

保存版

なまず博士からの

緊急指令



地震・津波・風水害 から身を守ろう!



三重県防災ガイドブック



災害に強い まちづくりを!

地震

風水害

過去三重県に大きな被害をもたらした災害

昭和東南海地震(昭和19年12月7日)



尾鷲市

(写真提供:太田金典氏)

伊勢湾台風(昭和34年9月26日)



桑名市長島町

(写真提供:輪中の郷)

平成23年に発生した災害

東日本大震災(平成23年3月11日)



宮城県山元町

紀伊半島大水害(平成23年9月1日～5日)



熊野市

近年多発する災害

令和6年能登半島地震(令和6年1月1日)



石川県輪島市

石川県ホームページから

令和6年奥能登豪雨(令和6年9月21日～23日)



石川県輪島市

石川県ホームページから

今後想定される災害

南海トラフ地震
内陸直下型地震

台風や
異常気象による
集中豪雨
竜巻など

三重県防災対策推進条例 (令和2年3月24日公布・施行)

三重県では、南海トラフ地震や県内活断層を震源とする地震の発生が危惧されています。また、台風や最近の気候変動の影響による集中豪雨が増加しています。

三重県防災対策推進条例は、このような状況で、自らの身の安全は自らが守る「自助」、自らの地域は皆で守る「共助」、県や市町及び防災関係機関が担う「公助」の考えのもと、県民、自主防災組織、事業者、市町、防災関係機関及び防災ボランティアなど、皆さんと力を合わせて災害に強い三重をつくるために、総合的かつ計画的に防災対策を推進することをめざした条例です。

自助

自らの身の安全は自らが守る



基本理念

防災の日常化で
災害に強い地域づくりを!

共助

自らの地域は皆で守る



公助

行政、防災関係機関が担う



〈地震・津波編〉

もくじ

知る

指令1 地震・津波の基礎知識を学ぼう!..... P. 5

- ☐ マグニチュードと震度の違いが分かる → P.5
- ☐ 地震・津波のメカニズム（しくみ）を説明できる → P.7

指令2 明日にも起こる大地震を想定しよう!..... P. 9

- ☐ 南海トラフ地震発生時に想定される揺れや津波、それによる被害の状況を知っている → P.9

備える

指令3 家族で防災会議を開こう!..... P.11

- ☐ 家の中の地震対策がされている → P.11
- ☐ 自宅の耐震対策がされている → P.12
- ☐ 非常持ち出し品の準備がされている → P.13
- ☐ 日頃から津波避難に備えている → P.14

指令4 地域みんなで備えよう!..... P.15

- ☐ 地域で行われる防災活動に参加している → P.15
- ☐ 自主防災組織が何をしている組織が把握している → P.16

行動する

指令5 どんな時でも地震から身を守ろう!..... P.17

- ☐ 建物の中で身を守る方法を理解している → P.17
- ☐ 屋外で身を守る方法を理解している → P.19
- ☐ 応急手当の仕方を知っている → P.21
- ☐ 南海トラフ地震に関連する情報の内容を理解している → P.23
- ☐ 緊急地震速報のしくみを知っている → P.24

指令6 被災後の生活をイメージしよう!..... P.25

- ☐ ライフラインが止まったらどうするか知っている → P.25
- ☐ 被災後生活の知識を持っている → P.26

三重県に住むみなさんへ
わたしは三重県の地震・風水害のことなら
何でも知っている『なまず博士』だよ。
今回は災害から身を守るための『緊急指
令』をみんなに送ることにしたんだ。
災害が起きても落ち着いて行動できるよう
正しい知識を身につけて自分の命を守ろう！
なまず博士



〈風水害編〉

もくじ

知る

指令 7 防災気象情報を入手しよう!..... P.27

- ☐ 台風情報の見方を理解している → P.27
- ☐ 大雨の場合に気象庁が発表する防災気象情報を理解している → P.28
- ☐ 台風や大雨で起こる災害の種別を知っている → P.29

指令 8 地域の状況を知ろう!..... P.30

- ☐ 過去に起こった風水害の被害を理解している → P.30

備える

指令 9 住まいの点検を行おう!..... P.31

- ☐ 日頃から住まいの点検を行っている → P.31

指令 10 地域の災害リスクを理解し、避難行動を検討しよう! P.31

- ☐ 地域の災害リスクを理解している → P.31
- ☐ 災害が起こった時にどう行動するか考えている → P.31

指令 11 日頃から非常持ち出し品などの準備をしよう! P.31

- ☐ 非常持ち出し品を準備している → P.31

行動する

指令 12 危険を感じたらすぐ避難しよう!..... P.32

- ☐ 避難情報の意味を説明できる → P.32
- ☐ 洪水からの避難のポイントを知っている → P.33

・防災カード..... P.34

・安否情報の確認について..... P.38

・三重県公式防災アプリ「みえ防災ナビ」のご案内..... P.39

・ホームページ「防災みえ.jp」のご紹介..... P.41

・「みえ出前トーク」のご案内..... P.42

・防災啓発車で地震体験しよう!..... P.42

・「三重県・三重大学 みえ防災・減災センター」のご案内..... P.42

指令 地震・津波の基礎知識を学ぼう！

三重県でも 巨大地震と津波が 発生していた！



1944年 東南海地震の津波で変わりはてた町のすがた（現在の尾鷲市）
写真提供／太田金典氏

1944(昭和19)年12月7日、熊野灘を震源とする「東南海地震(マグニチュード7.9)」が発生。激しい揺れとともに、地震発生後短時間で熊野灘沿岸部を中心とした市町村に最大9mの大津波が襲いかかり、甚大な被害をおよぼしました。

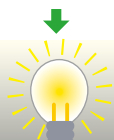
(三重県における被害：死者 406 人、負傷者 607 人、流失家屋 2,238 棟、住宅全壊 1,826 棟)

参考：「日本の地震活動-被害地震から見た地域別の特徴-
＜第2版＞」(地震調査委員会)2009による

そして、いま再び恐ろしい巨大地震と津波が
三重県を襲おうとしています。
地震や津波の発生メカニズム(しくみ)を
十分に理解して正しい知識を
身につけておきましょう。

マグニチュード と震度

マグニチュードと震度の関係



マグニチュード(M)
(電球そのものの明るさ)

震度(届く光の強さ)

◆地震による揺れと被害

震度階級	人 間	屋内の状況	屋外の状況	木造建物
5	弱	●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	●電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。	(耐震性低) ●壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。
	強	●座りの悪い置物の大半が倒れる。	●電性が揺れるのがわかる。	(耐震性高) ――
6	弱	●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。	●窓ガラスが割れて落ちることがある。	(耐震性低) ●壁などにひび割れ・亀裂が多くなる。
	強	●テレビが台から落ちることがある。	●補強されていないブロック塀が崩れることがある。	(耐震性高) ●壁などに大きなひび割れ・亀裂が入ることがある。
7	弱	●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。	●据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。	(耐震性低) ●壁などに大きなひび割れ・亀裂が入ることがある。
	強	●固定していない家具が倒れることがある。	●自動車の運転が困難となり、停止する車もある。	(耐震性高) ●壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。

気象庁震度階級関連解説表(抄)(平成21年3月31日改訂)

◆長周期地震動階級関連解説表 高層ビルにおける人の体感・行動、室内の状況等

長周期地震動階級	人の体感・行動	室内の状況	備 考
長周期地震動階級1	室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。	ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。	――
長周期地震動階級2	室内で大きな揺れを感じ、物に掴まりたいと感じる。物につかまらないうる。物が落ちることが多いなど、行動に支障を感じる。	キャスター付き什器がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。	――
長周期地震動階級3	立っていることが困難になる。	キャスター付き什器が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	間仕切壁などにひび割れ・亀裂が入ることがある。
長周期地震動階級4	立っていることができず、はわないうる。揺れにほんろうされる。	キャスター付き什器が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。	間仕切壁などにひび割れ・亀裂が多くなる。

長周期地震動とは、大きな地震が発生したときに生じる周期(1往復するのにかかる時間)が長い揺れのことをいいます。

気象庁HPより引用

南海トラフ地震

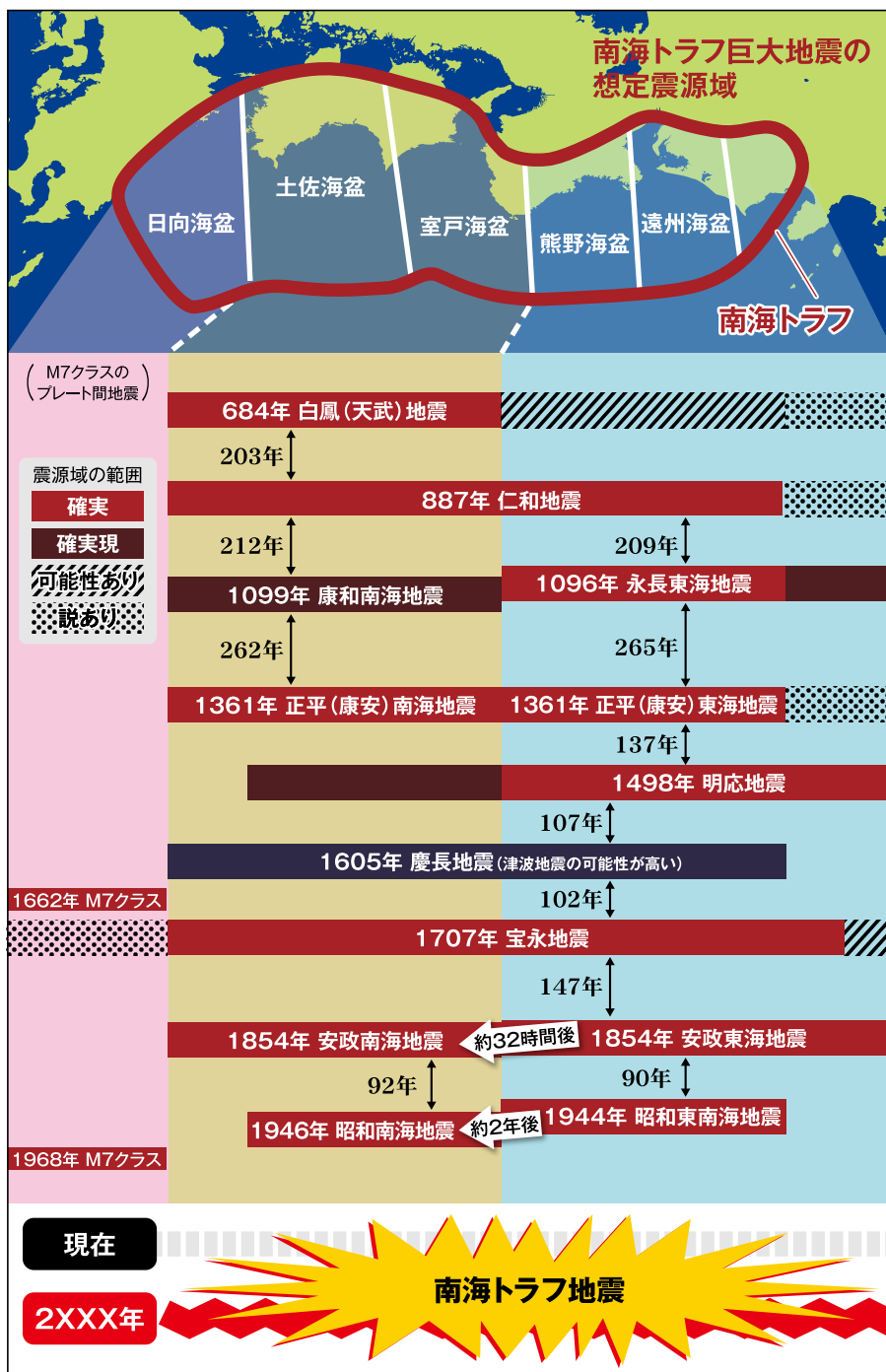
日本列島が位置する大陸のプレートの下に、海洋プレートのフィリピン海プレートが南側から年間数cmの割合で沈み込んでいる場所を「南海トラフ」といいます。

この南海トラフでは、過去海溝型の巨大地震（P7参照）が繰り返し発生し、この地域に大きな被害をもたらしてきました。

トラフとは、深い海の底にある凹地のことだよ。



駿河湾から遠州灘の駿河トラフ沿いで起こる地震を「東海地震」、紀伊半島の南東沖の南海トラフ沿いで起こる地震を「東南海地震」、紀伊半島から四国沖の南海トラフ沿いで起こる地震を「南海地震」と呼んでいましたが、近年の研究の結果、現在はこれらを総称して「南海トラフ地震」と呼んでいます。



