



防災に役立つ情報を集めよう!

早期避難のための情報収集を

災害関連情報を入手できるホームページ／SNS／アプリ／FMラジオ

気象庁「防災情報」 <https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>



消防庁「災害情報」 <https://www.fdma.go.jp/disaster/>



CTY-NET (四日市市に本社のある 地域密着アプリ「CTYコネクト」の
ケーブルテレビ/FM局) ダウンロードや使用方法はこちら → <https://www.cty-net.ne.jp/cty-connect-new>



いなべFM (86.1 MHz) <https://fm861.com/>



メール配信サービス

「いなべ市生活情報「まいめる」

あなたが所持の携帯電話のメールアドレスをあらかじめ登録しておく
と、その携帯電話にいなべ市からの情報をメール配信するメールサービスです。
現在、登録を受け付けています。登録方法や使用方法などはこちらから →



災害時情報提供アプリ

Safety Tips

iOS



Android



外国人旅行者にも災害情報を
わかりやすく通知するアプリ
(緊急地震速報、気象警報・特別警報、
避難勧告などの災害・避難関連情報)

10言語で情報誌「Link」を
Catalog Pocket

iOS



Android



いなべ市の情報誌「Link」を
配信するアプリ
(音声読み上げ、多言語翻訳)

災害用伝言ダイヤル/伝言板

災害時に提供される安否確認用の
サービスです。

伝言を
録音

171
にダイヤル

1
を押す

連絡をとりたい人の
電話番号を入力
(市外局番からダイヤルする)

録音する
(30秒以内)

伝言を
再生

171
にダイヤル

2
を押す

× × × × ×
× × × × ×

再生する

詳細な使用方法や
注意点はこちら →



災害用伝言版サービス
「Web171」はこちら →



携帯電話事業者が提供するサービスについては、各社ホームページなどでご確認ください。
家族などの間で使用するサービスを事前に決め、使用方法を事前に知っておきましょう。

発行年月: 令和3年(2021年)4月

発行: いなべ市 防災課 監修: 三重大学 川口 淳 准教授

<https://www.city.inabe.mie.jp/kurashi/bohan/bosai/index.html>



災害時の行動
について話しあって
おきましょう!



情報を
入手しよう!



地震から
身を守りましょう!



地震・台風・洪水に備える

防

GUIDE



ガイドブック

災

BOOK

災害の
リスクを知ろう!



非常持ち出し品
の準備と
定期的な点検を!



地域で協力して
身を守りましょう!



地震

→5ページ

水害
(洪水)

→11ページ

土砂
災害

→13ページ

ため池
の決壊

→15ページ

避難
生活

→17ページ

生活
再建

→27ページ



いなべ市における災害のリスクを知ろう!

備えておくべき

災害

いなべ市

平成24年9月

いなべ市藤原町坂本地区 小滝川 土石流



いなべ市で起きる災害



いなべ市内では
最大震度
7

平成28年熊本地震で倒壊した住家



浸水深は最大
7m以上

平成27年9月関東・東北豪雨の洪水被災地



いなべ市の
広い範囲で
発生のおそれ

平成30年7月豪雨の土砂災害被災地



浸水深は最大
5m以上

平成30年7月豪雨で決壊したため池

地震

- 活断層による地震
- 南海トラフ地震

近年、全国各地で大きな地震が数多く発生しています。三重県でも平成19年に三重県中部を震源とする最大震度5強の地震が発生し、いなべ市では震度4を観測しました。いなべ市に被害を及ぼす地震は、過去の記録から、内陸を震源とする「直下型地震」と、南海トラフ地震のような「海溝型地震」があるとされています。なお、南海トラフ地震が発生した場合に大きな被害が予想される「南海トラフ地震防災対策推進地域」の中にいなべ市も指定されています。

→5ページ

水害(洪水)

近年、梅雨や台風の季節に全国各地で豪雨による河川の氾濫被害が多発しています。いなべ市の中央部を流れる員弁川や、員弁川水系の各河川は、台風や豪雨により洪水が起これば、広い範囲で浸水や木造建物の倒壊等の被害が起きる危険性があります。

→11ページ

土砂災害

大雨による地盤の緩みや、地震による揺れなどが原因となって、山間地では「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」などの土砂災害が発生することがあります。いなべ市でも、平成10年7月以降、西之貝戸川や小滝川で土石流が頻繁に発生しており、他にも土砂災害による被害が想定される場所が「土砂災害(特別)警戒区域」として多数指定されています。

→13ページ

ため池の決壊

いなべ市には、農業用水の確保や生物の生息地としたため池が89箇所あります。大雨や地震などでこれらのため池が決壊すると、浸水によって人命や財産に大きな被害をもたらす危険性があります。

→15ページ

地震

水害(洪水)

土砂災害

ため池の決壊

自らまもる! みんなで守る! イマコン! 防災

災害時に自分自身や大切な人の命、自分自身が住む地域を守るには、「自助」と「共助」の心がけと、日ごろから災害の「知識」を得ることや備蓄などの「備え」が大切です。このガイドブックを活用して家族や地域と一緒に防災の準備をはじめましょう。

日常

災害に備える!

災害発生

あなたの命を守る ために必要な行動を!

災害後

避難生活

生活
再建

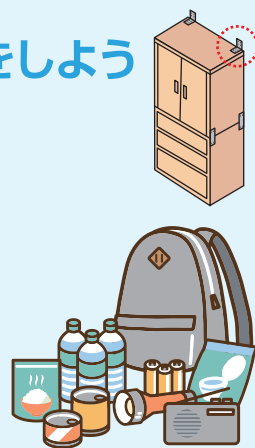


災害のリスクを知ろう!

いなべ市には、地震、洪水、土砂災害、ため池の決壊による災害のリスクがあります。このガイドブックや市が配布するハザードマップを見て、どんな災害に備えておく必要があるかを知っておきましょう。

自宅の点検や備蓄をしよう

災害が起こった場合に、自宅が凶器となってしまうように、家具の転倒防止などの点検をしましょう。また、避難時に持ち出す「非常持ち出し品」と、自宅避難時に使う「備蓄品」を準備し、不足がないか定期的に点検しましょう。



地震から身を守る!



地震は突然やってきます。地震が発生した直後から避難所に避難するまでにやるべきことについて、事前に調べておきましょう。

早めに避難する!

洪水や土砂災害は地震とは異なり、事前に適切な情報を入手することで早期に避難できる災害です。ハザードマップを見て、洪水時にあなたの自宅がどのような状況になるかを事前に把握し、避難の必要性について調べましょう。



避難のしかた

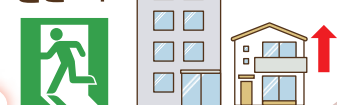
適切な避難のしかたは、人それぞれの状況(居住地、災害の種類、その時の状況)によって異なります。いつ、どこへ、どうやって避難することで、命を守れる可能性が一番高くなるのか考えましょう。

警戒レベル1	災害発生前に!
警戒レベル2	
警戒レベル3	安全に避難できるタイミングで!
警戒レベル4	
警戒レベル5	手遅れかも!?

いつ?



どこへ?



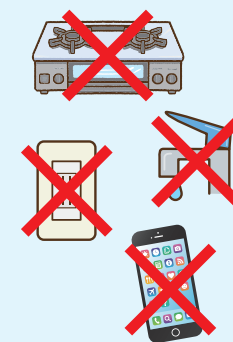
みんなで
役割分担

避難所生活と運営

避難所では、様々な人が避難して共同で生活することになります。自分ができるところを活かした役割分担や、誰もが安心して生活できるように、お互いの配慮に心がけましょう。感染症などの対策、要配慮者などへの配慮、ペット同行避難時の周囲への配慮も大切です。あらかじめ地域で避難所の運営について話し合っておくことが大切です。

避難生活の注意点

災害後は、避難所生活を送る際の不便や危険だけでなく、在宅避難や車中避難などにおいても様々な支障が出ます。どのような生活上の支障が出るかイメージし、備蓄品や非常持ち出し品以外にも自分にとって必要な備えが足りているか、改めて確認しておきましょう。



災害への備え、災害時・災害後の行動について家族と話しあっておきましょう!



あなたの第一歩から。

さあ、**防災**を始めましょう!

自らの身の安全は
自ら守る
自助

防災の 日常化で
災害に強い 地域づくりを

自らの地域は
みんなで守る
共助

行政、防災
関係機関が担う
公助

近所の助け合いや自主防災組織などの活動(防災訓練・消火訓練など)が重要です!



災害に備えるための情報提供や災害後の生活再建のお手伝いなどの公共サービス事業を行っています!



