

おとな ばん か ぞく ぼう さい て ちょう
大人版 家族防災手帳

発行 四日市市 企画・編集 四日市市危機管理室、(株)アノテナー・エー 社会技術研究所 発行年月 平成27年8月
監修 片田敏孝 (群馬大学大学院教授)、群馬大学広域首都圏防災研究センター 災害社会学研究室
問い合わせ先 四日市市危機管理室 TEL: 059-354-8119 FAX: 059-350-3022

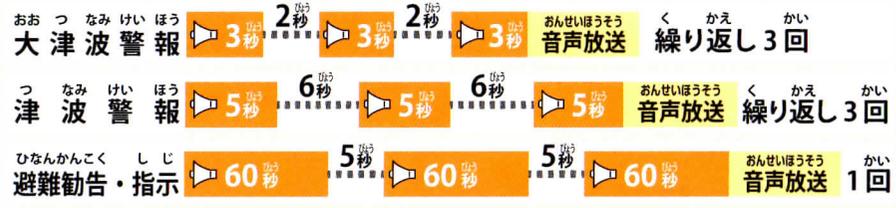


か ぞく ぼう さい て ちょう
家族防災手帳



なまえ
名前

ぼう さい すい めい ほう ほう
防災サイレンの吹鳴方法



じどうでんわおうとう おんせいほうそう ないよう かくにん
自動電話応答で、サイレンや音声放送の内容を確認することができます。

ぼう さい おんせいほうそう かくにん
防災サイレン・音声放送確認ダイヤル 059-351-4004

さい がい じ れんらく さき とい あ さき
災害時の連絡先・問合わせ先

か じ きゅうきゅう きゅうじょ 119 けいさつ じけん きんきゅう 110 うみ じこ じけん 118
火事・救急・救助 警察・事件・緊急 海の事故・事件

ぎょうせい きかん
行政機関

よっかいちし やくしよ さいがいたいさくほんぶ 四日市市役所 (災害対策本部)	059-354-5234
よっかいちししよほうほんぶ かさい とい あ 四日市市消防本部 (火災の問合わせ)	059-353-9999
きゅうきゅういりようじよほう 救急医療情報センター (コールセンター)	059-353-1199

らいいんにかんすること
ライフラインに関すること

ちゅうぶでんりよくよっかいちえいぎようしよ 中部電力四日市営業所	http://www.chuden.co.jp	0120-985-340
とうほう よっかいちえいぎようしよ 東邦ガス四日市営業所		059-353-9151
よっかいちしじよげすいどうきよく 四日市市上下水道局		059-354-8355

こうつうじょうほう どうろじょうきょう きしよじょうほう
交通情報・道路状況・気象情報

きんき にほんてつどう 近畿日本鉄道テレフォンセンター	http://www.kintetsu.co.jp	052-561-1604
とうかい JR 東海テレフォンセンター	http://jr.central.co.jp	050-3772-3910
さんぎ てつどう 三岐鉄道		059-364-2141
いせ てつどう 伊勢鉄道		059-383-2112
にほんどうろこうつうじよほう はな ちゅう や かん きゅうじつ じどうおうとう 日本道路交通情報センター (話し中、夜間・休日は自動応答)		050-3369-6624
み えこうつう よっかいちえいぎようしよ 三重交通 四日市営業所 (バス)		059-323-0808
さんぎてつどうかぶしきがいしゃ じどうしゃぶ 三岐鉄道株式会社 自動車部		059-365-9106
きしよじょう 気象庁		177

よっ かいし い せ わん すず かさんみやく あさけ がわ し ぜん まち
 四日市市は、伊勢湾、鈴鹿山脈、朝明川など、自然あふれる街です。
 しかし、自然はときとして猛威をふるいます。
 それが災害です。

みなさんは、

よっ かいし おお し ぜん
 四日市市は大きな自然
 さいがい お
 災害は起きないから
 しんばい だいじょうぶ
 心配しなくても大丈夫

ひ なん かんこく で
 避難勧告が出て、
 たいしたことはないから
 に だいじょうぶ
 逃げなくて大丈夫

し やくしょ ぼうさい
 市役所が防災をきちんと
 してくれることが一番
 たいせつ おも
 大切だと思う

なんて、思っていないでしょうか？

よっ かいし ち く きょうりょく ぼうさい げんさい と く おこな
 四日市市では、地区と協力して防災・減災の取り組みを行っています。

でも、それだけで

ほんとう いのち まも
 本当に命を守れるのでしょうか？

か そく ぼう せい て ちよう
 この家族防災手帳で、

し ぜん さい がい いのち まも たい おう かく にん
 自然災害から命を守る対応を確認し、

か そく ひ なん けい かく かんが
 家族の避難計画を考えてみましょう。



① コンビナート (塩浜地区) ② 潮吹き防波堤 (港地区) ③ もみじ谷 (水沢地区) ④ 茶畑 (水沢地区)



⑤ 2000年 (平成12年) 9月 東海豪雨
 ⑥ 1959年 (昭和34年) 伊勢湾台風の風と高潮で破壊された富田一色の海岸地帯

心得



1

自分の命は自分で守る

一番大切なのは「自分の命は自分で守る」というあなたの強い意識と行動です。

3

最善をつくす

状況によっては市の指定する避難場所へ行けないこともあるでしょう。その場そのときの状況にあわせて最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

5

情報を待たず早めの避難

暴風雨で外の様子が分からなかったら・・・
停電してしまったら・・・
浸水で広報車が巡回できなかつたら・・・
情報を待っている間に状況は悪くなっていきます。

7

避難を習慣に

何度空振りしても、避難を習慣とすることが家庭のできる防災教育のひとつです。

2

想定にとらわれない

想定は、あくまで1つの例。相手は自然です。想定外の災害がありうることを忘れないでください。

4

率先して避難・実践

あなたが率先して行動することで、みんながその行動についていきます。その行動が自分や家族、地域の命を守ります。

6

事前の対応が最も重要

災害で命を守れるかどうか、大きく影響するのは事前の対応です。災害が発生してからの対応には限界があります。

詳しくは、四日市市防災情報のホームページで確認しましょう

URL <http://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/home/>



洪水(1)

四日市市を流れる川

四日市市には、朝明川、海蔵川、三滝川、鹿化川、天白川、内部川、鈴鹿川など多くの河川が流れています。



過去には、台風や大雨による河川の氾濫など、多くの水害に見舞われてきました。

過去にどんな洪水が?