気象庁パンフレット「地震と津波 その監視と防災情報」をもとに作成

三重県では、現在も含めて近い将来、南海トラフ地震の発生が心配されています。

将来的な 地震発生確率の 推移

【南海トラフ地震(地震規模:M8~M9クラス)】

今後10年以内の発生確率 30%程度

今後30年以内の発生確率 80%程度

今後50年以内の発生確率 90%程度
もしくはそれ以上

地震調査研究推進本部(文部科学省)公表による長期評価(2025年1月1日現在)

地震の メカニズム (しくみ)

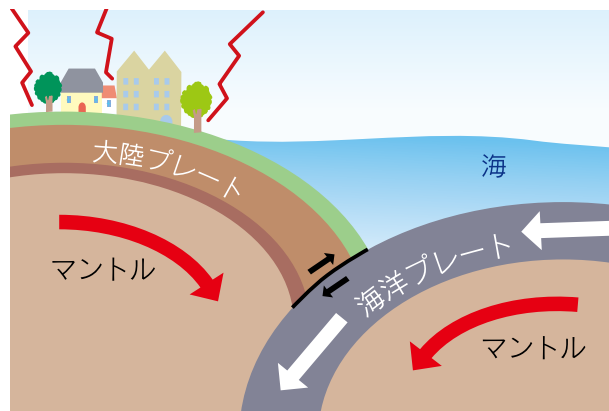
日本列島周辺では地球内部のマンツルの動きによって大陸プレート(ユーラシアプレート)と海洋プレート(太平洋プレートとフィリピン海プレート)とがお互いに押し合っています。そのため、長年にわたってプレートとプレートの間に蓄積されたエネルギーが限界をこえたとき、地下の岩盤が破壊され、それに沿ってズレを生じます。そのとき起こるのが地震です。

海溝型地震

海洋プレートが大陸プレートの下に沈みこんでいるために定期的に大陸プレートが跳ね上がって起こる地震

- ・揺れている時間が長い。(1分以上続く場合もある。)
- ・大津波が襲ってくる危険性がある。
- ・短くて数十年から100年単位の間隔で発生する。

地震例 関東地震(関東大震災)、東南海地震、南海地震、北海道南西沖地震、スマトラ島沖地震、東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)など

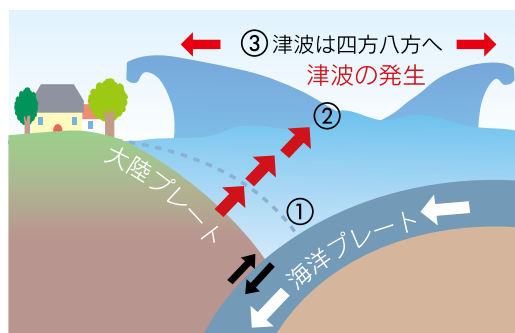


津波の メカニズム (しくみ)

地震が起こると津波が発生する可能性があります。過去には三重県でも巨大地震の後に大津波に襲われ、たくさんの人命が失われた記録が残っています。

海辺で地震を感じたら、揺れが小さくても、とにかくすぐに高台へ避難することが大切です。

- ①海洋プレートが大陸プレートの下に沈みこんでいます。
- ②地震に伴い大陸プレートがずれ動き、海底の隆起や沈降が起こって海水が動かされます。
- ③海水は津波となって四方八方へと広がり伝わっていきます。
津波の伝わる速さ、高さは海の深さにより異なり、海が深いほど速く、海が浅いほど高くなります。



◆津波の特徴

◎津波の速さは大変速い。

海岸近くでも秒速10m(時速36km)ほどの速さがあります。

◎引き波で始まるとは限らない。

◎津波の高さは場所によって違ってくる。

湾の奥や岬の先端では、津波が極端に高くなることがあります。

◎繰り返しやってくる。第1波が最も大きいとは限らない。

安全な場所に避難したら津波警報・注意報や避難指示が解除されるのを確認するまで自宅等には戻らないようにしましょう。

◎川や水路をさかのぼる。

◎たとえ30cm程度の津波でも避難行動がとれなくなる。

津波は、高さ30cm程度のものでも動くことができなくなり、避難ができなくなって、生命に危険が及ぶ可能性があります。1mの津波で木造家屋は部分破壊、2mで全壊になるといわれています。



東日本大震災の津波被害

津波が沿岸部に到着したのは、地震発生からおおよそ30分後でしたが、避難できなかった方が多くいました。その要因として、過去に幾度かの津波を防いだ防波堤等を過信し過ぎたり、第1報の津波警報で伝えられた津波高さが低かったため、津波ハザードマップの危険エリアの外にいた人が安心感をもってしまい、迅速かつ的確な避難に至らなかったことなどがあげられています。



宮城県南三陸町防災対策庁舎

活断層の存在が知られていないところでも地震は起こる

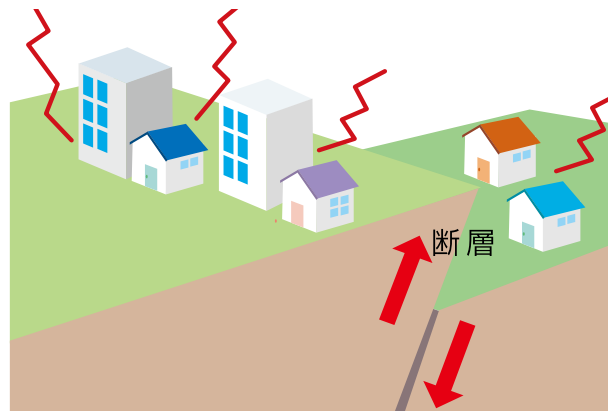
平成20年6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震のように、活断層の存在が知られていないところでも地震が起こることがあります。

内陸直下型地震

陸域の比較的地下浅いところ(ユーラシアプレートの内部)で活断層がずれて起こる地震

- ・揺れている時間が相対的に短い。
- ・都市直下で起こる危険性がある。
- ・千年～1万年程度の間隔で発生する。

地震例 兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)、新潟県中越地震、2007年三重県中部を震源とする地震、岩手・宮城内陸地震、熊本地震、令和6年能登半島地震など

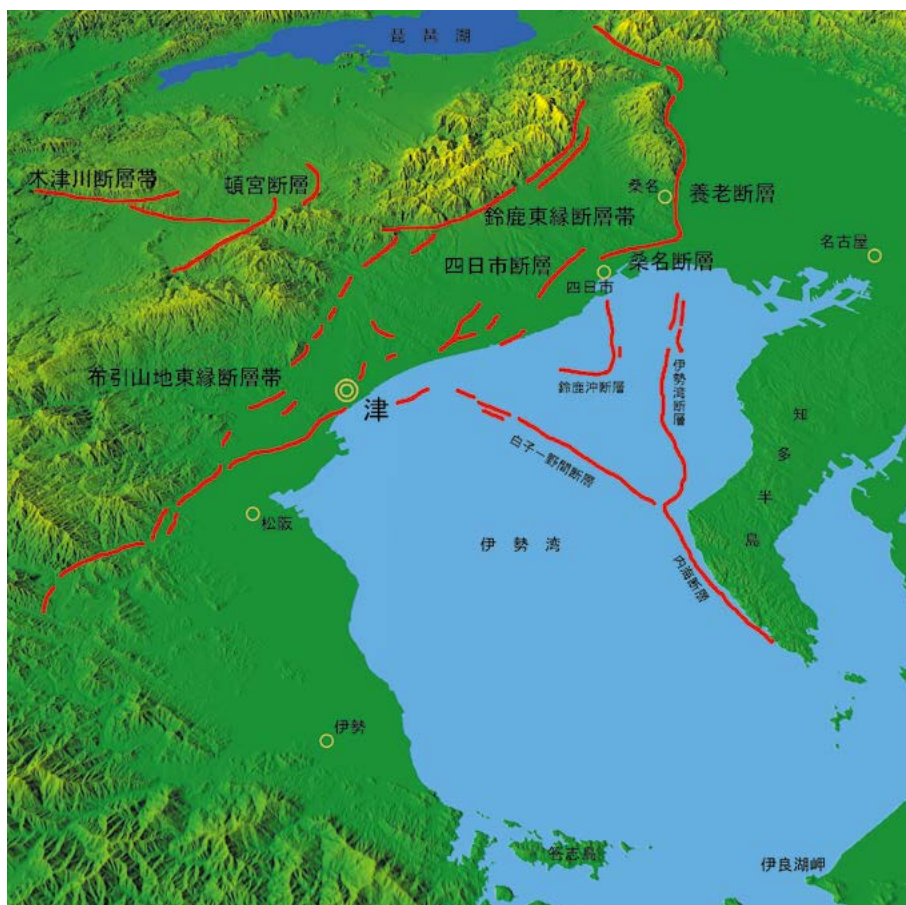


三重県の活断層

三重県の北中部は、日本でも活断層が多い「近畿三角地帯」の一部にあります。そのため、三重県は海溝型地震(南海トラフ地震)だけでなく、内陸直下型地震への注意も必要な地域となっています。

活断層の詳細な位置については、「防災みえ.jp」で活断層詳細地図を公開しておりますので、参考として下さい。

URL http://www.bosaimie.jp/static/X_MIE_mh000



(国土地理院発行の数値地図50mメッシュ標高データ、およびカシミール3Dを使用)



1999年台湾集集大地震(M7.7)で出現した逆断層
鉛直方向に約2mのずれが生じた小学校のグラウンド

日本の陸域、沿岸域には、わかっているものだけで約2,000の活断層が分布しています。

三重県内に分布する活断層の中で、主要なものは下記のとおりです。

①養老-桑名-四日市断層帯

養老断層、桑名断層、四日市断層

②鈴鹿東縁断層帯

③布引山地東縁断層帯

④頓宮断層

⑤木津川断層帯

⑥伊勢湾断層帯

伊勢湾断層、鈴鹿沖断層、白子-野間断層、内海断層

指令 2 明日にも起こる大地震を想定しよう！

南海トラフ地震について

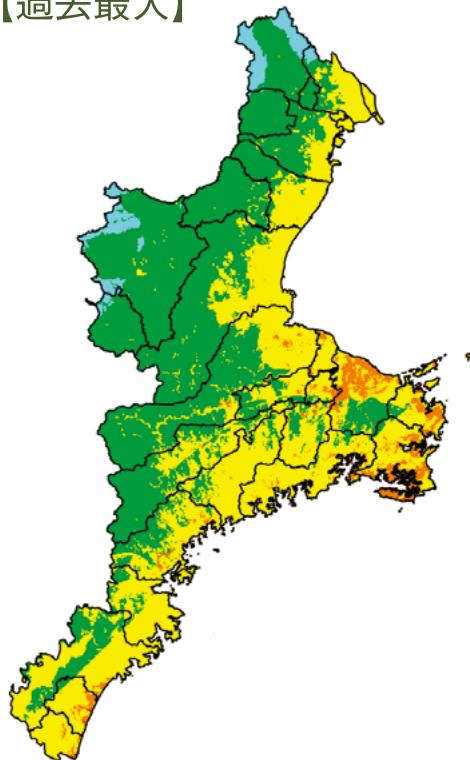
南海トラフ地震が発生した場合、マグニチュードは8～9、震度は伊勢志摩地域、東紀州地域を中心に、6強以上の揺れが想定されています。
また、場所によっては、11mを超える大津波が到達することも想定されています。

【過去最大クラスの南海トラフ地震】過去概ね100年から150年間隔でこの地域を襲い、揺れと津波により本県に甚大な被害をもたらしてきた、歴史的にこの地域で起こり得ることが実証されている南海トラフ地震。

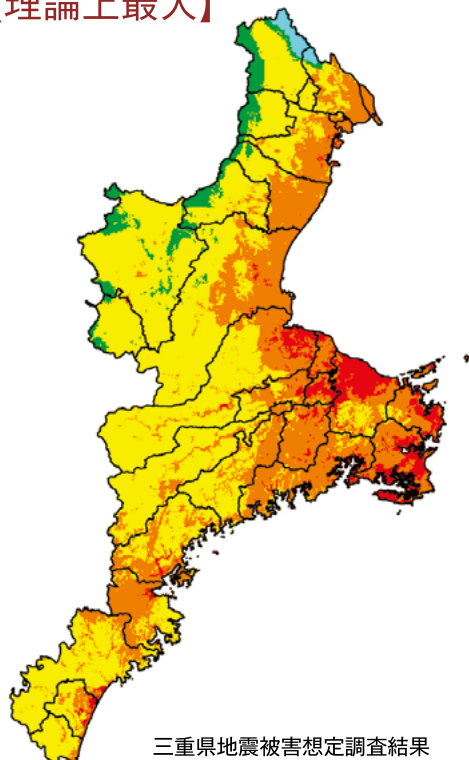
【理論上最大クラスの南海トラフ地震】あらゆる可能性を科学的見地から考慮し、発生する確率は極めて低いものの理論上は起こり得る最大クラスの南海トラフ地震。