いなべ市ホームページ「防災」
<https://www.city.inabe.mie.jp/kurashi/bohan/bosai/index.html>



地震が起きたらどうなるの？ 地震による被害

地震の発生を予知することは困難です。

大きな地震が発生すると、強い揺れによる建物の倒壊や、土砂災害など、人命にかかわる大きな被害をもたらします。

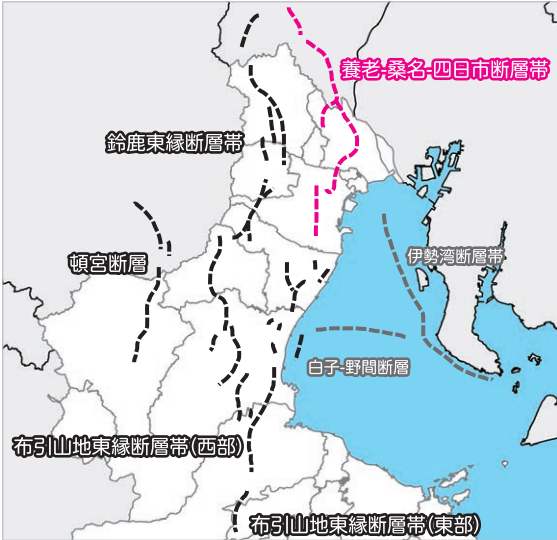
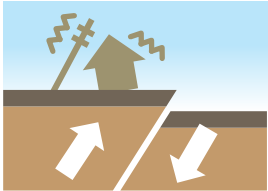


地震はどうして起こるの？ 活断層と南海トラフ

地震

活断層による地震

内陸の地下で活断層が急激にずれることで地震が発生します。
いなべ市は、日本でも活断層が多い「近畿三角地帯」の一部にあるため、活断層による内陸型地震(直下型地震)への注意が必要な地域となっています。



いなべ市に被害をもたらす可能性のある主な活断層

●養老-桑名-四日市断層帯

いなべ市の被害想定

死者 約200人

冬の夕方発生したら…
倒壊・焼失棟数
約4,500件

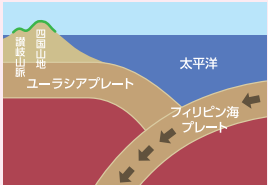
●布引山地東縁断層帯

●頓宮断層

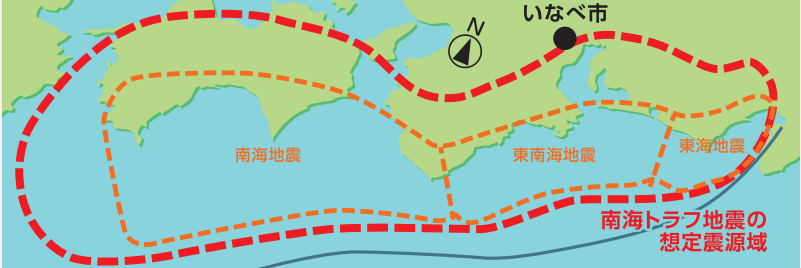
●鈴鹿東縁断層帯

冬季や炊事の
時間帯は火元が多い
ため特に危険

南海トラフによる地震



南海トラフとは、駿河湾から熊野灘、四国沖を経て日向灘に至る数千キロにわたるプレート境界にある深さ4,000m級の溝(トラフ)で、大規模な地震を引き起こす可能性のある海溝型地震の発生源といわれています。南海トラフで起きる地震は、想定される震源域の範囲に応じて「東海地震」「東南海地震」「南海地震」と呼ばれていました。現在では、これら3つの地震は連動性が高いことから、これらを1つの震源域として「南海トラフ地震」と呼ぶようになりました。



南海トラフ地震の発生確率

今後30年以内に

70~80%

南海トラフ地震臨時情報

想定震源域やその周辺にて、地震の発生の可能性が高まるような異常現象が観測された際に気象庁から発表されます。

調査中		観測された異常現象が、南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうかについての調査が開始または継続中の場合に発表	
調査の結果	巨大地震警戒	想定震源域内のプレート境界でマグニチュード8.0以上の地震が発生したと評価された場合に発表	地震発生後の避難では間に合わない人や要配慮者は事前に避難
	巨大地震注意	想定震源域、またはその周辺でマグニチュード7.0以上の地震が発生したと評価された場合に発表	日頃からの地震の備えを確認し、必要に応じて自主的に避難
	調査終了	巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらないと評価された場合に発表	

南海トラフ地震臨時情報が発表された場合は、
・テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、正確な情報の収集に努めてください。
・各家庭の防災対策をもう一度見直してください。
・がけが崩壊するなどの危険が予想される場合は、2階以上でがけと反対側にある部屋で生活・就寝してください。

震度7や液状化に備えよう

地震(震度・液状化危険度)ハザードマップ

震度の目安

地震の大きさや地盤の状態によっては想定よりも大きく揺れることもあります。

震度	5弱	5強	6弱	6強	7
人の感じ方	大半の人がゆれに恐怖を感じ、ものにつかまりたいと感じる。	大半の人が、物につかまらなと歩くことが難しいほどのゆれ。	立っていることが困難になる。	立っていることが出来ず、はわないと動くことができない。	立っていることが出来ず、はわないと動くことができない。
建物の中の様子	固定していない家具が移動することがあり、不安定なものが倒れることがある。	テレビが台から落ちたり、固定していない家具が倒れることがある。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものがある。ドアが開かなくなることがある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。
耐震性による違い	壁に軽いひびや亀裂が入ることがある。	壁にひびや亀裂が入ったり、補強されていないブロック塀が崩れることがある。	耐震性の低い木造の建物が傾いたり、瓦が落下したりする。	耐震性の低い木造の建物は、傾いたり倒れたりするものが多くなる。	耐震性の低い木造の建物は傾くものや倒れるものがさらに増える。耐震性の高い木造の建物や、耐震性の低いコンクリートの建物にも被害が及びことがある。

地震の被害はゆれだけじゃない！

液状化にも注意



平成23年東北地方太平洋沖地震
浦安市富岡交番
液状化被害

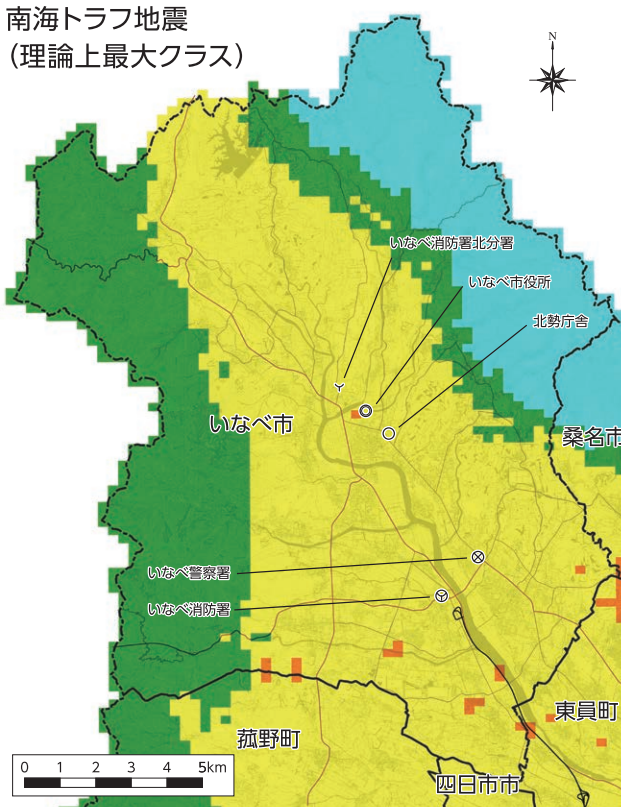
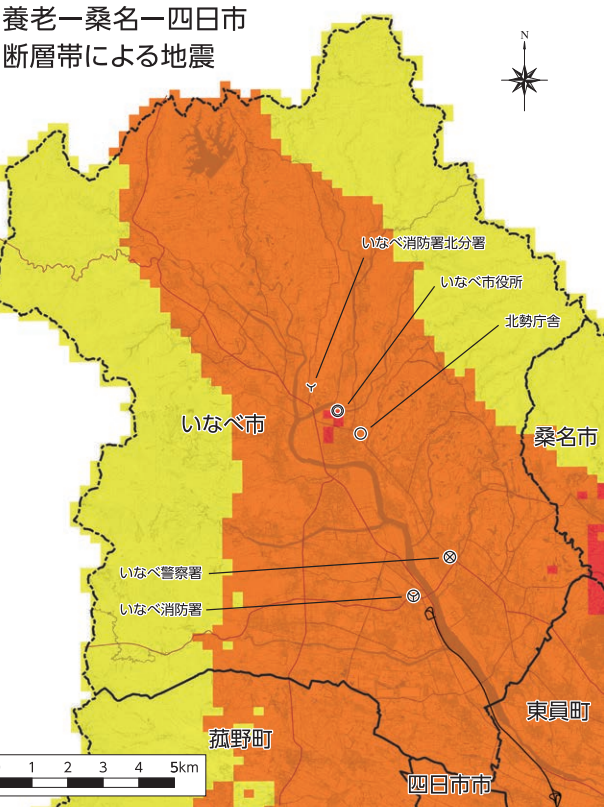
地震による強いゆれにより、地盤の中の水分と砂の関係がくずれ、地盤が水になってしまうことを「液状化」といいます。



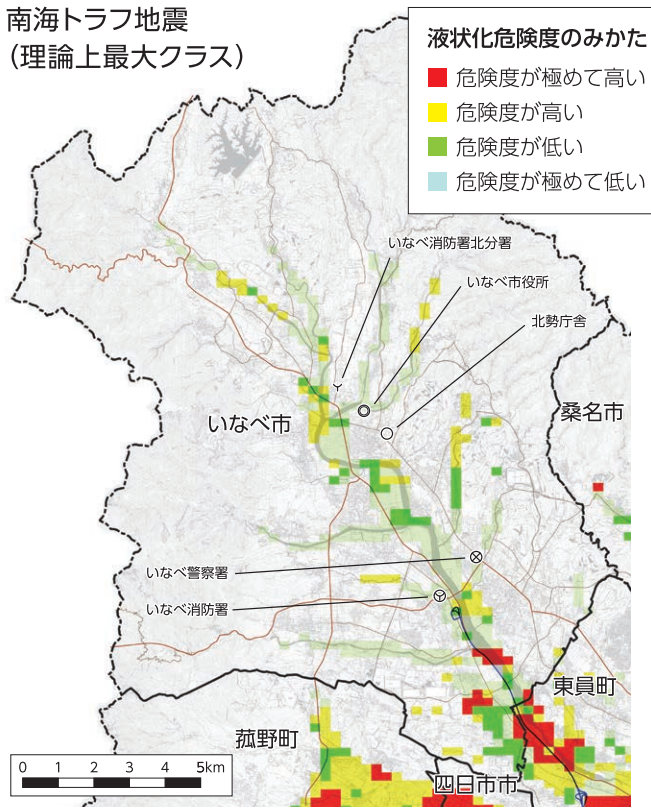
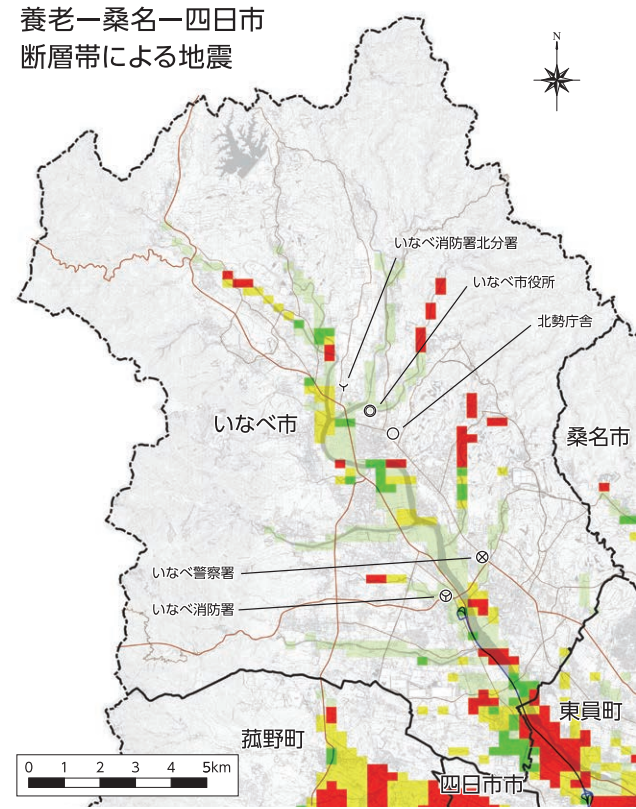
平成23年東北地方太平洋沖地震
液状化によるマンホール浮き上がり