1974年(昭和49年)7月25日未明から午前中にかけての集中豪雨は、総降水量304.5mmを記録、このため多くの河川が決壊・氾濫し、市内全域にわたって大きな被害を受けました。

市街地も一時は水浸しとなりました。浸水家屋は床上浸水6,380戸、床下浸水10,713戸(死者2名、負傷者7名)という伊勢湾台風以来の被害となりました。



ひながいち 日永一・二丁目付近

どうなる?

もし、朝明川、海蔵川、三滝川、鹿化川、天白川、内部川、鈴鹿川が氾濫した場合、市内の広い範囲が浸水します。

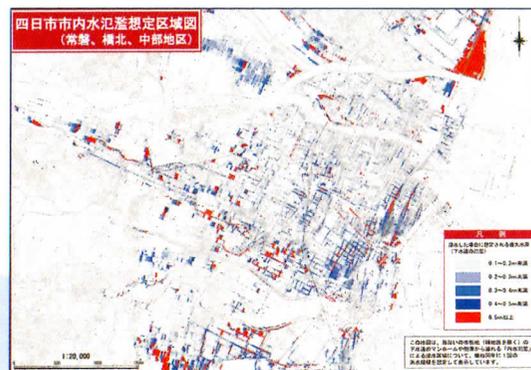
防災マップで、自宅・職場などの浸水予測、指定避難所などの場所をご確認ください。



四日市市防災マップ[常磐、橋北、中部地区] (平成17年3月全戸配布) より転載

また、最近の集中豪雨のような大雨が降ると、側溝・下水道や排水路だけでは降った雨を流しきれなくなり、浸水することがあります。

防災マップの裏面にある内水氾濫想定区域図をご確認ください。



四日市市内水氾濫想定区域図[常磐、橋北、中部地区] (平成17年3月全戸配布) より転載

防災マップは、四日市市防災情報のホームページで確認することができます。

URL <http://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/home/>



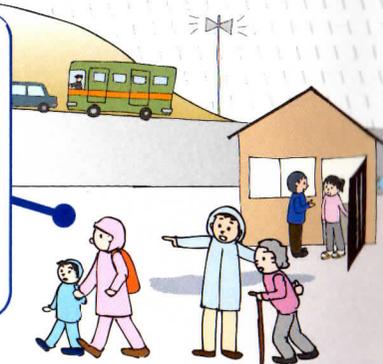
洪水 (2)

どうする？

早い段階で安全な場所へ避難することが大原則ですが、逃げ遅れてしまった場合には、その場そのときの状況にあわせて、最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

まずは早い段階で浸水域外へ

台風の接近や低気圧などによる大雨が予測される場合は、浸水域外などの安全な場所へ早めに避難しましょう。安全な場所に住む親戚や知人宅などへの避難も選択肢の1つです。



浸水の中を避難するのはとても危険です

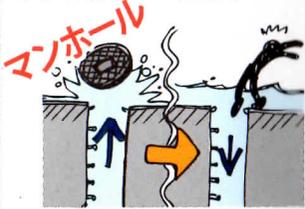
高架下のアンダーパスなど、周囲より低く冠水しやすい道路の通行は避けましょう。



浸水が浅くても流れが速い場合は、足をとられて流される危険があります。



水が濁って足元が見えにくくなります。もしマンホールや排水溝などのフタが外れていると、転落して危険です。

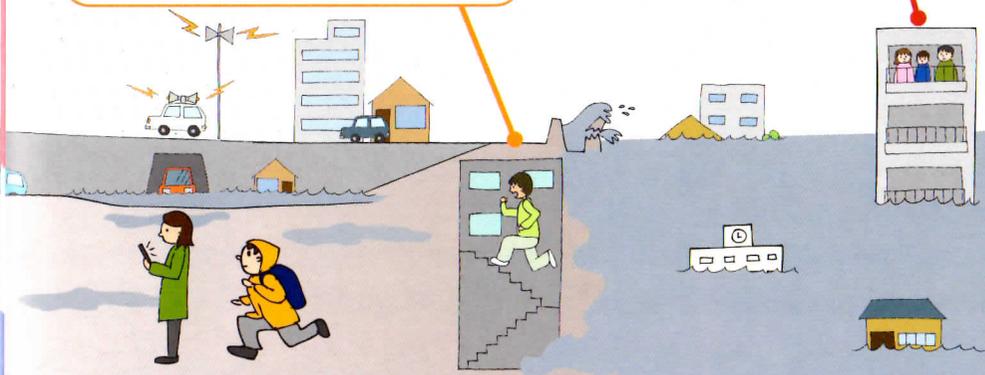


逃げ遅れた場合は高い建物へ

浸水の中を避難するのは危険です。逃げ遅れてしまったら、その場そのときの状況にあわせて最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

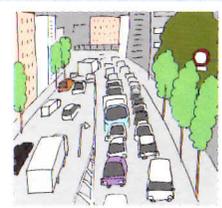
浸水後は無理に避難しない

自宅にとどまる場合には、自宅の中で少しでも安全な場所に避難しましょう。



避難勧告を聞いてからは原則歩いて避難

避難勧告を聞いてから車で避難した場合、混雑による渋滞が考えられます。車での避難を考えている方は、避難準備情報といったより早い段階で避難を開始してください。



下記の事項について防災マップなどを確認し、避難計画として26～31ページに記入しましょう。

- ◆ 自宅や職場、学校などの浸水状況
- ◆ 早い段階での避難先
- ◆ 近くで安全を確保できる場所



土砂災害(1)

四日市市の土砂災害

四日市市では、大雨や台風によって多くの土砂災害が発生しています。

土砂災害発生箇所(がけ崩れ・土石流)

2000年(平成12年)9月(東海豪雨)

河川・湖沼

2007年(平成19年)7月(台風)

2004年(平成16年)9月(台風21号)

(桜地区・四郷地区)

1999年(平成11年)4月(大雨)

(大矢知地区)

※土地分類基本調査災害履歴図
「国土交通省土地・水資源局(平成24年)」をもとに作成

土砂災害の予兆現象

がけ崩れ

がけに割れ目が見える

がけから水が湧き出ている

がけから小石がぱらぱら落ちてくる

地すべり

地面にひび割れができる

斜面から水が噴き出す

このほかにも・・・こんなときは注意しましょう。

地鳴り、木の根がちぎれる音、岩の割れる音などがする

どうなる？

土砂災害のおそれがある箇所として、土砂災害危険箇所と土砂災害(特別)警戒区域があります。

土砂災害危険箇所とは

三重県が土砂災害のおそれのある箇所を抽出したもので、法律などで指定した箇所ではありません。

土砂災害(特別)警戒区域とは

土砂災害危険箇所のうち、土砂災害が発生した場合に人的被害が生じるおそれのある区域として、土砂災害防止法に基づき区域指定した箇所です。

土砂災害危険箇所は、三重県土砂災害情報提供システムで確認できます。

四日市市内にも土砂災害(特別)警戒区域が指定されています。なお、指定は順次行われています。



三重県土砂災害情報提供システム

URL http://www1.sabo.pref.mie.jp/mie_gis/start.php



沢や井戸の水が濁る。

土石流

山鳴りがする

急に川の流が濁り、流木が混ざっている

雨が降り続けているのに川の水位が下がる

- もの腐ったようなにおい(腐葉土、肥やし)においがする
- 小動物が異常行動(騒ぐなど)をとる

どしゃさいがい 土砂災害 (2)