◆南海トラフ地震発生時の強震動予測

【過去最大】



【理論上最大】



震度階級

- 7
- 6強
- 6弱
- 5強
- 5弱
- 4

三重県地震被害想定調査結果
(平成26年3月)

お住まいの地域の震度、津波浸水、液状化などの予測は県のホームページでご覧いただけます。ご家庭や勤務地、学校などにどのようなリスクがあるのかを確認しましょう。

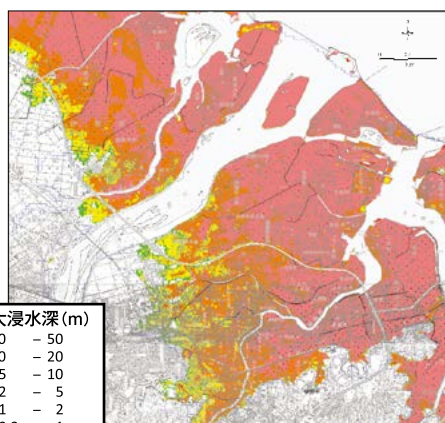
「三重県 ハザードマップ」で [検索](#)

https://www.pref.mie.lg.jp/D1B0_USAI/75148007862.htm

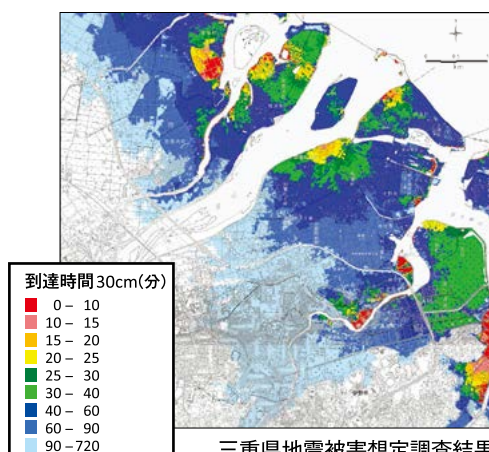


◆南海トラフ地震(理論上最大クラス)発生時の浸水予測と津波浸水深30cm到達予測時間分布図

津波浸水予測図



津波浸水深30cm到達予測時間分布図



三重県地震被害想定調査結果
(平成26年3月)

津波浸水予測は「どこまで逃げなければいけないか」、津波浸水深30cm到達予測時間分布図は「いつまでに、どの方向に避難しなければいけないか」を示しています。

◆想定される南海トラフ地震の人的被害と建物被害

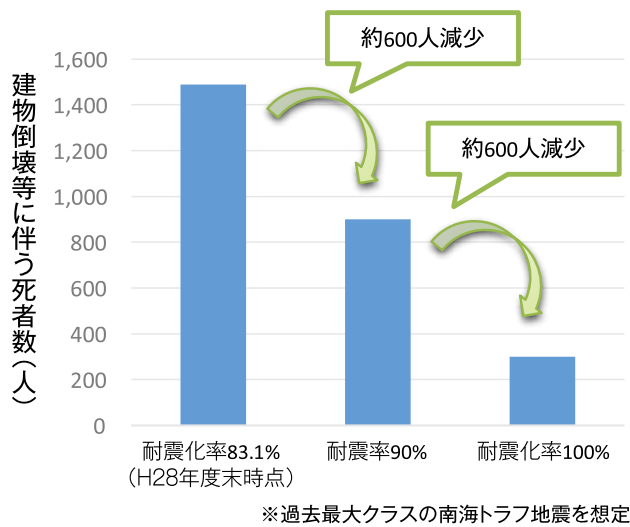
	過去最大クラス		理論上最大クラス	
	死者	建物全壊・焼失	死者	建物全壊・焼失
揺れ	約 1400人	約23,000棟	約 9,700人	約170,000棟
液状化	—	約 5,900棟	—	約 6,200棟
津波	約32,000人	約38,000棟	約 42,000人	約 37,000棟
火災	—	約 2,100棟	約 900人	約 35,000棟
急傾斜地等	約 60人	約 700棟	約 100人	約 1,100棟
計	約34,000人	約70,000棟	約 53,000人	約248,000棟

三重県地震被害想定調査結果(平成26年3月)

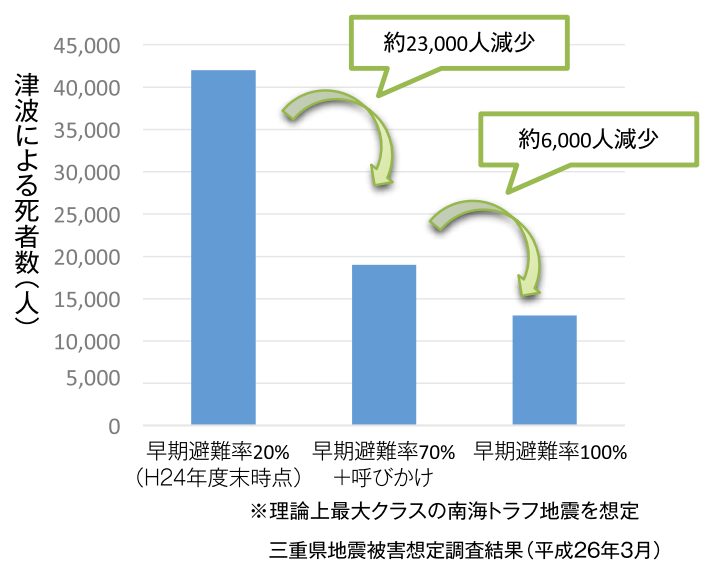
◆対策による減災効果

自宅の耐震化や、津波からの避難によって、犠牲を大幅に減らすことができます。

【耐震化促進による減災効果】



【津波からの避難促進による減災効果】



内陸直下型地震
について

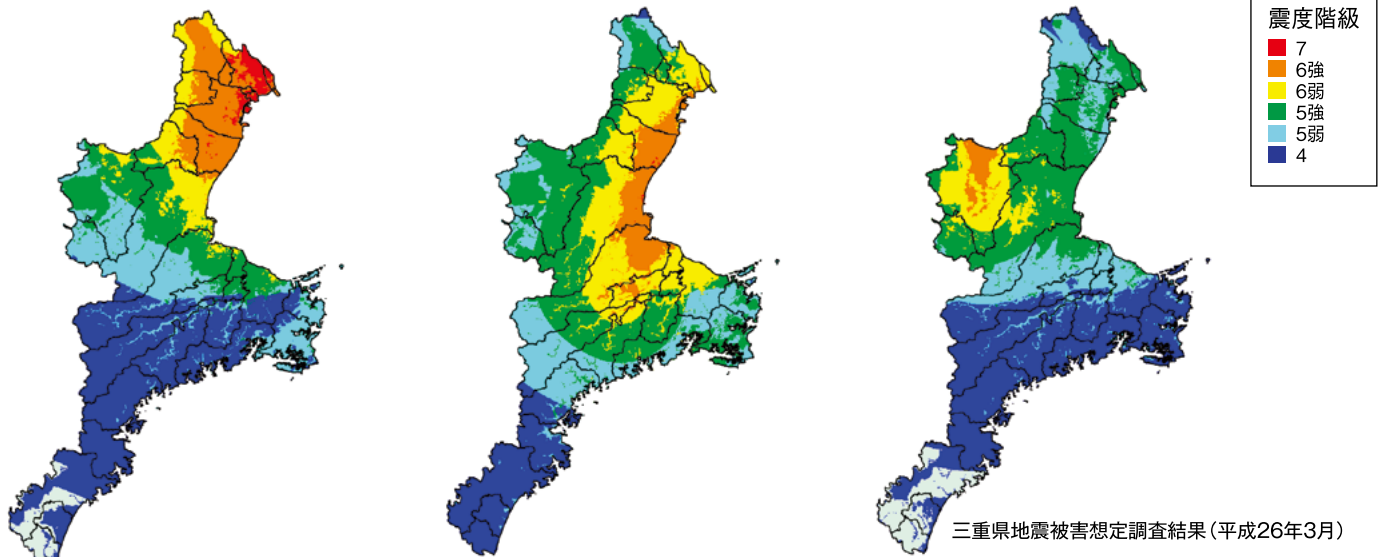
県内に被害をもたらす地震は南海トラフ地震ではありません。活断層がずれて起こる内陸直下型地震でも、震度6強以上の強い揺れによって、大きな被害が発生する可能性があります、十分に備えておく必要があります。

◆三重県内に分布する主要な活断層による強震動予測

①養老―桑名―四日市断層帯

②布引山地東縁断層帯(東部)

③頓宮断層



明日は我が身! 防災会議で地震対策

地震や津波からの被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの備えが大切です。家庭での対策について話し合い、避難しなければならなくなった場合を想定して防災マップを作成するなどして、自分の身の安全、家族の安全、まちの安全をみんなで考えましょう。



1 家族で役割分担を!

早く安全な場所に移動するために、情報収集や火元の管理、非常持ち出し品係など避難時の役割を決めておきましょう。



2 家の中にも危険が!

地震対策でもっとも身近にできるのが家具類の転倒防止です。家庭で協力し合って、安全・安心な暮らしを確保しましょう。工事が必要な場合は専門家に相談しましょう。

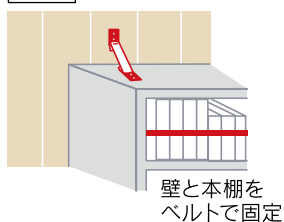
阪神・淡路大震災では…約88%

地震発生時刻が午前5時46分で多くの人が就寝中であつたこともあり家屋の倒壊・家具などの転倒による圧迫死が死亡者全体の約88%でした。

参考:総務省 消防庁 阪神・淡路大震災関連情報データベース

家具の転倒防止の事例

本棚



戸棚



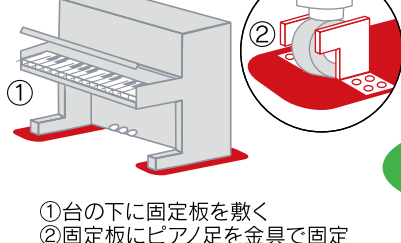
サイドボード



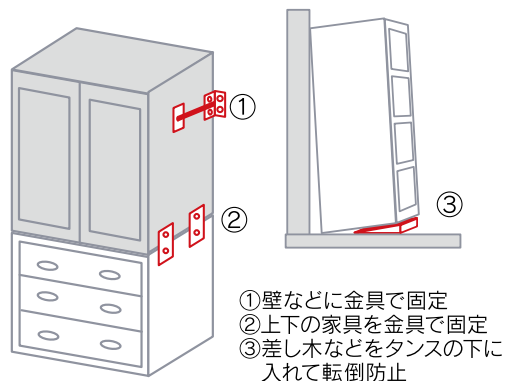
食器棚



ピアノ



タンス



家の中の安全対策ポイント

- ◎家具を固定するときは、柱や壁の下地のある部分などに金具等を取り付ける。
- ◎じゅうたんなどのやわらかい床には、背の高い家具は置かない。
- ◎家具の上部には軽いものを下部には重いものを収納する。
- ◎寝る場所や出入り口付近には家具を置かない。
- ◎ガラス(窓、家具)に飛散防止フィルムを貼る。

地震発生時に
自動的に電気を遮断



地震発生時や電気復旧時の火災発生を防ぐため、感震ブレーカーを設置しましょう。

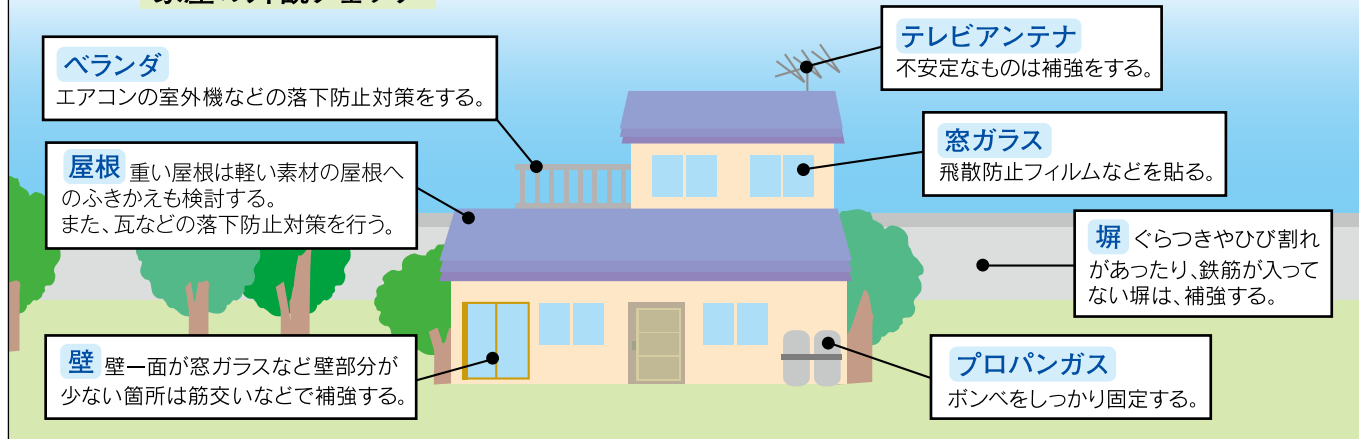
3

家屋の耐震対策はだいじょうぶ？

あなたは家屋の耐震診断・耐震補強などの耐震対策をしましたか？ 阪神・淡路大震災では家屋の倒壊等により多くの人命が奪われ、令和6年能登半島地震でも建物が全半壊するなどの被害を受けました。また、家屋の耐震化ができていないと、津波からの避難も難しくなります。

