



### 帰宅困難者の心得

#### ■ 普段の備え

- ① 家族防災会議で、連絡手段、集合場所を話し合う。
- ② 徒歩での帰宅ルートを確認。
- ③ 連絡手段や帰宅ルートについては、できるだけ複数考えておく。
- ④ 携帯ラジオ、防寒用品、運動靴や飴等の簡易食料を備えておく。

#### ■ 発災時

- ① あわてずに正確な情報入手。
- ② 災害時帰宅支援ステーションを利用する。
- ③ 声を掛け合い、助け合う。
- ④ 安否確認は、NTT災害用伝言ダイヤル171を利用する。



遠距離へ通勤、通学をしている人は、交通規制などで帰宅が困難になる場合があります。電車などが復旧するまでは不用意に動かず、ラジオや携帯電話（スマートフォン）などで情報収集しながら、勤務先や学校など安全な場所で待機しよう。



### 海辺・川・がけ地・急傾斜地



#### ● 海辺・川にいるとき

- ・地震を感じたら注意報や警報を待たず、すぐに高台などの安全な場所に避難する。
- ・地震を感じなくても「津波警報・注意報」が発表されたら避難する。
- ・津波は河川をさかのぼるので、川から離れて避難する。
- ・警報が解除されるまで決して戻らない。



#### ● がけ地・急傾斜地にいるとき

- ・がけ崩れ、地すべりなどの危険がある場所からはすぐに避難する。
- ・地震後に雨が降ると地盤の強度が弱まり、土砂災害が起きやすくなるので注意する。



### 避難する

じたら、「少しでも早く」「少しでも高く」避難することです！



写真提供:宮古市

### 津波避難の三原則

#### ① 「想定にとらわれるな」

東日本大震災では、ハザードマップの浸水想定区域の外側で、多くの方が津波で亡くなりました。想定は目安の一つです。とらわれ過ぎることなく、地震が来たらすぐに避難しましょう！

#### ② 「いかなる状況下においても最善を尽くせ」

地震の規模によっては、避難所として指定されている場所まで津波が押し寄せることがあります。時間のある限り、「少しでも遠く」「少しでも高く」避難するなど、最善を尽くしましょう！

#### ③ 「率先避難者たれ」

人には、周りが避難しないと、大丈夫だと思い込み、それに合わせてしまう心の特性があります。あなたが率先して避難を始めることで、皆が続いて避難し、多くの命が救われます。

参考：『人が死なない防災』（群馬大学 片田敏孝 教授著）



## 救命処置の流れ(心肺蘇生とAEDの使用)

### 回復体位

横向きにし、下側の腕は前に伸ばし、上側の腕を曲げて甲に顔を乗せます。上側のひざを約90度曲げ、下あごを前に出して気道を確保します。



反応なし

大声で叫び応援を呼ぶ  
119番通報・AED依頼

呼吸をみる

普段どおりの呼吸あり

気道確保

応援・救急隊を待つ  
回復体位を考慮する

呼吸なし

※死戦期呼吸は心停止として扱う

### ※死戦期呼吸

心停止が起こった直後には、呼吸に伴う胸や腹部の動きが普段どおりでない場合や、しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがあります。死戦期呼吸は、「普段どおりの呼吸」ではありません。

### 心肺蘇生

ただちに胸骨圧迫を開始する

- 強く(成人は少なくとも5cm・小児は胸の厚さの約1/3)
- 速く(少なくとも100回/分)
- 絶え間なく(中断を最小にする)

人工呼吸ができる場合は30:2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える  
人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを行う

### 胸骨圧迫

平らな場所に寝かせた相手の横に両膝立ちの姿勢をとり、胸の真ん中を大人は両手のひらを重ねて(小児は片手または両手、乳児は指2本で)ひじを伸ばし胸が少なくとも5cm沈むまで(小児は胸の厚さの約1/3)1分間に約100回以上の速さ(テンポ)で、しっかり圧迫します。



AED装着

心電図の解析  
電気ショックは必要か?

### 人工呼吸

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を吹き込みます。



必要あり

必要なし

電気ショック(AEDの音声案内に従って行う)  
その後ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開

ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者が動きだしたり、うめき声や普段どおりの呼吸が出現するまで心肺蘇生を続ける

注1) 成人…8歳以上、小児…1歳以上8歳未満、乳児…1歳未満

注2) AED…心室細動を起こした人に取り付け、電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻すための救急機器

## ❗倒壊家屋から人を救出するには

覆い被さった倒壊物などは車で使うジャッキなどで持ち上げます。無事救出してもクラッシュシンドローム(※)と呼ばれる現象が人体に起きる場合があるので、できるだけ早く作業しましょう。



### ※クラッシュシンドロームとは

長時間血液の流れが止まっていた状態にあった体に、筋肉組織が破壊されて出る毒素がまわり「高カリウム血症」になり、腎臓や心臓に悪影響を与えて死に至らしめるもの。人工透析や点滴、輸血などの早急な医療処置が必要。

## ❗打撲や骨折、やけど、傷を負った場合には



打撲……………患部に冷湿布薬を貼ります。ないときは氷水をビニール袋に詰めて冷やしたり、ぬれたタオルなどで腫れをやわらげます。

ねんざ・脱臼…患部に冷湿布薬を貼ります。脱臼なら三角巾や風呂敷で患部の関節が動かないよう固定します。無理にもとに戻そうとすると神経や血管を破損させることにもなるので注意しましょう。

骨折……………患部に添え木をして固定し、布などで縛ります。添え木にはダンボールや雑誌なども代用できます。患部を動かすのは禁物です。

やけど……………痛みがとれるまで氷水で冷やします。服の上からやけどをしたときには、服の上からそのまま冷やします。冷やした後は清潔なガーゼかタオルで覆います。

外傷や出血……傷口が汚れていたら清潔な水で洗い流します。傷口をできるだけ心臓より高くし、止血するときはガーゼなどを直接傷口に当て、手のひらで圧迫します。それでも止血できないときや、骨折などで圧迫できないときは、傷口より心臓に近い動脈をタオルなどで強く縛って止血します。30分以上は締め付けないようにしましょう。