どうする？

どしゃさいがい おお あめ はっせい
土砂災害の多くは雨によって発生します。
あめ つよ まえ はや ひなん たいせつ
雨が強くなる前に、早めの避難をすることが大切です。

まずは あめ よちょうげんしょう ちゅうい はや ひなん
一雨や予兆現象に注意し、早めの避難

どしゃさいがい ひなんじょうほう はつれい ひじょう むずか げんしょう
土砂災害は、避難情報を発令することが非常に難しい現象です。
じょうほう な じしゅてき ひなん
情報が無くても、自主的に避難するきっかけをつかみましょう。



こうすいりょう 降水量を自分で量りましょう

けいりょう えんちゅうじょう つつじょう そと だ
計量カップなどの円柱状（筒状）のカップを外に出しておき、
あめ た 10mm 相当の雨量だとわかります。

よっかいちしおおあめけいほうはっぴょうきじゆん
四日市市大雨警報発表基準

じかんうりょう
3時間雨量：110mm

つちほうさしやうたい
(津地方気象台より)

じかんうりょう
1時間雨量：70mm



ひなん さい つぎ き 避難する際には次のことに気をつけましょう

- ① ぞうすい すいる かわ ちか よこぎ
増水した水路や川に近づいたり、横切るとはやめましょう。
- ② しゃめん はな みち えら
斜面から離れた道を選びましょう。
- ③ どせきりゅう なが ちよっかくほうこう に
土石流の流れから直角方向に逃げましょう。

に おく 逃げ遅れた
ばあい 場合は

がんじょう たてもん かいじょう しゃめん はな ぼしょ
一頑丈な建物や2階以上の斜面から離れた場所へ

に おく 逃げ遅れてしまったら、その場そのときの状況にあわせて
もっと あんぜん おも ぼしょ み まも
最も安全と思われる場所で身を守りましょう。



かき じこう みえけんどしゃさいがいじょうほうういきょう かく
下記の事項について三重県土砂災害情報提供システムを確
にん ひなんけいかく きにゆう
認し、避難計画として26～31ページに記入しましょう。

URL http://www1.sabo.pref.mie.jp/mie_gis/start.php



- ◆ じたく しょくば がっこう どしゃさいがい きけん かしょ し ていじょうきょう
自宅や職場、学校などの土砂災害危険箇所指定状況
- ◆ はや だんがい ひなんさき かくにん
早い段階での避難先の確認
- ◆ ちか あんぜん かくほ ぼしょ
近くで安全を確保できる場所



地震 (1)

四日市市に想定される地震

駿河湾から愛知県沿岸にのびる駿河トラフ、四国や紀伊半島などの沿岸部の南海トラフと呼ばれる付近では、過去100～150年の間隔で巨大地震が発生しています。

また、四日市市周辺には、活断層が多数存在し、歴史的に見ても伊賀上野地震(1854年)、濃尾地震(1891年)などが発生し、多くの被害が生じています。

伊勢湾にも、伊勢湾断層帯があり、津波の発生源となる可能性があります。



三重の活断層(平成24年3月改訂)をもとに作成

三重県内活断層図(北勢地域)

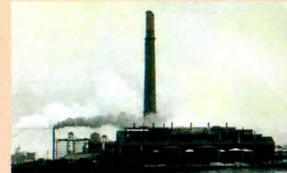
URL <http://www.bosaimie.jp/mhc00.html>



過去にどんな地震が?

1944年(昭和19年)12月、昭和東南海地震が、2年後の1946年(昭和21年)には昭和南海地震が発生しました。四日市地域では、全半壊の建物1,263戸、死者22人の被害が記録されています。

当時世界一誇った、石原産業株式会社四日市工場の大煙突は1/3が倒壊しました。



写真提供:石原産業株式会社四日市工場

どうなる?

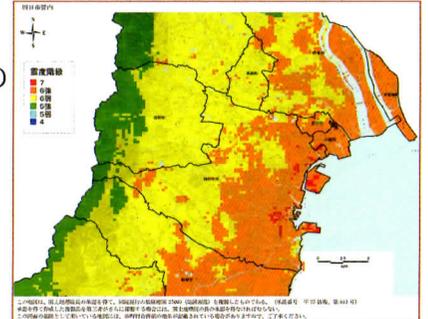
三重県は、平成25年度に三重県地震被害想定結果をまとめました。

地震被害想定調査結果の概要

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/hazard/higaisouteipoint.htm>



その想定結果では、「理論上最大クラス」の南海トラフ地震が発生した場合、四日市市では様々な想定がありますが、最大で震度7の揺れが想定されています。



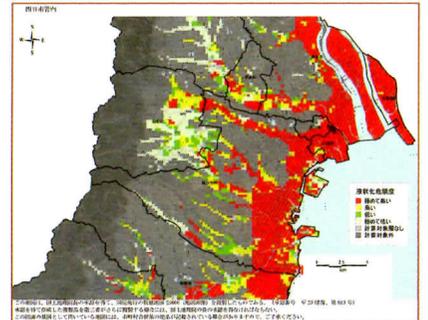
資料:南海トラフ(理論上最大クラス)震度予測分布図(平成25年度三重県地震被害想定調査)

震度予測分布図

URL http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/hazard/shindoyosoku_h25.htm



また、海岸沿いや河川沿いを中心に液状化の危険度が極めて高いと予測されています。



資料:南海トラフ(理論上最大クラス)液状化危険度予測図(平成25年度三重県地震被害想定調査)

液状化危険度予測図

URL http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/hazard/ekijoukakikendoyosoku_h25.htm



地震(2)

どうする？

地震から身を守るには、普段からの備えが重要です。
グラツときたら、すぐに身を守る行動をとりましょう。

事前に 建物の耐震化、家具の固定

昭和56年以前に建てられた木造住宅(旧耐震基準)の場合には、必要に応じて補強を行いましょう。

四日市市では木造住宅の無料耐震診断や、簡単にできる耐震対策のアドバイスを行っています。また、木造住宅の耐震改修費用の補助制度を実施しています。特に昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅は、耐震診断や耐震補強を考えてみましょう。