このような被害を防ぐために、早めに家の耐震診断・耐震補強をしっかり行いましょう。

家屋の外観チェック



行政の支援する「耐震診断」や「耐震補強」制度で安心・安全な住まいに！

住宅の耐震補強をしておけば…

命、財産を守ることができます。
家の倒壊を防ぐことができます。



まちの耐震性が向上します。

建物が倒壊して避難路をふさぐことがなくなります。
火災の延焼防止に有効です。

地震に対する備えの中で重要な住宅の耐震化。昭和56年5月31日以前に建築(着工を含む。)された木造住宅は、無料耐震診断制度を利用することができます。耐震診断の結果に応じて、補強工事のための設計や補強工事(簡易な補強工事も含む。)に対する補助制度を利用することもできます。

※無料耐震診断制度や各種補助制度を利用するためには、一定の要件を満たす必要があり、市町により制度が異なりますので、詳しくは下記のお問合せ先でご確認ください。

県内では、令和5年度末時点で、昭和56年5月31日以前の木造住宅が約13万戸あると推計*されています。昭和56年5月31日以前の木造住宅にお住まいの方は、無料耐震診断等を受け、耐震性の有無を確認しましょう。

※令和5年住宅・土地統計調査

◆問い合わせ先

- ・各市町 防災担当課または建設担当課
- ・三重県県土整備部住宅政策課

TEL 059-224-2720

ホームページ

<http://www.pref.mie.lg.jp/JUTAKU/HP/35909031376.htm>



耐震補強のほかに、木造住宅の倒壊から命を守る方法をご紹介します

とにかく命だけでも守るため

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅を対象とし、より安価に耐震対策ができる「**耐震シェルター**」という選択肢があります!!



三重県型「耐震シェルター」のイメージ画像

耐震シェルターとは…

住宅の倒壊による人的被害を防ぐため、居室内において、身を守るための場所や空間(シェルター)を確保する構造物です。

耐震シェルターの設置に対して、一部の**市町**では**助成制度**があります!

※助成内容は市町により異なりますので、詳しくは右記のお問合せ先でご確認ください。

◆問い合わせ先

- ・各市町 防災担当課または建設担当課
 - ・三重県防災対策部地域防災推進課
- TEL 059-224-2185

三重県型

「耐震シェルター」

詳しくはこちらから→



4

非常持ち出し品と備蓄品をチェック！

非常持ち出し品は、避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えです。個人や家庭の事情に合わせ、必要なものだけを選びましょう。また、少なくとも一年に一度は点検し、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。高齢者、乳幼児、アレルギーのある方、持病のある方など、家族の事情に合わせて、必要なものを追加しましょう。

非常持ち出し品の例

非常持ち出し品をリュックなどに入れ、一度背負って両手を自由に動かすことができるか確認しておこう。この冊子も忘れずに！



停電への備えは大丈夫？

停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオのほかに電池や予備のバッテリーも準備しておこう！

高齢者や介護を受けている方がいる家庭

- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯
- ☐ 杖
- ☐ 紙おむつ・パッド
- ☐ 介護手帳
- ☐ 常用の薬（お薬手帳）

など



赤ちゃんや妊婦さんがいる家庭

- ☐ 哺乳ビン・粉ミルク・液体ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 母子手帳

など



食料品等

- ☐ 飲料水（ペットボトル）
- ☐ 食料
 - ☐ 乾パン
 - ☐ クラッカー

※食物アレルギーのある家族がいる場合は、食物アレルギーに対応した食料等を備蓄。



衣類等

- ☐ 雨具
- ☐ タオル
- ☐ 替えの下着
- ☐ ウインドブレーカー
- ☐ 三角巾



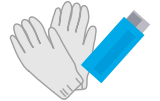
貴重品

- ☐ 現金（小銭）
- ☐ 預金通帳（コピー）
- ☐ 健康保険証・マイナンバーカード（コピー）
- ☐ 印鑑
- ☐ 携帯電話（充電器）



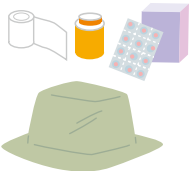
日用品

- ☐ 手袋（軍手）
- ☐ 携帯・簡易トイレ
- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ ローソク
- ☐ ライター
- ☐ ロープ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 眼鏡
- ☐ 生理用品
- ☐ 携帯電話
- ☐ 筆記用具
- ☐ 用バッテリー
- ☐ 万能ハサミ



安全対策

- ☐ 帽子
- ☐ 防災ずきん
- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬



感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計



あると便利な物

- ☐ 大型ビニール袋…大型ビニール袋は中央部に穴をあけ、頭からすっぽりかぶるとレインコートに。水の運搬にも使えます。
- ☐ ガムテープ（布製）…伝言メモを貼るのに使えます。
- ☐ 食品用ラップ…お皿の上に敷いて使えば、お皿が汚れず、洗う手間もはぶけます。

その他

- ☐ 笛…倒壊した家に閉じ込められた時に自分の存在を周囲に知らせることができます。
- ☐ 使い捨てカイロ…通常の使い方のほかに、食品を温めることもできます。

長期間保存可能な備蓄品（食料品・飲料水）を家族構成に合わせ用意しておきましょう！

地震の直後は食料の確保が十分にできません。救援活動が受けられるまでの間の必需品は各家庭で備えておく必要があります。

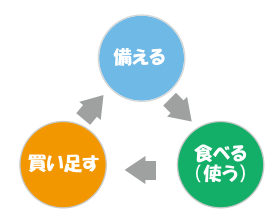
◎被災直後の生活を支えるために、**1人あたり最低3日分、できれば1週間分くらい**の食料品や飲料水などを備蓄しておきましょう。

※水は1人あたり1日に3リットルが目安です。

◎備蓄している食料品などを定期的に消費し、その分をあらためて補充する「ローリングストック法」も有効です。

※定期的に賞味期限をチェックし、適切な保管・消費を心がけましょう。

ローリングストック法



5

津波からの避難に備えよう!

津波が来るまでの時間は限られています。いざという時に、「すぐに」「高台へ」避難できるよう、日頃から家族や近所の人と話し合っておきましょう。



日頃から備える津波避難のチェックポイント

避難場所・避難経路を確認する

何分で避難場所まで行けるか、避難経路に危険はないか、実際に歩いて点検しましょう。

ハザードマップを確認する

津波の浸水域など自宅周辺の状況を知っておきましょう。ただし、ハザードマップは、一つの予測結果に過ぎませんので、それ以上の津波が来る可能性も考慮して避難を考えましょう。

家族で防災会議を開く

どこに避難して、どう連絡を取り合うのか、事前に話し合しましょう。

家族一人ひとりが確実に避難することを確認しあい、迎えに行った家族が被災することが絶対ないようにしましょう。

津波避難の表示マークを知っておく

津波避難場所



津波に対して安全な避難場所・高台の情報を表示

津波避難ビル



周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震を有するビルの情報を表示

津波注意



津波が起きた場合、津波が来襲する危険性が高い地域を表示

避難場所・避難経路やハザードマップなどは防災アプリ「みえ防災ナビ」で確認できます。詳しくは39ページへ

6

防災マップを作成し、いざという時に備えよう!

「Myまっぷラン+ (プラス)」などを活用し、家の付近の危険な場所や避難場所、経路を検討しておきましょう。

◆記載事項例

- ・家族の集合場所、避難所
- ・避難経路

万一、通行できない場合に備えて、避難する道をいくつか決めておく

・危険エリア情報

津波が浸水すると予測されている場所、崩れやすい崖、急傾斜地、河川、ブロック塀、危険物を扱っているところ など

◆防災マップに関しての問い合わせ先 各市町の防災担当課・室

◆「Myまっぷラン」とは

一人ひとりが作成した津波避難計画を、ワークショップやタウンウォッチングなどを行って地域で束ねることで、地域全体の津波避難計画づくりを行うためのツールです。

◎問い合わせ先
三重県防災対策部地域防災推進課
TEL 059-224-2184, 2185
Mail bosai@pref.mie.lg.jp



◆「Myまっぷラン+」とは

「Myまっぷラン」をデジタル化し、パソコンやタブレットで避難計画を作成できるようになりました。新システムでは、津波に加え、風水害・土砂災害にも対応しています。

◎問い合わせ先
三重県・三重大学 みえ防災・減災センター
TEL 059-231-5694
Mail bosai@crc.mie-u.ac.jp



作成例





近所の助け合い、自主防災組織などの活動が重要です！

阪神・淡路大震災では、火災や多くの人々が倒壊家屋の下敷きになるなど、一刻をあらそう事態が多発しました。そのため、消防署などの防災関係機関はすばやく救助や初期消火にあたる必要がありましたが、人員不足や交通の混乱などですべての被災地域には駆けつけられない状況となりました。

しかし、そんなときに被災者を助けたのが地域住民や各地域の事業所などの協力による活動でした。救出救護や延焼の阻止など、数々の最悪の事態を救ったという事例がいくつも報告されています。

このように、火災が発生したり負傷者が出た場合は、隣近所の助け合いや自主防災組織、消防団などの活動が重要です。いざというときに備え、地域を守る自主防災の活動に積極的に参加しましょう。

地域の防災組織

大規模な地震が発生すると防災関係機関の即時対応が困難となることがあります。このようなときに重要な役割を果たすのが、地域の人たちによる救助活動です。



◆**自主防災組織**… 地域住民により自主的に結成された防災組織。三重県内の組織カバー率は、およそ90%となっています。大規模な災害が発生した際、地域の被害を最小限に防ぐために活動します。

平常時の活動 防災器具の準備・点検や町内会の防災訓練実施など

災害時の活動 初期消火や救出救護活動、避難誘導、給食給水、避難所運営など

◆**消防団**… 消防署と協力して消火や救助活動を行う消防機関で、地域の防災リーダーとして重要な役割を担っています。現在、三重県では約12,000人の団員が幅広い分野で活動していますが、団員数が減少傾向にあることから県民の積極的な入団が期待されています。

平常時の活動 消火訓練や応急手当普及指導、一人暮らし高齢者宅への防火指導など

災害時の活動 日ごろの地域に密着した活動経験を活かした効果的な消火・救助活動など

◆**防災ボランティア**… 大規模な災害が起きたときに救護活動などで活躍する個人または団体。自分たちの住んでいる地域を守る自主防災組織や消防団の数には、どうしても限りがありますが、ボランティアは全国各地から大勢が駆けつけてくれ、災害時に頼りになる存在となります。最近では被災者に元気をあたえてくれる中学生、高校生など若者による活躍も増えてきています。

日ごろから防災についての関心を高め、被害を最小限におさえられるよう備えておきましょう。

三重県・三重大学 みえ防災・減災センターでは、地域防災力を高めるために、「みえ防災コーディネーター」などの、地域で防災・減災活動を行うための意識・知識・技能を有する人材を育成しています。

みえ防災コーディネーターの役割

平常時の活動 自主的に地域や企業等において、地域防災力の向上のための役割を担うとともに、県や市町等の要請により防災訓練や啓発事業等の支援を行います。

災害時の活動 公的な組織等と協働して復旧・復興活動の支援を行います。



自主防災組織の取組

自主防災組織の活動には、地域の被害を軽減する減災という大きな期待が寄せられています。次のような取組によって地域の防災力を一層高めましょう。

◆タウンウォッチングをしよう！

地域の長所短所を住民が確認し合うことにより共通認識を持ち、防災対策を考えていく方法です。

もし、地震が起こったら自分の住んでいる地域はどうなるか。通勤・通学時、昼下がり、食事時、そして就寝時…など、それぞれの時間帯に地震が発生したらどんな被害にあうのかなどを想定しながら、地域周辺の危険性を調べておきましょう。

