



radio³
レディオキューブ♥FM三重

防災 ハンドブック

2019-2020 保存版

監修／三重大学大学院工学研究科准教授(工学博士)川口 淳

三重大学地域防災・減災研究センター 社会連携部門長

三重県・三重大学 みえ防災・減災センター 地域・企業支援グループ長

協力／三重県防災対策部



災害時に役立つ radio³ 周波数

津 78.9MHz

北勢 85.0MHz

名張 85.5MHz

志摩 78.1MHz

鳥羽 83.2MHz

宮川 84.9MHz

大宮 83.2MHz

尾鷲 80.4MHz

輪内 76.8MHz

熊野 85.7MHz

この冊子についてのお問い合わせは ▶▶ レディオキューブ FM三重 TEL. 059-225-5533

住まいる共済

火災共済・自然災害共済

風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

住まいる共済で

災害に備える

このような皆さまは
「住まいの保障」を
考えるタイミングです!

- ☐ 住宅を購入する方 ☐ 保障を意識し始めた方
☐ 引っ越しを考えている方 ☐ 住宅ローンを完済した方

住まいる共済で、自然災害、地震、火災から大切な住まいを守りましょう。



さらに特約をプラスすることで自転車事故の賠償保障などにも備えることができます。

月払掛金
200円
年払掛金
2,300円

類焼損害保障特約

自宅が火元となり、近隣の住宅や家財に損害が生じた場合に保障します。



月払掛金
200円
年払掛金
2,300円

個人賠償責任共済

事故により、法律上の損害賠償責任を負った場合に保障します。(国内に限る)



月払掛金
100円
年払掛金
1,100円

盗難保障特約

家財・通貨・預貯金証書など、盗難により生じた損害を保障します。



お問い合わせは
こちらまで

こくみん共済 coop 三重推進本部 (三重県労働者共済生活協同組合)

受付時間

平日9:00~17:00

共済ショップ名張店は 9:00~12:30、13:30~17:00(土・日・祝日、12月30日~1月3日は休業)

広告番号

24609G

共済ショップ

四日市店

tel.059-354-0033

〒510-0087

四日市市西新地14-1

太平洋四日市ビル2階

共済ショップ

津店

tel.059-227-6170

〒514-0004

津市栄町4-285

共済ショップ

伊勢店

tel.0596-25-7965

〒516-0073

伊勢市吹上1-11-31

伊勢志摩労働協会館1階

共済ショップ

名張店

tel.0595-64-7456

〒518-0712

名張市桜ヶ丘3088-106

キャッスル桜ヶ丘1階



たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済〈全労済〉

全国労働者共済生活協同組合連合会

coop

たすけあいから生まれた保障の生協です。

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

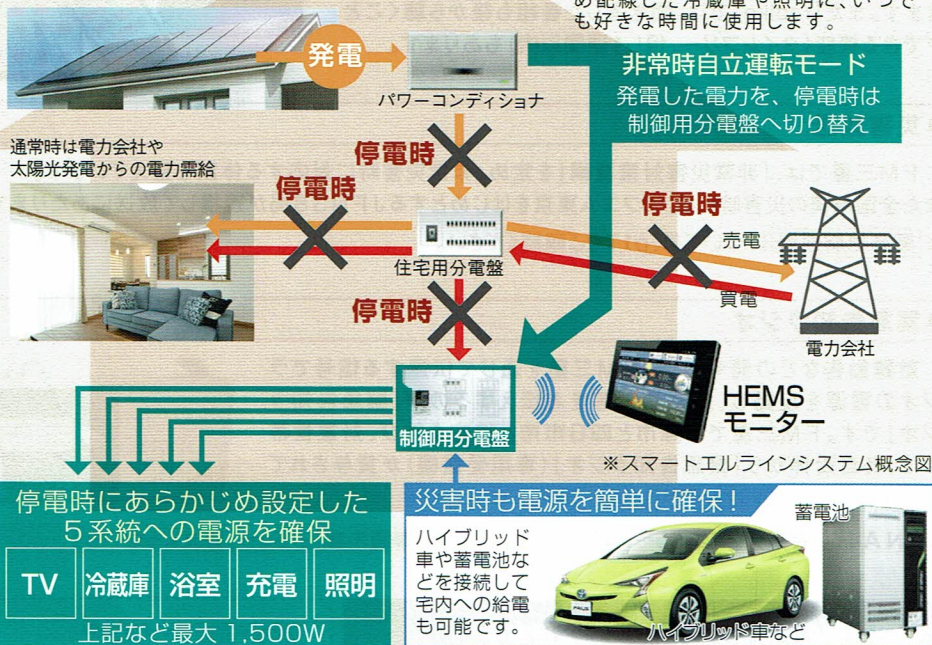
住まいの生協 防災住宅

耐震 耐火 耐水 耐風 耐熱 耐雪

エネルギーをつくる・ためる・上手につかう、さらにそして災害に備える！

スマートエルラインシステム

万が一の停電時、太陽光発電で発電した電力や蓄電池に蓄える電力を予め配線した冷蔵庫や照明に、いつでも好きな時間に使用します。



お問い合わせ先
定休日/水・木曜

四日市 住まいの情報センター

☎059-350-3355
〒510-0834 四日市市ときわ五丁目1-22

名望住まいの情報センター

☎0595-41-1125
〒518-0622 名張市松原が丘2番町7-18 アリスビル1F

三重県住宅生協 本部/〒514-8540 津市栄町一丁目891(三重県勤労者福祉会館1F) TEL.059-225-0851 FAX.059-225-0337

鈴鹿住まいの情報センター

☎059-379-5736
〒513-0834 鈴鹿市庄野羽山四丁目18-10

松阪住まいの情報センター

☎0598-25-0861
〒515-0821 松阪市外五曲町88-3

津住まいの情報センター

☎059-233-3334
〒514-0116 津市夢が丘一丁目2-4

伊勢住まいの情報センター

☎0596-29-0720
〒516-0805 伊勢市御蔵町高向641-1

住まいの生協 住宅生協

最新情報をチェックしたい方は即検索

三重県住宅生協 検索



住宅生協
ホームページ

防災とラジオ

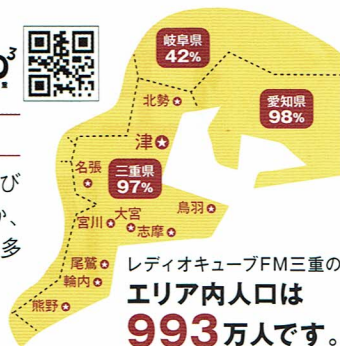


radio³
レディオキューブFM三重



●人と人をつなぐメディア「ラジオ」

停電時でも乾電池等で聴くことができ、コンパクトで持ち運びにも適した「ラジオ」。災害時に交通、通信手段が制限されるなか、ラジオから流れる情報や音楽、メッセージに勇気づけられたと、多くの方から評価をいただきました。ラジオは声でつながるメディアです。FM三重は、皆さんの身近な存在でありたいと思っています。



●聴く手段の多様化

ラジオ受信機による聴取のほか、パソコン、スマートフォン、タブレット端末などでインターネットに接続して聴くことができます。また「radiko」では、聞き逃した番組も後から聴くことができる機能（タイムフリー、但し1週間以内）もあります。



●災害放送

FM三重では、「非常災害対策要綱」を定め、非常災害時に対応する体制を整えています。また全国規模の災害時には、エフエム東京をはじめとするJFN38局が連携して放送にあたります。

※「緊急地震速報」については、p17をご確認ください。

●緊急告知ラジオ

避難勧告などの発令時に、FM三重を通じて伝達する信号でラジオの電源を起動し、避難情報等をお伝えするのが「緊急告知ラジオ」です。FM三重では津市と四日市市と協定を結び、対象世帯には、各自治体から「緊急告知ラジオ」（専用受信機）が貸与されています。



【ON AIR】毎週火曜12:55～「津市防災チャンネル」、毎週木曜12:55～「防災よっかいち」

全国各地のFMラジオ局の番組を日本中
どこにいても楽しむことができるラジオアプリ

「WIZ RADIO」

「WIZ RADIO」は、レディオキューブはもちろん、参加している39局で放送中の番組を無料で聴くことができるほか、オンエアされた楽曲をアプリ上で試聴できたり、レコチョクからの購入もできます。また、番組ポッドキャストなど、オリジナルのオンデマンドコンテンツもお楽しみいただけます。



パソコンや
スマートフォンで
ネットにつなげれば
ラジオが聴ける

radiko.jp
IP Simulcast Radio

防災ハンドブック

2019-2020 保存版

《目次》

p7 ごあいさつ 三重県知事 鈴木 英敬

p8 特別講義「防災論」 三重大学 准教授(工学博士) 川口 淳

第1章

「明日にも起こる」災害に備える!

地震に備えよう!

- p16 地震のしくみ
- p17 地震の階級と被害レベルの目安／
マグニチュードと震度の違い
- p18 津波のしくみ
- p19 津波の特徴
- p20 南海トラフ地震
- p22 津波浸水予測図
- p24 家庭での対策

風水害に備えよう!

- p26 伊勢湾台風／紀伊半島大水害／
台風情報の見方
- p27 台風の規模／雨の強さと降り方／
風の強さと吹き方
- p28 防災気象情報
- p29 特別警報

ライフラインの確保

- p30 水道
 - p31 ガス
 - p32 電話
 - p33 電気
-
- p34 「伊勢湾台風」襲来から今年で60年

第2章

「忘れた頃にやってくる」災害から逃げる!

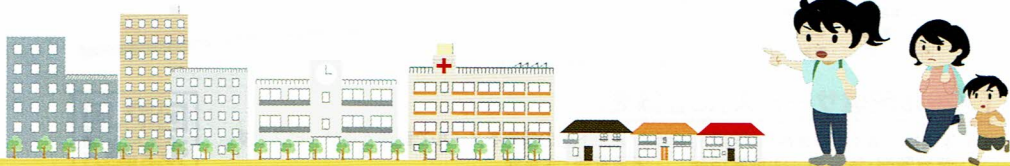
地震から逃げよう!

- p36 災害発生時の行動の注意
- p38 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動
- p39 地震発生時の行動チャート

風水害から逃げよう!

- p40 洪水による被害・土砂災害による被害
- p41 暴風・高潮による被害
- p42 水害・土砂災害の防災情報について
- p43 洪水時の避難のポイント

- p44 家庭での対策
- p45 自主防災活動
- p47 情報を得よう
- p48 連絡・安否確認について
- p50 応急手当
- p52 ライフラインが止まったら
- p54 被災後の生活
- p56 被災後の手続き
- p59 今こそ「住まいの耐震化」で安全確保を!
- p60 私の危機管理ノート
- p61 防災カード
- p63 ライフラインへの連絡先一覧
- p64 非常持ち出し品と備蓄品チェックリスト



FM三重 防災ハンドブック
2019年9月1日発行

●監修 三重大学大学院工学研究科
准教授(工学博士)
川口 淳

●協力 三重県防災対策部

三重エフエム放送株式会社

〒514-8505 三重県津市観音寺町1043-1
TEL.059-225-5533 FAX.059-227-1890
<http://fmme.jp/>

防災みえ.jpで 正しい情報を手に入れよう!



地震、津波、台風などの災害から身を守るためにも、正しい情報を手に入れましょう。
「防災みえ.jp」は、災害時の被害情報をいち早く収集するための「防災情報システム」です。
インターネットとメールで気象情報や被害情報、避難情報などの正しい「防災情報」が
確認できます。

<http://www.bosaimie.jp>へアクセス!



📶 **防災みえ.jp** | [\[ENGLISH | 中文 | 한국어 | PORTUGUÊS | ESPAÑOL \]](#)
[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](#) | 🏠 [くらしの防災](#) | 🗺️ [地域の防災](#) | 🌊 [みえの防災](#)

みえの天気・観測情報

警報・注意報 **特別警報** 警報 注意報
 ◎2019年08月01日 04時35分
 津地方気象台発表

☁️ 中部

☁️ 北部

☁️ 伊賀

☁️ 伊勢志摩

☁️ 紀勢・東紀州

市町ごとの情報はこちら👉

3時間後の天気
 ◎2019年08月01日 9時~12時の天気

🌧️ 津市

☀️ 気温/湿度 33℃/66%
 🌧️ 降水量 0mm
 🌬️ 風 無風 0m

☀️ 晴れ

☀️ 四日市市

☀️ 気温/湿度 34℃/62%
 🌧️ 降水量 0mm
 🌬️ 風 南南西 1m

☀️ 晴れ

☀️ 伊賀市

☀️ 気温/湿度 33℃/66%
 🌧️ 降水量 0mm
 🌬️ 風 西 2m

☀️ 晴れ

防災・危機管理ニュース

2019年06月14日 17時00分
 南海トラフ地震臨時情報の提供が開始されました。
 詳細は次のページをご確認ください。
<http://www.pref.mie.lg.jp/STAISAKU/HP/m0099500047.htm>

2019年06月14日 10時00分
 「警戒レベル情報」の運用が開始されました。
 詳細は次のページをご確認ください。
<http://www.pref.mie.lg.jp/STAISAKU/HP/m0099500046.htm>

2019年02月07日 13時30分
 災害時に訪日外国人旅行者への情報提供に役立つツール
<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000817475.pdf>
 Useful tools to offer information to international visitors when disaster
<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000817476.pdf>
 关于发生灾害时 向外国游客提供有用信息的工具 (中文简体)
<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000817477.pdf>
 關於發生災害時 向外國遊客提供有用資訊的工具 (中文繁體)
<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000817479.pdf>
 차례 시에 일본 방문 외국인 여행자에게 정보제공 도움이 되는 방법에 대해 (한글)
<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000817515.pdf>

2018年10月10日 10時00分
 英語版の日本政府観光局 (JNTO) 観光情報アプリ「Japan Official Tourism」の機能拡張が完了しました。
 詳細は以下のページをご確認ください。
<http://www.jnto.go.jp/smartapp/eng>
 「Japan Official Travel App」紹介ページ (英語)
 「Japan Official Travel App」 website (English)

2018年10月03日 10時00分
 LINEによる台風の接近に伴う防災情報の配信を行っています。

津波浸水予測図
などを公開して
います。

サイトマップ

緊急時のページ
 災害時の被害情報など

緊急時お役立ち情報
 気象情報、地震・津波情報、交通、道路情報など

くらしの情報
 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
 三重県の各種防災啓発冊子、県内活断層図など

「メール配信サービス」に登録を!