木造住宅の無料耐震診断・アドバイス
木造住宅の耐震改修費用の補助制度
059-354-8207
に関する問い合わせはこちらまで

下記の事項について、32ページであなたの備えや対策をチェックし、避難計画として26～31ページに記入しましょう。

- ◆ 地震による揺れへの備え、家具の固定方法・配置の確認
- ◆ 自宅や職場・学校などの近くにある広い場所

グラツときたら

揺れを感じたら、頑丈なテーブルや机などの下に身を隠し、頭を保護するようにしましょう。

まず身を守る

揺れがおさまったら

周辺的安全を確認

ガスの元栓を閉めたり、電気のブレーカーを切るなど、周辺的安全を確認して、二次被害を防ぎましょう。火災が発生したり、被害で建物が倒壊する危険があるときは、広い場所に避難しましょう。



「グラツ」ときたら ～安全を確保するポイント～

屋内にいる場合

身の安全を確保

頑丈なテーブルや机などの下に身を隠し、頭を保護するようにしましょう。

火の始末をする

揺れの最中は危険なので、揺れがおさまってから火を消しましょう。

屋外にいる場合

公園・空き地・頑丈な建物へ

公園や空き地、頑丈な建物へ避難し、身の安全を確保しましょう。

落下物に注意

上から物が落ちてきたり、塀や壁などの倒壊に注意しましょう。

津波(1)

定期的に発生している南海トラフ地震

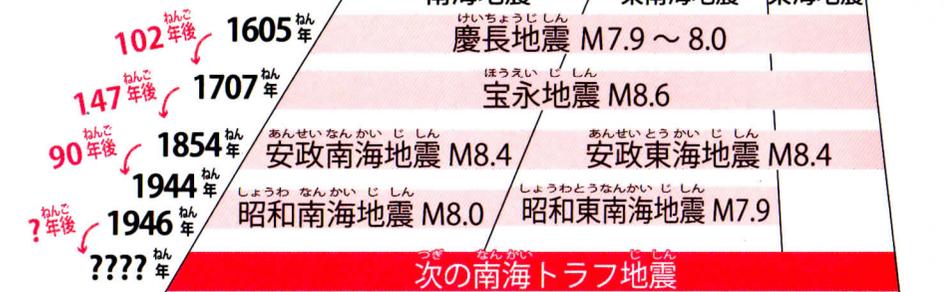
南海トラフ地震は、定期的に発生しています。

四日市市も、地震と津波による被害が発生しました。

次にいつ発生してもおかしくないと言われています。

過去の地震・津波

M：マグニチュード



中央防災会議資料（平成13年6月28日）に加筆

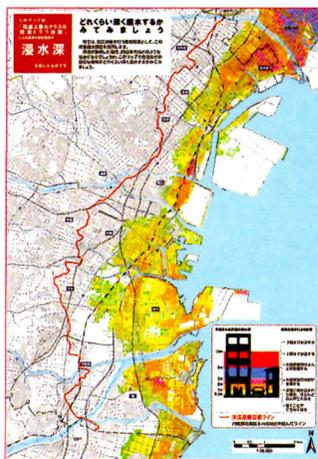
過去にどんな津波が？

1707年（宝永4年）、マグニチュード8.6規模の我が国最大級の巨大地震である宝永地震が遠州灘から四国までの沖合を震源として発生しました。「四日市市史」に「家屋の倒壊・破損おびただしく、田畑・宅地・井溝・堤防・橋梁等の破損するもの無数であった。午後3時前に俄然大高潮襲来し海岸堤防を破壊し、町中浸水甚しく・・・」といったことが記されており、四日市でも過去に津波の被害を受けています。

どうなる？

平成25年度三重県地震被害想定結果では、「理論上最大クラスの南海トラフ地震」が発生した場合、沿岸の広い範囲で浸水することが予想されています。

四日市市は津波避難マップを作成し、平成27年3月に全戸配布しましたので、実際のマップでご確認ください。



自宅などの身近な場所がどれくらい深く浸水するかを確認できます。

到達時間マップ

浸水深30cmの津波が到達する時間が確認できます。



四日市市津波避難マップ（平成27年3月全戸配布）より転載

津波避難マップは、四日市市防災情報のホームページで確認することができます。

URL <http://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/home/>



津波(2)

どうする？

大きな津波がきても、津波浸水前に安全なところへ避難できれば、身を守ることができます。

まずは 遠くて高い場所へ避難

四日市市では、津波避難目標ラインを設定しています。大きな揺れや長く続く揺れを感じたらできるだけ早く、津波避難目標ラインより山側へ避難しましょう。車で避難する場合、混雑により渋滞が発生することが考えられます。原則、徒歩で避難しましょう。



津波避難ビルって？

南海トラフ地震に備えて、公共施設や学校施設だけでなく、民間の商業施設やマンションなどを津波避難ビルに指定しています。公共施設などの津波避難ビルには、震度5弱以上の揺れで、自動開錠する「鍵ボックス」を設置しています。設置している施設では、施設管理者の到着を待たずに、誰でも開錠して施設に避難できます。



よっかいちしやくしよ 四日市市役所



このマークが目印

震度5弱以上で自動開錠



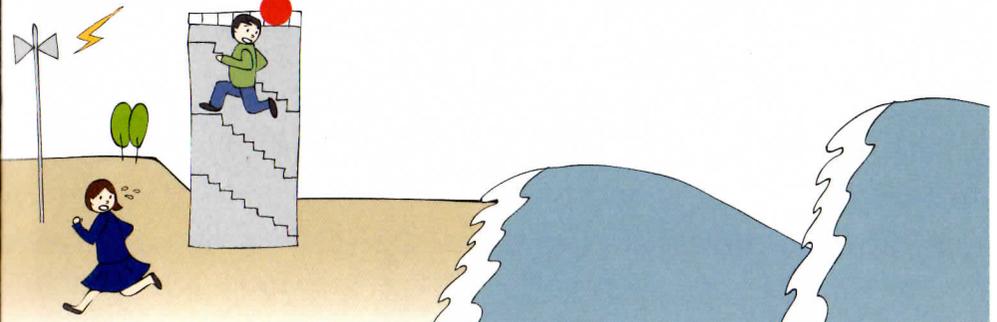
かぎ 鍵ボックス

遠くに避難できない場合は

最寄りの津波避難ビルや高い建物へ避難

四日市市では、112箇所の津波避難ビルを指定しています。(平成27年3月現在)。

逃げ遅れてしまったら、近くの津波避難ビルなど、その場そのときの状況にあわせて最も安全と思われる場所で身を守りましょう。



いざというときに津波避難ビルとして、3階建以上のビルなどのスペースをご提供ください。

津波避難ビルにご協力いただける所有者・管理者の方は 四日市市 危機管理室 059-354-8119

下記の事項について津波避難マップを確認し、避難計画として26～31ページに記入しましょう。

津波は多くの場合、強い地震の揺れも伴います。14～17ページの地震の対策もあわせて確認しましょう。

- ◆ 自宅や職場、学校などの浸水状況、到達時間
- ◆ 避難目標ラインの山側の避難先
- ◆ 近くの津波避難ビルや高い建物



ぼう さい げん さい と く 防災・減災の取り組み(1)