- ◎自分の住む地域で発生が予想される災害について知る。
- ◎地域防災マップを作る。
- ◎避難訓練を行う。



◆災害図上訓練(ディグ)をしよう！

DIGとは三重県が開発した防災訓練で、災害が発生したときの対応を地図上で考えるという方法です。

海が近く津波の危険がある、避難所までは思ったより距離がある、子どもの通学路に老朽化した橋がある…など、気付いたことがみなさんの知恵や意識、地域の防災力の向上につながります。

Disaster Imagination Game

災害 想像 ゲーム



◆津波避難計画を作成しよう！

南海トラフ地震が発生した場合には、ごく短時間で三重県沿岸部へ津波が来襲することが想定されます。「Myまっぷラン」や「Myまっぷラン+(プラス)」(14ページを参照。)などを活用し、津波から円滑に避難するための津波避難計画を地域で作成しておきましょう。

作成にあたっては、タウンウォッチング等で避難場所や危険箇所の確認を行うとともに、地域で車の使い方を決めておくなどの事前準備が重要です。

Myまっぷラン(津波避難に関する三重県モデル事業実施報告書等) <http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000028925.pdf>



◆避難所運営マニュアルを作成しよう！

避難所では、様々な不便、問題が発生します。これを乗り越えるためには、避難者みんなで話し合っていくことが重要です。

災害が起こる前に、地域住民のみなさんが主体となって避難所運営ができるようマニュアルを作成し、訓練をしておきましょう。

三重県避難所運営マニュアル策定指針 <http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/75963007864.htm>



避難行動要支援者に心づかいを！

◆避難行動要支援者とは…

災害が発生した場合、または災害が発生するおそれがある場合、自らを守るための情報収集や避難などが困難になることが予想され、特別な支援が必要なる方。

■傷病者

- ・迅速な行動をとることが困難な場合があるので、急を要する場合は、車いす・リヤカーを利用するか、おぶって安全な場所に移動する。

■目に障がいのある人

- ・自力で災害に応じた行動をとることが困難な場合があるので、誘導するときは、ひじのあたりを軽く持つてもらいゆっくり歩く。

■耳に障がいのある人

- ・状況の把握が遅れがちになる場合があるので、話をするとき、正面に顔を向けてはっきりと話をする。

■乳児

- ・毛布などで体を保護し、おんぶひもで背負う。

■妊婦

- ・自分で歩けないときは、車いす・リヤカーを利用して避難する。

■肢体が不自由な人

- ・普段、車いすを利用されている方などをおぶって避難するときは、おんぶひもを使い、背負い手となる人の両手が自由になるようにする。

■日本語が不自由な外国人

- ・言葉がわからず、災害状況の把握が困難な場合があるので、避難所や危険箇所など、避難に必要な情報を身振り手振りなどで伝える。

■旅行者

- ・地理に対する知識が少ないため、迅速な行動をとることが困難な場合があるので、避難所や危険箇所など、避難に必要な情報を伝える。

避難行動要支援者の避難方法を、地域であらかじめ決めておきましょう。
災害時はお互いに助け合い、安全に避難をしましょう。

指令 5 どんな時でも地震から身を守ろう！

建物の中で地震が起きたら

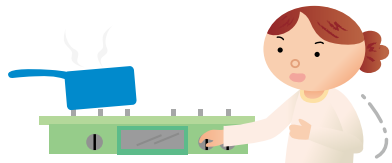
いつ、どこで発生するか予想できない地震。地震におそわれたとき、あわてず安全に避難するにはどうしたらよいのか、まずは建物の中で地震にあった場合を考えてみましょう。

家の中



●まず身の安全を確保する

- ・家具の転倒や落下に気をつける。
- ・丈夫なテーブルや机の下で身を守る。



●台所などで火を使っていたら

- ・落ち着いて初期消火を行う。
- ・大きく揺れているときに火を消そうとすると大やけどをする場合があるので、揺れがおさまってから火の始末をする。(震度5強以上の地震では、ガスメーターが自動的にガスを遮断します。)

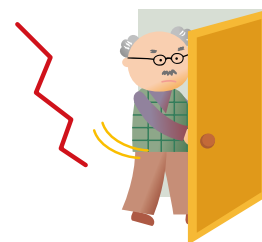


●お風呂・トイレに入っていたら

- ・お風呂やトイレは比較的安全な場所なので、あわてて飛び出さない。
- ・ドアを開け、揺れがおさまるのを待ってから避難する。

●室内のガラスの破片に気をつけよう

- ・ガラスなどを踏むことがあるので、必ず靴を履いて避難する。
- ・身近に懐中電灯、ラジオ、スリッパを置き、停電時に備える。



●扉を開けて、出口を確保

- ・戸が開かなくなることがあるので、避難出口を確保する。



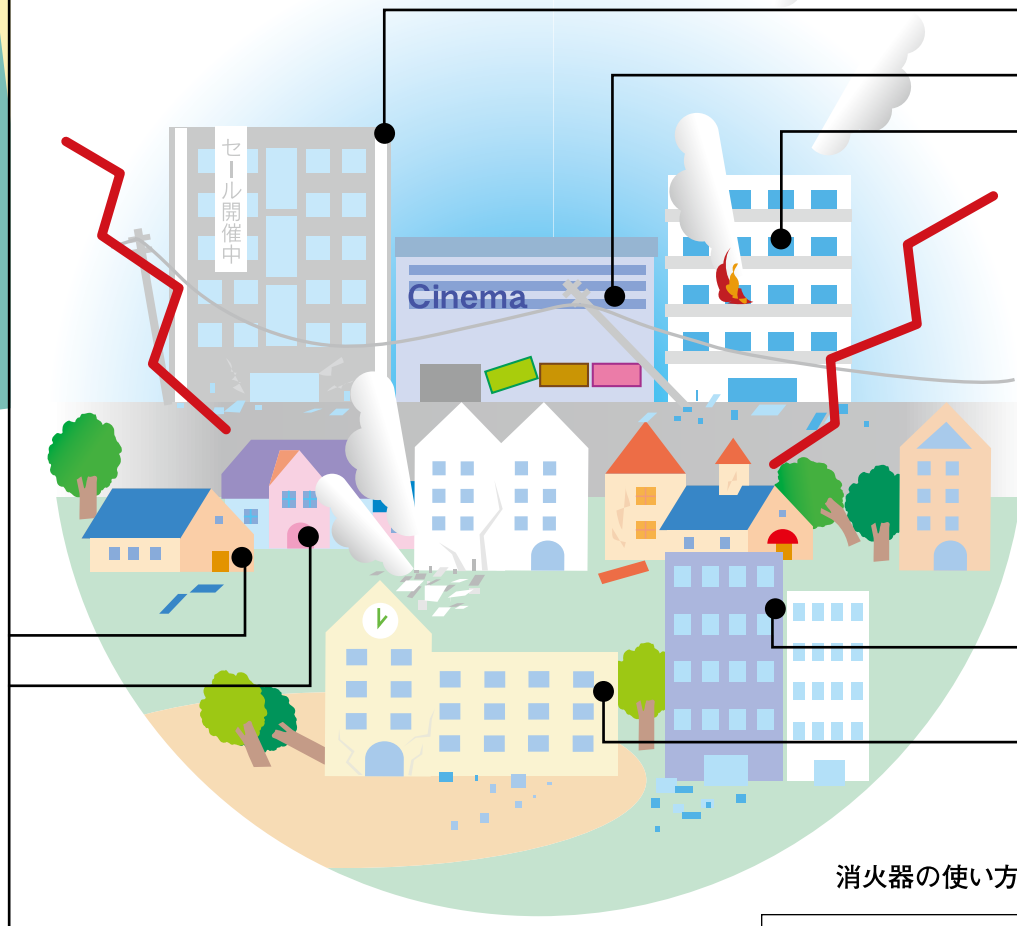
●寝室にいたら

- ・まくらを抱え、ふとんやベッドの下に隠れて頭を守る。
- ・倒れてくる家具などから頭を守り、安全なところに移動する。



●あわてて外に飛び出さない

- ・あわてて外に逃げ出さず、落ち着いて行動する。
- ・屋根瓦やガラスなどが落ちてくる危険があるので注意する。



出かけているときも危険がいつぱいだよ！

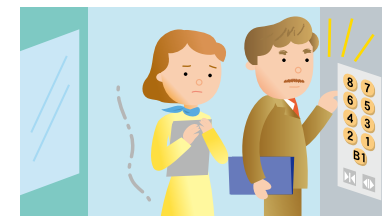


その他



●デパート・スーパーにいるとき

- ・窓やガラスケース、電気製品、食器売場などは危険なので避難する。
- ・かばんや買い物がごなどで頭を守り係員の指示にしたがい避難する。



●エレベーターの中にいるとき

- ・すべての階のボタンを押し、動かないなら非常用連絡ボタンを押す。
- ・むやみに天井の脱出口から出ないで、落ち着いて救出を待つ。



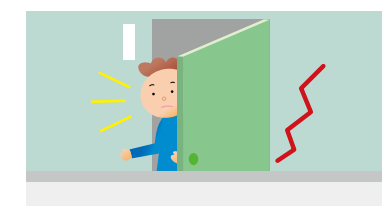
●劇場や映画館にいるとき

- ・座席を上げてしゃがみこみ、かばんなどで頭を守る。
- ・係員の指示にしたがい落ち着いて避難する。



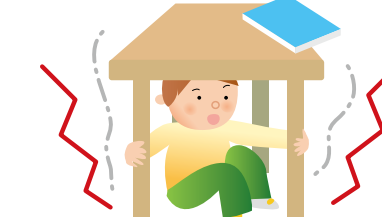
●地下街にいるとき

- ・避難口に殺到せず、壁ぎわに身を寄せて落下物から身を守る。
- ・もし、火災が発生したら、ぬらしたハンカチなどを口、鼻にあててできるだけ低い姿勢で避難する。



●マンションにいるとき

- ・ドアが開かなくなる場合があるので、出入り口を確保する。
- ・エレベーターを使わずに非常階段で避難する。



●学校・オフィスにいるとき

- ・本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意する。
- ・ドアが開かなくなる場合があるので、出入り口を確保する。
- ・エレベーターを使わずに非常階段で避難する。

消火器の使い方

消火器で消せるのは、天井や壁に広がらない規模の火までです。

①安全栓を引き抜く



②ホースをはずし、火元に向ける



③レバーを強くにぎる



火災避難のポイント

- ◎煙の中を避難するときは、ぬらしたハンカチなどを口、鼻にあてて、できるだけ低い姿勢で避難する。
- ◎高齢者や子どもなど、避難行動要支援者の避難を優先する。
- ◎いったん逃げ出したら火の中へは戻らない。
- ◎延焼のおそれがあるときは、公園などへ避難する。

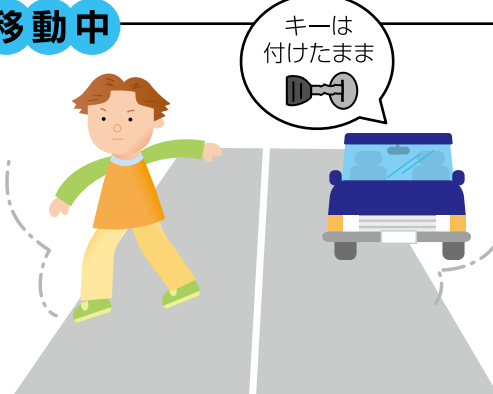


◆消火訓練を受けたいときの問い合わせ先 近くの消防本部、消防署へ

屋外で地震が起こったら

災害は時と場所を選ばず、忘れた頃にやってきます。外出中に地震が発生した場合の対処法を覚えておきましょう。

移動中



●自動車を運転しているとき

- ・自動車を止めるときは急ブレーキを避け、道路の左側に停車する。
- ・カーラジオで地震情報を聞き、規制にしたがって行動する。
- ・自動車を離れるときはキーを付けたままエンジンを止め、ドアは施錠しない。

●電車やバスに乗っているとき

- ・立っているときは吊革や手すりにつかまり、体が放り出されないようにする。
- ・座っているときは体を前かがみにして足をふんばる。
- ・急停車に注意し、乗務員の指示にしたがって避難する。

●駅のホームにいるとき

- ・線路上に落ちないように気をつける。
- ・駅員の指示にしたがって避難する。

街中・避難時



●避難は徒歩で、最小限の荷物を持って

- ・緊急出動の妨げにもなる車での移動は原則やめて、徒歩で避難する。(避難行動要支援者の搬送など、車の使い方は地域であらかじめ決めておきましょう。)

●協力し合って応援救護

- ・高齢者や小さな子ども、障がいのある人を優先する。
- ・地域の人みんなで協力し合って救出救護活動を行う。



●街中を歩いているとき

- ・ブロック塀や自動販売機、電柱などは倒れることがあるので注意する。
- ・走行中の車に注意しながら、できるだけ広い場所へ避難する。
- ・切れて垂れさがった電線は危険なので近づかない。

■地盤の液状化現象

液状化とは、地震によって地盤が一時的に液体になってしまう現象のこと。埋立地や河口など水分をたくさん含んだ砂質の地盤で発生する現象で、地盤の上の建物を傾かせたり沈ませたりします。

予想される被害

建物倒壊、道路の寸断、水道管やガス管などライフラインの破壊 など
※構造物の基礎である地盤が破壊されるため被害は大きい。



津波から避難する

沿岸周辺で揺れを感じたら、「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

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。
- ・津波警報・注意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。

津波避難の三原則

①「想定にとられるな」

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、大丈夫だと思ひ込み、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。

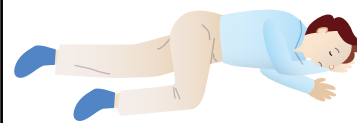
参考：『人が死なない防災』（群馬大学 片田敏孝 名誉教授著）



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

大声で応援を呼ぶ
119番通報・AED依頼
通信指令員の指示に従う

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

しせんき
※死戦期呼吸は心停止として扱う

心肺蘇生

ただちに胸骨圧迫を開始する

- 強く(成人は約5cm・小児は胸の厚さの約1/3)
- 速く(100~120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

AED装着

心電図の解析
電気ショックは必要か?