- ◆気象災害に備えて県民自らが対応できるように、下記の情報をメールで配信するサービスです。
- ①気象警報・注意報 ②地震情報 ③津波警報・注意報
 ④台風情報 ⑤河川水位情報 ⑥大気汚染情報 ⑦県からのお知らせ

〈登録方法〉

a@bosaimie.jpへ空メールを送信してください。
 登録用URLメールが届きますので、そのURLにアクセスして、登録処理を行います。



◆登録は
こちらからでもOK



ごあいさつ

三重県知事 鈴木 英敬

「平成」は「災害の時代」ともいわれるように、阪神・淡路大震災や東日本大震災、紀伊半島大水害等、「想定外」、「数十年に一度」の大規模自然災害が頻発した時代でありました。私たちは、災害と災害の間、「災間^{さいかん}」を生きているという覚悟を持ち、経験した災害の課題や教訓をもとに、次なる災害への備えを怠りなく進めていかなければなりません。

「令和」という新しい時代において、県民の皆さんが夢や希望を持ち、明るく前向きに挑戦、活躍しつづけられるよう、次の世代に向けて、三重の未来を紡いでいきたいと考えています。

県では、頻発する風水害から住民の生命を守るため、適切な避難行動につなげる「共助」の取組を総合的・一体的に実施しようとする市町を支援するとともに、南海トラフ地震対策等の充実・強化のための取組を進めているところです。

また、今年は伊勢湾台風から60年、昭和東南海地震から75年の節目の年であることから、自治体災害対策全国会議や啓発イベントの開催のほか、地域住民の方にご参加いただき、大規模な風水害を想定した訓練を実施します。

こうした取組のほかに、災害から身を守るため、皆さん一人ひとりが日頃から防災対策に取り組む「自助」や地域で支えあう「共助」が不可欠です。

このハンドブックの活用が皆さんの災害に対する備えの一助になることを期待するとともに、三重県の「自助」、「共助」、「公助」の力を結集させ、「防災の日常化^{*}」の実現をめざし、新しい時代における災害に強い三重づくりを共に進めていきましょう。

三重県知事 鈴木 英敬

^{*}防災の日常化＝防災活動が特別な活動ではなく、日々の生活に溶け込み、災害対応力が養われている状態。

特別講義「防災論」

～三重の皆さんに学んでほしい事～



三重大学 准教授(工学博士) 川口 淳

1. 災害列島日本

日本は災害列島と言われています。日本の国土面積は38万平方キロメートルで世界の国土面積ランキングで61位、南極大陸を除く世界の陸地面積に占める割合はたった**0.25%**しかありません。また、人口は2015年の統計資料によるとおおよそ1億2,693万人で世界の国別人口ランキングで11位、世界人口に占める割合はたった**1.75%**です。

これに対して2004年から2013年の10年間の我が国で起きた**マグニチュード6以上の地震発生回数**はおおよそ300回で、(2011年は東日本大震災の影響で2011年だけで120回ほどになりますが)同時期に世界で起きた約1,600回に対しておおよそ**18%**を占める割合になります。日本の**活火山の数**は111個で世界の活火山のおおよそ**7%**を占めます。また、日本列島への**台風上陸数**は1981年～2010年の30年間の平均で、1年に2.7個、接近数は11.4個で、発生数25.6個に対してそれぞれ、20.5%と**44.5%**と非常に高くなっています。1976年から2008年の30年間に災害によって発生した被害額合計は、日本は2,068億ドルで世界の**11.9%**を占めています。

日本は、面積や人口で見るとそれほど大きくない国ですが、非常に多くの自然現象による災害が発生していることがわかります。このような国に住む私たちは、これらの自然現象を正しく理解し、災害から命や財産をまもる方法を身につけておかねばなりません。

2. 伊勢湾台風から60年

1959年(昭和34年)台風第15号(通称 **伊勢湾台風**)は東海地方に大きな被害をもたらしました。この台風の上陸時の**最低中心気圧は929hPa**、風速25m/s以上の**暴風圏は東側で400km、西側で300km**と極めて大型で、台風本体の雨雲に加え、東西に延びた前線が刺激され三重県北中部で**200～400mm**、南部で**500～600mm以上の降雨**があり、さらに伊勢湾には名古屋港で最大おおよそ**390cmの高潮**を発生させました。**瞬間最大風速は、三重県で61m/s**を記録し、その被害は**死者・行方不明者5,098人**、**家屋の浸水363,611棟**、**全壊40,838棟**を数え(中央防災会議資料2008)、三重県における**死者・行方不明者は1,281人**、**負傷者5,688人**、**浸水家屋62,655棟**、**全壊5,346棟**にのぼりました。

この台風をきっかけに、我が国の防災対策は大きく進展しました。2年後の1961年(昭和36年)には**災害対策基本法**が制定され、現在の防災対策の基礎が構築されました。具体的に

は、国の防災基本計画にしたがって地方自治体は地域防災計画を策定し、予防から応急対応さらに復旧復興対策を体系的に取り組む仕組みができました。ハード整備も進み、高潮防潮堤の整備、河川の改修、低地の排水対策等が急速に進められた結果、台風によるこれほどの人的被害はいまだに発生していません。たとえば、**2018年（平成30年）台風第21号は、最低気圧915hPa、瞬間最大風速58.1m/s、最高潮位は大阪で329cm**で、伊勢湾台風に匹敵する規模でしたが、この台風による被害は、**死者は14名、負傷者1,011人、全壊59棟、浸水516棟**で伊勢湾台風と比較し圧倒的に少なかったのです。これが私たちこの60年間の風水害対策の成果と言えます。

3. 熊本地震

2016年4月14日から16日にかけて九州熊本地方を震源とする震度7を観測する大きな地震が発生しました。人的被害は、2019年4月12日現在で死者273名（直接死50名、関連死および関連死の疑い223名）、負傷者（重傷・軽傷）2,809名を数える災害になりました。特に顕著だった被害は住宅の被害で、全壊が8,667棟、半壊が34,719棟、一部損壊が163,500棟確認されています。

この地震で浮き彫りになった課題は「よく知られた課題」と「新たな課題」に分けられます。前者は、建物の耐震化と建物内の耐震安全性の確保（家具の固定、ガラスの飛散防止対策など）が進んでおらず被害が大きくなった事や、多数の人が避難した避難所の運営が地元住民によって適切にできず、大きな混乱を生じた事、さらに庁舎の耐震対策や行政の震災対応の準備不足から行政の初動対応が大きく遅れた事などです。これらはいずれも1995年の阪神・淡路大震災の教訓として挙げられていた事で「悲劇再び」と言えます。

それに対して新しい課題もありました。甚大な建物被害を受けた益城町や西原村は、記録に残る歴史上初めて数日間の間に震度7の揺れを2回受けた地区になりましたが、日本の建築基準は、震度7の揺れを2度受けることを想定して建物の性能を決めているわけではないため、これらの地域では建物被害が大きくなったと考えられます。また、一般に新耐震基準（1981年6月～）と呼ばれる法律に則って設計・施工された建物は耐震性があると言われていましたが、これらの中にも倒壊した家屋が何軒か見られました。この原因については色々議論がありますが、「私の家は、昭和56年より新しいから安心」という思い込みを捨て、新しくても耐震性能の再確認が必要である事を示唆しています。

一方で、私が被災地の調査で出会った「奇跡の集落」がありました。それは西原村の大切畑という集落です。この集落はおよそ30世帯70名程度の中山間地



熊本地震の大きな被害を受けた西原村
大切畑の様子

の小集落です。集落の区長さんの紹介で消防団の山口さんに当時の様子取材しました。4月14日の前震の際は、家具の転倒や食器が割れるなどの家屋内の被害はあったものの、建物自体の倒壊や停電・断水などの被害はなく、けが人も出なかったそうです。それでも、地域の皆さんは消防団を中心に全員の安否確認を実施し、余震に備えて車や避難所での宿泊等の対応をとっていたそうです。そのような中、2日後の16日に本震が発生して集落の建物の90%近くが全壊の被害を受けました。前震の時と同様、消防団を中心に安否の確認をしたところ、8名が生き埋めになっている事がわかり、消防団と地域の人たちが力を合わせて懸命の救助活動を実施し、6名まで助け出したところで消防の救助隊が到着し、残り2名を救出したそうです。最後の人が救出されたのは、地震発生からたった2時間後のことだったそうです。また、家屋の下敷きになったおばあさん1名が腰の骨を骨折して病院に搬送された他は、皆さん軽傷だったそうです。まさに、発災直後の地域の自主防災活動が極めて効果的に機能した良い例です。これは、1995年の阪神・淡路大震災の際の淡路島の北淡町の様子とよく似ています。

この集落はマスコミなどでも「奇跡の集落」として取り上げられましたが、発災直後だけでなくその後の活動も目を見張るものでした。震災から一夜明けた翌日、みんなで話し合い、できるだけ早くがれきを撤去して、この集落で一番大切な車を取り出し、さらに道路を車が通れる状況にすることに「自分たちの手で」着手します。それには、自前で重機やトラックなどを手配することなども含まれていました。また、山水を引く水道を自分たちで設置し、さらに数日後には（一般の避難所ではまだ風呂の設置など行われていない段階で）地域のお風呂を設置してしまいました。役場などからもらえる救援物資なども自分たちで手分けして集落のみんなの分を運搬し、集落から避難所への人の送り迎えも自分たちで実施していました。この集落の特徴は、「みんなの利益」を実現するために「自ら出来る事は自ら力を合わせて」行っている事です。私たちが災害調査時に被災地でよく見る光景は、「自分だけや家族だけの利益」を実現するために「役所や支援者」を頼り、「自分勝手」に行動し、その結果コンビニ、スーパーマーケットやガソリンスタンドに行列ができています。この集落はそんな混乱とは無縁で非常に頼もしく感じました。インタビューの最後に山口さんは、土埃で真っ黒になった顔で私に「先生、僕たちは地震なんて来んと思って油断しとったと。」と熊本弁でぼそとおっしゃいました。確かに耐震化という意味では遅れていて、大きな建物の被害を出してしまいましたが、ちょっとはにかんだ笑みを浮かべた人なつっこいその顔は、「近い将来自分たちで立派にこの地区を復旧・復興させるぞ」という力強い決意を私に感じさせました。

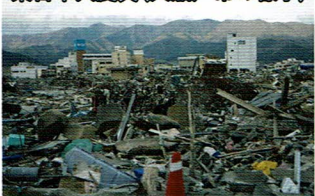
4. 阪神・淡路大震災と東日本大震災

前述の通り、伊勢湾台風の後には制定された災害対策基本法の基で進められた防災対策は功を奏し、伊勢湾台風規模の被害が発生する災害はほとんどおきませんでした。しかし**1995年の阪神・淡路大震災**（以下「阪神」と呼ぶ）と**2011年の東日本大震災**（以



下「東日本」と呼ぶ)のふたつの災害は、我が国の災害対策を大きく見直すべき転換点になりました。阪神は都市直下の活断層を震源とする地震であり、東日本は、海溝を震源とする巨大地震ですので、その被害の様相は異なります。具体的には、**阪神は揺れに伴う建物の倒壊や家具の転倒などによる死者が大多数であったのに対し、東日本は同じような揺れの大きさであったにもかかわらず、揺れによる直接死者が圧倒的に少ないのです。**これは、単純に建物および建物内の耐震対策によるところが大きいと考えられます。阪神地区は、過去100年以内に大きな地震の経験がなく、全般的に地震に対する耐震対策意識が低かったのに対して、東日本は、比較的多くの人に地震の経験があり、耐震に対する意識が高かったといえます。特に**1978年の宮城県沖地震**は、高度経済成長期に入った我が国の近代都市が初めて受けた地震の洗礼で、地震の規模はマグニチュード7.4、最大震度は当時の震度階で震度5、死者28名、負傷者約1万名、建物の全半壊7,400棟の震災となり、都市化に伴うコンクリートブロック塀による被害やライフラインの停止、鉄道の運休などによる都市機能の麻痺が大きな社会問題となりました。この経験は地域に残り、建物の耐震化の推進(もちろんこのときにダメなものは、全半壊したので建て替えが進んだのが事実ですが)や建物内の安全性の向上努力、およびブロック塀などの改修や撤去の推進が東日本大震災の一次被害を小さくしたと考えられます。

東日本大震災(大船戸市の様子)



これらふたつの震災を契機に災害対策が見直された点がいくつかあります。まずは、阪神の後ですが、「自主防災」と「災害ボランティア」です。それまでは前にも述べたとおり災害対応は国、県および市町村が実施する事を中心に計画がされていたのですが、阪神淡路大震災でそれだけでは資源が全く足りず、住民ひとりひとりおよび地域における対策と活動が不可欠で、それらが行政の対策や活動とリンクする必要があるといういわゆる「自助」、「共助」、「公助」の概念が導入されました。また、NPOやNGOによる被災者支援が大きな成果を上げたことも「災害ボランティア」を法律に位置づけるきっかけになりました。

東日本では、いわゆる「想定外の津波」や「避難困難地域」あるいは「復興まちづくり」などが課題になりました。国や都道府県はこの地域の地震・津波の想定の見直しを実施し、皆さんもご存じの「南海トラフの巨大地震」の想定がつくられました。また、避難困難地域の対策では津波避難タワーなどの建設はもとより、地震・津波のリスクを考慮した土地利用計画(都市計画)の検討なども始まりました。また、大きな災害を受けた後にコンセンサスを得て復興のビジョンを決め執行するのは非常に困難であるので、被災する前にあらかじめ「復旧・復興」の計画を策定する動きも始まっています。

5. 私たちの心構え

自然災害に関して私たちがおかれている現状と近年起きた災害の教訓をもとに、私たちがいまやるべき事を考えます。ここで一番注意しなければいけないのは、災害に備えて「何を」やっておけばよいのか?という答えのみを求め、それだけを実施して「備えあれば憂いなし」と安心

してしまうことです。自然が起こすことは千差万別ですし、私たちの生活も千差万別です。したがって、これをやれば絶対大丈夫といった確定的な答えはないのです。世間でよく言われる災害対策は、おおよそ誰にでも当てはまる共通的な事であって、それだけで「憂いなし」という十分な対策には到底なりません。そこでここでは以下の4つのことを提案したいと思います。

1) 「生きる力」を育むこと

「生きる力」と言うフレーズは、文部科学省が学校現場の教育目標に好んで使っています。我が大学のアカデミックポリシーでも生きる力というキーワードを使っています。ここで言う生きる力とは、災害に焦点を絞って、あきらめずに最善を尽くすことができる知識・能力の事を言います。この力は、「感じ」、「考え」、「行動する」というステップで培われます。先ほど述べた、答えのみを教える防災教育では「地震が来たら机の下に隠れる」とったステレオタイプな行動を教えます。もちろんこの行動は間違いではありませんが、大切なのは、なぜ机の下に入るのかきちんと「感じ」、「考える」プロセスを持つことです。学校の国語の授業で教師が生徒に夏目漱石を読ませ、「主人公はどう感じてこのような行動をとったのか？」と問うのはまさに、「感じ」、「考える」プロセスが教育プログラムに入っている事に他なりません。ですから、生きる力を育む防災教育では、地震が来たらどんな危険が発生するか感じさせ、それから身をまもるために自分ができるベストの行動が何かをきちんと考えさせることが大切なのです。

2) 価値を共有すること

東日本大震災の時に報道された「釜石での出来事（釜石の奇跡と当時よく呼ばれた）」を覚えていらっしゃるでしょうか？釜石市立釜石東中学校の先生と生徒が高台避難所に向かう途中の鵜住居小学校の児童と一緒に率先避難をしたこと

東日本大震災・女川町の様子

で、近隣の住民をも巻き込んだ大避難が実現し、多くの命を救うことになった出来事です。どうしてこんな完璧な避難が実現したのでしょうか？一説には中学校における防災教育の成果といわれていますが、私はそれだけだとは思いません。学校における一定の防災教育はおおむねこの学校でも行われています。釜石市では、



中学校だけでなく、小学校、家庭、地域で「津波でんでんこ」というキーワードを通じて津波避難行動の規範が共有されていたのです。ですから、地域の一部でその規範に則った率先避難行動が始まると、同じ価値を共有している周辺の住民にも「スイッチ」が入り、同調する行動につながったのです。防災に関する価値を行政、地域、家庭、学校できちんと共有することで、より多くの率先行動をおこさせることが大切です。現代は多様な価値や価値観を認める社会ではありますが、命をまもる「防災」に多様な価値はなく、皆で同じ価値を共有することが重要です。

3) マニュアル主義から脱却すること

現代人が多く煩っている病気(?)に「インターネット依存症」と「マニュアル依存症」があると私は考えています。前者は私自身も煩っていると自覚していて、メールやネットが使えない

環境に数時間おかれるだけで不安になったり、仕事の効率が落ちたりします。これを治す治療法や特効薬があったら是非教えてほしいのですが、ここで問題にしたいのは、「マニュアル依存症」あるいは「マニュアル主義」です。この病気はよく行政がかかります。たとえば、台風や大雨で連続降雨量が多くなってきたり、川の水位が上昇してきたりした時には、行政（市長・町長）は災害対策基本法に基づいて地域の住民に対して避難勧告や避難指示などを発令します。いったいどのタイミングでどのエリアに避難勧告や避難指示を発令すればよいのでしょうか？防災を専門に扱っている私たちにとっても非常に難しい判断です。それを言ってみれば素人の行政マンが担当するのは極めて気が重いことでしょう。そこで、判断水位や判断雨量をあらかじめ定め、事前に定めた降雨量を越えたり、事前に定めた河川の水位を超えたりしたときに、事前に定めた地域に避難勧告や指示を発令するようにマニュアルを定めておけば誰がその担当者になっても同じ判断基準で発令することができます。しかし、自然現象は人間が事前に定めた通りには起こらないことが多く、過去の記録より短時間にたくさん雨が降り、水位の上昇の速度やタイミングが過去の事例と一致しない事態がよく発生します。そのようなときにマニュアルどおりの判断では判断を誤ってしまう危険があります。大切なのは、マニュアルそれ自体のみではなく、マニュアルを運用する人のマニュアルのとらえ方です。理想的には、マニュアルは「行動規範」であり、マニュアルに想定されていること以外に対しても同じ「規範で」行動することです。逆にマニュアル通りの対応をしておけば「責任逃れ」や「アリバイづくり」ができと思ったらそのマニュアルは全くダメなものになってしまいます。これを脱却するためには、マニュアルを作ることを目的にせず、マニュアルをつくるプロセスを大切に、できたマニュアルを見直す事を続けることが求められます。