と く コンビナートでの取り組み

よっ かい ち し わ く に ゆう じゅう せき じゆ が く かく とう ぎ じょう ちゅう じん よっ かい ち
四日市市には、我が国でも有数の石油化学工業の中心である四日市コンビナートがあります。



よっ かい ち き
四日市コンビナートの企業は、それぞれパイプラインなどでつながっており、原材料の供給などで相互に密接な関係を築いて市民生活になくはならないガソリン、灯油などの燃料やタイヤ、パイプ、塗料、接着剤の原料などを製造しています。これらの原料は、引火性

えき たい たりのう しやう
のある液体やガスが多量に使用されていることから、よっ かい ち
あん ぜん せい ざん おこな つね さい しん ちゅう い はら
では安全に生産が行えるよう、常に細心の注意を払って操業しています。
また、か さい じ こ ふせ じ こ お ぼ あい じん ぞく たい じょう
火災や事故を防ぐことはもちろん事故が起きた場合も迅速な対応が行えるよう様々な取り組みが行われています。



てい き てん けん しゅう り 定期点検・修理

よっ かい ち かく きぎょう
四日市コンビナートの各企業では、
てい き てき せつ び てい し めん みつ てん けん
定期的に設備を停止し、綿密な点検
しゅう り おこな
や修理を行っています。

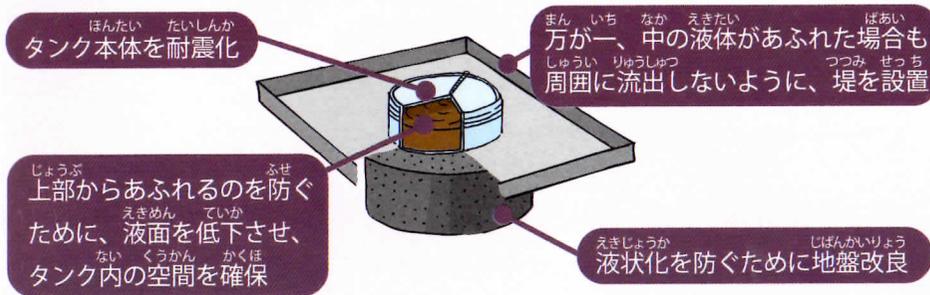


しょう か せつ び ぼう さい くん れん 消火設備・防災訓練

じ こ か さい はっ せい ぼ あい そ な
事故や火災が発生した場合に備え
て、きぎょう しょう か せん しょう か じょう
企業は消火栓などの消火用の
せつ び も てい き てき
設備を持っているほか、定期的に
くん れん じっ し
訓練を実施しています。

おお が た じ しん たい さく 大型タンクの地震対策

じ しん えき じょう かげん しょう おお が た かたむ は ぜん なか えき たい りゅう
地震や液状化現象により大型タンクが傾き破損したり、中の液体が流
しゅつ ぽう し さまざま たい さく こう
出することを防止するために様々な対策を講じています。



防災・減災の取り組み(2)

四日市市の取り組み

学校や道路・橋の耐震化

学校施設は平成10年度から耐震診断、耐震化を実施し、市立の幼稚園、小・中学校の耐震補強率は100%となっています。また、道路や橋の耐震化も進めています。



海拔表示

津波からの避難に活用してもらうため、海面から地面までの高さを電柱などに表示しています。

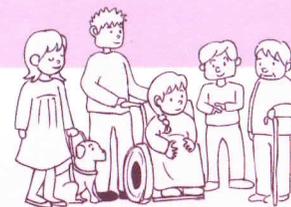
防災井戸

大規模災害時における生活用水（トイレの流し水、洗濯用の水など）の確保のため、指定避難所などに防災井戸の設置を進めています。



避難階段

津波避難ビルに指定されている沿岸部の小・中学校に、避難階段の設置を進めています。



避難行動要支援者制度

大規模な災害が発生したとき、高齢者や障害のある方など、自力での避難が困難で支援が必要な方たちを地域で支え合う制度です。支援が必要な方の名簿「避難行動要支援者名簿」を市で作成しています。

災害時に避難支援が必要な方は

四日市市 危機管理室 059-354-8119

四日市市 健康福祉部 健康福祉課 059-354-8109

四日市市 市民文化部 市民生活課 059-354-8146

避難行動要支援者制度について (平成26年度3月上旬号広報よっかいち四日市 plus)

URL <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/secure/58517/jyuntoku.pdf>



災害から命を守るために (平成27年度6月上旬号広報よっかいち特集)

URL <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/secure/59477/201506tokusyu2-7.pdf>



消防団と地区、自主防災組織、地域防犯組織の連携

消防団は、地区、自主防災組織へ消火・救護などの技術指導を行っています。また、日頃から大規模災害に備え、消防団と地区、自主防災組織、地域防犯組織が協力し、地域の連携強化に努めています。

災害発生時には、一人で避難できず、助けを必要としている人がいます。

いざというとき頼りになるのは地域のちから(=共助)です。日頃から声かけなどをして、積極的に地区の訓練に参加し、災害に強いまちを目指しましょう。



かぞくぼうさいかいぎ ひら かぞく ひなんけいかく かんが
家族防災会議を開き、家族の避難計画を考えてみましょう。

共通

まずは、**自宅**にいるときの避難計画を考えてみましょう。

洪水

ぼうさい じたく さいたいすいしん かくにん
防災マップで自宅の**最大水深**を確認
しましょう。

さいたいすいしん
最大水深
_____ m

土砂災害

みえけんどうしゃさいがいじょうほうういきょう きけん
三重県土砂災害情報提供システムで**危険**
箇所※1に指定されているか確認しましょう。

危険箇所※1の指定あり
 危険箇所※1の指定なし

地震

じぜん ゆ そな だいいち
事前の揺れへの備えが第一です。
じたく たいしんか じょうきょう かく こていじょうきょう はいち
自宅の耐震化の状況や家具の固定状況・配置などを32ページで確認
しておきましょう。