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

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取り、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)ひじを伸ばし胸が約5cm沈むまで(小児は胸の厚さの約1/3)1分間に100~120回の速さ(テンポ)で、しっかり圧迫・解除を繰り返します。



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。



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。
また、AEDパッドは、救急隊からの指示があるまで外さない。(2分毎に心電図を解析するため)

注) AED…心室細動を起こした人に、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りますので、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……………服の上からでもすみやかに水道の流水で痛みが和らぐまで10～20分程度冷やします。水泡ができている場合は、つぶれないようにそっと冷却し、触らないように保護します。

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、ビニール袋などで手を覆い、手のひらで圧迫します。

！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

竹の棒、物干し竿、毛布、衣服、椅子などを組合わせ、担架の代用にすることができます。ないときには、たたみ、雨戸、ふすまでも代用できます。



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。



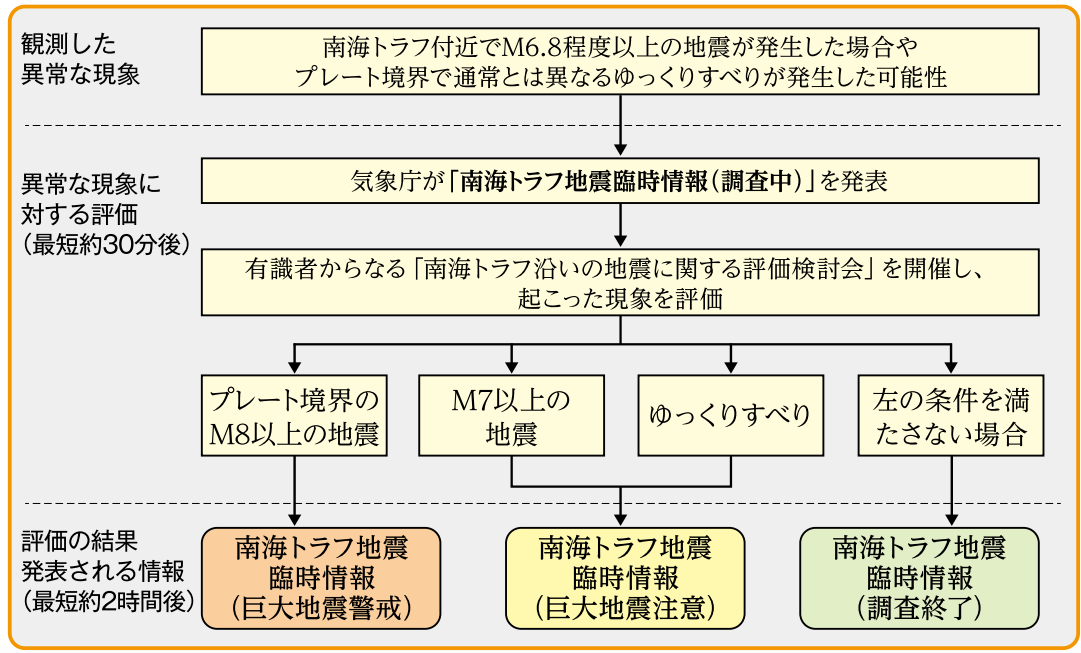
◆救急救命講習を受けたいときの問い合わせ先 近くの消防本部、消防署へ

南海トラフ地震はいつ起きてもおかしくありません！
家具の固定、非常用持ち出し品の確保、避難場所や避難経路の確認、家族での話し合いなど、日頃から地震の発生に備えましょう！
また、最初の地震のあと、時間差で発生する巨大地震に備えましょう！

～南海トラフ地震臨時情報について～

南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、その現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合や、観測された異常な現象の調査結果を発表する場合に、**気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」**が発表されます。

南海トラフ地震臨時情報発表までの流れ



南海トラフ地震臨時情報が発表された場合、次のような行動をとるようにお願いします。

○南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)

- 日常生活を行いつつ、**日頃からの地震への備えの再確認**等を行ってください。
- 地震発生後の避難では間に合わない**一部の地域では、避難を1週間継続**してください。また、土砂災害の不安のある方や、耐震性の不足する住宅に居住する方は、必要に応じて避難を自主的に行ってください。
- 2週間経過後は、地震の発生に注意しながら通常の生活を送ってください。**ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意してください。**

○南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)

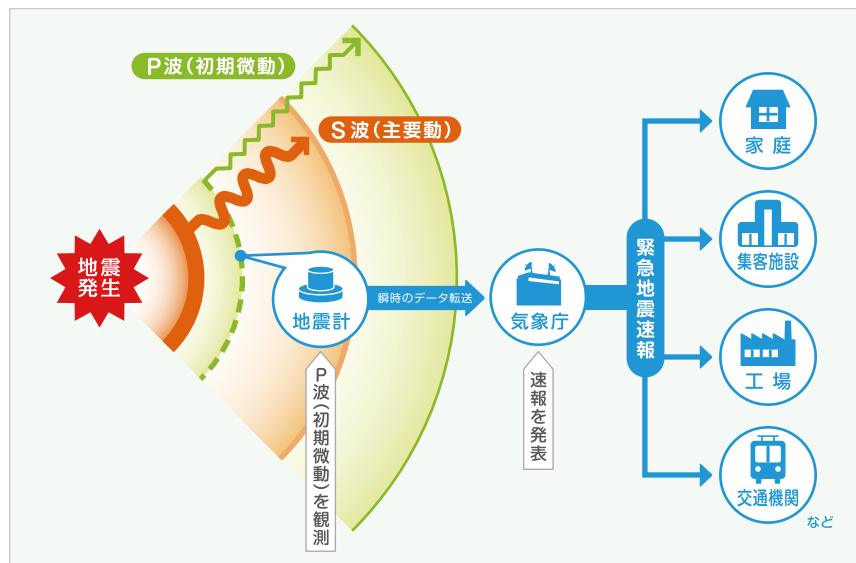
- 日常生活を行いつつ、**日頃からの地震への備えの再確認**等を行ってください。
- 土砂災害の不安のある方や、耐震性の不足する住宅に居住する方は、必要に応じて避難を自主的に行ってください。
- 1週間経過後は、地震の発生に注意しながら通常の生活を送ってください。**ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意してください。**

※「南海トラフ地震臨時情報」の詳細については、気象庁のホームページ
https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/nteq/info_criterion.htmlをご覧ください。



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。
※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。

※予測した震度には±1程度の誤差を伴います。
(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



地震の揺れを感じたら…

(緊急地震速報がなくても)

まわりの人にも声をかけながら

**あわてず、
まず身の安全を!!**



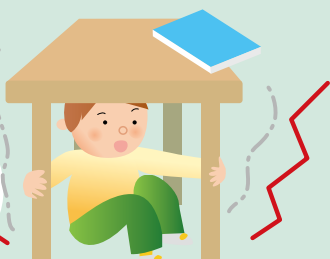
緊急地震速報を見聞きしたら…

(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周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。
- ・要配慮者の搬送など、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

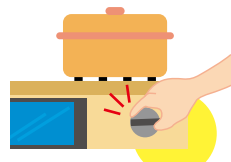
- ・電気製品や充電が必要なものが使えなくなります。
- ・外灯や照明器具が使えず、夜は真っ暗になります。
- ・電気復旧時には漏電等により火災が発生することがあります。
地震発生後にコンセントを抜いたり、ブレーカーを切るなどして火災予防に努めましょう。
- ・マンション等に設置されている給水ポンプが動かなくなり、水が使えなくなる可能性があります。

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。

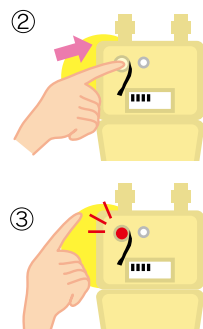
ガスが止まった

- ・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減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、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。



住民の力で避難所運営を！

避難所は各市町が開設しますが、**住民の自治による運営が原則**となります。

避難所には、高齢者や障がいのある方、乳幼児など多様な方が避難してきます。**みんなで協力して**、できるだけ避難者の負担が大きくならないように運営していきましょう。あらかじめ、**女性や、障がいのある方など要配慮者の視点も入れて話し合い、ルールやレイアウトを決めておきましょう。**



新潟県中越地震での避難生活の様子

助け合いと思いやりが大切だよ！



平成30年西日本豪雨での避難生活の様子

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は手洗いを十分に行い、調理器具等もよく洗いましょう。

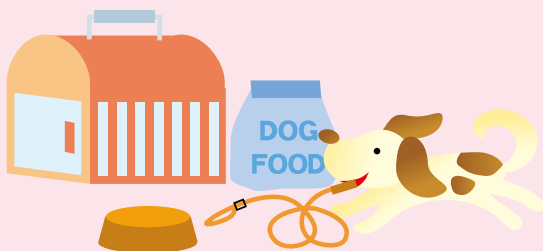
エコノミークラス症候群に注意！

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う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し、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れました。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。

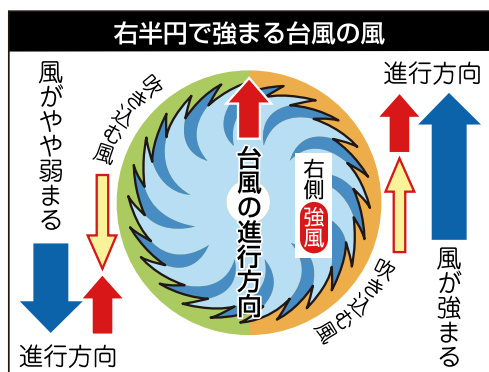
小千谷市 Y.Kさん

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。

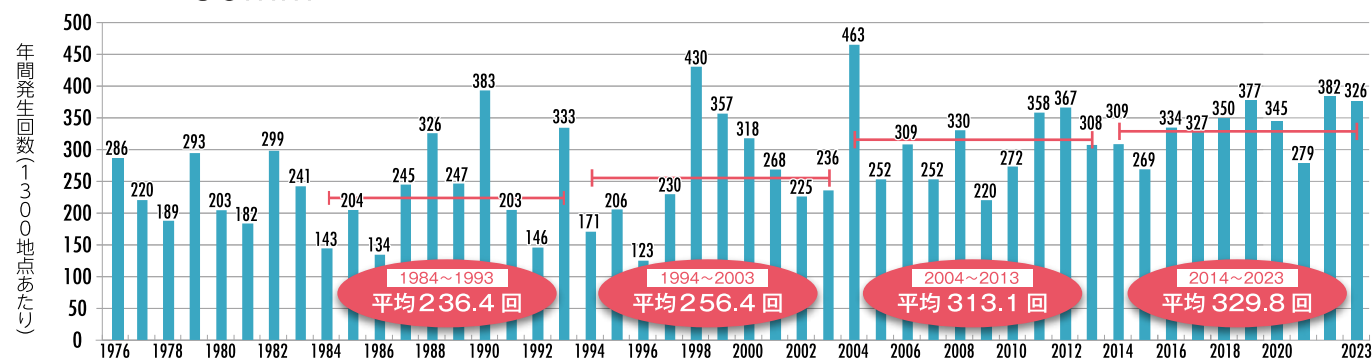
集中豪雨

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。

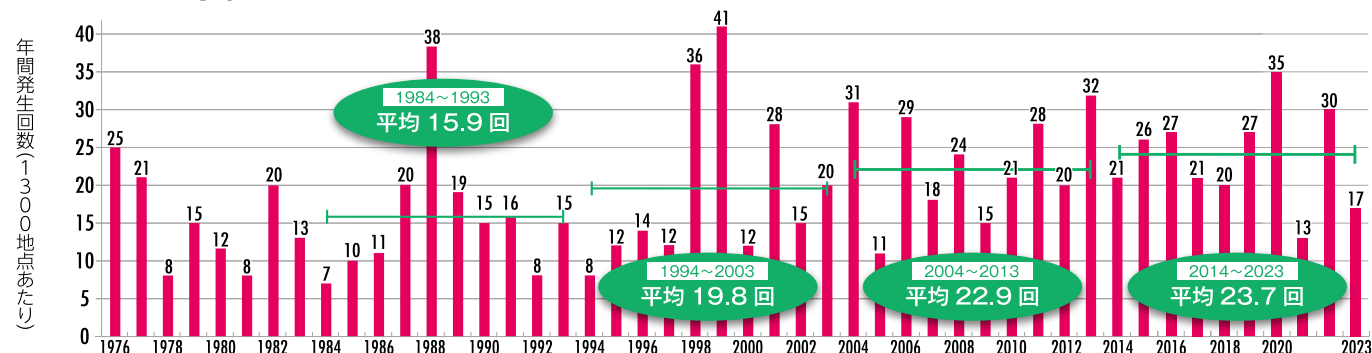
台風やゲリラ豪雨による集中豪雨の発生回数が、近年増加しています。

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（1,300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（1,300地点あたり）