4) 防災・減災文化を醸成すること

最後に皆さんに申し上げたいのは、災害に備えるということ、決して一時のキャンペーンにはいけないという事です。どこかで地震が起きたから防災意識があがって対策を行ったけれども、しばらくするとその意識が薄れてしまう事はよくあります。これを防ぐために、防災対策の目的を、自分だけが生きのこって生きのびる事だけにせず、私たちの子どもや孫の世代が災害列島日本で幸せに暮らしていけるようなまちをつくっておくことと、そのための知恵を授けることを目的にしてほしいのです。そうすることで各家庭であたりまえに防災が生活の中に溶け込み、それが地域や学校と共有され、防災・減災が文化になり、釜石市の皆さんのように行動することができるようになるでしょう。この講義の冒頭の数字を思い出して下さい。この国は小さいのにたくさんの災害が起こります。でも歴史が途絶えず反映を続けているのは我々の祖先が、防災・減災文化を我々につないできてくれたからです。現代に生きる私たちも同じように次世代にこの文化を渡さなければいけません。

この冊子には作成に関わったすべての人の思いと防災・減災文化の醸成につながる皆さんのヒントが詰まっています。ぜひ手にとって、家庭や地域で読んでいただき、「感じ」、「考え」そして「行動」をして下さい。その小さな一歩が三重に防災・減災文化を根付かせる大きな一歩になると思います。

災害から三重県民のいのちと財産をまもるための

三重県・三重大学
みえ防災・減災センター

Midimic
mie disaster mitigation center

〈みえ防災・減災センターとは?〉

三重県と国立大学法人三重大学は、平成26年4月1日に、「三重県・三重大学 みえ防災・減災センター設置に関する協定」を締結しました。この協定に基づき、県と三重大学が相互に連携・協力し、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、三重県における地域防災力の向上に資することを目的に、「三重県・三重大学 みえ防災・減災センター」(以下「センター」と表記)を設置しました。

〈みえ防災・減災センターのめざすもの〉

- ◆センターへの市町や企業、県内他大学の参画を進め、県内外の研究機関等と連携することで、シンクタンク機能を持ちながら、地域の防災・減災対策を実践できるセンターをめざします。
- ◆実践的なカリキュラムの構築、大学教員等によるOJT、育成者のネットワーク強化などに取り組み、「地域に信頼される防災人材」を育成することで、現場での人材活用や地域の防災活動への参画を促進します。
- ◆防災対策・防災学習・防災研究に役立てるため、県内における防災・減災に関する様々な情報を収集することで、「みえ防災・減災アーカイブ」を構築し、県における防災の知の拠点をめざします。
- ◆センターが、三重県と三重大学の持つ強みを活かし、県内の市町、大学、企業、地域などを結びつける「防災ハブ」としての機能を持ちながら、各々の機関の連携を促進します。

〈みえ防災・減災センターの事業概要〉

みえ防災・減災センターは、4分野から構成されそれぞれ以下のような事業を実施しています。

1. 人材育成・活用分野

- (1) みえ防災塾の開催
- (2) 専門講座の開催
- (3) 防災人材の活動支援

2. 地域・企業支援分野

- (1) 相談窓口の運営
- (2) みえ企業等防災ネットワークの運営
- (3) DONET研究会の運営
- (4) 地域防災研究会の運営
- (5) 都市計画担当者の復興研修の開催

3. 情報収集・啓発分野

- (1) みえ防災・減災アーカイブの運用・拡充
- (2) シンポジウム等のイベントの開催

4. 調査・研究分野

- (1) 災害に関する三重県内の地域課題の解決に資する調査研究

【所在地・連絡先】

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

【電話番号】 059-231-5694 【FAX】 059-231-9954 【メール】 bosai@crc.mie-u.ac.jp

今日からできる防災対策！
日頃の準備で、家族の命を守ろう。

「明日にも起こる」災害に 備える！

地震に備えよう！

- p16 地震のしくみ
- p17 地震の階級と被害レベルの目安／マグニチュードと震度の違い
- p18 津波のしくみ
- p19 津波の特徴
- p20 南海トラフ地震
- p22 津波浸水予測図
- p24 家庭での対策



風水害に備えよう！

- p26 伊勢湾台風／紀伊半島大水害／台風情報の見方
- p27 台風の規模／雨の強さと降り方／風の強さと吹き方
- p28 防災気象情報
- p29 特別警報



ライフラインの確保

- p30 水道
- p31 ガス
- p32 電話
- p33 電気



- p34 「伊勢湾台風」襲来から今年で60年

地震に備えよう!

突発的に起きる地震は、対処が難しい自然災害。地震に対しての正確な知識や情報を得ておくことが、今日からできる「備え」の第一歩。その上で、家庭での対策を行いましょう。

地震のしくみ

日本列島周辺では地球内部のマントルの動きによって、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超えた時、地下の岩盤が破壊され、それに沿ってズレが生じます。その時に起こるのが、地震です。

【海溝型地震】

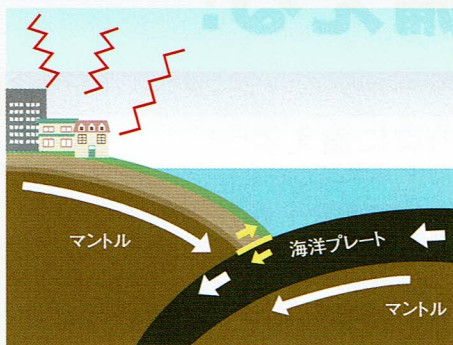
海洋プレートが大陸プレートの下に沈みこんでいるために定期的に大陸プレートが跳ね上がって起こる地震。

《特徴》

- ・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、スマトラ沖地震、東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)など



【内陸直下型地震】

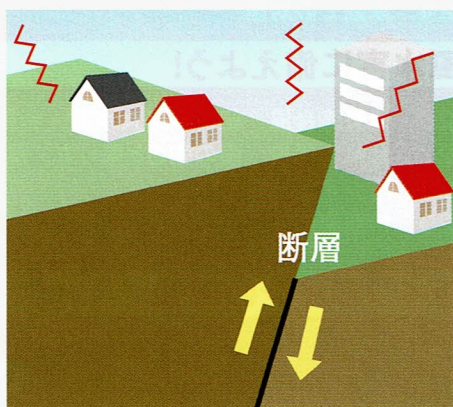
陸域の比較的地下の浅いところ(ユーラシアプレートの内部)で活断層がずれて起こる地震。三重県の北中部は、日本でも活断層が多い「近畿三角地帯」の一部にあるため、三重県は海溝型地震だけでなく、内陸直下型地震への注意が必要な地域となっています。※HP「防災みえ.jp」で、活断層詳細地図が公開されているので、ご確認ください。

《特徴》

- ・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)、熊本地震、新潟県中越地震、能登半島地震、三重県中部を震源とする地震、新潟県中越沖地震、岩手・宮城内陸地震など



《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。

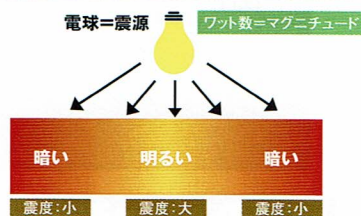
地震の階級と被害レベルの目安

震度階級	被害
震度4	ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。
震度5弱	大半の人が、恐怖を覚える。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。固定していない家具が移動し、不安定なものは倒れることがある。
震度5強	物につかまらな ^い と歩くことが ^難 しい。棚にある食器類や書棚から、多くのものが落ちる。固定していない家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。
震度6弱	立 ^っ てい ^る ことが ^困 難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
震度6強	這 ^っ (は)わ ^な い ^と 動 ^く ことが ^で き ^な い。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。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
震度7	揺 ^れ に翻 ^弄 (ほんろう)さ ^れ 、飛 ^ば さ ^る こ ^と もあ ^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。補強されているブロック塀も破損するものがある。

(「気象庁震度階級関連解説表」(H21.3.31改定)より)

マグニチュードと震度の違い

マグニチュードは地震そのものの大きさを表し、震度はある場所での地震による揺れの強さを表します。これは電球と周りの明るさとの関係によく似ています。電球の明るさを表す値がマグニチュード、電球から離れたある場所の明るさが震度に相当します。つまり、マグニチュードが大きくても、震源から遠いところでは震度は小さくなります。 ※気象庁HPより引用



緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、テレビやラジオ、携帯電話、パソコン(インターネット)などで、可能な限り素早く知らせる情報のことです。緊急地震速報を見聞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。

あわてず、まず身の安全を確保しましょう!

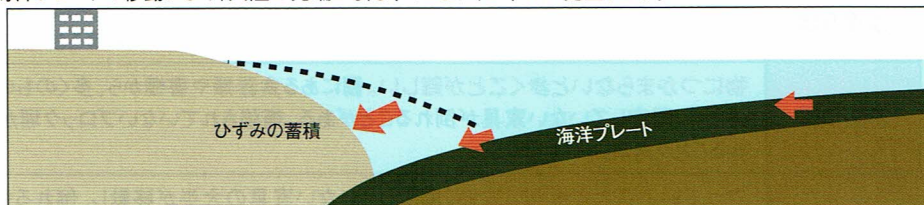
※レディオキューブ FM三重は、三重県内で震度5強以上の地震が予測される時に「緊急地震速報」を放送します。



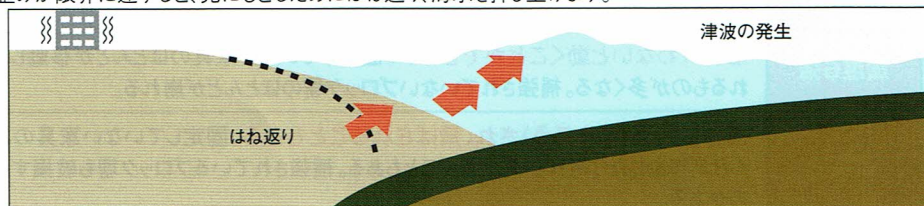
津波のしくみ

津波は地震と密接な関係があり、マグニチュード7以上で発生率が高まり、マグニチュード8クラスではほぼ確実に津波が発生すると言われています。津波は、猛スピードで押し寄せます。地震を感じたら直ちに海岸から離れ、高い場所へ避難しましょう。

(1) 海洋プレートの移動により、大陸の先端が引きずりこまれ、ひずみが発生します。



(2) 歪みが限界に達すると、元にもどるためにはね返し、海水を押し上げます。

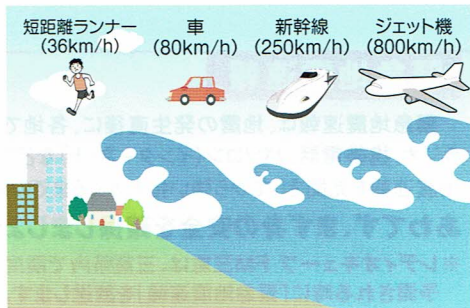


(3) 持ち上げられた海水は四方八方へと広がり、海が深いほど高さは低くてスピードは速く、海が浅いほど高さは高くスピードは遅く伝わっていきます。



津波の高さと速さ

気象庁が発表する「波の高さ」は、海岸近くの海面がどれくらい高くなるかを予想したものです。海岸や湾の地形によって予想以上の高さになることがあります。また、津波の速さは、海の深いところでは時速800kmとジェット機並み。海岸近くでも秒速10mと短距離ランナー並みの速さで押し寄せます。



津波の特徴

◆地形で変わる波の高さ

津波は陸地に近づくとき海岸や海底の地形によって高さや速さ、進行方向が大きく変化します。一般的に津波は、陸地に近づくほど高くなり、特に岬の先端やV字型の湾の奥などでは、複数の波による反射や重なりあうことで非常に高い波になることもあります。また、第1波が必ずしも最大とは限らず、第1波から数時間後に最大の波が到達することもあるので注意が必要です。



◆川や水路も要注意

大きな津波の場合は、海岸に打ち寄せた波が川や運河、水路をさかのぼることがあります。避難の際は、川などから離れるようにしましょう。

◆引き波で始まるとは限らない

「津波の前は潮が引く」という言い伝えがありますが、押し波から始まることもあります。



◆海岸近くにいたら

海からできるだけ遠くて高いところへ避難しましょう。
海水浴や磯釣りはすぐに中止して避難しましょう。

◆車で避難しない

道路渋滞を招く恐れがあるので、車ではなく徒歩で避難しましょう。

◆30cmの高さ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、生命に危険が及ぶ可能性があります。1mの津波で木造家は部分破壊、2mで全壊になるといわれています。



東日本大震災における津波被害

地震発生後およそ30分で沿岸部に到達した津波により、多くの方が被災しました。その要因として、過去に何度も津波を防いだ防波堤などに対する過信や、津波警報の第一報で実際の津波高より低い数値を予測したため、津波ハザードマップの危険エリア外にいた人の危機意識に繋がらず、逃げ遅れたことなどがあげられます。

南海トラフ地震

南海トラフとは、駿河湾から九州東方沖まで続く海底の溝（トラフ）で、非常に活発で大規模な地震発生帯と言われています。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ため、それが巨大地震を引き起こす原因になると言われています。南海トラフを震源とする地震はこれまでも繰り返し発生し、三重県にも大きな被害をもたらしてきました。

◆今後30年以内に南海トラフ地震が発生する確率

70%~80% / マグニチュード8~9クラス

(10年以内に30%程度、50年以内に90%程度もしくはそれ以上)

《算定基準日2019.1.1 / 地震本部 活断層及び海溝型地震の長期評価結果一覧より》

◆南海トラフ地震の想定

過去最大クラス

過去100年から150年間隔でこの地域を襲い、歴史的にこの地域で起こりう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

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起こりうる南海トラフ地震

◆想定地震における各市町の最大震度予測一覧〈南海トラフ地震〉

市町名	過去最大	理論上最大
桑名市	6弱	7
いなべ市	6弱	6強
木曽岬町	6弱	7
東員町	6弱	6強
四日市市	6強	7
菰野町	6弱	6強
朝日町	6弱	6強
川越町	6弱	7
鈴鹿市	6強	7
亀山市	6弱	6強
津市	6強	7
松阪市	6強	7
多気町	6強	7
明和町	6強	7
大台町	6強	7

市町名	過去最大	理論上最大
伊賀市	6弱	6強
名張市	6弱	6強
伊勢市	6強	7
鳥羽市	6強	7
志摩市	7	7
玉城町	6強	7
南伊勢町	7	7
大紀町	6強	7
度会町	6強	7
尾鷲市	6強	7
紀北町	6強	7
熊野市	7	7
御浜町	7	7
紀宝町	6強	7

◆南海トラフ地震の人的被害想定と減災効果

●2014年3月に三重県が公表した被害想定は…

人的被害 (死者数)	◆過去最大クラス…約34,000人	◆理論上最大クラス…約53,000人
	うち建物倒壊等 …… 約 1,400人 津 波 …… 約32,000人	うち建物倒壊等 …… 約 9,700人 津 波 …… 約42,000人

(三重県地震被害想定調査結果より)

●早期避難で人的被害を軽減

津波避難計画の作成を進めるなど危機意識を着実に高めることによって、早期避難率を100%にすることができれば、大きな減災効果が生まれます。

逃げ遅れによる死者数	早期避難率70%+呼びかけ …… 約42,000人 → 約19,000人
	早期避難率100% …… 約42,000人 → 約13,000人

(死者数は理論上最大の南海トラフ地震での推計)

◆防災に関する県民意識調査

●あなたの家では災害に備えて、どんな防災対策を行っていますか。

「家庭での防災対策の状況～平成30年度防災に関する県民意識調査～」	割合(%)
○懐中電灯や携帯ラジオ等を入れた非常持ち出し袋を準備している	50.3%
○懐中電灯や携帯ラジオ等を置く場所を決め準備しており、電池交換等、こまめに点検している	46.0%
○寝室に転倒の危険性のある家具類等を置かないようにしている	37.9%
○3日以上以上の飲料水を備蓄している(ご家族ひとり一日あたり3リットルとして計算)	36.9%
○3日以上以上の食料を常に確保している	26.7%
○自家用車の燃料計が半分程度になった時点で、給油をしている	26.2%
○携帯電話やスマートフォンの予備電源を確保している	25.1%
○本棚や食器棚等から物が飛び出ないようにしている	13.2%
○災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話各社の災害用伝言版サービスなど活用等、家族間の連絡方法を決めている	10.9%

「懐中電灯や携帯ラジオ等を入れた非常持ち出し袋を準備している」が**50.3%**と最も多く、「懐中電灯や携帯ラジオ等を置く場所を決め準備しており、電池交換等、こまめに点検している」が**46.0%**、「寝室に転倒の危険性のある家具類を置かないようにしている」が**37.9%**と続いています。