津波

つなみ ひなん じたく しんすいしん
津波避難マップで自宅の**浸水深**を
確認しましょう。

しんすいしん
浸水深
_____ m

つなみ ひなん じたく つなみ とうたつ
津波避難マップで自宅に**津波が到達**
する時間を確認しましょう。

とうたつ じ かん
到達時間
_____ 分



まずは

しんすいしん ぎけん かしょ いがい ぼしよ
浸水域外、危険箇所※1以外の場所



に ぼく
逃げ遅れた
場合は

じたく じょうかい ちか たか たてもの
自宅の上階や近くの高い建物



※1 土砂災害危険箇所のことです。

揺れがおさまったら

いえ ちか ひろ ぼしよ
家の近くにある広い場所

まずは

つなみ ひなんもくひょう やまがわ ぼしよ
津波避難目標ラインより山側の場所



と お
遠くに避難
できない場合は

ちか つなみ ひなん たか たてもの
近くの津波避難ビルや高い建物



つぎ かぞく しょくば がっこう がいしゅつさき ひなんけいかく かんが
次に家族が、職場や学校など外出先にいるときの避難計画を考えてみましょう。

1人目

なまえ 名前 _____ さんが がいしゅつさき 外出先 _____ にいるときの避難計画

洪水

ぼうさい しょくば がっこう さいたい
防災マップで職場や学校などの**最大**
水深を確認しましょう。

さいたいすいしん
最大水深
_____ m

土砂災害

みえけんどうしゃさいがいじょうほうういきょう きけん
三重県土砂災害情報提供システムで**危険**
箇所※1に指定されているか確認しましょう。

危険箇所※1の指定あり
 危険箇所※1の指定なし

地震

じぜん ゆ そな だいいち
事前の揺れへの備えが第一です。
しょくば がっこう かく こていじょうきょう はいち
職場や学校でも家具の固定状況・配置などを32ページで確認して
おきましょう。

津波

つなみ ひなん しょくば がっこう
津波避難マップで職場や学校などの
浸水深を確認しましょう。

しんすいしん
浸水深
_____ m

つなみ ひなん しょくば がっこう
津波避難マップで職場や学校などに
津波が到達する時間を確認しましょう。

とうたつ じ かん
到達時間
_____ 分



がいしゅつさきでん わ ばん とう
外出先電話番号



まずは

しんすいしん ぎけん かしょ いがい ぼしよ
浸水域外、危険箇所※1以外の場所



に ぼく
逃げ遅れた
場合は

がいしゅつさき じょうかい ちか たか たてもの
外出先の上階や近くの高い建物



※1 土砂災害危険箇所のことです。

揺れがおさまったら

がいしゅつさき ちか ひろ ぼしよ
外出先の近くにある広い場所

まずは

つなみ ひなんもくひょう やまがわ ぼしよ
津波避難目標ラインより山側の場所



と お
遠くに避難
できない場合は

ちか つなみ ひなん たか たてもの
近くの津波避難ビルや高い建物



2人目 さんが 外出先 にいるときの避難計画

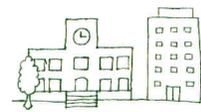
洪水 ぼうさい しょうぼ がつこう さいだい
防災マップで職場や学校などの最大
すいしん かくにん
水深を確認しましょう。 **最大水深** m

土砂災害 みえけんどしやさいがいじょうほうていきょう きけん
三重県土砂災害情報提供システムで危険
かしょ してい かくにん
箇所※1に指定されているか確認しましょう。 危険箇所※1の指定あり
 危険箇所※1の指定なし

地震 じぜん ゆ そな だいいち
事前の揺れへの備えが第一です。
しょうぼ がつこう かく こていじょうきょう はいち かくにん
職場や学校でも家具の固定状況・配置などを32ページで確認して
おきましょう。

津波 つ なみ ひなん しょうぼ がつこう しんすいしん かくにん
津波避難マップで職場や学校などの
浸水深を確認しましょう。 **浸水深** m

つ なみ ひなん しょうぼ がつこう
津波避難マップで職場や学校などに
つ なみ どうたつ じかん かくにん
津波が到達する時間を確認しましょう。 **到達時間** 分



がいしゅつせきでん わ ばん ぞう
外出先電話番号



まずは しんすいしんがい きけんかしょ いがい ぼしよ
浸水域外、危険箇所※1以外の場所



逃げ遅れたら がいしゅつせき じょうがい ちか たか たてもの
外出先の上階や近くの高い建物



どしやさいがいきけんかしょ
※1 土砂災害危険箇所のことです。

揺れがおさまったら がいしゅつせき ちか ひろ ぼしよ
外出先の近くにある広い場所

まずは つ なみ ひなんもくひょう やまがわ ぼしよ
津波避難目標ラインより山側の場所



逃げ遅れたら ちか つ なみ ひなん たか たてもの
近くの津波避難ビルや高い建物



3人目 さんが 外出先 にいるときの避難計画

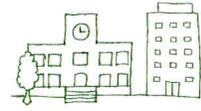
洪水 ぼうさい しょうぼ がつこう さいだい
防災マップで職場や学校などの最大
すいしん かくにん
水深を確認しましょう。 **最大水深** m

土砂災害 みえけんどしやさいがいじょうほうていきょう きけん
三重県土砂災害情報提供システムで危険
かしょ してい かくにん
箇所※1に指定されているか確認しましょう。 危険箇所※1の指定あり
 危険箇所※1の指定なし

地震 じぜん ゆ そな だいいち
事前の揺れへの備えが第一です。
しょうぼ がつこう かく こていじょうきょう はいち かくにん
職場や学校でも家具の固定状況・配置などを32ページで確認して
おきましょう。

津波 つ なみ ひなん しょうぼ がつこう しんすいしん かくにん
津波避難マップで職場や学校などの
浸水深を確認しましょう。 **浸水深** m

つ なみ ひなん しょうぼ がつこう
津波避難マップで職場や学校などに
つ なみ どうたつ じかん かくにん
津波が到達する時間を確認しましょう。 **到達時間** 分