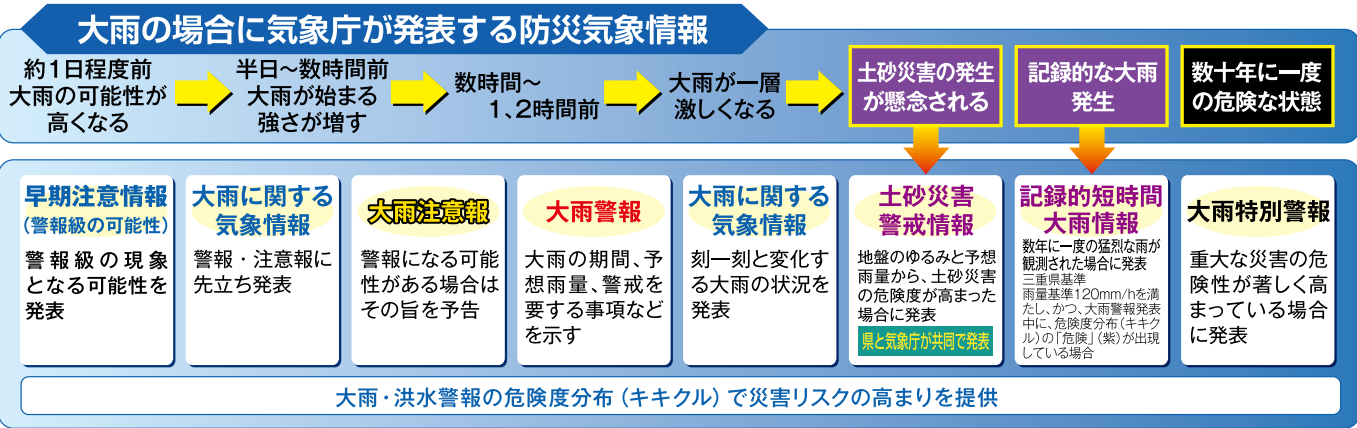


1時間降水量 80mm 以上の年間発生回数（1,300地点あたり）



・1時間降水量の年間発生回数を、1,300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「大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化について」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。



台風や 集中豪雨によって おこる災害

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。

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(特別)警戒区域として公表、指定しています。



平成12年東海豪雨災害(四日市市内)

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

検索



<https://www.pref.mie.lg.jp/KASEN/HP/84380046827.htm>

県内の土砂災害(特別)警戒区域等が
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

検索



<https://www.sabo.pref.mie.jp>

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20m/s以上の風を指しています。風速が15m/s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25m/s以上になると木が根こそぎ倒れはじめ、30m/s以上になると走行中のトラックが横転するなど屋外での行動が極めて危険になります。

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。



県内の高潮浸水想定区域図が
ホームページから確認できます。

三重県 高潮の防災情報

検索



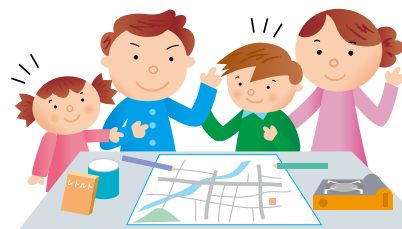
<https://www.pref.mie.lg.jp/common/02/ci500015073.htm>

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、木曽三川のデルタ地帯にある木曽岬村(現 木曽岬町)、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、かけ崩れ、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。

→写真: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。

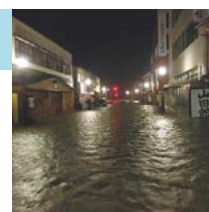
この結果、県内では防災関係機関の懸命の救助活動にもかかわらず、2名の方が犠牲となり、今なお1名の方が行方不明となっているほか、住家被害が2,761棟に及ぶ大災害となりました。

→写真:相野谷川の氾濫(紀宝町地内)



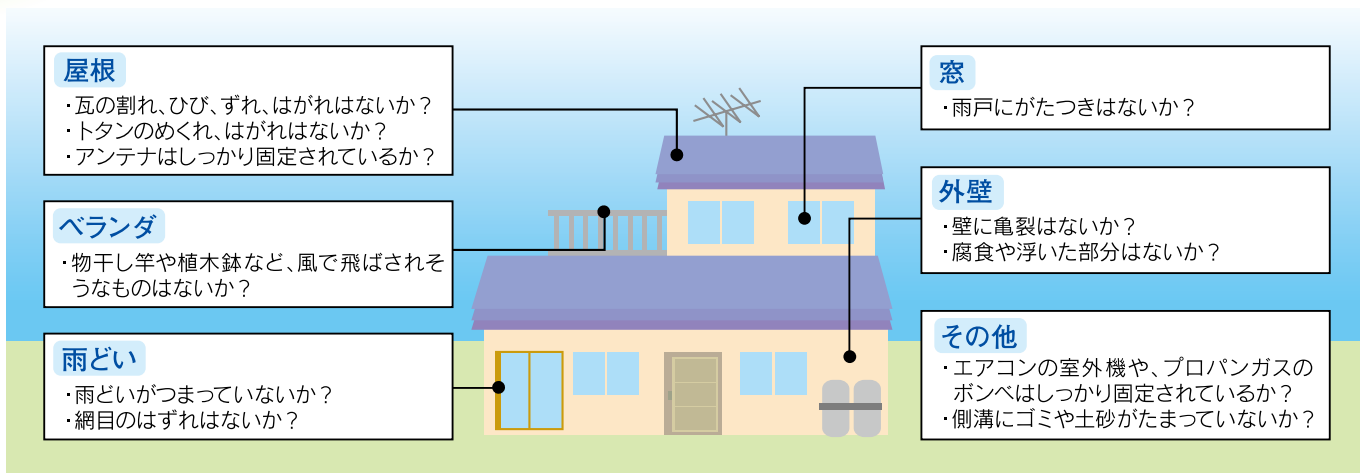
台風第21号(平成29年10月)による被害

勢田川が位置する宮川下流域で、年間降水量の約1/4～1/3に相当する大雨をもたらし、累積雨量は昭和49年7月洪水の495.6mmを大きく上回る584mmを(観測史上最大)を記録しました。これにより、伊勢市内では約1,800棟以上の浸水被害が発生しました。



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。



地域の災害リスクを理解し、避難行動を検討しよう！

◆お住まいの地域の災害リスクを理解する

- ・市役所や役場がホームページなどで提供しているハザードマップなどでお住まいの地域の災害リスクをチェックし、自宅が安全なのか確認

◆避難行動を検討する

- ・災害が発生したときに、避難する必要があるか、必要な場合はどこに、どのように、どのような経路で避難するかを検討
- ・避難所以外にも親戚・知人の家など、適切な避難先を検討



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、電池や予備のバッテリーを準備する。
- 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。
- 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。



指令 危険を感じたらすぐ避難しよう！

災害時には市町長が避難指示等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。

新たな避難情報等（令和3年5月20日から）

これまでの避難情報等

警戒レベル	避難情報等
5	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
4	・避難指示（緊急） ・避難勧告
3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象庁の 大雨・洪水・高潮注意報
1	気象庁の早期注意情報

警戒レベル	避難情報等と状況	居住者等がとるべき行動
5	緊急安全確保 ※1 (状況：災害発生または切迫)	命の危険 直ちに安全確保！
～警戒レベル4までに必ず避難～		
4	避難指示 ※2 (状況：災害のおそれ高い)	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難 ※3 (状況：災害のおそれあり)	危険な場所から 高齢者等は避難
2	気象庁の大雨・洪水・高潮注意報 (状況：気象状況悪化)	自らの避難行動を確認
1	気象庁の早期注意情報 (状況：今後、気象状況悪化のおそれ)	災害への心構えを高める

※1 市町が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

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階などより高い場所にとどまること（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。

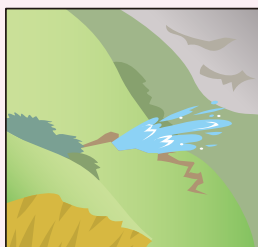
「避難場所」…隣近所の住民が避難する公園や学校のグラウンドなどで、一時的に集合して様子を見る場所のこと。

こんな前ぶれに 注意

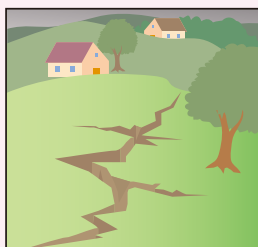
長雨や大雨、または地震が発生したときに下記のような現象がおきたら、土砂災害の前兆が考えられます。



川の流れが濁り
流木が混ざりはじめる。



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

避難指示などは、危険が迫ったときに与えられる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。



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(現在の四日市市楠町)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・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）等から利用できます。（詳しくは事前にご利用の通信会社へご確認ください）】
----	--

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・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）等から利用できます。（詳しくは事前にご利用の通信会社へご確認ください）】
----	--

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・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）等から利用できます。（詳しくは事前にご利用の通信会社へご確認ください）】
----	--

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・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）等から利用できます。（詳しくは事前にご利用の通信会社へご確認ください）】
----	--

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・公衆電話・携帯電話（一部事業者を除く）等から利用できます。（詳しくは事前にご利用の通信会社へご確認ください）】
----	--

防災カード



氏名	性別	生年月日	血液型
住所			
電話番号			

防災カード



氏名	性別	生年月日	血液型
住所			
電話番号			

防災カード



氏名	性別	生年月日	血液型
住所			
電話番号			

防災カード



氏名	性別	生年月日	血液型
住所			
電話番号			

防災カード



氏名	性別	生年月日	血液型
住所			
電話番号			

病歴	常備薬	
アレルギー	救急医療情報センター	
かかりつけの病院①	かかりつけの病院②	
消防署	ガス	水道
 119		
警察	電気	市役所・町役場
 110		

家族連絡先	氏名	電話番号
避難場所	集合場所	

病歴	常備薬	
アレルギー	救急医療情報センター	
かかりつけの病院①	かかりつけの病院②	
消防署	ガス	水道
 119		
警察	電気	市役所・町役場
 110		

家族連絡先	氏名	電話番号
避難場所	集合場所	

病歴	常備薬	
アレルギー	救急医療情報センター	
かかりつけの病院①	かかりつけの病院②	
消防署	ガス	水道
 119		
警察	電気	市役所・町役場
 110		

家族連絡先	氏名	電話番号
避難場所	集合場所	

病歴	常備薬	
アレルギー	救急医療情報センター	
かかりつけの病院①	かかりつけの病院②	
消防署	ガス	水道
 119		
警察	電気	市役所・町役場
 110		

家族連絡先	氏名	電話番号
避難場所	集合場所	

病歴	常備薬	
アレルギー	救急医療情報センター	
かかりつけの病院①	かかりつけの病院②	
消防署	ガス	水道
 119		
警察	電気	市役所・町役場
 110		

家族連絡先	氏名	電話番号
避難場所	集合場所	

地震から身を守ろう!

地震だ!