## ❗負傷者を救護・搬送するには

応急手当を行ったら、次に負傷者を医療機関や救護所に搬送することが必要な場合もあります。日ごろから場所を確認しておきましょう。

### 応急担架を使って搬送

雨戸やふすま、物干し竿、毛布、衣服、椅子などを組み合わせ、担架の代用にすることができます。



### 人手による搬送

- ①背後から引きずりながら運ぶ…けがをした足を動かさないよう、後ろから介護しながら支えて歩行します。
- ②背負って運ぶ…負傷者の体重が背中にかかるように負傷者の両手首を握って前方に引き、両膝を引き寄せて抱え込むように運びます。
- ③横抱きで運ぶ…安心できるように話し掛けながら両手で抱え込んで運びます。
- ④負傷者の前後を抱えて運ぶ…三本組み手を搬送者の二人で組んで、椅子に座らせるようにして運びます。
- ⑤重度の負傷者の搬送…負傷者の体の下に手を入れて負傷者の体をできるだけ水平に保ったまま静かに運びます。  
※脳内出血をしていると思われる場合は動かさず、救急車を待ちます。

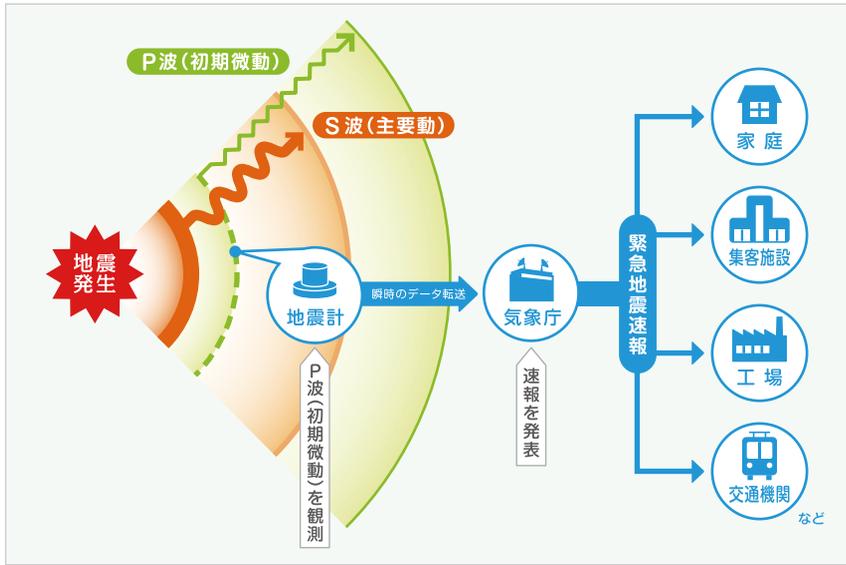


◆救急救命講習を受けたいときの問い合わせ先 近くの消防本部、消防署



# 緊急地震速報のしくみ

緊急地震速報は地震の発生直後に、震源に近い地震計でとられた観測データを解析して震源や地震の規模(マグニチュード)を直ちに推定し、これに基づいて各地での主要動の到達時刻や震度を予測し、テレビや携帯電話などにより可能な限りすばやく知らせる地震動の予報・警報です。



- 震源近くで地震波(P波、初期微動)をキャッチし、震源や規模、想定される揺れの強さ(震度)等を自動計算
- 地震による強い揺れ(S波、主要動)が始まる前に素早くお知らせ
- 震度5弱以上を予測した場合に、緊急地震速報(警報)を発表
- 時間経過とともに精度がよくなる緊急地震速報(予報)を繰り返し発表

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合いません。

※予測した震度には±1程度の誤差を伴います。

※緊急地震速報(警報)を早いタイミングで発表できない場合があります。

(気象庁資料による)

## 緊急地震速報利用の心得

ふだんから家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えましょう。

地震・津波編

まわりの人にも声をかけながら

地震の揺れを感じたら…

(緊急地震速報がなくても)

あわてず、  
まず身の安全を!!

緊急地震速報を見聞きしたら…

(地震の揺れを感じなくても)

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数秒から数十秒しかありません。

### 家庭では

- 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する。
- あわてて外へ飛び出さない。
- むりに火を消そうとしない。



### 自動車運転中は

- あわててスピードをおとさない。
- ハザードランプを点灯しまわりの車に注意をうながす。
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす。



### 人が大勢いる施設では

- 係員の指示にしたがう。
- あわてて出口に走りださない。



### 屋外(街)では

- ブロック塀の倒壊に注意。
- 看板や割れたガラスの落下に注意。



### 鉄道・バスでは

- つり革、手すりにしっかりとつかまる。



### エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させすぐにおりる。



周囲の状況により具体的な行動は異なります。日頃からいざというときの行動を考えておきましょう。

### 地震の爪跡はあらゆる場所に!

ライフラインが断たれ、ごく普通の生活が立ち行かなくなるなど、わたしたちに容赦なく襲いかかる地震災害は、それまでの平穏な暮らしを根こそぎ奪っていきます。

では、具体的にどのような支障が出てくるのかを知っておきましょう。

#### 交通が止まった

- ・道路の陥没や建物の倒壊により交通は一時的にマヒ状態になります。
- ・物資の輸送および流通経路が寸断される恐れがあります。  
移動は他の人の避難や救助活動の妨げとならないように、原則、自動車を使わず徒歩や自転車でいきましょう。
- ・災害時要援護者の搬送など、車の使い方は地域であらかじめ決めておきましょう。

#### 電気が止まった

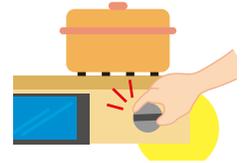
- ・電気製品や充電が必要なものが使えなくなります。
- ・外灯や照明器具が使えず、夜は真っ暗になります。
- ・電気復旧時には漏電等により火災が発生することがあります。  
地震発生後にコンセントを抜いたり、ブレーカーを切るなどして火災予防に努めましょう。
- ・マンション等に設置されている給水ポンプが動かなくなり、水が使えなくなる可能性があります。

#### 水が止まった

- ・お風呂はもちろん、炊事や洗濯なども満足にできなくなります。
- ・水洗トイレが使えず、仮設トイレの使用を余儀なくされます。
- ・飲料水に困る可能性があります。  
1人1日3リットルの水を3日以上用意しておきましょう。