液状化により、建物が沈下して傾いたり、道路にあるマンホールなどが飛び出たりすることで、地震後の生活に大きな悪影響をきたします。

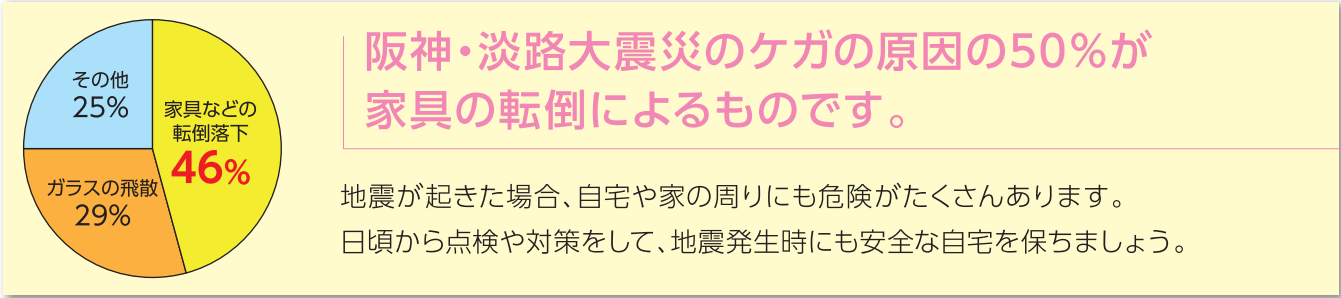
震度ハザードマップ



液状化ハザードマップ



地震は予測できない！日頃の備えが命を守ります！
やってみよう、家の中の地震対策



- 照明器具を固定する
- 棚やタンスの上に重いものをのせない
- 家具の下敷きにならないように配置を工夫する
- 家具を固定する
- 灯油タンクを固定する
- 消火器を備えておく
- ブロック塀にがたつきがない
- 食器が飛び出ないように
- 窓にがたつきがない
- 火器のまわりに燃えやすいものを置かない
- プロパンガスボンベを固定する

他にもこんな備えをしておくことで、緊急時に早急な避難をすることができます。

- ものが倒れて出口を塞がないように玄関を片付けておく
- 持ち出しやすい場所に非常持ち出し袋を置く
- 割れたガラスで足を怪我しないように、屋内にも靴を備える

地震がおきたら直後にやるべきことは？
まず、自分の命を守る！

地震発生 緊急地震速報※

阪神・淡路大震災で助かった命の大多数は自らの備えや避難行動（自助）によるものでした。

地震が起きた直後は、家族を含む「自助」により自分の命を守ってください。
テーブルなどの下にもぐって転倒物や落下物から身を守りましょう。

※緊急地震速報は、強い揺れの到達に間に合わない場合があります。

0分

地震が起こってゆれている時は、命を守る行動をとりましょう。

- テーブルなどが倒れないよう両手でしっかりと握っておく
- 倒れそうな家具などから離れる
- 窓やブロック塀から離れる
- 乳幼児や高齢者がいたら一緒になって身を守る
- 近くにあるもので頭を守る

その時外出中だったら

- バスや電車で移動中
→吊革につかまる
- 車を運転中
→路肩に駐車して、鍵をかけずに避難する
- お店などの施設にいる
→施設内の避難場所に避難したり、買い物かごなどで頭を守る

1~2分

ゆれがおさまったら家のようすを確認し、避難に備えましょう。

- ドアを開けて出口を確保
- コンセントを抜く火の元を確認必要なら初期消火
- 家族の安否を確認
- 地震の情報を入手

3分

自宅が倒壊するおそれがある場合や、土砂災害警戒区域にいる場合は、安全な場所へ避難しましょう。避難の考え方については、P.19で確認してください。

公園などの広場

一時的に避難できる安全な建物

指定避難所

地震

水害ってどんな災害？ 河川の洪水による被害

豪雨や台風による洪水が多発しています。

梅雨や台風の時期などにまとまった強い雨が降り続くと、河川の氾濫や堤防の決壊により洪水が発生します。

降雨量が多いと洪水の可能性が高まりますので、雨の降り方に危険を感じたら避難の準備を！
自分のまわりで雨が降ってなくても、遠い上流で降った雨により下流で洪水が起こることも。



やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
1時間に10～20mm	1時間に20～30mm	1時間に30～50mm	1時間に50～80mm	1時間に80mm以上
話し声が聞こえづらい	傘をさしても濡れる	バケツをひっくり返したような雨	滝のような雨	息苦しいような圧迫感
長雨になりそうなら警戒が必要です！	長引きそうなら避難の心構えを！	避難の準備、または早期の避難を開始！	水害発生の可能性が高い状況です！	大規模な災害発生の可能性があります！

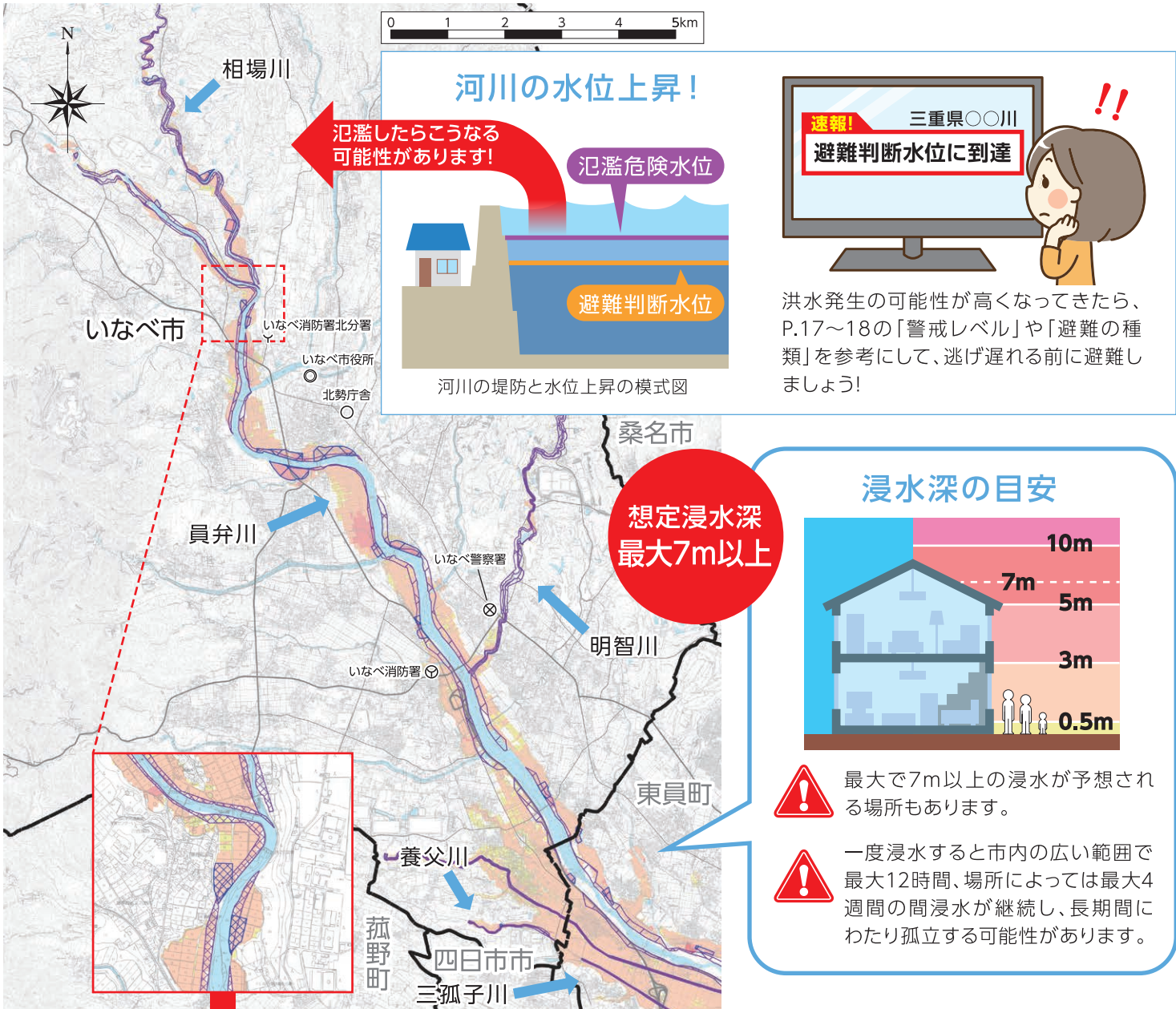
それほど強くない雨でも長時間降り続けると危険です！



「千年に一度の大雨」が降ったらどうなる？ 洪水時の浸水想定区域

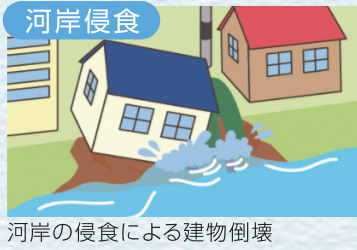
詳細な浸水範囲や浸水深、家屋倒壊の危険がある区域などについては風水害ハザードマップで確認できます。