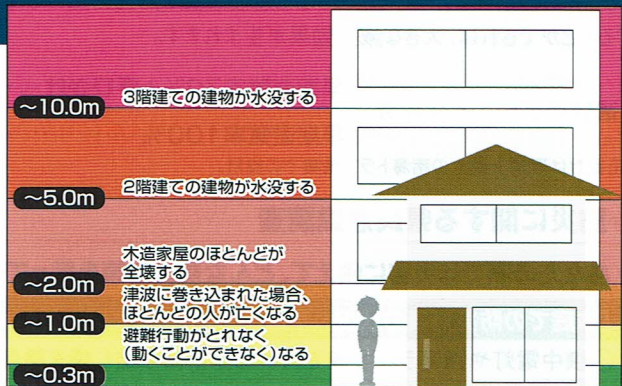
「携帯電話やスマートフォンの予備電源を確保している」や「懐中電灯や携帯ラジオ等を置く場所を決め準備しており、電池交換等、こまめに点検している」がそれぞれ**約10%増加**しています。

津波浸水予測図

- 理論上最大クラスの南海トラフの地震を想定した場合に、どの範囲まで浸水するかを、その深さに応じて色分けした、県内各市町の浸水予測図を、**県の防災ホームページ『防災みえ.jp』** <http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84188007991.htm> で公開しています。
- 地震が起こる場所や、地震が起こった時の建物の状況などによって、この図で色が塗られていない場所でも浸水が発生したり、浸水がさらに深くなったりする場合があります。この図で示されている浸水範囲や浸水深は、あくまで一つの目安として考えてください。

津波の高さとその危険度

高さ50cmの津波でも流されて生命を失う危険があります。避難行動が取れなくなる危険のある高さ(津波浸水深)の目安は、30cmとされています。



◆津波浸水深30cm到達予測時間分布図

津波が発生した際に、避難行動がとれなくなる目安とされる「津波浸水深30cm」に、どの場所がどれほどの時間で達するか、その時間に応じて色分けした浸水予測図を、**県の防災ホームページ『防災みえ.jp』** <http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84188007991.htm> で公開しています。津波浸水予測図と併せて、避難経路の参考として活用しましょう。

◆歴史地震において三重に襲来した津波の高さ

市町名	宝永(1707年)	安政東海(1854年)	東南海(1944年)
桑名	3	2~3	0.5
四日市	3	2	0.5
津	3	2.5~3.5	1.2
松阪	3~4	3~4	1.2
大湊(伊勢市)	6~8	8~10	2
鳥羽	5~6	5~10	1.5
国府(志摩市)	7~8	8~10	3
五ヶ所浦(南伊勢町)	5	4.5~5	3
神前浦(南伊勢町)	6~8	6~9	6.7
錦(大紀町)	6	6	6
長島(紀北町)	5~6	6	4.5~5
尾鷲	8~10	6~10	5~10
新鹿(熊野市)	8~10	11.5	6~10

(引用文献) 飯田淑事教授論文選集 東海地方地震・津波災害誌 1985 ※表中の単位はメートル

おうちのメンテナンスしていますか？

信頼の

一級塗装技能士
外装劣化診断士
サイディング
診断士

診断実績

14,000件以上

無料!

それぞれの「お家の状況」に合わせた
最適な定期メンテナンス
塗装工事、修繕工事が
必要不可欠なのです。



一般的なメンテナンスは10年周期といわれています。まずは建物の状態を把握することが大切です！

＼万が一でも大丈夫!!!／
あなたの火災保険で修理が
保険対象となるケースがあり
ます!!

おうちのお困りごとを
解決いたします!!
まずはお電話を!

お問い合わせ・資料請求・無料見積り依頼

あなたの街の塗替えリフォーム専門店

「広告を見たよ」とお気軽にお電話ください!



株式会社

児玉塗装



0120-774-315

〒512-0911 三重県四日市市生桑町270-36

【お問い合わせ時間】 9:30～19:00 【定休日】 毎週木曜

ショールーム完備 ショールーム営業時間 / 9:30～18:00



家庭での対策

◆住宅の耐震化&風水害対策

阪神・淡路大震災で亡くなった方の8割以上は、建物の倒壊などによるもので、ケガをした方の半数近くは家具の転倒によるものでした。早めに家の耐震診断・補強、家具の固定を行いましょう。

◆家屋の外観をチェック!

● 屋根

- ◆ 瓦の割れ、ひび、ズレ、はがれなどは修理
- ◆ 瓦の落下防止対策
- ◆ 重い屋根を軽い材料へふきかえを検討
- ◆ トタンのめくれ、はがれ

● テレビアンテナ

- ◆ 不安定なものは補強

● 雨どい

- ◆ 詰まりはないか
- ◆ 網目のはずれはないか

● 窓ガラス

- ◆ 飛散防止フィルムを貼る
- ◆ 雨戸にがたつきがないか確認

● ベランダ

- ◆ 植木鉢、物干し竿などが風で飛ばされないよう対策
- ◆ エアコンの室外機の落下防止

● 壁

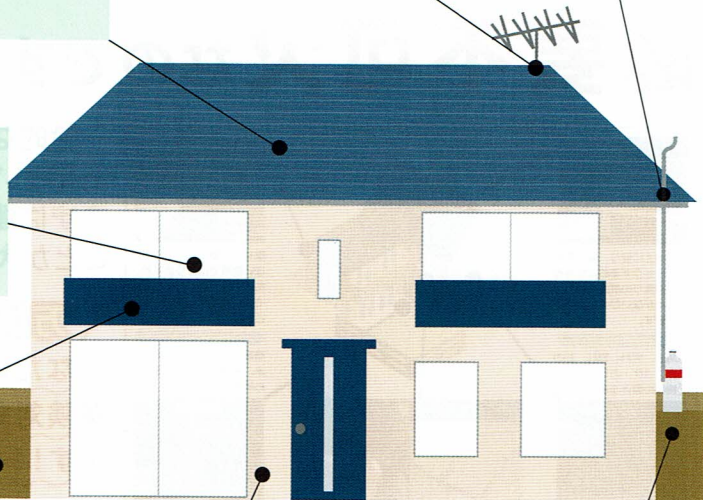
- ◆ 亀裂や腐食、浮いた部分がないか確認
- ◆ 壁一面の窓ガラス、壁部分が少ない箇所は、筋交いなどで補強

● 塀

- ◆ ぐらつきやひび割れのある塀、鉄筋の入っていない塀は補強

● その他

- ◆ プロパンガスのボンベ、エアコンの室外機をしっかりと固定
- ◆ 側溝にゴミや土砂は溜まっていないか確認



◆家の中の安全対策

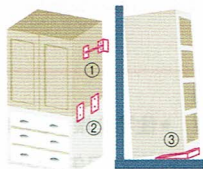
家具や家電は転倒・落下防止対策を行い、寝る場所には家具を置かない、配置を工夫するなどして強いゆれに備えましょう。

ここに
注意!

◆じゅうたんや畳などの柔らかい床に背の高い家具は置かないようにする。◆家具の上部には軽いものを、下部には重いものを収納。◆家具を固定するときは柱や壁の下地のある部分に金具を取り付ける。

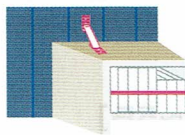
●タンス

- ① 壁などに金具で固定
- ② 二段重ねの場合は上下の家具を金具で固定
- ③ 差し木をタンスの下に入れて転倒防止



●本棚

- ◆ 壁と本棚をベルトで固定
- ◆ 重い本は下に、軽いものは上に置く



●食器棚

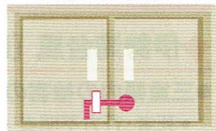
- ◆ L字型金具で壁などに固定
- ◆ 棚板には滑りにくい素材のシートやふきんなどを敷く
- ◆ 重い食器は下に、軽い食器は上に置く
- ◆ ガラス戸には飛散防止フィルムを貼る

●戸棚、仏壇 ◆ 金具などで扉の開閉防止

●窓ガラス ◆ 飛散防止フィルムを貼る

●サイドボード

- ◆ 柵を使って落下防止
- ◆ 棚の上には落下しても危険性の少ないものを置く



●エアコン

- ◆ L字型金具などでしっかり固定

●ピアノ

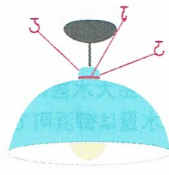
- ① 台の下に固定板を敷く ② 固定板にピアノ足を金具で固定

●額縁、壁掛け時計

- ◆ チェーンや金具で固定
- ◆ ガラスには飛散防止フィルムを貼る

●照明器具

- ◆ チェーンや金具で数箇所とめる
- ◆ 蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープでとめる



- テレビ ◆ できるだけ低い位置に固定
- ◆ テレビの上に割れ物を置かない

◆家具の配置にも注意!

●寝室

- ◆ 家具を置かない
- ◆ 特に高齢者や子どもの部屋には大きな家具を置かない

●就寝位置

- ◆ 家具が倒れやすい方向には寝ない
- ◆ 就寝位置を家具から離す

●出入口

- ◆ 出入口付近に物を置かない
- ◆ 家具は倒れても逃げ道を塞がないように置く

◆住宅が倒壊しても命は守りたい!

三重県型「耐震シェルター」と市町の「耐震シェルター設置補助制度」

南海トラフ地震や内陸直下型地震による甚大な被害が想定される三重県。耐震化の必要な住宅については補強工事が必要ですが、費用がかさむため補強目的だけの改修はあまり進んでいません。

このような現状を踏まえ、県では、住宅が倒壊した際でも、より安価で安全な部屋を一室確保できる木製「耐震シェルター」新タイプを開発しました。詳しくは、三重県のホームページをご覧ください。

「[三重 耐震シェルター](#)」 [検索](#)

また県内市町の一部では、高齢者世帯等を対象に、耐震シェルターの設置補助を行っています。詳しくは、各市町の防災担当課にお問い合わせください。



三重県型「耐震シェルター」イメージ図

風水害に備えよう!

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。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、不要不急の外出は避けましょう。

◆伊勢湾台風【昭和34年9月26日】

●三重県内の被害の概要(出典 伊勢湾台風50年誌)

◆死者・行方不明者…1,281名 ◆住家浸水…62,655棟 ◆住宅全壊…5,346棟

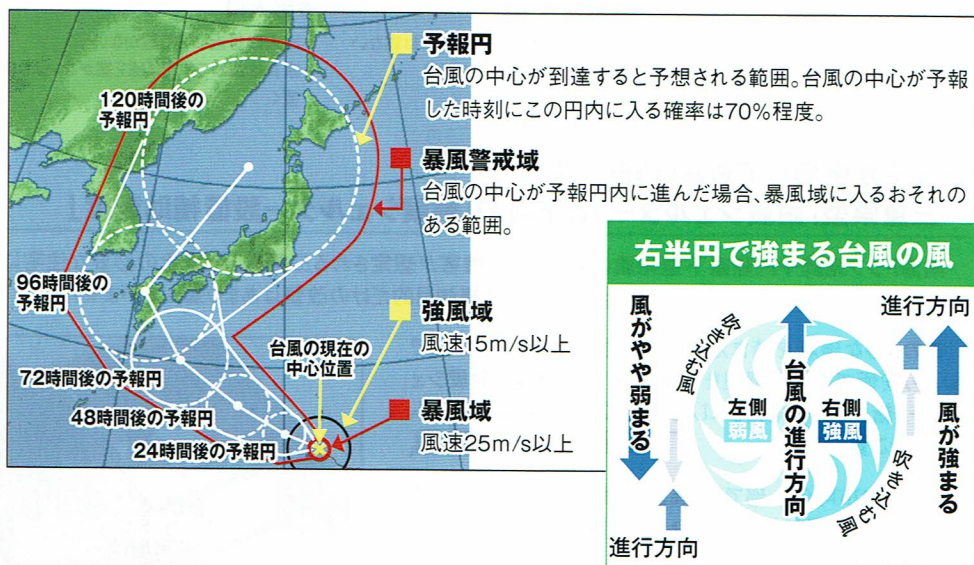
昭和34年9月21日にマリアナ諸島で発生した熱帯低気圧は、22日午前9時に台風第15号となり、非常に広い暴風域を伴って26日午後6時過ぎに和歌山県潮岬の西に上陸。その後、6時間余りで本州を横断し、全国的に大きな被害をもたらしました。特に伊勢湾周辺地域での被害が大きく、後に「伊勢湾台風」と命名されました。

◆紀伊半島大水害【平成23年9月1日～5日】

三重県では平成23年9月1日から5日朝にかけて県南部を中心に台風12号に起因する豪雨による紀伊半島大水害に見舞われました。特に、熊野市新鹿では、1時間雨量101.5mmを記録。降り始めからの総降水量は御浜町で1,085.5mmを記録するなど、各地で甚大な被害をもたらしました。

◆台風情報の見方

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向き、風が強くなるため、特に注意が必要です。



◆台風の規模

台風の勢力は「大きさ」と「強さ」で表現され、「大型で非常に強い台風」というように呼ばれます。

●〈大きさの階級〉※気象庁HPより引用

階級	風速毎秒15m以上の半径
大型(大きい)	500km以上～800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

●〈強さの階級〉※気象庁HPより引用

階級	最大風速
強い	毎秒33m以上～44m未満
非常に強い	毎秒44m以上～54m未満
猛烈な	毎秒54m以上

◆雨の強さと降り方

1時間の雨量	予報用語	雨の様子
10～20mm未満	やや強い雨	ザーザーと降り、雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20～30mm未満	強い雨	どしゃ降り、側溝や下水、小さな川があふれ、小規模なげ崩れが始まる。
30～50mm未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降り、山崩れやがけ崩れが起きやすくなる。都市部では、下水管から雨水があふれる。
50～80mm未満	非常に激しい雨	滝のように降り、都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。土石流が起こりやすくなる。
80mm以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要となる。

◆風の強さと吹き方

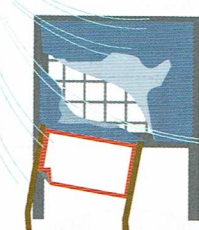
平均風速(m/s)	おおよその時速	予報用語	風の様子
10～15m未満	～50km	やや強い風	樹木や電線が揺れ始める。
15～20m未満	～70km	強い風	看板やトタン板が外れ始める。
20～30m未満	～110km	非常に強い風	細い木の幹が折れたりする。
30m以上	110km以上	猛烈な風	屋外での行動は極めて危険。

やや強い風



樹木や電線が揺れ始める。

強い風



看板やトタン板が外れ始める。

非常に強い風



細い木の幹が折れたりする。

猛烈な風



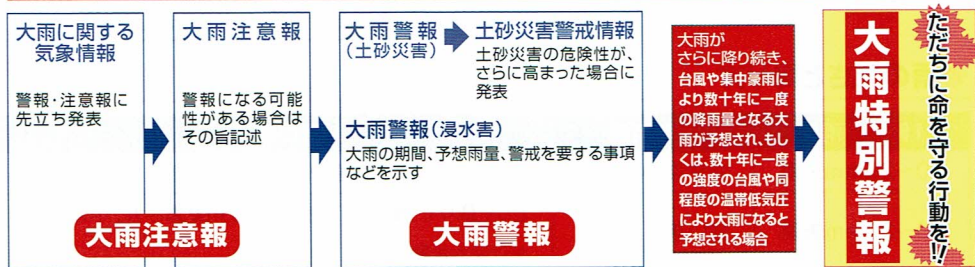
屋外での行動は極めて危険。

防災気象情報

気象庁は、大雨や強風などによって、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。

大雨の場合に気象庁が発表する防災気象情報

※気象庁HPより



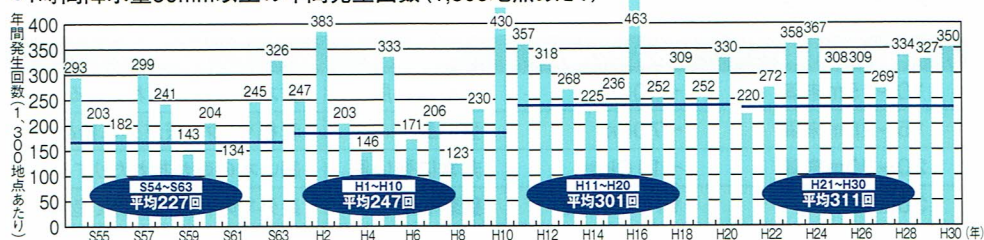
集中豪雨

「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。前線が停滞している梅雨時や台風シーズンなど、大気的不安定な状態が続く積乱雲が発達すると、起こりやすくなります。