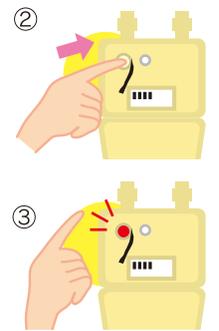
#### ガスが止まった

- ・お風呂が沸かせず、ガスを使った料理や冷暖房機等が使えなくなります。
- ・マイコンメーターが止まる可能性があります。  
(震度5強以上で自動に止まります)



##### ■マイコンメーターの復帰方法

- ① すべてのガス機器の運転スイッチを切る。(マイコンメーターの元栓は閉めない)
- ② 復帰ボタンをしっかりと押して、すぐ指を離す。
- ③ ボタンが元に戻り、赤ランプが点滅したら約3分待つ。
- ④ 3分後に赤ランプの点滅が消えていればOK。



避難所では、避難してきている人たちみんなが災害に遭い、みんなが辛い思いをしています。

こんなときだからこそ、みんなで思いやりを持ち、協力しましょう。

災害時要援護者や、女性への配慮を心掛けましょう。

#### 避難所における心得

- ① 自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。
- ② 困った人がいたら積極的に助けましょう。
- ③ 避難所内で決められたルールや役割は守りましょう。
- ④ 運営に各々ができる協力をしましょう。
- ⑤ 早く日常生活に復帰できるように考えましょう。



助け合いと思いやりが大切だよ!



新潟県中越地震での避難生活の様子 (小千谷市総合体育館)

# 被災後の生活の心得

被災後の生活は想像以上に過酷で、今まで当たり前のように送ってきた生活が一転するうえ、被災後だから起こる事件、事故なども発生しています。

被災後の生活のことをできる限り知っておきましょう。

## 携帯電話・電話が使えない!

重要通信の確保のため、一般回線の利用が制限されることがあります。安否確認は、災害用伝言ダイヤル171や携帯電話の災害用伝言板サービスを利用しましょう。

## 食中毒や感染症に注意!

震災後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。これらを予防するためにも、避難所等で配られた食べ物はできるだけ早く食べ、残った場合は廃棄するようにしましょう。また、調理や食事をするときには手洗いを十分にいき、調理器具等もよく洗いましょう。

## エコノミークラス症候群に注意!

テントや車の中などの狭い場所で避難生活を続けた際に起こりやすいのが『エコノミークラス症候群』。狭い空間で同じ姿勢のまま過ごしていると血液の循環が悪くなり、足などにできた血栓が肺、脳、心臓などの細い血管を詰まらせることで起きる症状で、最悪の場合には死亡することもあります。

- 【予防法】
- ・水分を十分にとりましょう。
  - ・適度に体を動かしましょう。
  - ・ゆったりとした衣服で寝ましょう。

## ペットも家族!

- ◎非常持ち出し品の中にペット用品も用意しておきましょう。
- ◎飼い主の役目として、避難生活時、まわりの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



## 悪質犯罪から身を守ろう!

- ◎避難所に避難している人々の家が荒らされるといふ被害が多く報告されています。貴重品は避難時に持ち出せるようにしましょう。
- ◎その他の犯罪にも十分注意しましょう。

### ボランティアを装った詐欺

混乱時にボランティアを装い、大切なものを預かるふりをして金品を奪う。

### 悪徳商法・便乗販売

衣類や食料品など、必要となる物品を高額で売り、その後もさらに多額の請求をする。

## こころのケアが大切!

被災後は地震の被害・避難所生活・余震などで、誰もが深刻な心のダメージを受け、多大なストレスが蓄積されるので、心のケアが大切になります。

まず睡眠・食事・排泄などの面で身体のリズムを大切に、普段の家庭生活や地域社会を1日も早く取り戻すことが、心の傷を和らげ、自然の回復力を高めます。また、地域ぐるみで助け合い、孤立しないことが大切です。

## お金がおろせない!

金融機関の自動現金預け払い機(ATM)が使用できなくなる場合があります。

## 被災者の声 新潟県中越地震

### 人々の心遣いに救われた

地震当夜は、子どもたちと広場の真ん中で肩を寄せ余震に怯えていました。そんな時でも、隣近所で「ガスは大丈夫? 電気は切ってあるよね?」と声を掛け合いました。お陰で町から火事を出さずに済みました。自主防災会のリーダーや役員さんが、避難所の運営やお弁当の手配などを手際よくやってくれ、私たちもお互いに助け合う気持ちになりました。県外からも住宅の危険度判定や、健康の相談など、町内を巡回していただき、本当に心強く思っています。皆さんに支えられ、雪の季節も乗り切りましょうとお互いに励まし合っています。

小千谷市 Y.Kさん

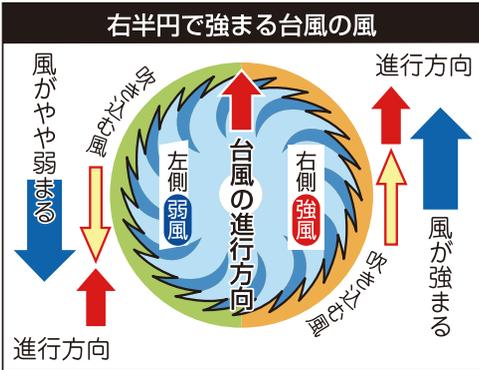
## 指令 7 防災気象情報を入手しよう！

台風の接近時や雨が降り続いたりした時などは、テレビやインターネットで気象情報を収集し、十分注意しましょう。

### 台風

熱帯や亜熱帯地方で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼び、このうち北西太平洋で発達して低気圧域内の最大風速がおよそ17m/s以上になったものを「台風」と呼びます。

台風の進路にあたる日本では、台風によって暴風、高潮、高波、大雨などによる被害を毎年受けています。



台風の予想進路が発表されたら、自分の住んでいる地域のどちら側を通るか確認しましょう。進行方向に向かって右側の半円では、台風自身の風と台風を移動させる周りの風が同じ方向に吹き、風が強くなるため、特に注意が必要です。

台風や大雨は人の力で止めることはできませんが、予想し、事前に対策しておくことはできます。被害にあわないためにも、天気予報やいろんな情報に注意して早めの対策をしましょう。