いなべ市を流れる河川の流域に「千年に一度」発生すると予想される大雨が降り、河川が氾濫して洪水が発生した場合の浸水想定区域（氾濫した水の広がる範囲や浸水深）です。



より早期の「立退き避難」が必要！ 家屋倒壊等氾濫想定区域

河川沿いにある木造の家屋は、河川内を流れる水が河岸を削ったり、氾濫した水が流れる強い力によって倒壊・損傷し、自宅での避難（垂直避難）ができなくなる恐れがあります。



水害（洪水）

土砂災害ってどんな災害？

土砂災害による被害

土砂災害は「あっ」という間に発生します。

大雨で地盤が緩んだり、地震の大きな揺れなど、土砂災害は様々な原因で発生し、広範囲に深刻な被害をもたらします。



平成30年7月豪雨
土石流による被害状況（呉市安浦町市原地区）



土石流

時速20～40kmはスクーター並みの早さです

山腹が崩れて発生した土砂が渓流の土石と一緒に押し流される

時速20～40kmのすさまじい早さで人や建物を飲み込みます！

地すべり

地下水の水位が上がって地面の一部が滑り落ちる

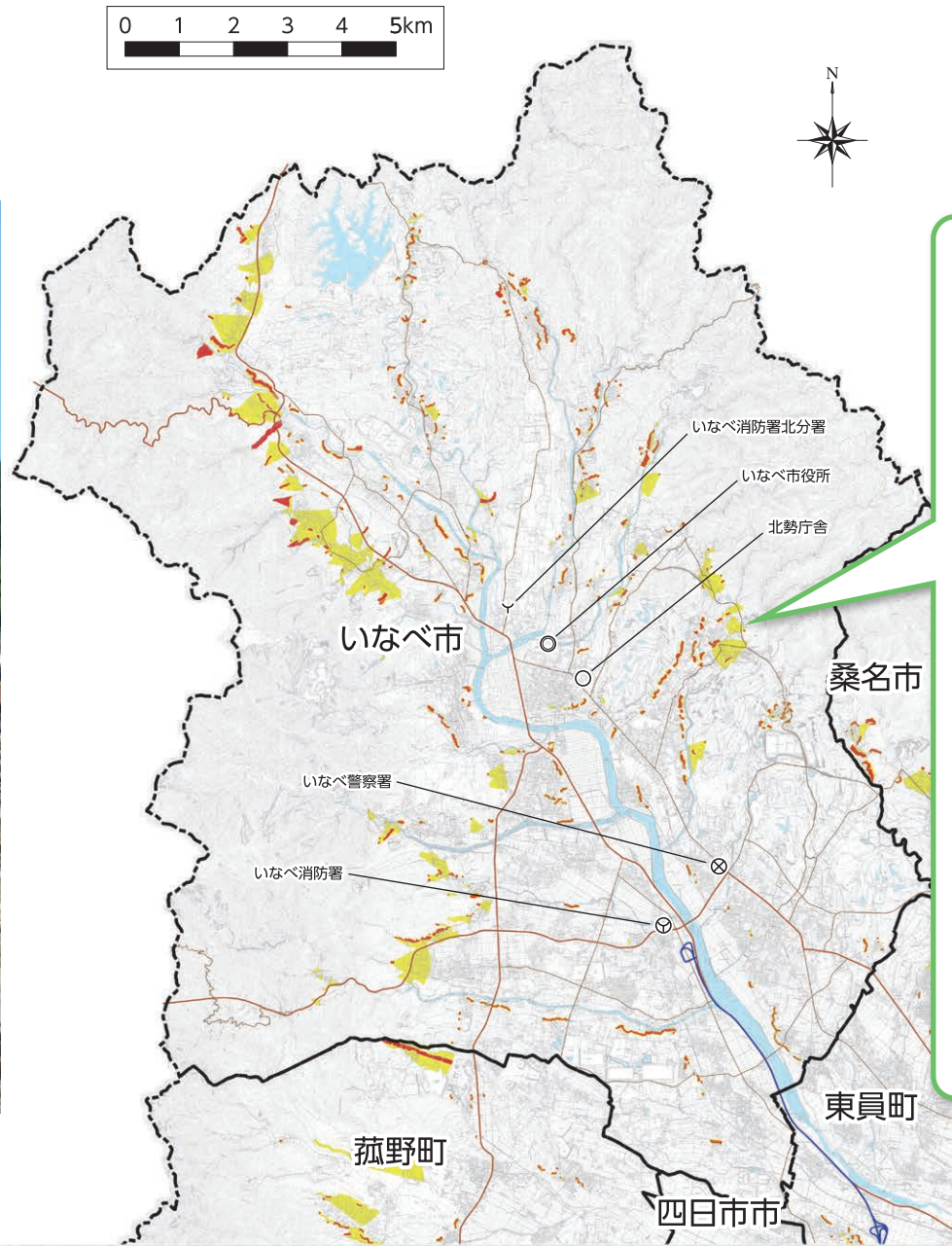
被害が広い範囲にわたる可能性があります！

がけ崩れ

傾斜が急（傾き30度以上）な斜面が崩れ落ちる

崩れるスピードがとても速く、発生してから避難は困難です！

いなべ市の広い範囲で警戒が必要！ 土砂災害警戒区域



土砂災害警戒区域の分布は風水害ハザードマップで確認できます。

An illustration of an elderly couple sitting together and looking at a map. The man is holding the map open.

この地図の見方

土砂災害特別警戒区域
通称：レッドゾーン
(建築物損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域)

家屋が倒壊する被害が発生し、住民の命がおびやかされます。

土砂災害警戒区域
通称：イエローゾーン
(土砂災害のおそれがある区域)

倒壊まではいかないものの、家屋が損壊する可能性があります。

大雨の際は、洪水からの避難経路が土砂災害によって塞がれることもあります。

警戒区域に指定されていない場所でも土砂災害が起こる可能性があります。

土砂災害

こんな現象に要注意！ 土砂災害の前兆

雨の降り方に危険を感じた、または前兆現象を確認した場合 → 知人・親戚宅 や 避難所 などに 早めに避難しましょう！

- | | | |
|--|---|--|
| ☒ 斜面に割れ目ができている | ☒ 山から地鳴りが聞こえてくる | ☒ がけから急に水がわき出る |
| ☒ 沢や井戸の水が濁っている | ☒ 地面にひびや段差ができる | ☒ がけから小石が落ちてくる |
| ☒ 雨が降り続けているのに川の水位が下がっている | ☒ 急に川が濁って流木などが流れてくる | ☒ がけがふくらんだり、ひび割れができる |

最大浸水深 **5** m 以上の場所もあります！ ため池の決壊による浸水被害

ため池は農業用水の確保や生物の生息など地域に欠かせない場所です。しかし、大雨や地震などの自然災害で決壊し、人命や財産などに大きな被害をもたらす危険性もあります。



「ため池ハザードマップ」を作成・公表しています！

市内にある89箇所のため池のうち、決壊時に人的な被害が想定される51箇所のため池について、災害対策や災害時の被害軽減に役立てていただけるよう「ため池ハザードマップ」を作成しました。