がいしゅつせきでん わ ばん ぞう
外出先電話番号



まずは しんすいしんがい きけんかしょ いがい ぼしよ
浸水域外、危険箇所※1以外の場所



逃げ遅れたら がいしゅつせき じょうがい ちか たか たてもの
外出先の上階や近くの高い建物



どしやさいがいきけんかしょ
※1 土砂災害危険箇所のことです。

揺れがおさまったら がいしゅつせき ちか ひろ ぼしよ
外出先の近くにある広い場所

まずは つ なみ ひなんもくひょう やまがわ ぼしよ
津波避難目標ラインより山側の場所



逃げ遅れたら ちか つ なみ ひなん たか たてもの
近くの津波避難ビルや高い建物



4人目 さんが 外出先 にいるときの避難計画

洪水 ぼうさい ぼうさい しょくば がっこう さいだい さいだいすいしん
防災マップで職場や学校などの最大最大水深 m
水深を確認しましょう。

土砂災害 みえけんどうしやさいがいじょうほうていきょう きげん
三重県土砂災害情報提供システムで危険 危険箇所※1の指定あり
箇所※1に指定されているか確認しましょう。 危険箇所※1の指定なし

地震 じぜん ゆ そな だいいち
事前の揺れへの備えが第一です。
しょくば がっこう かく こていじょうきょう はいち
職場や学校でも家具の固定状況・配置などを32ページで確認しておきましょう。

津波 つなみ ひなん しょくば がっこう しんすいしん
津波避難マップで職場や学校などの浸水深 m
浸水深を確認しましょう。

つなみ ひなん しょくば がっこう とうたつ じかん
津波避難マップで職場や学校などに到達時間 分
津波が到達する時間を確認しましょう。

家族との連絡方法

かぞく はな あんしん ひなん ひなんじょうほう かいじよ あと あつ
家族が離れていても安心して避難できるように、避難情報が解除された後に集まる場所や、連絡方法を確認しておきましょう。

家族で決めた集合場所

洪水	<input type="text"/>
土砂災害	<input type="text"/>
地震	<input type="text"/>
津波	<input type="text"/>

家族で決めた連絡方法
(災害時に電話がつながりにくいとき)

親戚・知人を介した連絡

ひさいち ひさいちがい れんらく ひかくてき しんせき
被災地から被災地外への連絡は比較的つながりやすいと言われています。親戚や知人を介して連絡が取れるように、事前にお願ひしておくことも有効です。

がいしゅうきでん わ ばん どう 外出先電話番号

まずは しんすいいきがい きげんかしょ いがい ぼしよ
浸水域外、危険箇所※1以外の場所

逃げ遅れた場合は がいしゅうきさき じょうがい ちか たか たてもの
外出先の上階や近くの高い建物

揺れがおさまったら がいしゅうきさき ちか ひろ ぼしよ
外出先の近くにある広い場所

まずは つなみ ひなんもくひょう やまがわ ぼしよ
津波避難目標ラインより山側の場所

遠くに避難できない場合は ちか つなみ ひなん たか たてもの
近くの津波避難ビルや高い建物

災害用伝言ダイヤル 171・災害用伝言板 web171

災害用伝言ダイヤル 171 と災害用伝言板 web171 は、災害の発生により、安否確認や問合わせなどの電話が増加し、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。

災害用伝言板 web171



<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の体験ができます。

体験利用が可能な日	まいつきついたち 毎月1日、15日、(24時間)	ぼうさい 防災とボランティア週間 (1月15日午前9時～21日午後5時)
	かつついたち 1月1日～3日、(24時間)	ぼうさいしゅうかん 防災週間 (8月30日午前9時～9月5日午後5時)

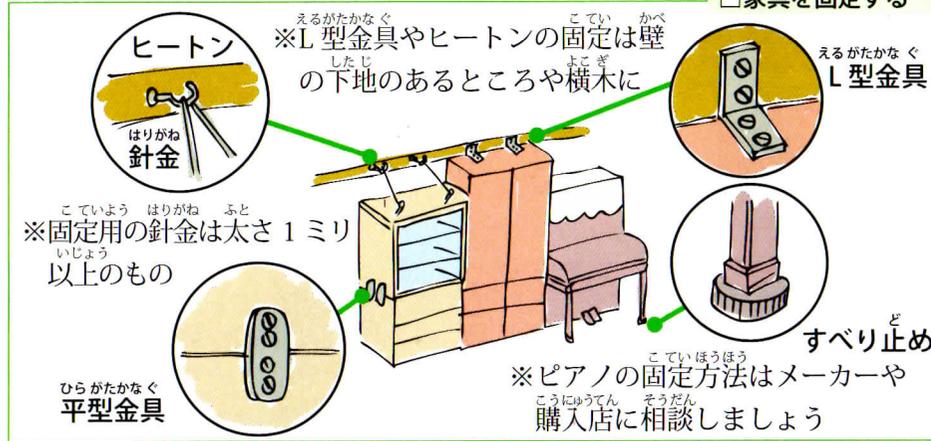
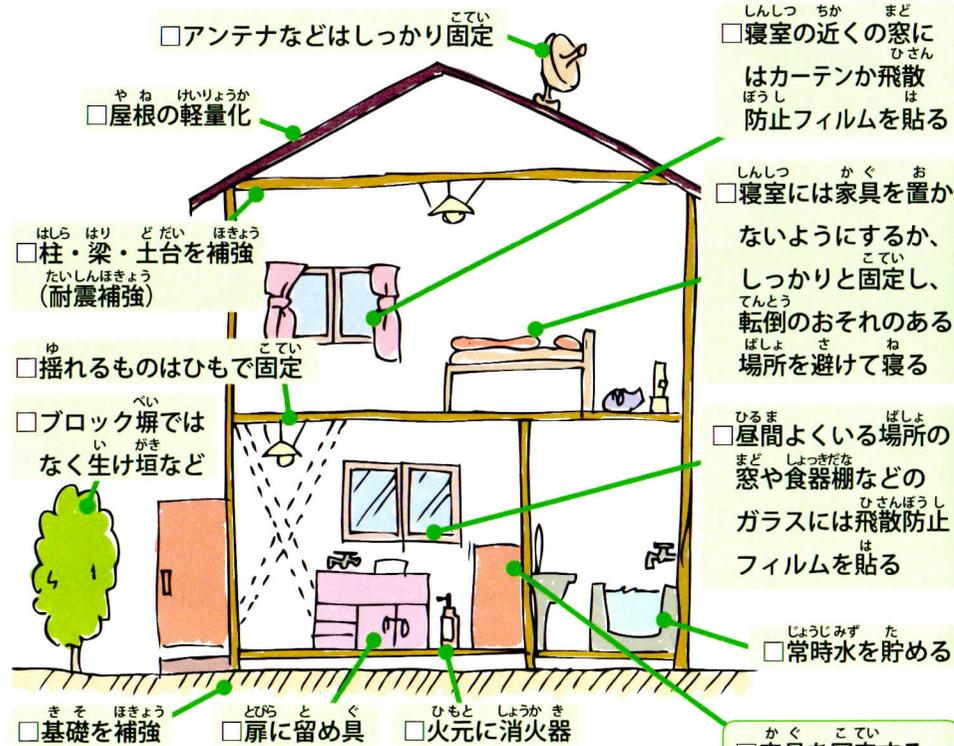
災害用伝言板