### 風水害編

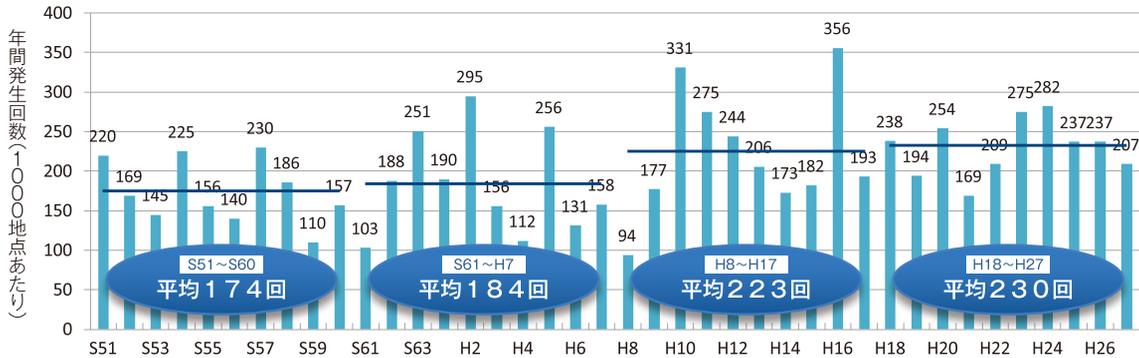
### 集中豪雨

集中豪雨とは、狭い範囲に比較的短時間に大雨が降る現象です。豪雨災害は梅雨の終わり頃や台風シーズンに発生しやすく、近年の発生回数は全国的に増加しています。河川の氾濫やがけ崩れなど大きな被害が出ることもあるので、十分な注意が必要です。

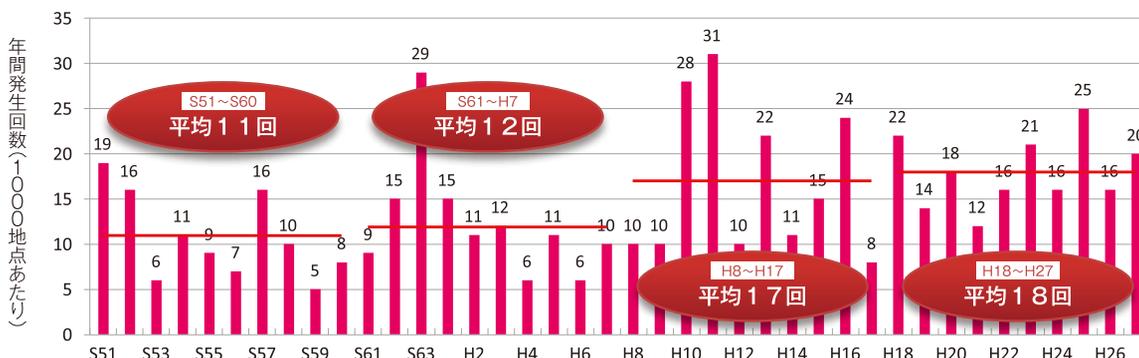
台風やゲリラ豪雨による集中豪雨の発生回数が、近年増加しています。

アメダス地点で1時間降水量が50mm、80mm以上となった年間の回数 (1000地点あたりの回数に換算)

1時間降水量 50mm 以上の年間発生回数 (1000 地点あたり)



1時間降水量 80mm 以上の年間発生回数 (1000 地点あたり)



・1時間降水量の年間発生回数を、1,000 地点あたりの発生回数に換算して比較。気象庁ホームページ「アメダスで見た短時間強雨発生回数の長期変化について」から作成

気象庁は、低気圧や台風の接近などによって、大雨や強風により、災害が発生するおそれがある場合、警報や注意報などの防災気象情報を発表します。

### 大雨の場合に気象庁が発表する防災気象情報



※大雨特別警報は、大雨警報を経ずに発表される場合があります。

1時間の雨の量と降り方	10~20mm	20~30mm	30~50mm	50~80mm	80mm以上
	ザーザーと降り、雨の音で話し声がよく聞き取れない。	どしゃ降りや側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のかけ崩れが始まる。	バケツをひっくり返したように降り、山崩れ、かけ崩れが起きやすくなる。都市では下水管から雨水があふれる。	滝のように降り、都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。土石流が起こりやすくなる。	息苦しくなるような圧迫感がある。雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要となる。

◆気象庁は、平成25年8月30日に「特別警報」の運用を開始しました。

### 「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。

気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けることとなりました。

特別警報が対象とする現象は、18,000人以上の死者・行方不明者を出した東日本大震災における大津波や、我が国の観測史上最高の潮位を記録し、5,000人以上の死者・行方不明者を出した「伊勢湾台風」の高潮、紀伊半島に甚大な被害をもたらした、100人近い死者・行方不明者を出した「平成23年台風第12号」の豪雨等が該当します。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。周囲の状況や市町から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

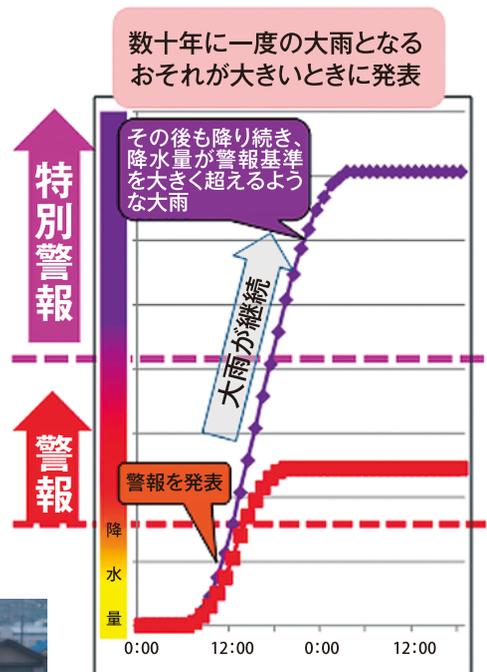


伊勢湾台風(写真提供:輪中の郷)



平成23年台風第12号(紀伊半島大水害)

気象庁HPより引用



特別警報が発表されないからといって安心することは禁物です。大雨等においては、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報、警報を活用して、早め早めの行動をとることが大切です。

# 知る

## 台風や 集中豪雨によって おこる災害



平成12年東海豪雨災害(四日市市内)

### 洪水による被害

大雨などが原因で、増水・氾濫した水によって陸地が水没したり水浸しになることを洪水といいます。洪水には、大雨などによって、河川の流量が増加して発生する外水氾濫と、降水をスムーズに排出できずに発生する内水氾濫の2種類があり、どちらも家屋等に大きな被害を及ぼします。