避難に役立つ情報

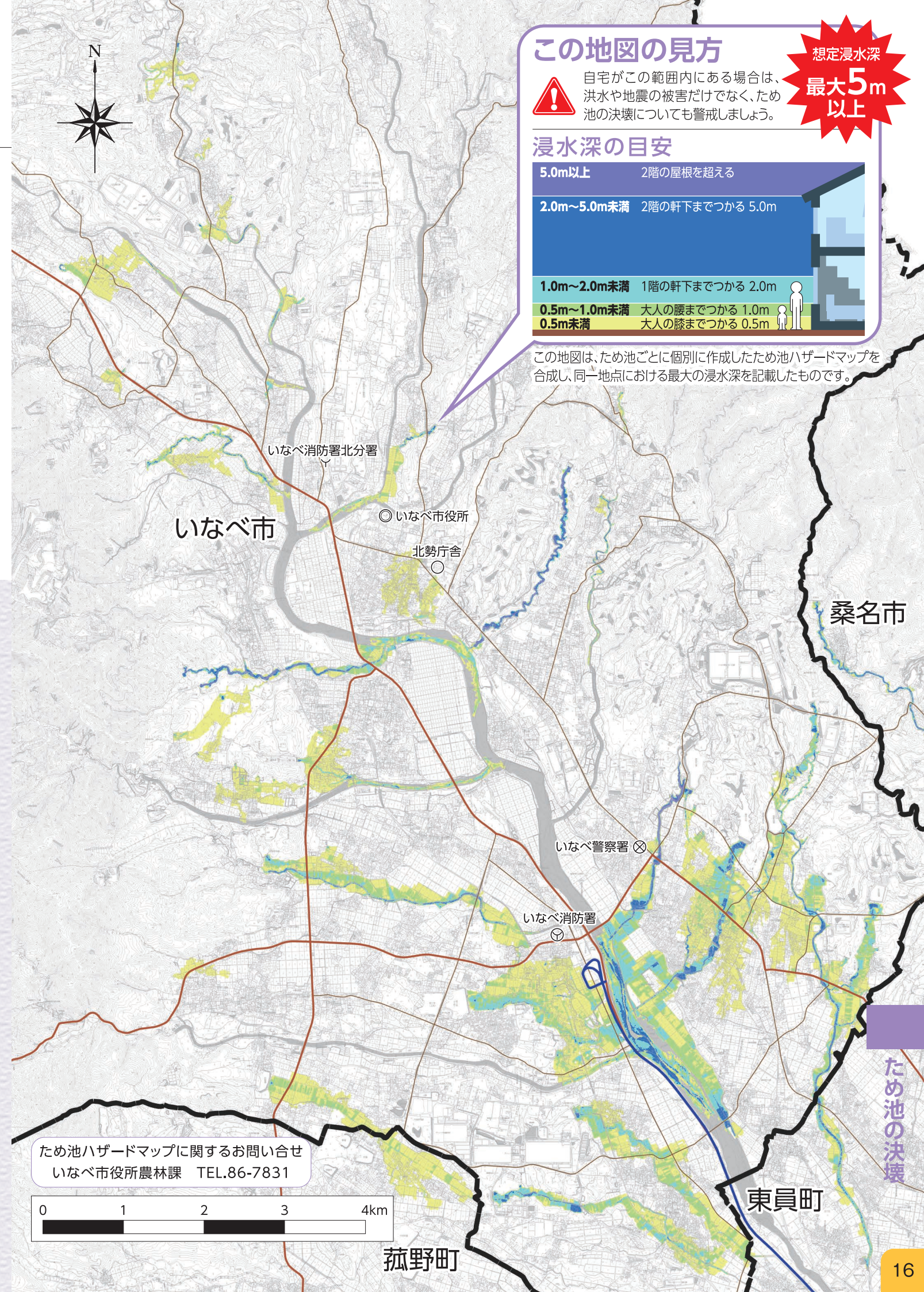
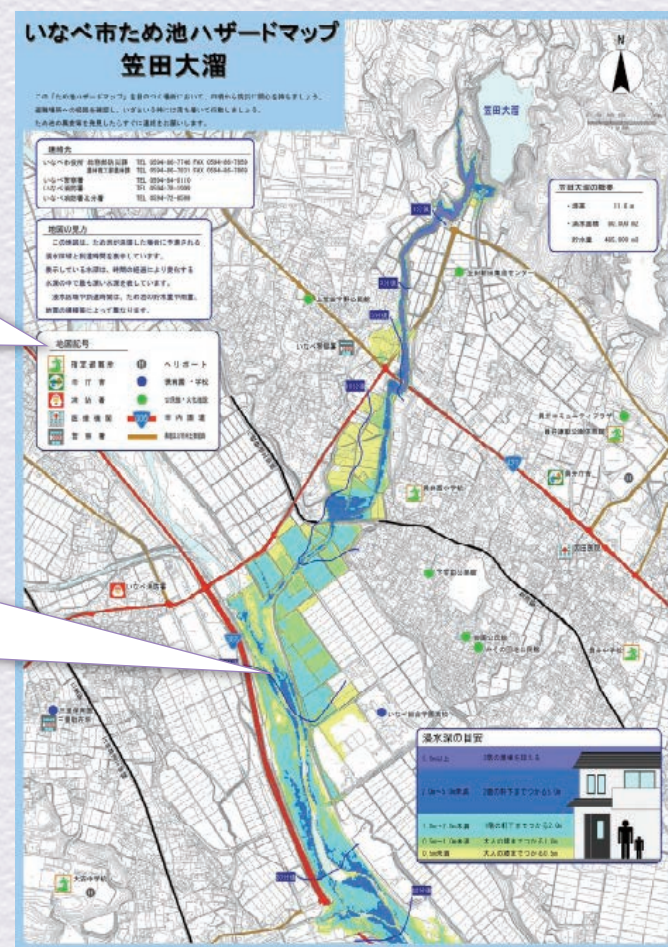
- ・緊急時の避難所
- ・避難経路となる主要道路 など

ため池が決壊した場合のシミュレーション結果

- ・浸水区域（氾濫した水の広がる範囲や浸水深）
- ・洪水到達時間（水が到達する速さ）

ため池ハザードマップ
(いなべ市ホームページ)

<https://www.city.inabe.mie.jp/kurashi/bohan/bosai/1009373/1007459.html>

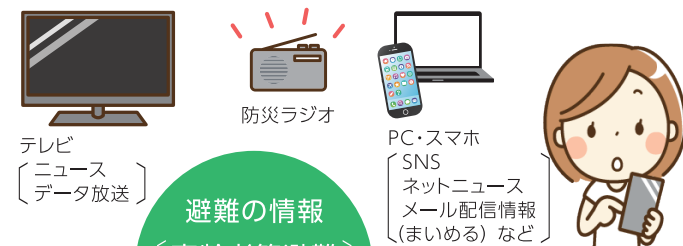


強い雨がやまない！ 河川水位も上昇中！ 水害からの避難の心得

✓ 情報を入手する

災害に関する情報は刻一刻と変化していくものです。テレビや携帯電話、パソコン、防災ラジオなどから河川の水位、警報・注意報、警戒レベルなどの情報を入手して、**逃げ遅れないための避難のタイミング**を考えましょう。自ら情報を得ることが大切です！

