な建物の2階以上へ避難することです。

水平避難(立退き避難)
水平避難は浸水の可能性がない避難場所や親戚・知人宅、職場等へ避難を行う事です。災害発生前に行動することが原則です。

※避難行動は「水平避難」が最も望ましいが内水ハザードマップにより屋内での安全を確保できるか等を確認した上で自らの判断により「垂直避難」を行うことも可能です。

事前に決める避難場所の例：宿泊施設、在宅避難、車中泊、避難所、知人や親戚宅

気象情報、土砂災害警戒情報などを参考に避難情報は松阪市から発令します。避難情報が発令されたら速やかに避難しましょう。
避難情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は速やかに避難を開始してください。

情報の入手

情報は待つだけでなく、積極的に取るようにしましょう

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。
ios　Android

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を行っています。
防災みえ.jp https://www.bosaimie.jp/

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を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

緊急速報メール
登録が必要
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。

スマートフォン向け 三重県公式防災アプリ みえ防災ナビ
いざという時、避難に必要な情報を届けます。
地震・気象情報
避難場所等
ハザードマップ
ios　Android

松阪市防災電話サービス
登録が必要
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

防災対策課　TEL 0598-53-4034
※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。

災害用伝言ダイヤル(171)・災害用伝言板(web171)

171 災害用伝言ダイヤル(電話で安否情報を確認する)「声の伝言板」
171にダイヤル → 音声ガイダンス → 録音は 1 ／ 再生は 2 → 音声ガイダンス → 被災地の方の固定電話(市外局番から)及び携帯電話・IP電話の番号をダイヤルしてください。0598-□-□ → 音声ガイダンス → ガイダンスに従い 録音(再生)

web171 災害用伝言板(インターネットで安否情報を確認する)「web伝言板」
https://www.web171.jp/ へアクセスまたは「web171」で検索 → 伝言を登録する被災地の方などの 電話番号を入力 → ガイダンスに従い 登録／確認
※確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。