県内の雨量・水位情報が  
ホームページから確認できます。

三重県川の防災情報



(<http://www.pref.mie.lg.jp/KAWA/SABO/HP/river/>)

### 土砂災害による被害

土砂災害は、長雨や集中豪雨がきっかけで発生し、主に①土石流②地すべり③がけ崩れの3つがあります。三重県においても、梅雨前線による集中豪雨や台風により県内各地で大きな土砂災害が発生しています。なお、土砂災害が発生しやすい地形は土砂災害危険箇所及び土砂災害(特別)警戒区域として公表しています。

県内の土砂災害危険箇所が  
ホームページから確認できます。

三重県土砂災害情報提供システム



([http://www1.sabo.pref.mie.jp/mie\\_gis/start.php](http://www1.sabo.pref.mie.jp/mie_gis/start.php))

### 土石流



山腹が崩壊して生じた土石又は溪流に堆積した土石等が一体となって流下する現象です。

### 地すべり



粘土などのすべりやすい地層に地下水が作用して、地面がゆっくりすべって動き出します。極めて緩慢に起こり、広い範囲にわたって被害をもたらすのが特徴です。

### がけ崩れ



集中豪雨などにより急な斜面が崩れ落ちます。崩れ落ちるスピードが速いため、早めの避難が必要です。

### 暴風による被害

暴風は、一般的に風速20メートル以上の風を指しています。風速が15メートル以上になると風に向かって歩けなくなったり転倒したりします。さらに風速25メートル以上になると木が根こそぎ倒れはじめ、30メートル以上になると木造住宅が倒壊しはじめます。



### 高潮による被害

高潮は、台風の接近に伴って発生することが多く、海面が異常に上昇する現象です。特に海拔ゼロメートル地帯などは、高潮による浸水被害を受ける危険性が高く、注意が必要です。



## 指令 地域の状況を知ろう！

住んでいる地域で過去に起こった災害や災害が起きる可能性を知る。



### 三重県の主な風水害

#### 伊勢湾台風

昭和34年9月21日にマリアナ諸島で発生した熱帯低気圧は、22日午前9時に台風第15号となり、非常に広い暴風域を伴って26日午後6時過ぎに和歌山県潮岬の西に上陸。その後6時間余りで本州を横断し、全国的に大きな被害をもたらしました。特に伊勢湾周辺地域での被害が大きく、後に「伊勢湾台風」と命名されました。

県内の死者・行方不明者は1,281名にのぼりました。特に、木曾三川のデルタ地帯にある木曾岬村(現 木曾岬町)、長島町(現 桑名市)では短時間の降雨量の増加と押し寄せた高潮により堤防が決壊し、この地帯だけで800人を超える方が亡くなりました。

この伊勢湾台風をきっかけに、防災対策の基本となる「災害対策基本法」が制定されました。

##### ■被害の概要

死者・行方不明…… 5,098名(三重県 1,281名)  
住家浸水…… 363,611棟(三重県62,655棟)  
住家全壊…… 40,838棟(三重県 5,346棟)

出典 全国:平成21年度版 消防白書より  
三重県:伊勢湾台風50年誌より

##### ◆伊勢湾台風の気象特性

上陸時中心気圧	929.2hPa
上陸時風速	45.4m/秒(伊良湖岬)
高潮	3.55m(名古屋港)
波高	8-10m(湾外) 2.4m(名古屋港外)

出典:中央防災会議 災害教訓の継承に関する専門調査会資料より作成



桑名市長島町(提供:輪中の郷)

#### 平成16年台風第21号と秋雨前線に伴う大雨による被害

台風第21号とその影響を受けた前線により、平成16年9月28日から29日にかけて、宮川村(現 大台町)を中心とした県中南部地域で豪雨となり、宮川村や紀伊長島町(現 紀北町)において大規模土石流、がけ崩れ、地すべり災害が発生しました。

この土砂災害によって死者9名、行方不明者1名、重傷者2名の人的災害が発生しました。



平成16年豪雨災害(旧宮川村 地内)

#### 紀伊半島大水害(平成23年台風第12号)による被害

台風第12号は、平成23年9月1日から5日朝にかけて、三重県南部や奈良県、和歌山県を中心に、長期間にわたって激しい雨をもたらし、各地で浸水被害や土砂災害が発生しました。

この結果、県内では防災関係機関の懸命の救助活動にもかかわらず、2名の方が犠牲となり、今なお1名の方が行方不明となっているほか、住家被害が2,761棟に及ぶ大災害となりました。



相野谷川の氾濫(紀宝町地内)

このように、県内のどの地域でも、風水害の被害にあう可能性があります。各種のハザードマップや土地条件図などのツールを使って、自宅や地域の危険性をあらかじめ把握しておくことが大切です。