ガイドブックの裏表紙に、災害時に情報を収集できるホームページなどを掲載していますので活用してください。



気象情報
警報・注意報

避難の情報
高齢者等避難
避難指示
など

✓ 家族の所在を確認する

災害が発生すると、停電や携帯電話網の混乱などにより、**通常通りの電話連絡などができなくなる恐れ**があります。

災害が発生する前に連絡を取り、**避難が必要な場合のお互いの行動について確認**しましょう。



✓ 非常持ち出し品を確認する

命を守るための道具が揃っているか確認し、すぐに持ち出せるように準備しましょう。

P.21のチェックリストを確認して
備蓄品とは別で用意しましょう！



✓ 自宅周辺や地域の状況を確認する

雨の降り方や、自宅周辺の道路がすでに水に浸かっていないかなど確認し、**自主的な早期避難**にも備えましょう。



✗ こんなことは危険だから絶対ダメ！

河川の様子を確認しに行くのは危険！浸水した道中でケガをして**逃げ遅れたり、氾濫した用水路に転落して亡くなるケース**もあります。



✓ ハザードマップで避難方法を確認する

ハザードマップで、浸水想定区域や避難先、避難経路など、**避難の方法**を確認しましょう。



警戒レベルを目安に早めの行動を！

避難に関する情報はいなべ市より発令を行います。警戒レベル4までには避難を完了するため、早期の避難行動に備えてください。

早期注意情報	警戒レベル 1	今後気象状況が悪化するおそれがあります。災害への心構えを高めましょう。
大雨注意報 洪水注意報	警戒レベル 2	気象状況が悪化していますので、ハザードマップなどを見て自分の避難行動を確認しましょう。
大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報	警戒レベル 3	高齢者等避難 災害が起こる可能性があるため、高齢者、障がい者、乳幼児のような、 避難に時間がかかる人とその支援者は避難！
記録的短時間大雨情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報	警戒レベル 4	避難指示 災害のおそれが高まっているため、 全員避難！ 状況別の、より安全な避難場所については、右ページの「避難の種類」を確認してください。

~~~~~ 警戒レベル4までに避難完了してください！ ~~~~~

|                  |                |                                                                 |
|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 大雨特別警報<br>氾濫発生情報 | <b>警戒レベル 5</b> | <b>緊急安全確保</b><br>災害が発生、または切迫した状況であるため、 <b>直ちに命を守る可能性が高い行動を！</b> |
|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------|

## 避難の種類

### 早期避難の必要がある

自宅の2階以上も浸水する恐れがある  
家屋倒壊の恐れがある

洪水の危険を感じたら

立退き避難

### 自宅以外へ安全に避難できる

自宅よりも安全に避難できる建物がある  
安全に避難できる状態にある  
(浸水などで避難が妨げられていない)

すでに浸水が始まっていたら

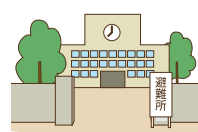
立退き避難

### 自宅以外の安全な場所



知人や親戚宅への避難(縁故避難)ができる人はまずそちらへ避難を！

### または 指定避難所



指定避難所の場所は、風水害ハザードマップで事前に確認を！

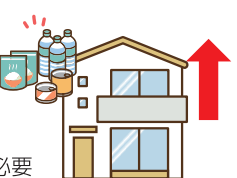
### 他の場所に避難できない

自宅周辺が浸水し避難できない  
土砂災害などで避難経路が使えない

### 在宅避難

浸水しない安全な階まで **垂直避難**

※水・食料の十分な備えが必要



避難の考え方については、P. 20も確認してください。



# 地震時と風水害前の 避難の考え方



## 福祉避難所とは？

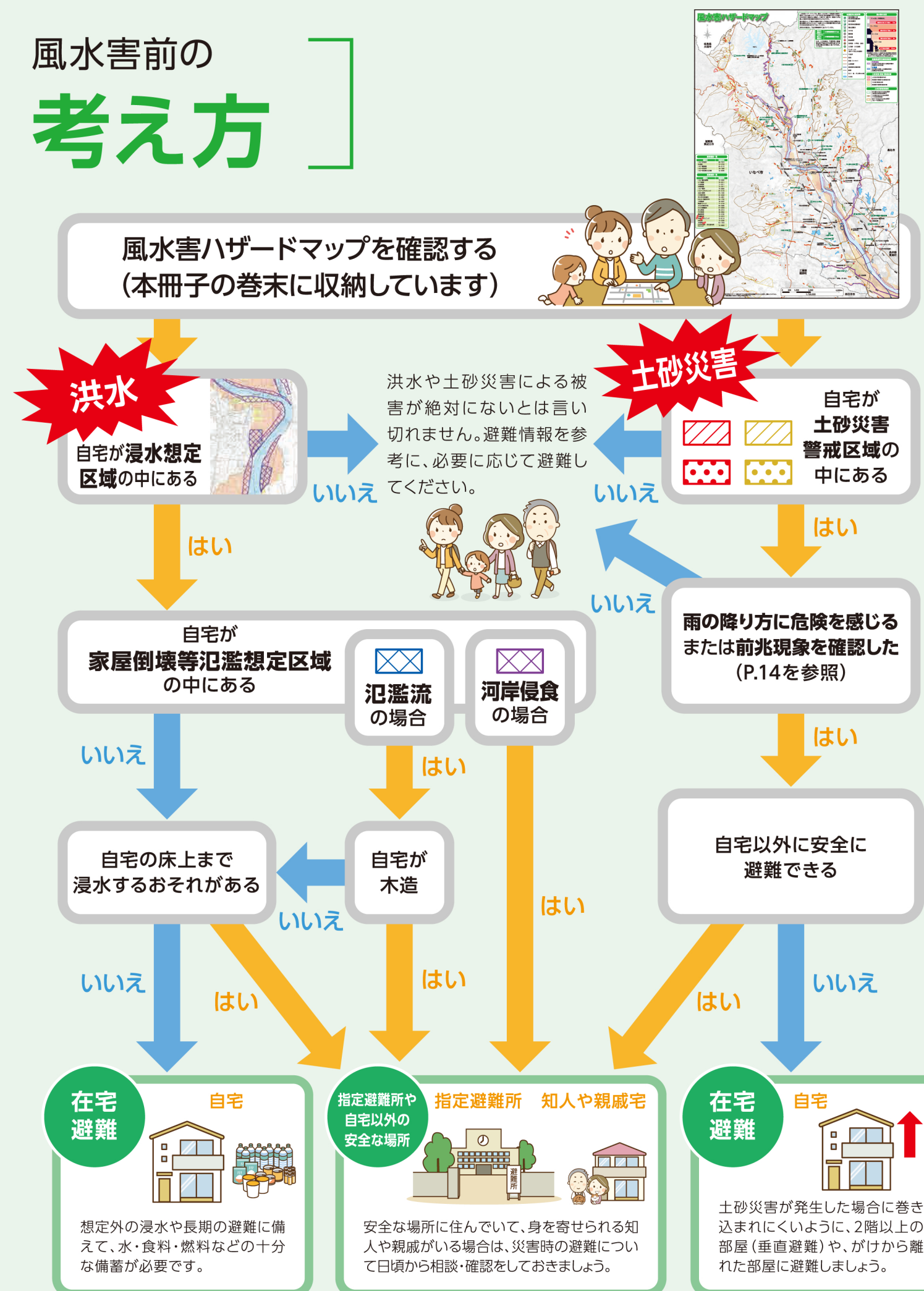
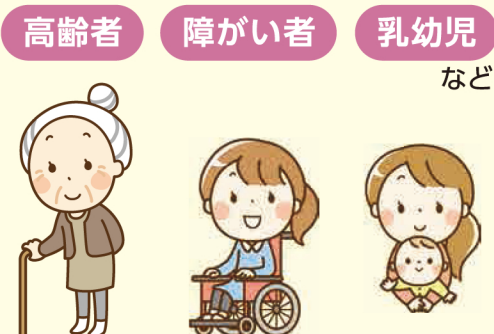
一般の指定避難所では生活が難しい方を対象に、市が「福祉避難所」を開設します。

一般の指定避難所との違いにご注意ください。

- ✕ 開設に時間が必要なため、災害発生直後の開設はできません
- ✕ 福祉避難所への避難には、担当課等との調整が必要です

**事前に避難が必要な場合は、状況に応じて市が開設しますので担当課にお問い合わせください。**

健康推進課 86-7824      長寿福祉課 86-7819  
社会福祉課 86-7816





自らの身の安全は  
自ら守る

自助

備蓄品と非常  
持ち出し品

# 日頃の地域活動や 備蓄を万全にしよう！

自らの地域は  
みんなで守る

共助

地域で  
協力して  
身を守る

## 1週間分の日常備蓄と定期的な点検を

災害後すぐに食料などの生活必需品が手に入るとは限りませんので、各家庭での備蓄が必要です。いなべ市では、**1週間分の水と食料**を備蓄するよう推奨しています。食料品は消費期限に注意しつつ、ローリングストックを活用して消費と備蓄をバランスよく行いましょう。



### 飲料水の必要量目安

1人1日  
**3**リットル × 家族の  
人数 × 7日分



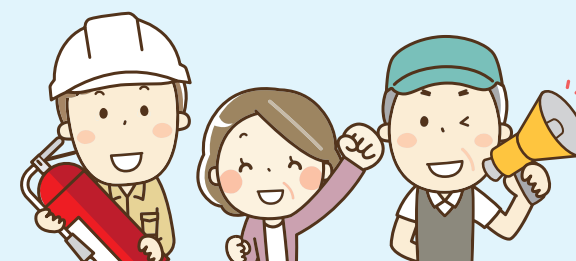
## 非常持ち出し品の準備

非常持ち出し品は、避難時に持ち出す必要最低限の備えです。しばらく避難所に滞在する可能性がある場合も考慮して、**自分にとって本当に必要なものを準備**して、持ち出しやすい場所に置きましょう。



## 自主防災組織といっしょに備えを

いなべ市が大きな災害に見舞われた場合、消防や警察が到着するまでの間は、地域のみなさんの協力による消火・救助・避難誘導などが重要になります。地域の自主防災活動に参加、または協働して、災害への備えや訓練を活発に行いましょう。



## 自主防災組織を活かした地域の防災の取り組み方

コミュニケーション  
から地域の協力の  
輪を広げていこう

- 日頃のあいさつなど、近所づきあいを大切にしましょう
- 地域のイベント（お祭りなど）に参加しましょう
- 地域づくりやまちづくりの活動に参加しましょう



自主防災組織と  
協働して地域の  
防災を強化しよう

- 防災訓練や講習会などに参加しましょう
- まち歩きなどで地域のリスクを発見・共有しましょう
- 避難場所などを決めて地域の防災マップを作りましょう



災害発生時の  
役割や行動を  
事前に決めよう

- 災害直後の安否確認の方法を決めましょう
- 地域の要配慮者を確認し、支援方法を決めましょう
- 避難所などでのそれぞれの役割を決めましょう



## 要配慮者 への支援のしかた

高齢者 障がい者 外国人 乳幼児 妊産婦 など



要配慮者の人は、情報把握や避難、生活手段の確保などが難しい状況に置かれています。また、災害時には、日頃利用しているサービスがしばらく受けられなくなるため、地域のみなさんによる支援が必要です。

わたしにも



できる支援

一見障がいなどがあるように見えなくても、**支援が必要な人たちがいます**

本人に必要なサポートを確認し、決めつけではなく選択肢を提示しましょう



- 安否確認方法を確認する
- 避難場所や方法を確認する
- 非常持ち出し品を準備する

## 非常用持ち出し品チェックリスト

|                                                |                                                                 |                                                       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 水          | <input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ             | <input checked="" type="checkbox"/> 現金                |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食料         | <input checked="" type="checkbox"/> トイレトペーパー                    | <input checked="" type="checkbox"/> 免許証・健康保険証（コピーでも可） |
| <input checked="" type="checkbox"/> 下着・上着などの衣料 | <input checked="" type="checkbox"/> 石けん、水のいらないシャンプー             | <input checked="" type="checkbox"/> 印鑑、預貯金通帳          |
| <input checked="" type="checkbox"/> タオル・手袋・ポリ袋 | <input checked="" type="checkbox"/> 水のいらない歯磨き粉など口腔ケア用品          | <input checked="" type="checkbox"/> パスワードやログインIDのメモ   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 雨具、防寒具     | <input checked="" type="checkbox"/> 風邪薬、胃腸薬、ばんそうこう              | <input checked="" type="checkbox"/> その他、自分が必要とするもの    |