インターネット接続が可能な携帯電話では、「災害用伝言板」が利用できます。詳細は各携帯電話会社の説明を参照してください。

NTT ドコモ	au(KDDI)	ソフトバンク	Y!mobile
			
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	http://dengon.ezweb.ne.jp/	http://dengon.softbank.ne.jp/	http://dengon.ymobile.jp/info/

ゆ そな 揺れへの備え

地震はいつ起こるか分かりません。そのため、起こる前の備えが第一です。地震に備えて、必要に応じた耐震補強や、家具、窓などの対策をしましょう。



しゅうしん じん そな まくらもと お 就寝中の地震に備えて 枕元に置いておきたいもの

- 運動靴かスリッパ
- 携帯電話など
- 懐中電灯
- 笛
- 非常持ち出し袋 (リュックサックなど)
- 防寒着・防寒具

避難の際に持って行くもの

避難所の備蓄品には限りがありますので、自らが十分な準備をすることを心がけてください。非常持ち出し袋には両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、一度背負ってみましょう。

非常持ち出し袋 (リュックサックなど) に入れておくもの

- 非常食
- 飲料水
- 予備の電池
- 缶きり・栓抜き
- ロープ
- 懐中電灯
- ろうそく
- マッチ・ライター
- 下着類・衣類
- ティッシュ
- ビニール袋
- 救急医薬品 (常備薬・持病薬など)
- 洗面用具
- タオル
- 携帯ラジオ
- 携帯電話用充電機・充電器
- 雨具 (カッパ)
- 手袋・軍手
- 貴重品 (現金・保険証など)

家族構成によって必要なもの

- 粉ミルク・ほ乳瓶
- 紙おむつ
- 生理用品
- 予備のメガネ
- 高齢者や障害者のための準備品 (入れ歯など)

あると便利なもの

- 毛布・寝袋など
- カセットコンロ・燃料など
- 使い捨てカイロ
- 簡易食器 (割り箸、紙皿)
- ウェットティッシュ
- その他生活用品 ()

自宅に備蓄しておくもの

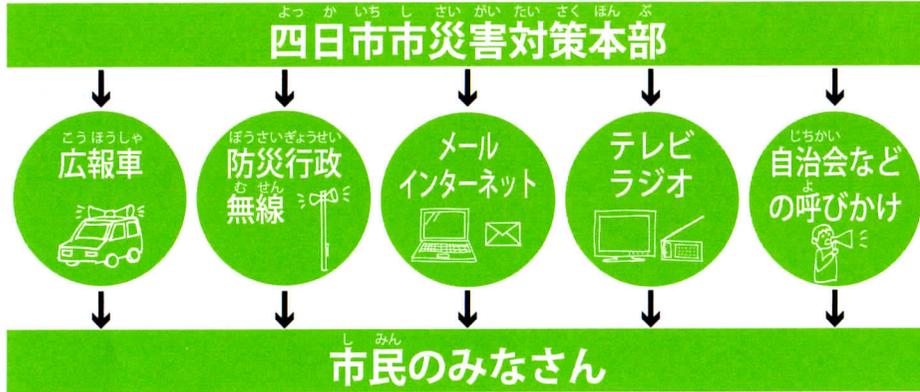
ライフラインの停止は長期に及ぶ可能性もあります。ライフラインが復旧するまでの数日間のために、飲料水や食料などの備蓄があると安心です。

- 食品 約7日分 (レトルト食品、缶詰、調味料、スープ、味噌汁など)
- 水 約7日分 (1人あたり1日3L)
- カセットコンロ、燃料など
- 簡易食器 (割り箸、紙皿)
- 鍋・やかん
- 毛布・寝袋など
- 洗面用具
- 簡易トイレ



じょうほう つた かた 情報の伝わり方

さいがい はっせい きけん たか さいがい はっせい じ
 災害発生 危険が高まったときや災害発生時に
 は、様々な方法で情報が発信されます。
 たいせつ じょうほう みずか にゅうしゅ かくにん
 大切な情報を自ら入手できるように、確認して
 おきましょう。



メールで受け取る

よっ か いち し ぼう さい 四日市市防災メール

とうろく ひつよう
登録が必要です。

きしょうじょうほう ひなんじょうほう じしんじょうほう でんし
 気象情報、避難情報、地震情報などを電子メール
 で携帯電話やパソコンに配信します。

とうろく
登録メール t-yokkaichi-city@sg-m.jp

から そうしん とうろく
※空メール送信による登録。



きんきゅう そく ほう 緊急速報メール (エリアメール)

とうろく ふよう
登録は不要です。

ひなんかんこく じょうほう きんきゅうそくほう
 避難勧告などの情報は、「緊急速報メール (エリアメール)」により、
 たいおう けいたいでんわ はいしん
 対応した携帯電話に配信しています。

いちぶたいおう きしゅ
 ※一部対応していない機種もあります。
 かく けいたいでんわがいしや といあ
 詳しくは各携帯電話会社にお問合わせください。

テレビ・ラジオで調べる

テレビの **d** ボタン (データ放送)

ほうそう たいおう
 データ放送に対応しているテレビでは、**d** ボタンを押すことで、
 あめ じょうほう かせん じょうほう そうごういきよう かくにん
 雨の情報や河川の情報 (NHK 総合提供) を確認することができます。

ラジオ

AM NHK 名古屋第 1 729kHz **FM** FM よっかいち 76.8MHz
 NHK-津 FM 81.8MHz

インターネットで調べる

よっ か いち し ぼう さい きしょうじょうほう 四日市市防災気象情報

よっ か いち し ない てん き かくしゅちゅうい ほう けいほう ほっぴょうじょうきよう
 四日市市内の天気・各種注意報・警報の発表状況、
 うりょう かせん すい い かんそく
 雨量、河川の水位観測データなど。

URL <http://yokkaichicity.bosai.info>



ぼう さい 防災みえ.jp

み え けんない てん き かくしゅちゅうい ほう けいほう ほっぴょうじょうきよう
 三重県内の天気、各種注意報・警報の発表状況、
 うりょう かせん すい い かんそく
 雨量、河川の水位観測データなど。

URL <http://www.bosaimie.jp>



きしょうちょう 気象庁

きしょう ちゅうい ほう けいほう たいふうじょうほう じしん つ なみじょうほう
 気象の注意報・警報、台風情報、地震・津波情報
 など。

URL <http://www.jma.go.jp>