「三重県 ハザードマップ」で **検索**

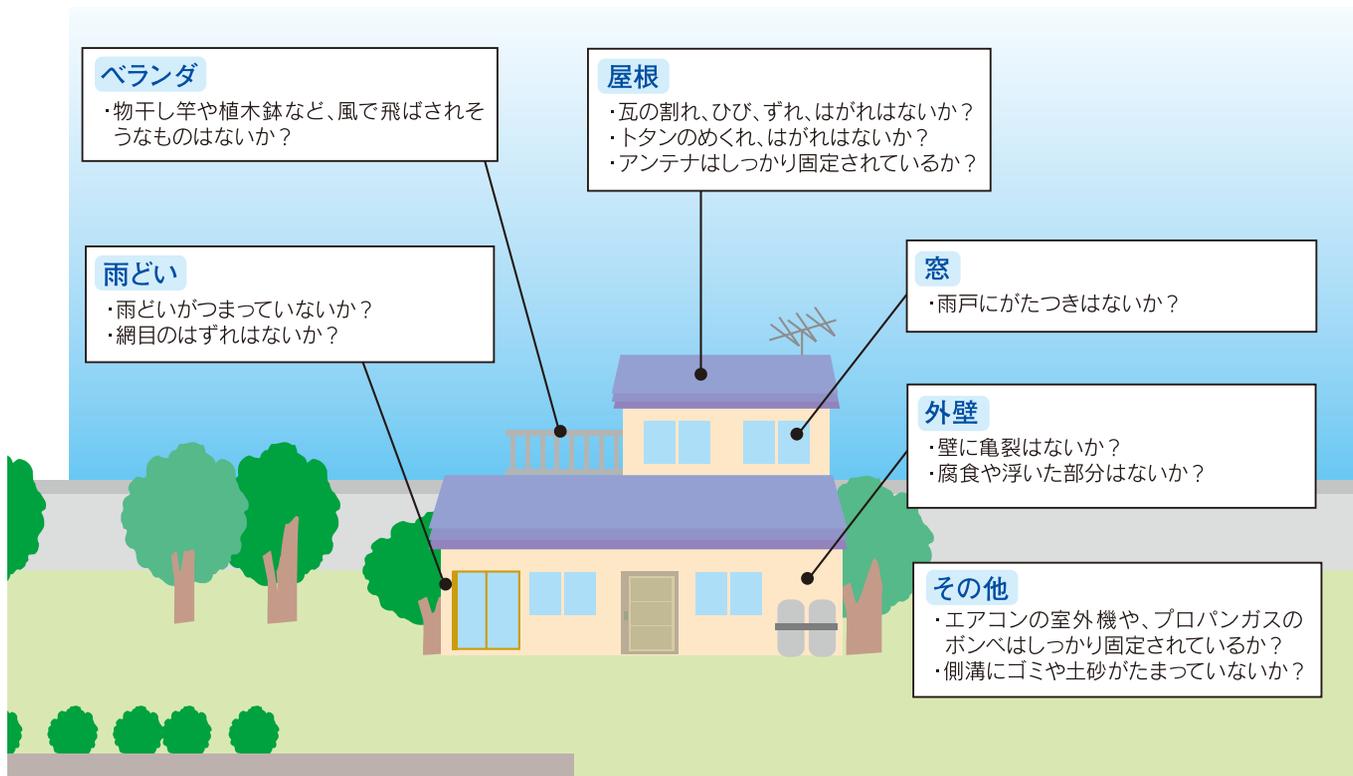
<http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/75148007862.htm>





## 住まいの点検を行おう！

台風や集中豪雨がくる前に、日頃から住まいの点検を行い、日頃から備えておく必要があります。



## 日頃から非常持ち出し品などの準備をしよう！

- 非常持ち出し品を準備し、持ち出しやすい場所に置いておく。(13ページを参照。)
- 停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
- 断水に備え、飲料水を確保する。
- 浴槽に水を張るなどして、生活用水を確保する。
- 浸水などのおそれのある場所では、食料品・衣類・寝具などを2階などの高い場所へ移動する。
- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。(14ページを参照。)
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。



災害時には市町長が避難勧告や避難指示を発表する場合がありますが、災害時の避難で何よりも大切なのは、**危険を感じたら自らの判断で早めに避難すること**です。

弱

### 避難準備・高齢者等避難開始

災害時要援護者(16ページを参照。)等、特に避難行動に時間を要する方が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった時に市町から発表されます。

安全な場所に避難しましょう！



### 避難勧告

通常の避難行動ができる方が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった時に市町から発表されます。

災害発生の危険性が高いから避難した方がいいわ！



危険度

強

### 避難指示(緊急)

前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された時に市町から発表されます。

急いで避難しないと危ないぞ！



豪雨や夜間の場合など、避難所までの移動がかえって危険な時は、近隣のより安全な場所へ移動するか、自宅の2階などより高いにとどまること(垂直避難)も検討しましょう。

#### 「避難所」と「避難場所」の違いは？

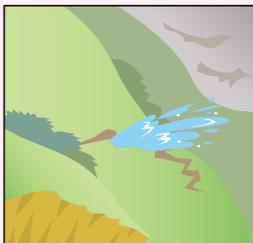
「避難所」…学校、公民館などの建物で、被災者や被災する恐れのある人を一時的に収容し、保護する施設のこと。  
「避難場所」…隣近所の住民が避難する公園や学校のグラウンドなどで、一時的に集合して様子を見る場所のこと。

### こんな前ぶれに注意

長雨や大雨、または地震が発生したときに下記のような現象がおきたら、土砂災害の前兆が考えられます。



川の流れが濁り、流木が混ざりはじめ。



斜面から水がふき出す。地面にひび割れができる。



沢や井戸の水が濁る。



雨が降り続けているのに川の水位が下がる。

他にも、「わき水が止まる」「地鳴りがする」「山鳴りがする」「腐った土の匂いがする」、「立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる」などがあります。

造成地、扇状地、急傾斜地、海岸地帯、河川敷など危険な土地では早めの避難を心がけましょう。

## 洪水からの避難のポイント

### 避難する前に

避難する前に、電気・ガスなどの火元を消し、避難所を確認しましょう。また、家族・親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



### 動きやすい格好、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい格好で。2人以上での避難を心がけましょう。



### 速やかに避難しましょう

避難勧告などは、危険が迫ったときに出されますので速やかに避難しましょう。



### 車での避難は控えて

車での避難は緊急車両の通行の妨げになります。また、交通渋滞をまねきますので、特別な場合を除き徒歩で避難しましょう。



### 履物に注意する!

運動靴が最適です。長靴は、浸水が深いと中に水がたまるので動きにくくなります。素足は厳禁です。



### 歩ける深さに注意する!

歩ける(浸水の)深さは、ひざの高さぐらいまでです。また、流速がある場合には20cmくらいの水かさでも危険です。



### 足下に注意する!

水の中には何がかわからないので、杖などを使って安全を確認しながら進みましょう。



### お年寄りや身体の不自由な人、小さな子どもを優先する!

お年寄りや身体の不自由な人は背負うなどして一緒に避難しましょう。



### コラム (伊勢湾台風の事例)

昭和34年(1959年)の伊勢湾台風は県内に甚大な被害をもたらしましたが、楠町(当時)の対応はすばらしかったと言われています。

午前11時過ぎ、外は晴れ間がのぞいており、早期避難に疑問の声があがっていましたが、町の半分近くが水に浸かった6年前の台風第13号を例に、まず老人や子どもを避難させることを決めました。午後3時には避難勧告が出され、水防団員らの誘導で町民は学校や寺社などに避難しました。

伊勢湾台風が上陸した夜、同町は海岸堤防が決壊し、全半壊家屋77棟、床上浸水462棟に上りましたが、死傷者はありませんでした。早め早めの避難がいかに重要かを物語っています。