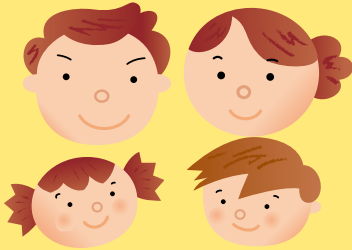
3秒

地震発生時をイメージして、
いざというときに備えておこう。

- 落ちつけ。
- 身をかかせ。



揺れがおさまった。



3分

- 家族はだいじょうぶか。
- 火元の確認。
- ラジオをつける。
- くつをはく。
- 津波から避難。



(より早く・より高くへ)

みんな無事か。



3時間

- 余震に注意。
- 隣近所で助けあおう。
- ブロック塀やガレキに近づくな。
- 漏電、ガス漏れに注意。

無理はしない。



3日

- 水・食料は備蓄でまかなえ。
- 災害情報を入手。
- 行き先メモを玄関に。
- こわれかけた家に入るな。
- ゆずりあいの心を持とう。

わが家の災害リスク 自宅や地域の災害リスクや、その時の行動を整理しておきましょう。

自宅の住所： _____ 市・町 _____

【南海トラフ地震】

南海トラフ地震（過去最大） 震度： _____ 液状化のリスク： 極めて高い・高い
_____ 低い・対象外

南海トラフ地震（理論上最大） 震度： _____ 液状化のリスク： 極めて高い・高い
_____ 低い・対象外

南海トラフ地震発生時の津波 最大浸水深： _____ m
津波浸水深30cm到達予測時間： _____ 分

【陸域の活断層を震源とする地震】

養老－桑名－四日市断層帯 震度： _____ 液状化のリスク： 極めて高い・高い
_____ 低い・対象外

布引山地東縁断層帯（東部） 震度： _____ 液状化のリスク： 極めて高い・高い
_____ 低い・対象外

頓宮断層 震度： _____ 液状化のリスク： 極めて高い・高い
_____ 低い・対象外

【河川の浸水】

自宅付近の河川	堤防が決壊した場合の浸水の深さ
	m
	m
	m

【土砂災害】

土砂災害危険箇所

土石流危険渓流 該当： 有 ・ 無

土石流氾濫域 該当： 有 ・ 無

地すべり危険箇所 該当： 有 ・ 無

土砂災害（特別）警戒区域 該当： 有 ・ 無

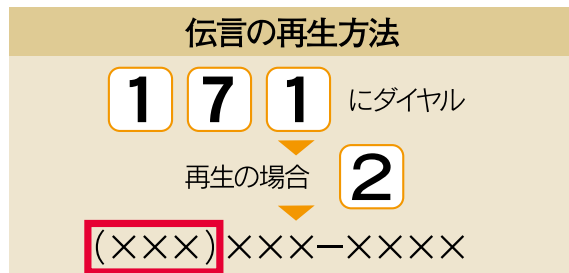
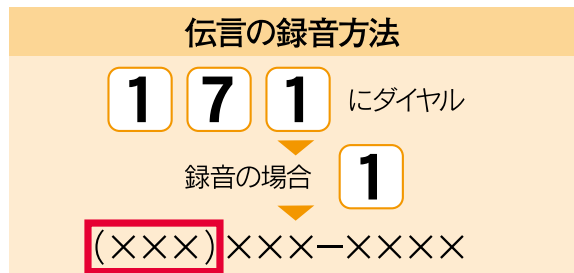
災害のリスクを確認したら、
それぞれに見合った対策が
とれているか、確認しよう。



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。

◎NTTweb171..... <https://www.web171.jp/>

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

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

◎ソフトバンク・ワイモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp>



「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。

公衆電話の利用方法について

大規模な災害や交通機関の事故等が発生した場合には、公衆電話から発信する際の通話料等が無料となる場合があります。事前に公衆電話の利用方法や設置場所を確認しておきましょう。

出典：NTT 西日本公式サイト

■緊急通報ボタンのない公衆電話機



1. 受話器を上げると受話口から発信音（ツー）が聞こえます。
2. そのままダイヤルしてください。

■緊急通報ボタンのある公衆電話機



1. 受話器を上げてください。
2. 硬貨を投入するか、またはテレホンカードを挿入すると、受話口から発信音（ツー）が聞こえます。
3. ダイヤルしてください。

三重県公式防災アプリ「みえ防災ナビ」のご案内

県では、今後予想される、南海トラフ地震などの災害発生に備え、県民の皆さんや県内に旅行に来られる方の避難を支援するための各種防災情報を提供する三重県公式防災アプリ「みえ防災ナビ」を運用しています。

発災時に、ご自身またご家族の命を守るため、多くの方にご活用いただきますようお願いします。

備えること、いまできること

【機能例】※画面はイメージ

付近の避難場所を検索し、道順を案内できます。

選択した避難場所が目的地に設定されます。

道順上に現在地が表示されます。

写真：国府地区③津波避難タワー（志摩市）

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



ダウンロードは
こちら！

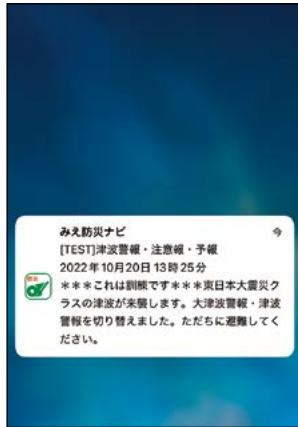
※アプリのダウンロードやご利用における通信料は、ご利用者の負担となります。

「みえ防災ナビ」で防災対策

特徴① どこにいても周辺の避難場所や道順を確認できる！

津波警報などの発表

プッシュ通知



現在地における避難に関する情報などをお知らせします。

ハザードマップ・避難場所などの表示

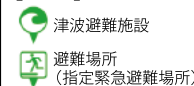


現在地周辺の避難場所や災害リスクなどを表示します。

【詳細表示】



【凡例】



避難場所などへの道順案内



現在地から選択した避難場所への道順を案内します。

特徴② 台風などに備え事前に避難計画を登録できる！

避難計画登録

☒ ハザードマップでチェック

現在地や任意の地点から選択して、災害の危険性を自動判定します。

あなたの住んでいる地域は

☒ 洪水浸水想定区域
想定最大規模：0.5m～3.0m

☒ 高潮浸水想定区域
想定最大規模：0.5m～1.0m

家族の状況は？

☐ 避難に支援を必要とする人
(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)

☒ ペット

☒ 避難行動の検討

☒ とるべき避難行動

☒ 非常時の持ち出し品

登録

【非常時の持ち出し品】

開じる わたしの避難計画

身を守るもの

☐ ヘルメットまたは防災ずきん
 ☐ 雨具
 ☐ 軍手（丈夫な手袋）
 ☐ 履きなれた足の厚い靴
 ☐ 懐中電灯（ヘッドライト）
 ☐ ホイッスル

食料品

☐ 飲料水
 ☐ 非常食
 ☐ 栄養補助食品
 ☐ 割りばし、スプーン、紙皿、コップ
 ☐ 缶切り

生活用品

☐ 携帯電話
 ☐ 充電器
 ☐ モバイルバッテリー、予備電池
 ☐ 携帯ラジオ

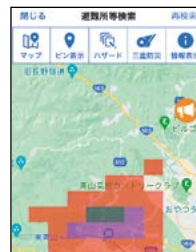
非常時の持ち出し品や避難先などを個人の避難計画として事前に登録できます。

特徴③ 様々な防災情報をまとめて確認できる！

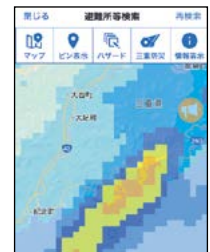
河川水位



土砂災害危険度



雨雲レーダー



道路通行止



「河川水位」や「道路通行止」など様々な防災情報を地図で確認できます。

日本語のほか8言語で情報発信しています。

〈英語、中国語（繁体・簡体）、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語〉

使い方について詳しくはWEBで

みえ防災ナビ



三重県防災対策部 地域防災推進課 TEL:059-224-2185 FAX:059-224-2199

なまず博士からの緊急指令 地震・風水害から身を守ろう！

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！



防災みえ.jp

ENGLISH | 中文 | 한국어 | PORTUGUÊS | ESPAÑOL | TIẾNG VIỆT | TAGALOG

メール配信サービスへの登録はこちら！ ツイッターはこちら！ 更新

ホーム 災害対策本部情報 緊急時お役立ち情報 暮らしの防災 地域の防災 みえの防災

みえの天気・観測情報

気象情報・注意報
特別警報 警報 注意報
©2025年02月18日 09時04分
津地方気象台発表

中部
北陸
北陸
伊賀
現在、情報はありません。
伊勢志摩
紀勢・東紀州
市町ごとの情報へ

3時間後の天気
©2025年02月18日 12時～15時の天気
津市
気温/湿度 6℃/53%
降水量 0mm
風 西北西 6m
四日市市
気温/湿度 6℃/50%

防災・危機管理ニュース

2024年11月12日 13時00分
三重県公式防災アプリ「みえ防災ナビ」を運用しています
「みえ防災ナビ」のダウンロードや機能紹介は以下のページをご確認ください。
<https://www.pref.mie.lg.jp/BOSAI/HP/m0100400080.htm>

2023年06月08日 17時00分
災害発生時の避難情報、避難所情報、被害情報は以下のページをご確認ください
災害対策本部情報ページ

2021年07月20日 09時00分
防災（ぼうさい）みえ.jpホームページにおける外国語対応（がいこくごたいおう）
<https://www.pref.mie.lg.jp/STAISAKU/HP/m0099500099.htm>

訪日外国人観光客向け情報ページ
Japan Safe Travel Information, etc.
<https://www.pref.mie.lg.jp/STAISAKU/HP/m0099500062.htm>

防災対策部からのお知らせ（イベント、募集、報道資料など）

緊急時お役立ち情報

災害情報 避難所・防災マップ 災害用伝言ダイヤル171
災害用伝言板 NTT NTTドコモ KDDI
ソフトバンク Y!mobile 楽天モバイル
気象情報 気象情報・注意報 台風 気象画像
雨量 水位 雲
土砂災害警戒情報 竜巻注意情報

津波浸水予測図などを
掲載しています。

サイトマップ

災害対策本部情報

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

暮らしの防災

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、気象情報、地震・津波情報、避難情報等の様々なメールを配信します。
- 配信する情報を自由に選択することができます。
- 登録するには a@bosaimie.jp へ空メールを送信してください。空メールを送ると、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、登録を行ってください。



【X（エックス）旧：Twitter「防災みえ」】

気象情報、地震・津波情報、台風の接近に伴う注意の呼びかけ等の防災情報を配信しています。
お手持ちのスマホやパソコンで閲覧できます。

URL : <https://x.com/bosaimie/>
アカウント：防災みえ (@bosaimie)



【LINE（ライン）「防災みえ」】

台風の接近に伴う注意の呼びかけ等の防災情報を配信しています。お手持ちのスマホで利用できる LINE アプリで友だち登録することで閲覧できます。

友だち登録用 ID : @bosaimie



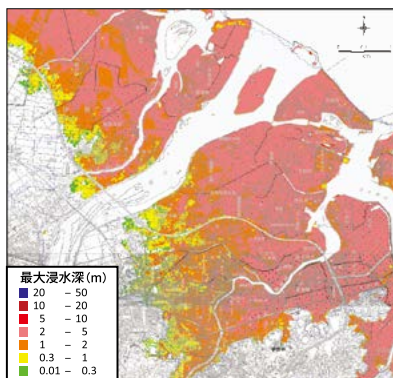
【Instagram（インスタグラム）「防災みえ」】

三重県が実施する防災啓発に関する取組等を随時発信しています。
お手持ちのスマホやパソコンで閲覧できます。

URL : <https://www.instagram.com/bosaimie/>
アカウント：【三重県公式】防災みえ (bosaimie)



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26年3月）



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 <https://www.pref.mie.lg.jp/KOH0/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。

〈そなえちゃん〉



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！

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：<https://www.midimic.jp/>
(〒514-8507 津市栗真町屋町1577)

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12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！

Q1	地震・津波のメカニズム(しくみ)を理解している。	P. 5 ~ 8	☐	☐	☐
Q2	南海トラフ地震発生時の被害を把握している。	P. 9 ~ 10	☐	☐	☐
Q3	家庭で防災について定期的に話し合っている。	P. 11 ~ 14	☐	☐	☐
Q4	地域の防災組織の役割について把握している。	P. 15 ~ 16	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
Q6	被災後の生活をイメージすることができる。	P. 25 ~ 26	☐	☐	☐
Q7	防災気象情報を理解している。	P. 27 ~ 29	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
Q9	日頃から住まいの点検を行っている。	P. 31	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
Q11	避難情報の意味を理解している。	P. 32 ~ 33	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐

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 059-224-2184、2185 FAX 059-224-2199

初版 平成22年2月 改訂 令和7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。