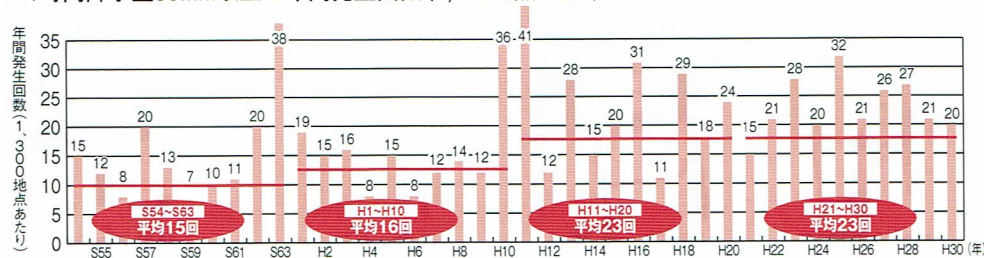
《台風やゲリラ豪雨による「集中豪雨」の発生回数が、近年増加しています》

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HP「大雨や猛暑日など(極端現象)のこれまでの変化」から作成



「特別警報」が発表されたら、 ただちに命を守る行動をとってください。

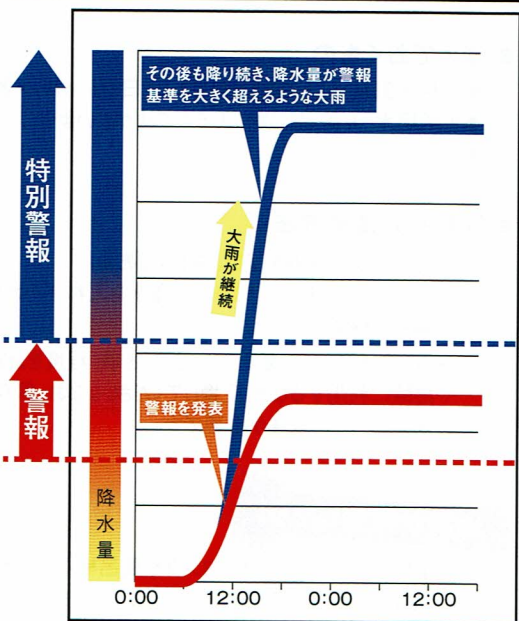
気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、平成25年8月30日からは、この**警報の発表基準をはるかに超える**豪雨や大津波などが予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、「**特別警報**」を発表し、最大限の警戒を呼びかけています。**三重県では、平成26年の台風11号の際に大雨特別警報が発表されました。**

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

西日本を中心に降り続いた記録的な大雨「平成30年7月豪雨」では、11府県で「**大雨特別警報**」を発表。特別警報の運用が始まって以降、一つの災害で4都道府県以上に出された初めてのケースとなりました。

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

数十年に一度の大雨となるおそれが大きいときに発表



伊勢湾台風(写真提供:輪中の郷)



平成23年台風第12号(紀伊半島大水害)

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

ライフラインの確保

災害が発生した時には、水道やガス、電気などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活ができるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。

◆水道

人間が生きていくうえで、なくてはならない「水」は、災害時に最も優先して確保しなければならないものの一つ。断水すると飲み水だけでなく、消火や応急手当などにも支障をきたします。水道管が破裂すると水洗トイレが使えなくなるなど、さまざまな影響も出てきます。

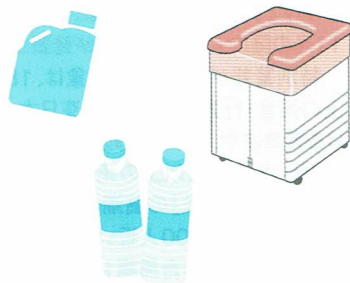
● 備えておくもの

- ◆飲料水3日分以上（目安として1人1日3リットル）×家族の人数分 ※物置など数カ所に分けて保管
- ◆生活用水（お風呂は次に入るまで抜かないようにしておきましょう）
- ◆組み立て式簡易トイレ

● 飲料水の備蓄方法

- ①密封性のよい容器を選び、中をよく洗浄。
- ②容器に空気が残らないように水道水を入れ、しっかり密封。
- ③冷暗所で保管。

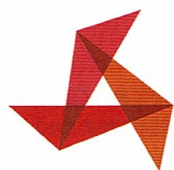
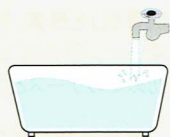
保存した水は、4日（夏季）～10日（冬季）程度を目安に洗濯や掃除に利用するなど、交換してください。なお、保存した水を飲用するときは、煮沸が必要です。



地震が発生したら！

揺れがおさまったら、ポリタンクや風呂桶などに水を貯めましょう。水道管が破裂するとすぐに断水してしまうので、日頃から水を貯めておくようにしましょう。

地震発生時、避難する際は、火の後始末とともに蛇口が閉まっているか確認しましょう。開いたままだと、水道が復旧した時、家中が水浸しになる場合があります。



情熱JJBEBEJON

家を元気にする会社

フリーダイヤル：0120-246-194

◆ ガス

強い地震が起きると、ほとんどの場合、マイコンメーター機能によりガスが止まります。マイコンメーターは家庭でも復帰することはできますが、大地震の場合にはガス会社が安全を確認するまではガスの使用を止めることがあります。

● 備えておくもの

- ◆ カセット式コンロ (予備のガスボンベも)
- ◆ 非常食 (火を使わなくても食べられるものなど)



地震が発生したら!

- ◆ まずは、身の安全を確保。
- ◆ 火は全て消し、ガス栓を閉める。
- ◆ ガスの元栓をしっかりと閉める。
- ◆ ガスのにおいを確認。ガスのにおいがするときは、窓や戸を開けて換気します。

(※この時、火をつけたり、換気扇・電灯などのスイッチには絶対に手を触れないでください。)

揺れがおさまったら、閉められなかった器具栓、ガス栓を閉めましょう。

● ガスの特性を知っておこう

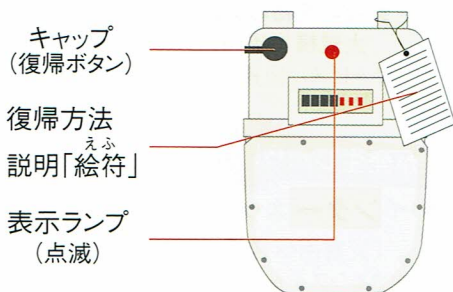
LPガス(プロパンガス)は空気よりも重く、都市ガス(天然ガス)は空気よりも軽いという特性があります。LPガスが漏れると床付近にたまり、都市ガスが漏れると天井付近にたまるので、注意が必要です。

ガス漏れの可能性がある時は、すぐに窓を開けてガスを外に逃がしましょう。

● ガスメーターの復帰方法

右の図の説明「^{えふ}絵符」で、復帰方法を確認の上、復帰ボタンを押してください(異常があれば、再度ガスを止める安全装置が入っているので、安心して復帰できます)。

それでも復帰しない場合は、配管の故障か、居住エリアのガス配給が停止している可能性があります。ご契約のガス会社へ連絡し、状況を確認してください。



Create new value

印刷を核に100年企業を目指して
新しい価値を創造します。



サンメッセ株式会社

印刷と環境の調和
Harmonize



三重営業所 ☎(059)336-5281 FAX (059)336-5282

〒510-0075 三重県四日市市安島1丁目5-10 KOSCO四日市西浦ビル6B

<https://www.sunmesse.co.jp/>

営業拠点 東京・新宿・大阪・京都・名古屋・愛知・岡崎・岐阜・滋賀・三重・静岡

◆電話

災害で通信設備が損傷を受ければ、家族の安否の確認やお見舞いなど、電話が殺到してかかりにくくなります。また、災害救助・復旧活動の重要通信を確保するために、一般電話の使用を制限されることがあります。

注意すること 災害時における、家族の安否確認の方法をあらかじめ決めておきましょう。

地震が発生したら!

● 固定電話(NTT)

- ◆被災地への不要不急の電話は控えましょう。

災害直後は、ご家族の安否確認など短時間に大量の電話利用が想定されます。この場合、電話が一時的につながりにくくなる恐れがありますので、不要不急な電話を控えるようにしましょう。



- ◆電話が故障していないか確認しましょう。

地震により電話線が切れたり、水が浸水し故障することがあります。受話器を上げて、何も聞こえない場合や雑音(「ジージー」音や「ザーザー」音など)が聞こえる場合が故障です。故障していないときは、「プー」音が聞こえます。

- ◆110・119・118番へ緊急連絡される場合は、発信音を確認しましょう。

110番、119番、118番などへ緊急電話をされる場合、「プー」音を確認してからダイヤルしてください。

- ◆安否の連絡は災害用伝言ダイヤルで。

大規模災害時における安否情報等の連絡には、災害用伝言ダイヤル(171)(電話サービス)、災害用伝言板(web171)のサービスを利用してください。

地震が発生したら!

● インターネット

「災害用伝言板web171」というインターネットで安否情報を伝言、閲覧できるシステムがあります。※詳細は48ページ



地震が発生したら!

● 携帯電話(各社)

大規模な災害発生時は、携帯電話を利用した音声通話がつながりにくい状態となります。音声通話より、比較的つながりやすいパケット通信を利用しましょう。災害発生時に携帯電話の「災害用伝言板」から安否情報を登録することができます。※詳細は49ページ



◆電気

停電した場合、テレビ、パソコンなどを使って情報収集できず、照明も使えなくなります。高層建築ではエレベーターが停止したり、ポンプが作動しないため、水道が使えなくなる場合があります。

また、夜に停電すると、街灯が消えて危険な場所が確認しづらくなります。電気が止まってあわてず、落ち着いて行動することが大切です。普段から電気が止まった時を想定した対策を立てておきましょう。

● 備えておくもの

- ◆懐中電灯（家族の数だけそろえる） ◆ロウソク、マッチ、ライター ◆携帯ラジオ（予備の電池も）
- ◆電池式または手動発電式の携帯充電器



地震が発生したら!

- ◆地震後は、電柱が倒れたり、電線が切れていたりする場合があります。切れた電線には触れたり、近づいたりしないこと。

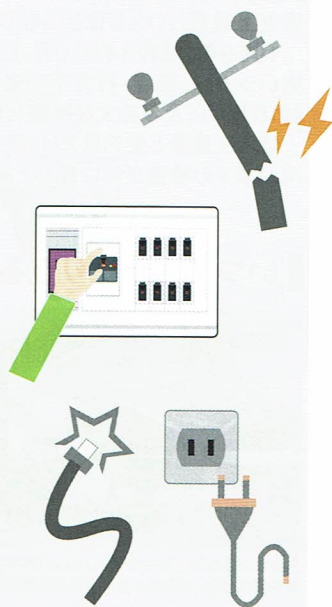
- ◆避難時には、電気の消し忘れや停電復旧後の事故を防ぐために、ブレーカーを切って出ましょう。

ブレーカーの位置は家族で確認しておきましょう。

- ◆電気ストーブやドライヤー、アイロンなどの電熱器具は火災の原因になりやすいので、すぐにスイッチを切ってコンセントからプラグを抜いてください。

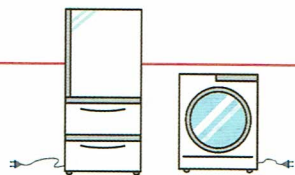
※水槽のポンプやヒーターも注意。水槽が壊れて水が無くなると、停電後の通電で火災の原因となるケースがあります。

- ◆ガス漏れの可能性があるときは、電気を使うと危険です。



◆災害後の注意

壊れたり、水に浸かったりした電気機器や屋内配線は漏電し、火災の原因になることがあります。必ず電気店などで点検してもらってから、使用しましょう。



「伊勢湾台風」襲来から今年で60年。 過去の教訓を生かし、防災意識を高めよう！

5,000人を超える死者・行方不明者を出した「伊勢湾台風」は、平成7年の阪神・淡路大震災が発生するまで、戦後の日本における最大の自然災害でした。今年は「伊勢湾台風」襲来から60年の節目の年。その教訓をもう一度学び、次世代に継承するとともに、防災意識を高める良い機会にしましょう。

「いまも使われる指標「伊勢湾台風級」

気象庁は、台風等を要因とする特別警報を発表する指標として、「伊勢湾台風級の台風等を想定しており、そのような台風等の接近時には、大雨・暴風・波浪・高潮・暴風雪などの重大な災害が複合的に発生すると見込まれる」としています。「伊勢湾台風級」という言葉が今も使われるのは、その被害が日本の風水害史上最悪といえるほどのものとなったからであるといえます。

1959年(昭和34年)9月。巨大な台風が東海地方を中心に襲いかかり、死者・行方不明者約5,000人、流出・全半壊家屋約16万戸に及ぶ甚大な被害が発生。

特に三重県と愛知県では、激しい暴風雨と高潮により短時間のうちに大規模な浸水が起り、伊勢湾沿岸での被害が特に甚大であったことから、この台風は「伊勢湾台風」と呼ばれるようになりました。



甚大な被害を受けた「旧長島町」(現桑名市)
資料提供:国土交通省木曽川下流河川事務所

「いつでも起こりうる「第2の伊勢湾台風」



町全体が浸水した「旧木曽岬村」(現木曽岬町)
資料提供:国土交通省木曽川下流河川事務所

「伊勢湾台風」が紀伊半島南部に上陸してから日本海に抜けるまでは、わずか**6時間余り**。しかし、その被害はなぜ大きくなったのか。『伊勢湾台風災害誌』(三重県発行)では、その特徴をいくつか挙げています。主なものは、(1)発生から上陸までの期間が6日間と短く、発達したまま上陸したこと、(2)暴風圏が非常に広がったこと、(3)東西に伸びた停滞前線が刺激され大雨をもたらしたこと、(4)上陸後も強い勢力を維持したため風による被害を大きくしたこと、(5)伊勢湾に高潮を発生させる最悪のコースを通ったこと、などです。こうした

特徴もあり、今までに例のない大きな被害をもたらすことになったのです。

「伊勢湾台風」では、気象台をはじめとした防災機関から各種の情報が発信されましたが、**停電による通信の途絶や情報の受け手の認識不足**などで、それらの情報が十分生かされなかったといわれています。地球温暖化により、強い勢力の台風の発生が多くなることが予想され、海外での事例を見ても、日本でも伊勢湾台風級の台風の来襲がいつでも起こり得るということがわかります。

このことを肝に銘じ、台風に関する情報や避難に関する情報の意味を理解し、自分の身を守るためにどう行動すべきかを考えておきましょう。

危険を感じたら、すぐ避難！
自らの判断で、早めに行動しよう。

「忘れた頃にやってくる」 災害から逃げる！

地震から逃げよう！

- p36 災害発生時の行動の注意
- p38 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動
- p39 地震発生時の行動チャート

風水害から逃げよう！

- p40 洪水による被害・土砂災害による被害
- p41 暴風・高潮による被害
- p42 水害・土砂災害の防災情報について
- p43 洪水時の避難のポイント



地震から逃げよう!