### 当日9月26日の気象状況を振りかえる

9月26日の津における1時間ごとの降水量及び平均風速

時刻	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
降水量 (mm)	6.1	19.7	23.2	24.7	22.2	13.0	2.6	4.1	1.1	0.3	0.5	0.3
平均風速 (m/秒)			2.8			9.4			11.2			13.9

実際の状況												11:00 暴風雨警報
												11:30 高潮・波浪警報

時刻	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
降水量 (mm)	8.6	3.8	13.8	0.6	5.6	14.3	15.8	34.2	31.6	3.5	0.7	0.2
平均風速 (m/秒)	12.2	17.9	19.4	24.2	29.1	26.4	33.6	35.0	24.3	12.9	13.0	8.4

実際の状況	18:00頃 潮岬付近に上陸											
	18:00頃 広範囲で停電、電話不通											

風の強さと人への影響 (気象庁ホームページより)

平均風速 (m/秒)	10以上~15未満	15以上~20未満	20以上~25未満	25以上
人への影響	風に向かって歩きにくくなる、傘がさせない	風に向かって歩けない、転倒する人もできる	しっかりと身体を確保しないと転倒する	立ってられない、屋外での行動は危険

家族で必要事項を記入し、切り取って二つ折りにして常に携帯しましょう。



メモ

### 災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時の連絡用に「災害用伝言ダイヤル171」があります。【一般加入電話（ダイヤル式・プッシュ式）・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）・PHS（一部事業者を除く）・から利用できます】

## 防災カード



氏名 性別 生年月日 血液型

住所

電話番号

メモ

### 災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時の連絡用に「災害用伝言ダイヤル171」があります。【一般加入電話（ダイヤル式・プッシュ式）・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）・PHS（一部事業者を除く）・から利用できます】

## 防災カード



氏名 性別 生年月日 血液型

住所

電話番号

メモ

### 災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時の連絡用に「災害用伝言ダイヤル171」があります。【一般加入電話（ダイヤル式・プッシュ式）・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）・PHS（一部事業者を除く）・から利用できます】

## 防災カード



氏名 性別 生年月日 血液型

住所

電話番号

メモ

### 災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時の連絡用に「災害用伝言ダイヤル171」があります。【一般加入電話（ダイヤル式・プッシュ式）・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）・PHS（一部事業者を除く）・から利用できます】

## 防災カード



氏名 性別 生年月日 血液型

住所

電話番号

メモ

### 災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時の連絡用に「災害用伝言ダイヤル171」があります。【一般加入電話（ダイヤル式・プッシュ式）・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）・PHS（一部事業者を除く）・から利用できます】

## 防災カード



氏名 性別 生年月日 血液型

住所

電話番号

この「防災カード」に記入した連絡先等は、別添の「わが家の防災情報シート」にも記入しておきましょう。

病歴	常備薬	家族連絡先 氏名	電話番号
アレルギー	かかりつけの病院		
病院	救急医療情報センター		
消防署	ガス	水道	
 119			
警察	電気	市役所・役場	
 110		避難場所	集合場所

病歴	常備薬	家族連絡先 氏名	電話番号
アレルギー	かかりつけの病院		
病院	救急医療情報センター		
消防署	ガス	水道	
 119			
警察	電気	市役所・役場	
 110		避難場所	集合場所

病歴	常備薬	家族連絡先 氏名	電話番号
アレルギー	かかりつけの病院		
病院	救急医療情報センター		
消防署	ガス	水道	
 119			
警察	電気	市役所・役場	
 110		避難場所	集合場所

病歴	常備薬	家族連絡先 氏名	電話番号
アレルギー	かかりつけの病院		
病院	救急医療情報センター		
消防署	ガス	水道	
 119			
警察	電気	市役所・役場	
 110		避難場所	集合場所

病歴	常備薬	家族連絡先 氏名	電話番号
アレルギー	かかりつけの病院		
病院	救急医療情報センター		
消防署	ガス	水道	
 119			
警察	電気	市役所・役場	
 110		避難場所	集合場所

# 安否情報の確認について

## ■災害用伝言ダイヤル

大規模な災害が発生して電話がつながりにくいときは、安否の確認や連絡用に利用できる「災害用伝言ダイヤル171」を活用しましょう。「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を録音・再生してください。



被災地内からも、被災地外からも被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

◎体験期間 毎月1日、15日、

毎年1/1~1/3、防災とボランティア週間1/15~21、防災週間8/30~9/5

◎NTT以外の電話サービスまたは、IP電話をご利用の方は、ご契約されている通信会社へ事前にご確認ください。

## ■災害用伝言板サービス

災害発生時などには、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や友人の安否情報を携帯電話やパソコンから確認できます。

◎NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

◎au (KDDI) <http://dengon.ezweb.ne.jp>

◎ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp>

◎ワイモバイル <http://dengon.ymobile.jp/info/>



### 「緊急速報メール」も運用されています！

国や自治体が発表する津波注意報・警報や緊急地震速報、避難勧告・指示などの災害情報を、携帯電話各社が対象エリアの対応機種に一斉配信するサービスです。

「緊急速報メール」を受信したら、すばやい避難行動につなげましょう。

# ホームページ「防災みえ.jp」のご紹介

地震、津波、台風などの災害から身を守るためには、正しい情報を入手することが大切です。「防災みえ.jp」は、インターネットとメールで確かな「防災情報」をお届けしますので、ぜひご利用ください。

URL : <http://www.bosaimie.jp> へアクセス!