| <input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット      | <input checked="" type="checkbox"/> ふだん飲んでる薬、薬手帳                | <input checked="" type="checkbox"/>                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 携帯ラジオ      | <input checked="" type="checkbox"/> 感染症対策用品（マスク、消毒液など）          | <input checked="" type="checkbox"/>                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯       | <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品                        | <input checked="" type="checkbox"/>                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> モバイルバッテリー  | <input checked="" type="checkbox"/> 予備のメガネ、コンタクトレンズ、コンタクトレンズ洗浄液 | <input checked="" type="checkbox"/>                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 固形燃料、缶切り   | <input checked="" type="checkbox"/> メモ帳、筆記用具                    | <input checked="" type="checkbox"/>                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> マッチ、ライター   | <input checked="" type="checkbox"/> 子供の大切なもの（心の拠り所になるもの必須）      | <input checked="" type="checkbox"/>                   |

下記以外にも、必要な項目を書き込みましょう。

高齢者や介護が必要な人がいる家庭

- ☒ 介護食
- ☒ 紙おむつ・パッド
- ☒ 介護手帳
- ☒
- ☒
- ☒
- ☒

乳児や産婦がいる家庭

- ☒ 哺乳ビン
- ☒ ミルク
- ☒ 紙おむつ
- ☒ 母子手帳
- ☒
- ☒
- ☒

**ヘルプマーク**  
を見かけたら

ヘルプマークを持っている人をみかけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援いただくなどの配慮をお願いします。

三重県ホームページ  
「ヘルプカード様式（三重県版）」  
[https://www.pref.mie.lg.jp/UD/HP/20794012515\\_00001.htm](https://www.pref.mie.lg.jp/UD/HP/20794012515_00001.htm)





# 在宅避難

## 被災後の生活の心得

災害後に自宅で生活することができる場合であっても、ライフライン（電気、ガス、水道、通信）が復旧しないなど、想像以上に過酷な生活が待っています。  
被災後の生活をイメージして、出来るだけの備えをしましょう。



### 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
- 街灯や照明器具が使えず、夜は真っ暗になります
- 冷暖房や冷蔵庫が使えなくなります

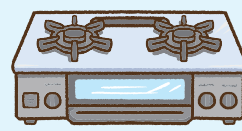
電気復旧時の漏電による火災を防ぐため、地震発生後はコンセントを抜き**ブレーカー**を落としましょう



### ガスが止まった

- ガスを使ってお湯や料理が作れなくなります
- ガスを使った暖房器具が使えなくなります
- ガスを使ってお風呂が沸かせなくなります

震度5強以上では、ガスのマイコンメーターの安全装置が作動してガスが止まります。（安全確認後にマイコンメーターを復旧できます）カセットコンロと燃料を備えておきましょう



### 水道が止まった

- お風呂、炊事、洗濯が満足にできなくなります
- 水洗トイレが使えず、仮設トイレが必要になります
- 飲料水に困る可能性があります

飲料用水は1人1日3リットル、それ以外にも生活用水が必要になります。7日分以上は備蓄しておきましょう



### 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遮断される恐れがあります

高齢者や支援が必要な人などの自動車移動が必要な場合を除き、徒歩や自転車で移動をしましょう。



### 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

171

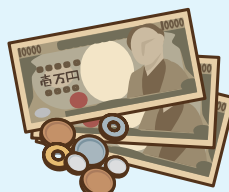
安否確認は災害用伝言ダイヤル171や携帯電話の災害用伝言サービスを利用しましょう



### お金をおろしたい

- 金融機関や電気が復旧しない場合、必要なお金をすぐに引き出せなくなる場合があります

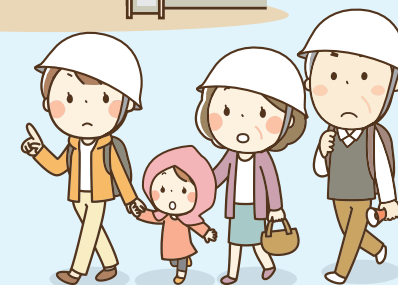
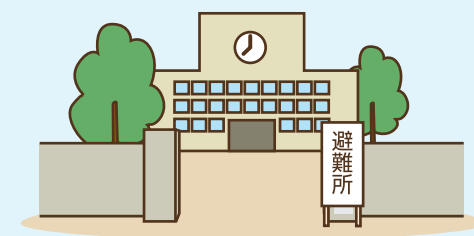
災害後の暮らしを想定して、非常持ち出し用とあわせて必要な現金を保管しましょう



# 避難所へ

## 移動する時の注意事項

災害が発生している、またはそれに近い状況では、避難所へ移動する道中にも危険が潜んでいます。避難中にも自分の身を守る準備を整えつつ、近所の人、要配慮者、緊急車両などへの配慮も忘れずに行動するよう心がけましょう。

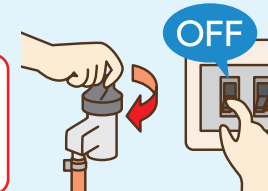


避難生活

### 避難する前に

- 電気のブレーカーを落とし、ガスの火元を消しましょう
- 家族・親戚や知人などに避難先を伝えておきましょう
- 近所の要配慮者の様子をみて、適切に支援しましょう

周囲の状況にも注意しつつ、高齢者や体の不自由な人と一っしょに避難しましょう



### 動きやすい格好で

- 道中にはどんな危険があるかわかりません。安全で動きやすい服装を心がけましょう

リュックサックなどを使用し、両手がふさがらないようにする

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護する

動きやすい服を着る

長袖、長ズボンを着る

軍手や皮手袋をはめる

靴は底の厚い、履き慣れた靴を履く



### 2人以上で避難を

- 避難中に事故やケガに合う場合もあります。応急処置などの適切な対処ができるように2人以上で避難しましょう

携帯電話が使えない場合でも一緒に行動していれば安否の確認をしなくて済みます



### 車で避難しない

- 普段使う道路を通れない場合があります
- 車で避難する人が多いと、渋滞が発生し、消防車や救急車などの緊急車両の通行を妨げます

車で移動しなければならないような特殊な事情がない限り、徒歩で避難しましょう



### 地震後は・・・

ブロック塀がたおれてくるかも！できるだけ狭い路地やブロック塀に近づかないように移動しましょう



### 道路冠水時は・・・

水の下になにがあるかわからない！側溝やマンホールに足を取られたり、障害物でケガをする場合があります。杖などで確認しながら移動しましょう





# 避難所生活

避難所の開設はいなべ市が行いますが、避難生活は地域住民の方による運営と自治が必要になります。お互いの助け合いと思いやりを大切にしましょう。

## 避難所における心得

- 避難所に避難する人の状況は様々です。配慮のある行動を心がけましょう。
- 避難所内のルールや自分の役割を守り、安全な避難所運営に協力しましょう。
- 避難生活では様々な困難が付きます。困っている人と助け合いましょう。

## 避難所生活での配慮の仕方

障がい者にはさまざまな特性があります。一人一人の特性に合わせた支援・配慮が必要です。また、外国人にはピクトグラム（）を使って、丁寧に説明しましょう。

## 避難所の運営

### 多様な人々が一緒に過ごせる場所づくり



みんなで  
役割分担

平等な  
役割分担

負担の偏り  
の解消

避難所運営のリーダーや各種の役割を、それぞれが得意なこと・経験を活かして平等に分担しましょう。自主防災組織と連携し、事前に決めるのが理想的です。

地域の役員など一部の人の役割や責任が集中すると、過労ばかりか、避難所運営全体に目が行き届きません。老若男女問わず協働し、負担の偏りを解消しましょう。

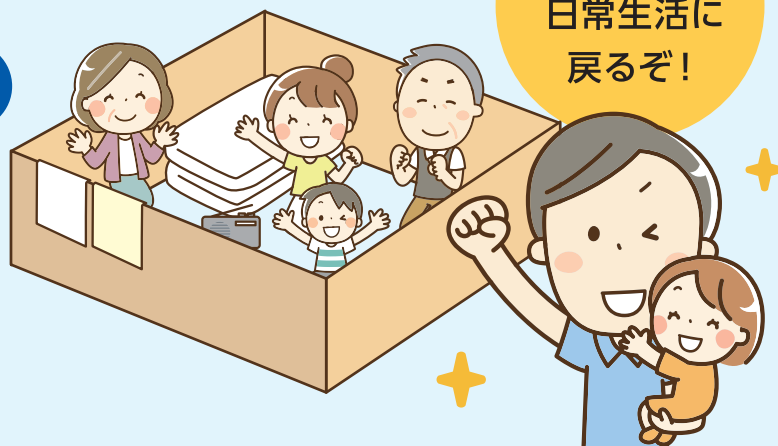
## 施設の 使い方

避難所として使用する施設の管理者と地域のみなさんとの間で、運営方法だけでなく、施設の使い方についても話し合っておきましょう。

### 事前に決めておくこと（一例）

- ☐ 使ってよい建物・部屋（体育館は○、校舎は×など）
- ☐ 全体の配置（受付、居住空間、医務室、トイレなど）
- ☐ 要配慮者への配慮（専用スペース、トイレの近くなど）
- ☐ トイレの場所（夜でも明るい）、数（男：女＝1：3）など
- ☐ 救援物資の保管場所、輸送車両の通路や駐車場
- ☐ パーティションなど資機材の保管場所

一日でも早く  
日常生活に  
戻るぞ！



## 避難所での健康リスク

避難所内は衛生状態を保ちにくく、食中毒や感染症などが発生しやすい環境になります。食品は早めに食べる、マスク着用・手洗い・うがい・除菌を十分に行うなどの感染症対策を取るよう注意・配慮をしてください。また、エコノミークラス症候群にも注意が必要です。

### エコノミークラス症候群

避難生活をテントや車の中などの狭い場所で同じ姿勢のまま過ごしていると起こりやすく、血液の循環が悪くなり、足などにできた血栓が肺、脳、心臓などの毛細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

水分を十分にとる  
適度に体を動かす  
ゆったりとした衣服で寝る



## みんなで犯罪を防ごう

過去の災害では、避難所での悪質な犯罪（DV、セクハラ、ストーカー、性暴力、虐待など）が問題となっています。警察との連携や、自主的な見回りなどを行い、お互いを犯罪から守りましょう。また、被害者を増やさないため、相談しやすい環境を作りましょう。