いつ、どこで発生するか予想できない地震。突然大きな揺れに襲われた時、あわてず安全に避難するにはどうしたらよいか。さまざまな場所や状況で地震にあうことを想定しておきましょう。

災害発生時の行動の注意

● マンション・住宅

- ◆ すぐに丈夫なテーブルなどの下にもぐり、座布団や枕で頭を守る。
- ◆ 落ち着いて初期消火を行う。
- ◆ 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。
- ◆ 扉を開けて、出口を確保する。
- ◆ 階下には降りないようにする。
- ◆ 逃げるとき、マンションなどではエレベーターは使用しない。
- ◆ トイレ、浴室は比較的安全。すぐに脱出できるようドアを開けて様子を見る。



● デパート・スーパー

- ◆ バッグなどで頭を守り、係員の指示に従い避難する。
- ◆ 窓やショーケースなどから離れる。
- ◆ エレベーターやエスカレーターは使用せず、階段で避難する。
- ◆ よく行くところは、普段から避難階段などの位置を確かめておく。



リフォームを
おもいたったら
すぐ モリセイ

新築・増改築・リフォーム

SINCE 1892

モリセイ

フリーダイヤル 0120-704-889

三重県津市寿町4-20 <http://www.704889.com>

帰宅困難者

遠距離通勤・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。

「帰宅困難」にならないためにも平常時から十分な備えが大切です。

● 発生時

- ◆ あわてずに正確な情報入手。
- ◆ 災害時帰宅支援ステーション(コンビニ、ガソリンスタンドなど)を利用。
- ◆ 集団で行動し、声を掛け合い、助け合う。
- ◆ 安否確認は、NTT災害用伝言ダイヤル171を利用。

● オフィス・学校

- ◆ 本棚・ロッカーなどの大型備品の転倒、OA機器の落下に注意する。
- ◆ 身のまわりにあるもので頭を守り、机や作業台の下にもぐる。
- ◆ エレベーターは使用せず、階段で避難する。
- ◆ ビル火災が発生した場合は、炎や煙に注意し、ハンカチやタオルで口と鼻をおおい、できるだけ低い姿勢で避難する。



● 車の運転中

- ◆ ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車し、エンジンを切る。
- ◆ カーラジオで地震情報を聞き、規制に従って行動する。
- ◆ キーはつけたまま、施錠をせず徒歩で避難する。

● 電車やバスの中

- ◆ 手すりやつり革に両手でしっかりとつかまる。
- ◆ 乗務員の指示に従って、落ち着いて避難する。

● 街中・路上

- ◆ 窓ガラスや看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を守る。
- ◆ ブロック塀や自動販売機、電柱などに近づかない。

三重交通グループ

安全・安心・安定・快適なサービスの提供を目指します。



◎ 運輸業



◎ 不動産業



◎ 流通業



◎ レジャー・サービス業



三重交通グループホールディングス株式会社

津市中央1番1号 <http://holdings.sanco.co.jp>

津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。 ここなら安全と思わず、より高い場所をめざして避難しましょう！	木造家屋が全壊・流出し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m (5m<予想高さ≤10m)			
	5m (3m<予想高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い		標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
津波注意報	1m (20cm<予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが出し、小型船舶が転覆する。

- ・震源が近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。
- ・津波は沿岸の地形などの影響により局所的に予想より高くなることがあります。**より高い場所をめざして避難しましょう。**
- ・地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報(若干の海面変動)」を発表します。

◆率先避難者になろう

率先避難とは、「緊急時、周囲に避難を呼びかけつつ、自ら率先して避難すること」をいいます。必死に避難すれば、自分の命が助かると同時に、それを見ている周囲の人に避難行動をとらせるきっかけになります。



eisu全校舎に
安心の入退室管理システム
「Kazasu」が稼働!!

eisuの「小・中・高一貫指導体制」と「ハイブリッド指導システム」は、きめ細やかな「『個』への対応」を提供します。



eisu 総本部

TEL 059-227-6444(代)
〒514-0006 三重県津市広町337 (津駅西口前)



<http://www.eisu.co.jp>
eisu 検索

地震発生時の行動チャート

日頃から、「地震発生後の行動」をイメージしておかないと、実際に地震が起きた時にパニックになってしまいます。そこで、短時間に何をすべきか「地震の発生から避難まで」としてまとめてみました。

緊急地震速報

地震発生

大きな揺れは
2～5分間続く!

身を守る

まずは自分の身の安全を
守ることが一番大切!

避難準備

揺れがおさまったら、
行動開始!

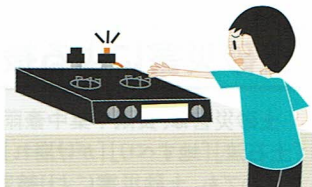
避難

危険な場所から
避難する!

- 机やベッドの下に身を隠す。
- 寝ている時は、布団や枕で頭を守る。
- 運転中の場合は、ハザードランプをつけて減速。揺れが大きい場合は、前後の車に注意して、道路の左側の安全な場所に停車する。



- 家族や周囲の安全を確認。
- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。
- 家の中でも靴をはく。
- 非常持ち出し品を持って、屋外へ。



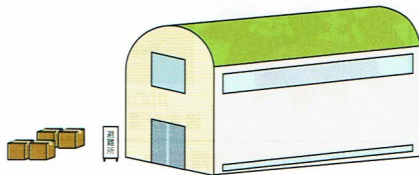
- 避難は車ではなく、徒歩で。
- 集団で行動する。
- ブロック塀や切れた電線に注意。
- 近隣の人や小さな子どもへの呼びかけを行う。



※被災する地域や時間帯、その他の環境により、行動のとり方は変化します。家族や職場で話し合って、その場に合った「適切な避難方法」を決めておく必要があります。また、仕事場に携帯ラジオや防寒用品、運動靴、チョコレートやキャラメルなどの簡易食料を備えておくことも大切です。

《避難所に避難した後は?》

ラジオやインターネットから、詳細な情報収集を行い、離れた家族に自分の避難場所を知らせるなど安否確認を。また、できる範囲で救助や救援物資の運搬などの手伝いを行いましょう。



風水害から逃げよう!

台風や豪雨による川の洪水は、ほとんどのケースが時間とともに危険が増します。つまり、早い段階で避難行動などの対応をとれば、被害を減らすことができますということです。気象庁や県、市町が発表する「情報」をしっかり入手して、準備と対処を行いましょう。

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、洪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、どちらも家屋などに大きな被害を及ぼします。

〈県内の雨量や水位情報は、ウェブサイトで確認できます〉

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

三重県 川の防災情報 [検索](#)

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「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」の3つがあります。三重県においても、土砂災害により被害のおそれのある場所は、「土砂災害危険箇所調査」を実施しています。平成13年度に行われた調査では、県内で、土石流危険渓流5,648カ所、地すべり危険箇所87カ所、急傾斜地崩壊危険箇所10,473カ所が確認されています。

〈県内の土砂災害危険箇所は、ウェブサイトで確認できます〉

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

三重県土砂災害情報提供システム [検索](#)

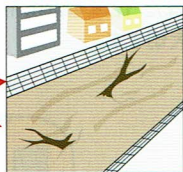
①土石流



- ・山腹の斜面から崩れた土石や渓流に堆積した土石などが、台風や梅雨の大雨などの水と一体となって一気に流れ出てくる現象です。
- ・裏山に急な谷川がある場所や、過去に谷を流れた土石流が谷の出口に堆積してできた扇状地などが危険です。

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。



地面にひび割れができる。



雨が降り続けているのに
川の水位が下がる。

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

暴風による被害

暴風は、一般的に風速20m以上の風を指しています。風速が15m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30m以上になると屋根瓦・屋根葺材が飛散し始め、60m以上になると木造住宅が倒壊し始めます。



高潮による被害

高潮は、台風の影響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0m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。



②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。極めてゆっくり起こる現象で、広い範囲にわたって被害を及ぼすのが特徴です。
- ・地面に段差が生じた時や、樹木や電柱が傾いた時、川の水が急に減ったり濁ったりした時が危険です。

③がけ崩れ



- ・急な斜面が、しみ込んだ雨水や地震によって突然崩れ落ちる現象で、崩れた土砂は斜面の高さの2～3倍も離れたところまで届く場合もあります。
- ・崩れ落ちるスピードが速いため、周囲の状況に注意し、危険と感じたら、早めの避難が必要です。

ゲリラ豪雨の 対処法



- **川の近くにいたら…** 急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降ってなくても、サイレンなどの警報が聞こえたら、すぐにその場を離れ、高台へ避難しましょう。
- **家の中にいたら…** 床下・床上浸水の可能性があるので、要援護者は2階などへ避難させます。また、家具や貴重品なども2階へ移動させましょう。
- **車を運転していたら…** 低地や交差道路の低い部分（アンダーパス）が冠水している時は、水の少ない道を選びながらゆっくり高台へ移動。車のフロア面を越えて浸水した時は故障の恐れがあるので、水が引いてもエンジンをかけないように。

水害・土砂災害の防災情報について

2019年の出水期（6月ごろ）より、水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わり、[警戒レベル]を用いた避難情報が発令されるようになりました。市町村から[警戒レベル3、4]が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。

〈避難情報等〉

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（市町村が発令）
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令（市町村が発令）
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 （市町村が発令）
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 （気象庁が発令）
警戒レベル1	災害の心構えを高めましょう。	早期注意情報 （気象庁が発令）

〈防災気象情報〉

[警戒レベル相当情報(例)]	(国土交通省、気象庁、都道府県が発表)
警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等	
警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒警報 等	
警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 等	

※これは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
※各種の情報は、警戒1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

【呼びかけの一例】警戒レベル4・避難勧告の伝達文例

- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。 } **警戒レベルととるべき行動を端的に伝えます。**
- こちらは〇〇市です。 } **避難勧告の発令を伝えます。**
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。 } **災害が切迫していることを伝えます。**
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。 } **とるべき行動を伝えます。**
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。 } **とるべき行動を伝えます。**
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。 } **とるべき行動を伝えます。**

◆避難所や避難場所は、ウェブサイトを確認を!

三重県及び県内市町のホームページで、避難所・避難場所情報や防災マップなどを掲載しています。いざという時のために、最寄の避難所や避難経路を頭に入れておきましょう。

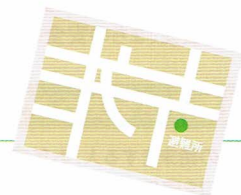
http://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000

防災みえ.jp 避難所 検索

洪水時の避難のポイント

洪水警報の発表後は、さらに警戒を強めます。避難に際しては、ラジオや市町からの情報を十分に注意し、状況に応じてすぐに避難できる準備を整えておくことが重要です。安全に避難するために下記のことを心がけましょう。

◆ 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、家族や親戚、知人などに避難する旨を伝えておきましょう。

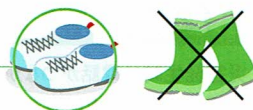


◆ 避難する時は、動きやすい格好で、2人以上での避難を心がけましょう。

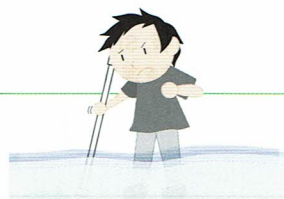
◆ 履物は、運動靴が最適です。長靴は、浸水が深いと中に水がたまるので動きにくくなります。素足は厳禁。



◆ 歩ける（浸水の）深さは、ひざの高さくらいまで。しかし、水の流が速い場合には、20cmくらいの水かさでも危険なので、十分に注意しましょう。



◆ 水の中には何があるかわからないので、杖などを使って安全を確認しながら、進みましょう。マンホールの蓋が外れている場合もあるので、足元には十分な注意が必要です。



◆ お年寄りや身体の不自由な人、小さな子どもは背負うなどして、一緒に避難しましょう。



イオン津と専門店
イオン津ショッピングセンター
〒514-0003 三重県津市桜橋3-446 TEL.(059)226-3226

営業時間のご案内

あさ9時～21時

※専門店により営業時間が異なりますので各店にお問い合わせください。

イオン直営食品売場はあさ8時開店 ※一部売場と専門店では営業時間が異なります。

家庭での対策

◆ 家族防災会議をしよう!

地震や津波からの被害を最小限に食い止めるためには、家族で対策を話し合っておくことも大切です。役割分担や約束事をしっかり決め、避難しなければならない場合を想定した「防災マップ」を作成するなどして、家族の安全、まちの安全をみんなで考えましょう。

役割分担を決めよう

火の始末をする人、お年寄りや子どもを守る人、出口を確保するためドアを開ける人など、一人ひとりの役割を決めて、家庭での防災訓練で練習してみることが大切です。



非常持ち出し品の置き場所を確認しよう

非常持ち出し品や非常備蓄品、消火器の置き場所を決め、みんなで確認しましょう。また、中身の賞味期限や、電池切れなどの確認をする管理者も決めましょう。



家族との連絡方法を決めよう

災害発生時は電話がつながりにくくなるため、家族間で連絡方法を決めておきましょう。親戚や知人を介して連絡を取り合う「三角連絡法」や災害用伝言板、SNSなど手段はさまざま。家族に合った方法を選びましょう。



家の危険箇所をチェックしよう

家の中ではどこが一番安全か、地震で倒れそうな家具はないか、出入口や通路は安全に避難できるかなど、家族でチェックしましょう。地震、水害など災害に応じた避難場所、危険な場所を確認しておくことも大切です。



避難マップをつくろう

- ① ハザードマップ(三重県及び県内市町のHPを参照)で避難場所を確認する。
- ② 実際に避難場所まで歩いて危険区域をチェックする。
- ③ 自宅から避難場所までの道順に線を引く。
※2つ以上の経路を調べておくとう安心です。



その他の確認事項

- 避難するべき状況
 - 津波や山崩れなどの危険があるとき。
 - 市役所・町役場や警察・消防の人からの避難指示があったとき。
- 避難するときの服装
 - 帽子(頭部を保護するもの)
 - 長袖・長ズボン(綿製の動きやすいもの)
 - 底の厚い靴 ● 軍手 ● リュックサック

自主防災活動

◆自主防災活動の役割 -地域を守る自主防災の活動に積極的に参加しましょう-

大きな災害発生時には、個人や家族の力だけでは対応することに限界があります。また、人手不足や交通の阻害などで公的な防災関係機関の活動能力も著しく低下します。そのときの人命救助や初期の消火活動では、近隣住民の協力が大きな役割を果たします。日ごろから地域のみんなで一緒に防災活動に取り組みましょう。

◆地域の防災組織

●自主防災組織

町内会や自治会など、地域住民により自主的に結成された防災組織。三重県内の組織活動カバー率は89.7%(H31.4.1現在)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。

●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。地域の防災リーダーとして重要な役割を担っています。三重県では現在13,371人(H31.4.1現在)の団員が活動していますが、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。

●災害ボランティア

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。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、被災者に元気を与えてくれる中学生や高校生など若者による活躍も増えてきています。

◆みえ防災コーディネーターの育成

三重県では、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、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

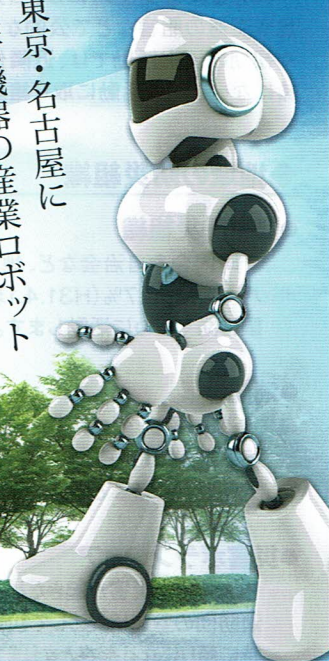
平常時の活動:自主的に地域や企業などにおいて、地域防災力向上のための役割を担うとともに、県や市町などの要請により防災訓練や啓発事業などの支援を行います。

災害時の活動:公的な組織などと協働して復旧・復興活動の支援を行います。



ガイドロボット館

東京・名古屋に
最新機器の産業ロボット
実験施設が完成！



名古屋



東京

- ロボット実機による適用確認
FANUC ケンコンロボット・LR-Mate、
三菱電機 多関節ロボット、EPSON スカ
ラロボット等多数種のデモ機、実験機が
ございます。
- ロボットスクールの開校
ロボットを教示・操作教育
- ロボットセミナー開催
各種ロボットの特徴から導入効果等につ
いてアプリケーションを用いてセミ
ナーを実施
- ロボットの適用検討
用途に対して最適なロボットのご提案
とシミュレーションによるサイクルタイ
ム検証
- ロボット用ツールの選定
ロボットを活かすための機械をご提案
- ロボットプログラムの支援
プログラム作成のサポートとティーチ
ング

メカトロニクス技術商社
ガイド株式会社
www.daido-net.co.jp

【本 社】名古屋市中村区名駅南4-12-19
TEL 052-533-6722 FAX 052-533-6727
【東京支店】東京都江戸川区瑞江4-39-6
TEL 03-3676-9111 FAX 03-3676-9119
【大阪支店】大阪府西區安治川1-2-8
TEL 06-6581-1161 FAX 06-6581-8008

(名古屋本部) 豊橋・土岐・各務原・鈴鹿
(中部本部) 三河・静岡・浜松・金沢・諏訪・小牧・岐阜・富山
(東日本本部) 札幌・東北・郡山・北関東・新潟・上田・
宇都宮・水戸・八王子・横浜・厚木・埼玉
(西日本本部) 京都・滋賀・東大阪・池田・岡山・岡山・
広島・広島・福岡・熊本

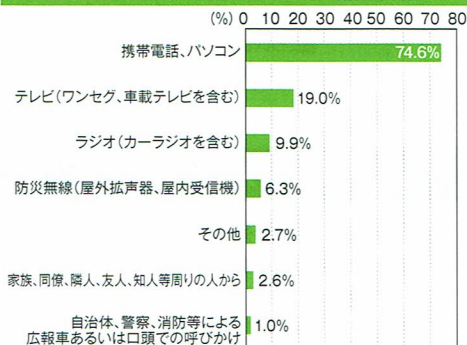
情報を得よう

● 東日本大震災発生、そのときの情報収集手段と行動

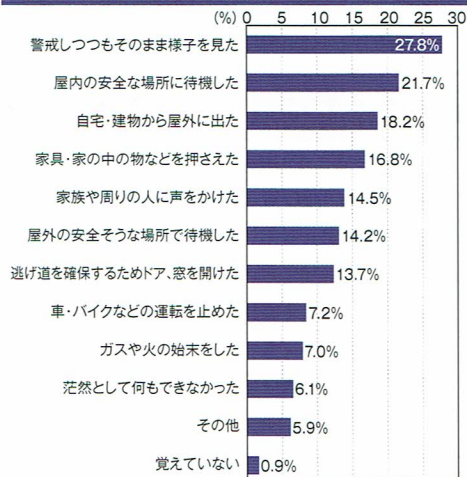
日本の民間ラジオ・テレビ放送事業者が加盟する「日本民間放送連盟」が、2011年9月に福島県、宮城県、岩手県の沿岸部市町村に居住する15歳以上70歳未満の男女2,268人にインターネット調査を行った結果です。