津波浸水予測図などを掲載しています。

## サイトマップ

### 緊急時のページ

災害時の被害情報など

### 緊急時お役立ち情報

気象情報、地震・津波情報、交通・道路情報など

### くらしの防災

災害に備えた日頃の備えなど

### 地域の防災

各市町の防災・災害情報と天気情報

### みえの防災

防災啓発冊子、地震被害想定、県内活断層図など

## 「メール配信サービス」で気象災害に備えましょう!

■あらかじめ登録いただいた方に、下記の種類のメールを配信します。

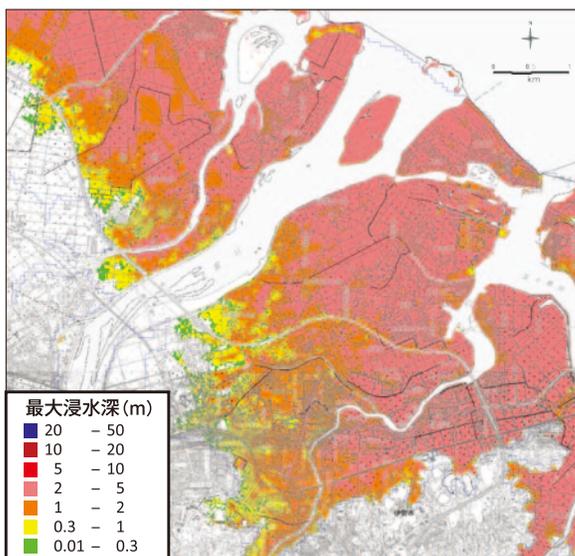
①気象警報・注意報 ②地震情報 ③津波警報・注意報 ④台風情報 ⑤河川水位情報

■登録方法 [a@bosaimie.jp](mailto:a@bosaimie.jp) へ空メールを送信してください。

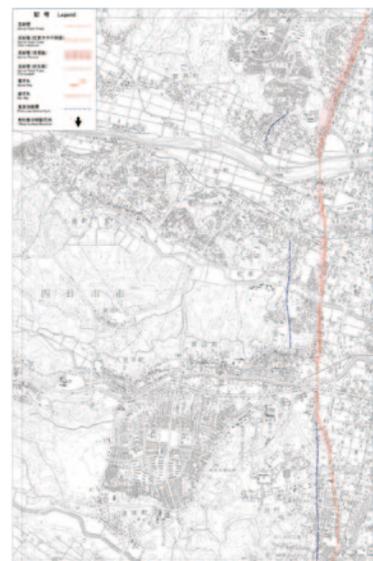
登録用URLがメールで届きますので、そのURLにアクセスして、登録を行います。



ホームページから、三重県内のお住まいの地域の「津波浸水予測図」や「活断層図」をご覧になれます。（「トップページ」→「みえの防災」）



津波浸水予測図(平成25年度版)



三重県内活断層図

# 「みえ出前トーク」のご案内

県内で開催される防災の学習会・研修・講座に職員が講師として伺いますのでご利用ください。  
ホームページでテーマ一覧、申込用紙などをご覧になれます。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/KOHO/HP/26446022593.htm>



防災体験キットを使った  
学習会も実施しています

例えば、三重県の被害想定は？  
家庭、地域での備えは？  
避難はどのように？  
災害を「知る」「備える」「行動する」にそっ  
て、写真や動画を使って分かりやすくご説明  
します。



防災すごろくの体験

## 防災啓発車で地震体験しよう！

南海トラフ地震や過去に起きた阪神・淡路大震災などの震度を体験することができます。  
お住まいの地域の防災訓練や防災教育にご活用ください。

〈防災啓発車・まなぶくん〉



予約方法

依頼者

市町防災担当課・消防本部

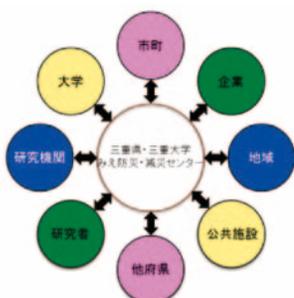
三重県

※防災啓発車の予約申込みは、お住まいの市町の防災担当課または消防本部にご相談ください。

## 三重県・三重大学 みえ防災・減災センター

県と三重大学が相互に連携・協力して防災に関する人材育成・活用、地域・企業支援、情報収集・啓発、調査・研究等に取り組み、県内の地域防災力の向上を支援することを目的に、「三重県・三重大学 みえ防災・減災センター」を設置しました。

市町、大学、企業、地域などを結びつける「防災ハブ」としての役割を担います。



防災・減災に関する「相談窓口」を開設しました！

市町・企業・地域の皆さんからのお問い合わせをお待ちしております。

専用電話番号：059-231-5486

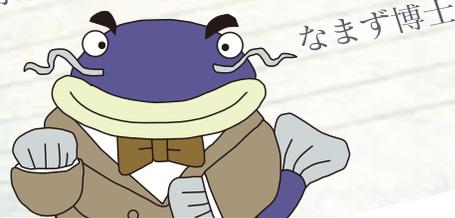
専用メールアドレス：bosai@crc.mie-u.ac.jp

ホームページ：http://www.midimic.jp/

(〒514-8507 津市栗真町屋町1577 三重大学地域イノベーション研究開発拠点A棟3階)

相談受付日時 平日 (9時～12時、13時～17時)

この本を読み終えたみなさんへ  
 わたしの送った11の指令を無事に遂行で  
 きたかな？  
 ここで得た知識と備えは、いざというときに  
 きっとみんなの役に立つはずだよ。  
 今後の防災活動に生かし、自分や家族の命を  
 しっかり守ろう！



なまず博士

## 防災確認テスト! どれだけ理解できましたか?

毎年チェックしましょう!

		20 年	20 年	20 年	
Q1	地震・津波のメカニズム(しくみ)を理解している。	P. 5 ~ 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2	南海トラフ地震発生時の被害を把握している。	P. 9 ~ 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3	家庭で防災について定期的に話し合っている。	P.11~14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4	地域の防災組織の役割について把握している。	P.15~16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5	どんな時でも地震が発生しても安全に避難できる知識がある。	P.17~24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6	被災後の生活をイメージすることができる。	P.25~26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7	防災気象情報を理解している。	P.27~29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8	伊勢湾台風などの過去の風水害の被害を知っている。	P.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q9	日頃から住まいの点検を行っている。	P.31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q10	日頃から非常持出品をわかりやすい場所に準備している。	P.31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q11	避難勧告や避難指示の意味を理解している。	P.32~33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q12	必要事項を記入した防災カードを常に持ち歩いている。	P.34~35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

答えられなかった人は、もう一度該当ページで確認しましょう!

防災情報をインターネットとメールで配信!

# 防災みえ.jp

<http://www.bosaimie.jp>

携帯電話、パソコンどちらからもアクセスできます。

三重県・三重大学 みえ防災・減災センター

〒514-8507 三重県津市栗真町屋町1577  
 TEL 059-231-5694 FAX 059-231-9954

三重県防災対策部

〒514-8570 三重県津市広明町13番地  
 TEL 059-224-2185 FAX 059-224-2199

初版 平成22年2月

改訂 平成29年3月



本文は環境にやさしい大豆インクを使用しています。