### 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。また、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などの犯罪にも注意しましょう。

## 女性にもやさしい避難所を

女性や子育てに配慮した避難所とするため、避難所運営では以下のような点に配慮してください。女性のニーズに気付き対応するためには、避難所の管理責任者を男女両方配置することも効果的です。



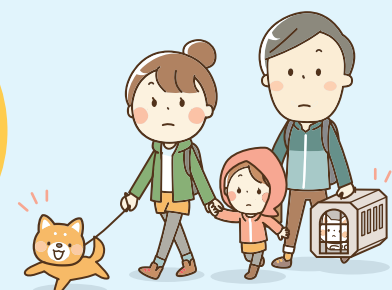
- ☐ 異性の目が気にならない物干し場、更衣室、休養スペース、授乳室などの専用スペース
- ☐ 単身女性や女性のための世帯エリア
- ☐ 女性専用トイレ
- ☐ 女性用品の女性による配布
- ☐ 就寝場所や専用スペースの巡回警備

## ペットの避難

避難所施設の屋内には、ペットの持ち込みはできません。避難用のペット用品を準備して、避難生活で周りの人に迷惑をかけないように心がけるのも飼い主の役目です。

### 同行避難

ペットと飼い主が  
一緒に避難所へ  
避難すること



※家に置いて来たり、逃がしたりしないようにしましょう  
※避難所でペットと人が同居することを意味するものではありません

### ペット同行避難への備え

#### 飼い主の備え

- ・ペットフード、飲料水、食器
- ・リード、ケージ、キャリーバッグ
- ・トイレ用品
- ・ふだん飲ませている薬 など

日頃のしつけや病気の検査も必要です。

#### 避難所の備え（屋外用）

- ・テント、ブルーシート
- ・段ボール、ひも など





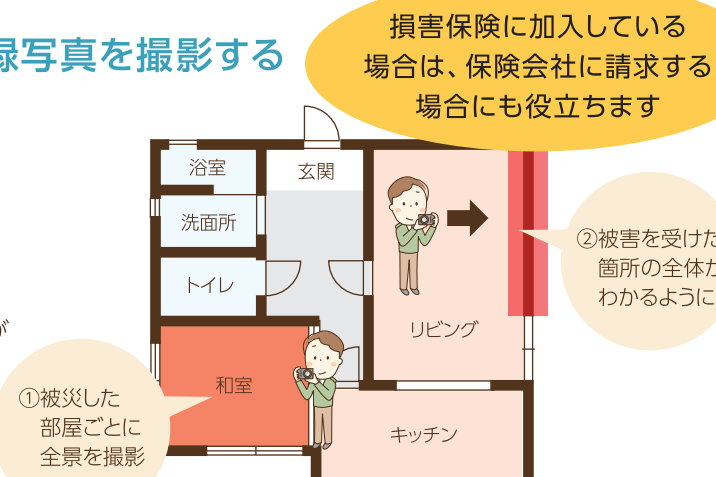
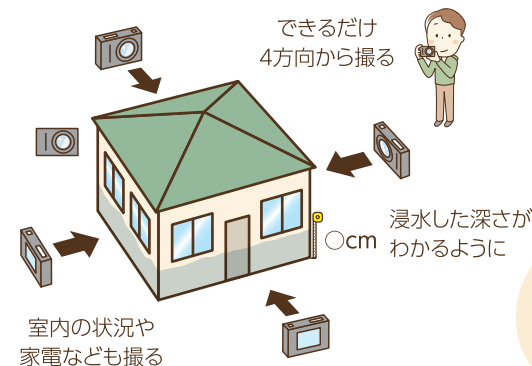
# 生活再建

災害によって自宅などに被害を受けた人は様々な支援制度を受けられます。事前の損害保険加入とあわせて、早期に生活再建に活かしましょう。

## り災証明書の発行手順

- 様々な支援などを受けるためには、以下の手順で「り災証明書」の発行を申請しましょう。

### ① 被災後は、まず被害状況の記録写真を撮影する



損害保険に加入している場合は、保険会社に請求する場合にも役立ちます

### ② り災証明書の様式に必要事項を記入する

り災証明書の発行について  
(いなべ市ホームページ)  
<https://www.city.inabe.mie.jp/kurashi/bohan/bosai/1009374/1007201.html>



### ③ 記入した様式と被災の記録写真をいなべ市役所に提出する



損壊状況調査の結果、被害認定された場合にり災証明書発行

### 「被災建物応急危険度判定」との違い

建築物の応急危険度判定は、余震等による二次災害防止のために緊急に倒壊危険性などを点検するもので、り災証明書を受けるための被害認定とは異なります。応急危険度判定が実施された建物には、「危険(赤)」「要注意(黄)」「調査済(緑)」のステッカーが貼られますが、「危険」と判断されたからといって必ずしも「全壊」と被害認定されるわけではありません。



### 受けられる支援の一例

減税・医療費減免などの支援  
弔慰金  
見舞金、支援物資の支給  
被災者生活再建支援金の支給  
災害援護資金などの低金利貸付  
公営住宅での仮住まい  
住宅応急修理制度による家屋修理

※状況により受けられない場合もあります。

## 住まいの再建支援

- 自宅に被害を受けた人の居住の安定を図るため、自宅の状況や自力再建の可否に応じて、住宅の提供や、被災者向けの有利な自宅新築資金の融資などの支援が受けられます。



自宅の再建にはお金がたくさんかかるわ…  
地震保険の加入を考えなくちゃ



### 災害発生

### 自宅の被害状況は？

自宅に住めない

### 応急仮設住宅



住まいを失い、自力で住宅確保ができない被災者に一定期間提供される住宅です。入居要件や入居期間などの詳細は、市役所にお問い合わせください。

修理すれば住める

### 応急修理

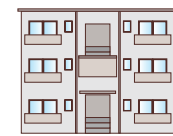


自宅が半壊・大規模半壊した世帯の、日常生活に必要な居室、台所、トイレなどを、市役所が業者に委託して応急修理する制度があります。

### 自宅を自力で再建できる

自力での再建は難しい

### 災害公営住宅



住まいを失った低所得の被災者が、収入に応じた家賃で入居できる公営住宅です。入居要件などの詳細は、市役所にお問い合わせください。

自力で再建できる

### 自宅を新築、購入など

●被災者生活再建支援金  
著しい被害を受けた世帯に支給される「被災者生活再建支援金」では、自宅の再建方法に応じて加算支援金が受け取れます。  
●災害復興住宅融資  
自宅が「全壊」「大規模半壊」「半壊」し、かつ「り災証明書が交付」された人は、住宅の復旧を目的として住宅金融支援機構の融資が受けられます。

## 貴重品を紛失したら

|                |                                                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 銀行の通帳・キャッシュカード | 被災の状況を踏まえた柔軟な本人確認により、一定の枠内で現金が払い戻されます。各銀行に相談してください。                                                                                 |
| 印鑑<br>(実印・銀行印) | 新しい別の印鑑を用意して印鑑登録を変更できます。手続きは市役所市民課に確認してください。                                                                                        |
| 生命保険・損害保険      | 保険証書を焼失、紛失しても、本人確認ができれば請求手続きできます。加入した保険会社がわからない場合は下記に問い合わせてください。<br>災害地域生保契約紹介センター<br>0120-001731<br>自然災害等損保契約紹介センター<br>0120-501331 |
| 健康保険証          | 氏名、生年月日、連絡先、加入医療保険者がわかる情報を医療機関に伝えることで、保険証がなくても保険診療を受けられる場合があります。                                                                    |

## お金が燃えてしまったら…

条件を満たしていれば、日本銀行や銀行で所定の金額と換金できます。

|               |        |  |
|---------------|--------|--|
| 2/3以上が無事      | 全額引き換え |  |
| 2/5以上2/3未満が無事 | 半額引き換え |  |
| 2/5未満が無事      | 引き換え不可 |  |



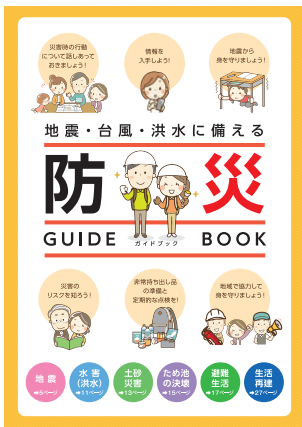
# ガイドブックやハザードマップの活用方法

## わが家の避難計画を作ろう

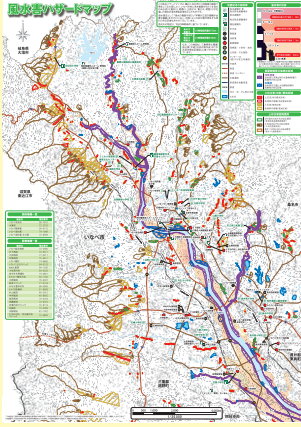
### 用意するもの

(防災ガイドブックの巻末ポケットに収納)

☑ 防災ガイドブック  
(この冊子)



☑ 風水害ハザードマップ  
(河川の洪水・土砂災害)



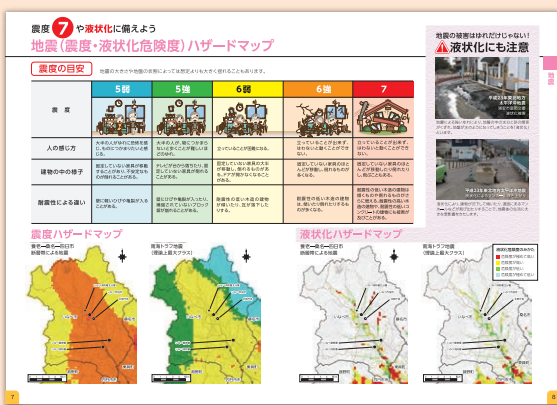
☑ 避難計画シール



←表面はいなべ市全域版  
裏面は地区別の拡大版

(防災ガイドブックに災害別に掲載)

☑ 地震ハザードマップ  
(震度、液状化危険度)



☑ ため池ハザードマップ  
(市ホームページで詳細版を配布中)



## わが家の避難計画



- あなたや家族と避難の計画について話し合ひましょう。
- 避難計画シールから当てはまる項目のシールを探して貼り付け、あなたの避難計画を完成させましょう。
- 該当項目がない場合は、空白のシールに記入して貼り付けましょう。

| どんな災害に<br>備える？                           | どのタイミングで<br>避難する？ | どこへ<br>避難する？ | どんなことに<br>注意する？ |
|------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------------|
| <b>事前避難</b> 別の安全な場所へ避難できるとき              |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |
| <b>緊急避難</b> 周辺の状況から別の場所への避難が難しいとき (垂直避難) |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |
|                                          |                   |              |                 |

■ 引用箇所  
平成28年熊本地震後の災害写真を加工して使用しています。➡P.5 平成28年熊本地震 住家被害状況 (益城町)、平成28年熊本地震 斜面崩落状況 (南阿蘇村)、平成28年熊本地震 公共施設 (宇土市役所) の被害  
平成23年東北地方太平洋沖地震の災害写真を引用して使用しています。➡P.7 液状化によるマンホール浮き上がり、浦安市富岡交番液状化被害  
平成27年9月関東・東北豪雨の災害写真を加工して使用しています。➡P.11 平成27年9月関東・東北豪雨 鬼怒川堤防決壊現場・上三坂地区  
平成30年7月豪雨の災害写真を加工して使用しています。➡P.13 平成30年7月豪雨 土石流による被害状況 (呉市安浦町市原地区)  
広島県提供の、平成30年7月豪雨の災害写真を加工して使用しています。➡P.15 平成30年7月豪雨 決壊した向迫田ため池 (広島県北広島町)  
※一般財団法人消防防災科学センター「消防防災科学館」提供 (P.5、P.7、P.11、P.13)  
P.7,8,12,14,16の地図は三重県市町総合事務組合管理者の承認を得て、同組合所管の「2017 三重県共有デジタル地図(数値地形図10,000)」を使用し、調製したものです。(承認番号:三総合地第69号)本成果を複製或あるいは使用して地図を調製する場合は、同組合の承認を必要とします。