「東日本大震災時のメディアの役割に関する総合調査 報告書」(日本民間放送連盟・研究所／2011年10月発行)

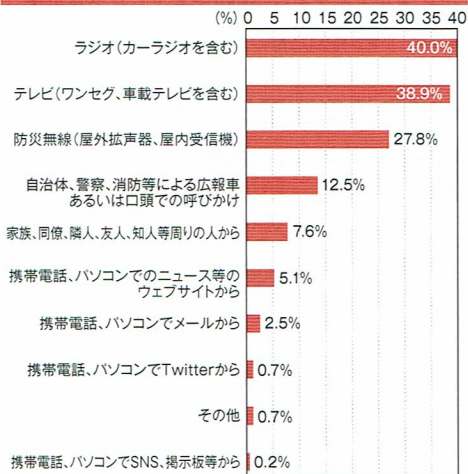
1 緊急地震速報は何で聞きましたか？ (複数回答)



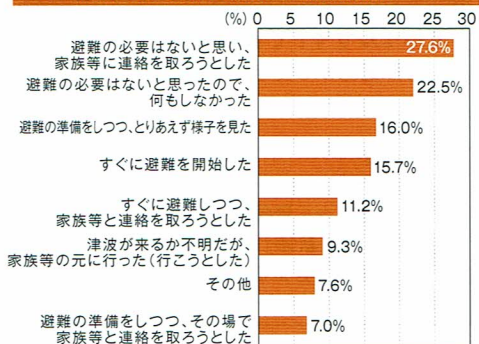
3 緊急地震速報を聞いた後、どのような行動をとりましたか？(複数回答)



2 大津波警報は何で聞きましたか？ (複数回答)



4 大津波警報を聞いた後、どのような行動をとりましたか？(複数回答)



調査結果からもわかるように、大災害が発生したときの情報を得るツールはさまざま。普段から、ラジオやテレビをはじめとする情報収集の手段を確保しておくことが大切です。

連絡・安否確認について

大規模な災害が発生した時には、停電や通信インフラの損壊、通信の混雑などにより連絡手段が限定されます。そのような場合、**災害用伝言サービス**を活用することが有効です。

このサービスは、安否や避難場所を被災地の家族や友人はもちろん、被災地にいない方へも音声や文字情報により、簡単に連絡できるものです。

災害用伝言サービスは、災害発生時に電気通信事業者により自主的に運用されているものですが、右記の体験利用日にも運用されており、体験することができます。

※実際に災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。

体験利用ができる期間

- 毎月1日、15日
- 正月三が日
(1月1日～3日)
- 防災とボランティア週間
(1月15日～21日)
- 防災週間
(8月30日～9月5日)

※体験利用ができる内容、期間、時間帯等の詳細については、体験利用サービスを運用する各電気通信事業者のHP等でご確認ください。

● 4つの災害用伝言サービスの特徴

災害用音声お届けサービス

音声メッセージで安否確認

携帯電話から録音したメッセージをポケット通信で相手に送ります。

《特徴》

- 他社のものを含めた携帯電話、PHSとの間で相互にやりとりが可能です。
- 1つの伝言当たり30秒まで録音できます。

災害用伝言ダイヤル(171)

電話を使って安否確認

「171」をダイヤルすれば、ガイダンスに従って操作できます。

《特徴》

- 固定電話や公衆電話で利用でき、携帯電話からも登録・確認できます。
- 1つの伝言当たり30秒まで録音できます。

災害用伝言板

連携

災害用伝言板(web171)

連携

モバイルサイトで安否確認

携帯電話から文字で安否を登録・確認できます。

《特徴》

- 携帯各社のモバイルサイトTOPおよび専用アプリから登録できます。
- 選択式の「状態」と100文字以内のコメントを登録できます。

インターネットで安否確認

携帯電話、パソコンから文字で安否を登録・確認できます。

《特徴》

- <https://www.web171.jp/> から利用できます。
- 選択式の「安否」と100文字以内のコメントを登録できます。

「災害用伝言サービス」については

- 総務省 ● 一般社団法人電気通信事業者協会(TCA)
- 災害用伝言サービスを運用する各電気通信事業者 のHPをご覧ください。

● 災害用伝言ダイヤル171の利用方法

伝言の録音方法

- 1 1 7 1** にダイヤル
▼ ガイダンスが流れます
- 録音する場合 **1** 暗証番号を利用する
録音は「3」
▼ ガイダンスが流れます
- (×××) ××× - ×××**

伝言の再生方法

- 1 1 7 1** にダイヤル
▼ ガイダンスが流れます
- 再生する場合 **2** 暗証番号を利用する
再生は「4」
▼ ガイダンスが流れます
- (×××) ××× - ×××**

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。(通話料金が必要です)

◆ 録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。

——— (((● 緊急速報を受信しよう ●))) ———

気象庁が配信する「緊急地震速報」「津波警報」や、国・地方公共団体が配信する「災害・避難情報」などを、対象エリアにいる人たちにブロードキャスト(同報)配信するサービスが、携帯電話各社により、行われています。災害などの情報を回線混雑の影響を受けずに、すばやく受信することができます。

詳しくは、携帯電話各社のウェブサイトをご覧ください。

- NTTドコモ 緊急速報「エリアメール」
- au (KDDI) 緊急速報メール
- ソフトバンク 緊急速報メール



応急手当

災害が起きると、多くの負傷者が発生する可能性があります。救急車がすぐ来られない状況でも、適切な応急処置を行えば、症状を軽くしたり、命を救うことができるかもしれません。いざという時に役立つ応急手当を覚えておきましょう。



◆止血

ハンカチなどを直接出血部位に当てて、その上からしっかり押さえつけましょう。

注意!

- ◆ できるだけ清潔な布類を使う。
- ◆ 血液に直接触れないよう、ビニール・ゴム手袋を着用する。



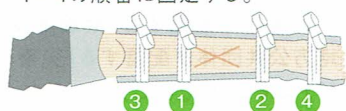
◆骨折

骨折は、とにかく動かさないようにすることが第一です。動かすことで損傷がひどくなるので、それを防ぐために固定しましょう。

● 固定のしかた

骨折しているところに添え木をあて、その上下を固定する。
腕の場合、三角巾などでつった後、さらに腹部に固定する。

脚の場合、関節が動かないように、1～4の順番に固定する。



注意!

- ◆ 変形した状態を元に戻す必要はない。
- ◆ 固定が強すぎると血の流れが悪くなるので、注意する。



◆やけど

やけどした部分をできるだけ早く冷やし、やけどの部分を清潔に保ちましょう。

注意!

- ◆ 水道水で冷やすときは、キズに直接強い水圧を当てない。
- ◆ やたらに医薬品を使うのはやめる。





**皆様の「かかりつけ医」として
肩・腰・膝でお悩みの方はまんのう整形外科!!**

まんのう整形外科

MANNOU ORTHOPEDIC CLINIC

TEL 0598-51-1775

〒515-2132
松阪市松崎浦町 96-1

診療科目

- ・整形外科 ・リウマチ科
- ・リハビリテーション科

▲ AM9:00 ~ PM1:00

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00		●	●	●	●	●	▲
PM3:00~ 6:30		●	●	●	/	●	/

院長 萬濃 裕司

◆人工呼吸

- ① 片手で額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端、骨のある硬い部分に当てて押し上げる。



- ② 空気がもれないように、親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぎ、息を約1秒かけて吹きこむ。



- ③ 吹き込んだら、一旦口を離し、息が自然に出るのを待ち、もう1回息を吹きこむ。



注意！

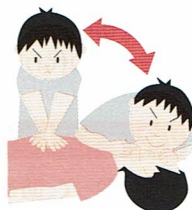
- ◆ うまく胸が上がらない場合でも、吹きこみは2回まで。過剰な吹きこみはよくないので、胸が軽く上がる程度にとどめる。
- ◆ 2回の吹きこみを行う間は、胸骨圧迫が中断されるが、その中断は10秒以上にならないようにする。

◆胸骨圧迫

- ① 胸骨の下半分に一方の手のひらの付け根(手掌基部)を当て、その手の上にもう一方の手を重ね、垂直に体重をかけ、胸が約5cm沈み込むように、1分間に100～120回の早さで30回圧迫する(ヒジは曲げない)。



- ② 30回圧迫後、人工呼吸を2回行う。この操作を一定間隔で繰り返す。



正しい方法を身につけるために、応急手当の講習会を受けましょう!!

◆AED(自動体外式除細動器)

AEDとは、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器のことです。

病院や診療所はもちろん、空港、駅、学校、公共施設、企業等、人が多く集まるところを中心に設置されています。操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。

信頼される安心も、社会へ。
SECOM

AEDがある社会から、AEDを使える社会へ。
自動体外式除細動器
セコムAEDパッケージサービス

■販売名:自動体外式除細動器AED-3100シリーズカルジオライフ
■製造販売元:日本光電工業株式会社 ■医療機器承認番号:22700BZX00187000

----- お問い合わせ先 -----

セコム三重株式会社

三重県津市寿町14-15 セコム津ビル TEL:059-226-2552



ライフラインが止まったら

◆緊急時に役立つアイテムと使い方

ライフラインが止まり、救援活動が受けられるようになるまで、自活できるようにするには、備蓄品の用意だけでなく、手に入るものを上手く使う知恵も必要です。そんな時に役立つアイテムと使い方をご紹介します。

新聞紙

- ◆ 硬く筒状に巻いて、燃料に。
- ◆ 衣服の間にに入れて防寒に。

レジ袋

- ◆ 2枚重ねて、水を運ぶバケツに。
- ◆ 中に新聞紙などをたたんで入れると、座布団やマットに。
- ◆ 脇を切り開くと、腕を骨折したときなどに三角巾の代わりに。

パンティストッキング

- ◆ 切り取って、防寒肌着に。
- ◆ 緊急時のマスクに。
- ◆ 緊急時の応急手当に、包帯、止血帯、眼帯としても活用。

牛乳パック

- ◆ コップや使い捨ての食器として使えます。
- ◆ 切り取って、お玉やスプーンとしてもOK。
- ◆ ロウが塗ってあるので、着火材にもなります。

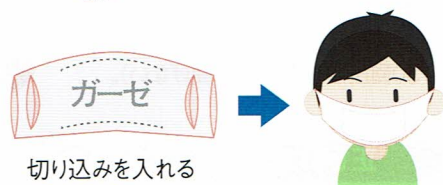
簡単にできるサバイバルレシピ

● ポリ袋でご飯が炊ける

〈材 料〉 米100g、水130cc

〈作り方〉 二重にしたポリ袋の中に米(100g)と水(130cc)を入れて空気を抜く、沸騰した鍋のお湯の中にポリ袋を浮かべ、30分煮ればできあがり！

※ポリ袋のまま器に被せて食べると食器を洗う水が節約できます。



牛乳パックライト

牛乳パックを切って火をつける
ロウがしまっているのでゆっくり燃える

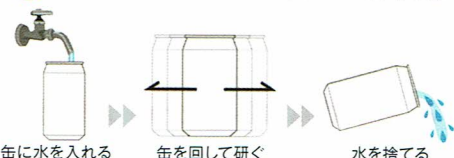
● ポリ袋で作る「シーチキンじゃが」

〈材 料〉 じゃがいも3〜4個、たまねぎ1個、ツナ缶1缶、砂糖大さじ2、醤油大さじ1.5、みりん大さじ2(調味料は目安)

〈作り方〉 食べやすい大きさに切ったじゃがいも、たまねぎ、ツナ缶、調味料を、二重に重ねたポリ袋に入れ、少し空気を入れ、しばらく沸騰した鍋のお湯の中にポリ袋を入れ、落としぶたをしてお湯の中に沈め、40〜50分ゆでればできあがり！

空き缶でご飯を炊く方法

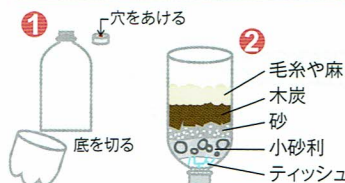
協力:「OLIVE」 www.olive-for.us **OLIVE**

① 350mlまたは500mlの空き缶を用意 	② 半分かくらいまで米を入れます 	③ 水を入れ缶を回して研ぎ、水を捨てます(省略可能) 
④ 6分目くらいまで水を入れます 	⑤ 火にくべて、炊きあがるのを待ちます 	⑥ 火傷ないように、軍手などを使って取り出し、缶切りで開けて食べます 

ペットボトル活用術

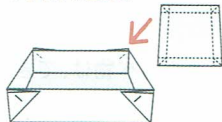
- ◆ お米の保存器として使えます。(500mlには、お米がちょうど3合入ります)
- ◆ ホットドリンクのペットボトルにお湯を入れると、湯たんぽやカイロとして使えます。
- ◆ ふたの真ん中に穴をあけ、底の部分を切り取ると、簡易濾過器として使えます。

ペットボトルの簡易濾過器(作り方)



紙の鍋でスープを作ろう

- ①** 厚手の画用紙を折って箱を作り、四隅をホッチキスでしっかり止める



- ②** 箱の上まで水を入れて、火にかける

- ③** 煮え立ってきたら、スープの素や具などを入れて完成!



紙なのに燃えないわけ

紙が燃えるための熱量を、中の水が奪い取るため、紙が燃えることなく水が沸騰します。ただし、水を容器ぎりぎりまで入れないと、水に浸かっていない部分だけ焼けてしまうことがあるのでご注意ください。



セキュリティのプロ、セコムが厳選する
災害時の備え、防災用品の“決定版”

信頼される安心を、社会へ。

SECOM

セコム・スーパーレスキュー

-----お問い合わせ先-----

セコム三重株式会社

三重県津市寿町14-15 セコム津ビル TEL:059-226-2552

被災後の生活

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、被災後には事件、事故なども発生しています。被災後の生活について、できる限り知っておきましょう。

《みんなで協力し合おう！避難所生活の心得》

避難所での生活は、ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたりするのは、マナー違反。避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら、生活しましょう。また、避難所では、要配慮者（女性、妊婦、子ども、高齢者、障がい者、外国人など）への心配りも必要です。



避難所到着後からの一例

避難所に到着してからの行動は、その場所によって、順序やルールが異なります。マナーを守り、避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。

① 氏名・連絡先などの申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できる限り隣近所や町内会ごとにまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。

② 協力し合って「役割分担」

受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。協力し合って、避難所を運営しなければいけない場合も数多くあります。

③ 体調管理・衛生管理は大切

急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。避難所などで配られた食べ物は、できりがぎり早く食べ、残ってしまった時は廃棄しましょう。

注意



① 手口はさまざま！「悪質犯罪」に気をつけて

ボランティアを装った詐欺や、生活必需品を高額で売り、その後も多額の請求をしてくる悪徳商法・便乗販売などの被害も報告されています。

② 死のリスクも！「エコノミークラス症候群」に気をつけて

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や脳、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〉・水分を十分にとる・適度に体を動かす・ゆったりとした衣服で寝る

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。

◆被災者の心理的な負担

● 心的トラウマ

生命の危機や他人の死傷の目撃などが原因で、フラッシュバックや感情麻痺などが起こります。子どもでは、退行現象(夜尿症、指しゃぶりなど)、まとわりつきなどの行動が見られることがあります。

● 悲嘆

大切な人や物を失った後に一定の期間続くさまざまな心と身体への反応のことです。亡くなった人が生きていたかのようにふるまったり、遺品を整理できなかったり、その現れ方はさまざまです。

◆基本的な心構えと対処法

まず、睡眠・食事・排泄などの面で身体のリズムを大切に、普段の家庭生活を1日でも早く取り戻すことが、心の傷を和らげます。また、地域ぐるみで助け合い、孤立しないことが大切です。



ペットのための災害対策

災害時にペットを守ることができるのは、飼い主だけです。家族とペットが災害を乗り越えるためには、日頃からの心構えと備えが必要です。人の防災用品と一緒にペットの防災用品も用意しておきましょう。

◆日頃からの災害への備え

● 「家族での話し合い」と「ペットの健康管理」

災害が起こった時に、どの道を通ってどこに連れていか、日頃から家族で話合っておきましょう。緊急時に預かってくれる人や場所を普段から探しておくとう安心です。各種伝染病ワクチンと狂犬病ワクチンを接種するなど、日頃からのペットの健康管理を忘れずに。

● 迷子札をつける

災害時にはペットと離ればなれになるかもしれません。すぐに飼い主がわかるように首輪に迷子札をつけておきましょう。首輪が外れてもマイクロチップを入れておくとう安心です。



◆避難先での注意点

● 周りの人への配慮

避難所には、動物アレルギーを持つ人、動物が苦手な人、幼い子ども、心身を休めたい人など、さまざまな人が集まるので、普段よりも周りの人への配慮が必要です。

● 「飼い主会」をつくる

避難所ごとに「飼い主会」をつくり、飼い主同士が協力して助け合しましょう。



被災後の手続き

災害時には貴重品や重要書類を紛失、流失するなど、家から持ち出せない状況もあるかもしれません。紛失時の対処法を確認しておきましょう。また、保険についても、「地震による火災は地震保険でないと補償されない」など、自然災害による損害をどこまでカバーできるのか、加入する際には十分な確認が必要です。

◆^{りざい}罹災証明書の発行

「罹災証明書」とは、どの程度の被害に遭ったのかを証明するために各地方自治体から発行してもらうもの。これを提示すると、公的支援制度、義援金の配分、保険請求や住宅ローンの延滞取り消しなど、さまざまな手続きで役立ちます。各市町の窓口で受け付けています。



◆身分証明書の紛失・消失

運転免許証、国民健康保険証などの身分証明書を紛失・消失した場合は、再交付・再発行の手続きが必要です。

●運転免許証

交付された警察署か免許センターで受け付けています。保険証、住民票などの身分を証明するもの、6カ月以内に撮影した顔写真、手数料が必要です。

●国民健康保険証

各自治体の保険年金課で受け付けています。印鑑、身分を証明するものを提示すれば、保険証を再発行できます。破損、汚損の場合はその保険証を持って行きましょう。



◆緊急性の高い手続き

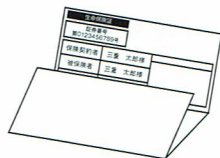
●預金通帳の紛失・消失

印鑑や通帳、キャッシュカードを失くした場合は、免許証など身分証明になるもので本人確認を窓口で行えば、預金を引き出すことができます。災害時にはその規模と被害の大きさによっては、本人確認書類に基づく金融機関の窓口対応が柔軟に行われる場合があります。また、郵便貯金の場合も本人と確認できれば、限度額20万円までの引き出しに応じてくれます。



●保険証券の紛失・消失

生命保険協会によると、万一、自宅に保管していた保険証券を紛失してしまっても、自分が加入している保険会社に連絡すれば対応してくれます。



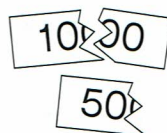
●クレジットカードの紛失・消失

使っているカード会社に紛失・消失の旨をなるべく早く連絡しましょう。通知が遅れると、第三者に不正に使用される場合もあるので注意しましょう。



◆損傷した現金の交換

火災や津波によって紙幣・硬貨が損傷したとき、日本銀行本支店のほか、最寄りの金融機関で新しいお金に引き換えてもらえます。ただし、損傷が激しい場合は鑑定が難しいため、日本銀行本支店まで、なるべく原型を崩さないようにして持って行きましょう。



◆税金、公共料金の減免

災害によって住宅や家財に損害を受けたときは、災害減免法により所得税が軽減免除されます。災害のあった年の所得金額が1,000万円以下で、震災、風水害、火災等の災害によって受けた損害額が住宅または家財の時価の2分の1以上で、かつ、雑損控除の適用を受けない場合は、所得金額に応じて所得税額が軽減または免除されます。

災害減免法の適用を受けるためには、確定申告書に適用を受ける旨、被害の状況及び損害金額を記載して、原則として確定申告期限内に、納税地の所轄税務署長に確定申告書を提出することが必要です。



◆郵便物について

避難している場合、避難届を郵便局に出しておくと郵便物は避難所に配達されます。救援物資が届くこともあるので、必ずこの手続きはしておきましょう。自宅の玄関や跡地に立て札や貼り紙をして、連絡先を示しておくのも有効です。



◆地震保険

地震によって建物に損害が発生したとき、火災保険とセットで地震保険に加入していれば、保険金が支払われます。火災保険だけでは、地震が原因とされる火災は補償されません。地震保険は建物(住宅)と家財を対象とし、主に(1)地震を原因とする火災(延焼も含む)、(2)地震による倒壊・破損、(3)津波による流失・倒壊、などのケースで保険金が支払われます。

●地震保険から支払われる保険金

	建物の場合	家財の場合(火災保険の30%~50%で最高1000万円まで)
全損	主要構造部の損害額がその建物の時価の50%以上、または焼失もしくは流失した面積が延べ床面積の70%以上。 → 契約金額の100%(時価が限度)	損害額が家財の時価の80%以上。 → 契約金額の100%(同左)
大半損	主要構造部の損害額が、その建物の時価の40%以上50%未満、または焼失もしくは流失した面積が延べ床面積の50%以上70%未満。→ 契約金額の60%(時価の60%が限度)	損害額が家財の時価の60%以上80%未満。 → 契約金額の60%
小半損	主要構造部の損害額が、その建物の時価の20%以上40%未満、または焼失もしくは流失した面積が延べ床面積の20%以上50%未満。→ 契約金額の30%(時価の30%が限度)	損害額が家財の時価の30%以上60%未満。 → 契約金額の30%
一部損	主要構造部の損害額がその建物の時価3%以上20%未満。 → 契約金額の5%(時価の5%が限度)	損害額が家財の時価の10%以上30%未満。→ 契約金額の5%(同左)

◆JAの建物更生共済

JAの建物更生共済は火災の保障に自然災害・地震の保障が標準でセットされていますので、地震や火山の爆発・噴火ならびにこれらによる津波によって被害が生じた場合に、共済金が支払われます。

●地震等による被害で建物更生共済から支払われる共済金(建物・家財共通)

損害割合	自然災害共済金の額
損害割合が5%以上のとき	損害の額 × $\frac{\text{火災共済金額}}{\text{共済価額}} \times 0.5$ (損害の額の50%を限度とする)

◆生命保険

地震に備えた保険には、一生涯保険が続く終身保険や、死亡保障と貯蓄性を兼ねた養老保険などがあり、保険の対象者である被保険者が地震で亡くなった場合に、これらの死亡保険金は全額受け取れます。

- ◆証券の紛失と焼失……………身分証明書などにより再発行が可能です。
- ◆保険会社への保険料払い込み……………最長6カ月まで延長が可能です。(要問い合わせ)
- ◆保険金・給付金等の支払い……………一定の金額までは、市町または警察署長発行の証明書により支払いが受けられます。

MS&ADインシュアランスグループ

MS&AD MS中部株式会社

<https://shop.smarkt.jp/public/seminar/view/40>

【四日市支店】

四日市市鶴の森2-9-3
三井住友海上四日市ビル1F
TEL 059-350-6070
営業時間 9:00~17:00

【津支店】

津市城山1-1-8
TEL 059-238-2121
営業時間 9:00~17:00

【松阪支店】

松阪市山室町2586-2
TEL 0598-31-1133
営業時間 9:00~17:00

【伊勢支店】

伊勢市岩淵2-5-1
三銀日生ビル6F
TEL 0596-63-5380
営業時間 9:00~17:00

保険のことなら
私たちに相談ください

今こそ「住まいの耐震化」で安全確保を！

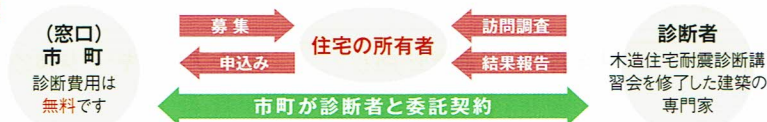
地震に対する備えの中で重要な「耐震化」。住宅の耐震補強をしておけば、命や財産を守ることができ、避難所生活を避けられます。

三重県には、耐震化に関するさまざまな支援制度があります！

① 木造住宅耐震診断支援制度 **無料！**

「耐震診断」とは、住まいの地震に対する強さを判定するもので、地震に対する家の強さを評点の数値で示します。昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で階数が3階以下の建築物が制度の対象となります（木造住宅でも、在来軸組構法、伝統的構法、枠組壁（ツーバイフォー）構法以外は対象外となります）。

【支援内容】



② 木造住宅耐震補強設計補助 **最高8万円！**

診断の結果、「倒壊する可能性が高い又はある」（評点1.0未満）住宅を「一応倒壊しない」（評点1.0以上）住宅にする設計が対象となります。

【支援内容】設計費用の1/3の額（ただし、8万円が上限）

③ 木造住宅耐震補強工事補助 **最高110万円！**

耐震診断の結果、「倒壊する可能性が高い」（評点0.7未満）住宅を「一応倒壊しない」（評点1.0以上）住宅にする工事が対象となります。

【支援内容（補助金額）】次の①と②を加算した額が補助されます。】

① 工事費用の2/3の額（ただし、60万円が上限） ② 工事費用の2/5の額（ただし、50万円が上限）

④ リフォーム工事補助 **最高20万円！**

以下の4つの条件を満たす工事が対象となります。

1 木造住宅耐震補強工事補助を利用すること 2 県内に本店、支店、営業所を有する建設業者が施工すること 3 耐震補強工事補助に含むことができない住宅の改善工事であること（例：段差改修、設備改修、外壁・屋根・床・内装等の改修等） 4 他の補助金、介護保険等による給付を受けないこと

【支援内容（補助金額）】リフォーム工事費の1/3の額（ただし、20万円が上限）

⑤ 耐震性のない木造住宅（空き家）除却工事補助 **最高20.7万円！**

耐震診断の結果、「倒壊する可能性が高い」（評点0.7未満）と診断されたもの又は市町が耐震性がないと判断したものであり、かつ一定の要件に該当する工事が対象となります。

【支援内容（補助金額）】工事費用の23%の額（ただし、20.7万円が上限）

※市町により制度が異なるので、詳しくは下記の問い合わ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 ・三重県県土整備部住宅政策課 TEL:059-224-2720

私の危機管理ノート

実際に震災に遭遇してしまったとき、
生命や財産を守るために残しておきたい
緊急時に必要となる記録

自 宅 住所 TEL ()

勤 務 先 住所 TEL ()

緊急連絡先 住所 TEL ()

家族氏名	生年月日	血液型(RH)	疾病・アレルギー・身体的特徴

親 戚 ・ 知 人 住 居 地 以 外 の	氏名	住所	TEL ()
	氏名	住所	TEL ()
	氏名	住所	TEL ()
	氏名	住所	TEL ()

健 康 保 険 No 運 転 免 許 証 No

社 会 保 険 No パ ス ポ ー ト No

銀 行 名	支店	No	財 産 目 録
銀 行 名	支店	No	
生 命 保 険	会社名	No	
損 害 保 険	会社名	No	
クレジットカード	会社名	No	
クレジットカード	会社名	No	

万一の災害時に備えて、必要な支援が受けられるように、家族で必要事項を記入し、この「防災カード」を常に携帯しましょう。 ※切り取って二つ折りにして携帯しましょう。

災害用伝言ダイヤル

☎171

災害時には電話がかかりにくくなります。

伝言ダイヤルを活用しましょう。

- ① 171をダイヤル
- ② 音声ガイダンスに従って録音・再生してください。

メモ

災害用伝言ダイヤル

☎171

災害時には電話がかかりにくくなります。

伝言ダイヤルを活用しましょう。

- ① 171をダイヤル
- ② 音声ガイダンスに従って録音・再生してください。

メモ

防災カード

氏名

性別

血液型

生年月日

電話番号

防災カード

氏名

性別

血液型

生年月日

電話番号

※あなたやご家族の個人情報です。保管には十分に注意しましょう。

この「防災カード」に記入した連絡先などは、60ページの「私の危機管理ノート」にも記入しておきましょう。

病歴

アレルギー

常備薬

かかりつけの病院

病院

救急医療情報センター

消防署 119 警察 110

ガス

水道

電気

市役所・役場

■家族連絡先

氏名

電話番号

氏名

電話番号

氏名

電話番号

氏名

電話番号

避難場所

集合場所

病歴

アレルギー

常備薬

かかりつけの病院

病院

救急医療情報センター

消防署 119 警察 110

ガス

水道

電気

市役所・役場

■家族連絡先

氏名

電話番号

氏名

電話番号

氏名

電話番号

氏名

電話番号

避難場所

集合場所

ライフラインへの連絡先一覧

◆ 中部電力株式会社 三重支店

停電に関するお問い合わせ

TEL:0120-985-232

受付時間:年中無休 ※詳しくは中部電力ホームページをご覧ください。

◆ 関西電力株式会社 和歌山支店

営業所名	電話番号	担当区域
新 宮 営 業 所	0800-777-8072	熊野市の一部、御浜町、紀宝町

◆ 東邦ガス株式会社 三重支社

営業所名	電話番号	担当区域
四 日 市 営 業 所	059-353-9151	朝日町、川越町、四日市市
桑名サービスセンター	0594-31-0805	いなべ市、木曽岬町、桑名市、東員町
鈴鹿サービスセンター	059-368-2255	亀山市、鈴鹿市
津 営 業 所	059-228-7161	津市
伊勢サービスセンター	0596-28-9101	伊勢市
松阪サービスセンター	0598-51-5518	松阪市

上野都市ガス株式会社 0595-21-3611

一般社団法人三重県エルビーガス協会 059-227-9905

名張近鉄ガス株式会社 0595-65-2311

◆ 電話

西日本電信電話株式会社 三重支店 (局番なし)113

株式会社NTTドコモ 東海支社 0120-800-000/(局番なし)151[ドコモ携帯から]

KDDI株式会社 auお客様センター 0077-7-111/(局番なし)157[au携帯から]

ソフトバンクモバイル株式会社お客様センター
0800-2223-151[フリーダイヤル]
052-388-2002[固定電話]
(局番なし)157[ソフトバンク携帯から]

※ケーブルプラス電話の場合、加入ケーブル会社へ。 ※水道に関しては各市町の水道局へお問い合わせください。

ケーブルテレビの地域放送では、身近な防災情報を発信しています。

お問合せはお近くのケーブルテレビ局まで

企画:ケーブルコムネット三重



(株)ZTV

〒514-8557 津市あのかつ台四丁目7番地1

0120-222-505



伊賀上野ケーブルテレビ(株)

〒518-0835 伊賀市緑ヶ丘南町2332番地

0120-959-734



松阪ケーブルテレビ・ステーション(株)

〒515-0031 松阪市大津町731-6

0120-378-990

非常持ち出し品と備蓄品チェックリスト

災害時の非常用品は、すぐに持ち出せる「非常持ち出し品」と、避難後の生活に役立つ「非常備蓄品」に分けておきましょう。食品の消費期限や電池切れなどは定期的に確認を。

◆非常持ち出し品

【貴重品】

- ☐ 現金（小銭を多めに）
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 預貯金通帳（コピー）
- ☐ 免許証・健康保険証（コピー）
- ☐ 権利証書（コピー）
- ☐ 印鑑
- ☐ 家・車のキー



【生活用品】

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ろうそく
- ☐ 雨具
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ レジャーシート
- ☐ ビニール袋（多めに）
- ☐ 新聞紙
- ☐ 筆記用具
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙オムツ
- ☐ 救急箱
- ☐ 常用の薬・お薬手帳



【非常用品】

- ☐ 飲料水（ペットボトル）
- ☐ チョコ・飴（高カロリー食品）
- ☐ 乾パン・缶詰（缶切り不要のもの）



【身を守るもの】

- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ マスク
- ☐ タオル
- ☐ 懐中電灯・予備電池
- ☐ ホイッスル
- ☐ 多機能ナイフ



家庭の事情に合わせて、必要なものを追加しましょう！

●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
- ☐ 紙オムツ
- ☐ 介護手帳
- ☐ 常用の薬・お薬手帳



●乳幼児や妊婦がいる家庭

- ☐ 粉ミルク・ほ乳ビン
- ☐ 紙オムツ
- ☐ 母子手帳



Point

非常持ち出し袋は背負えるリュック型で、**男性は15kg、女性は10kg以下**に！
また、すぐに持ち出せるように安全でわかりやすいところに保管しましょう。

◆非常備蓄品

【非常食品】

- ☐ 飲料水
- ☐ 缶詰 (缶切り不要のもの)
- ☐ レトルト食品
- ☐ インスタント食品



【燃料】

- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ろうそく
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ



【工具】

- ☐ スコップ
- ☐ バール
- ☐ ハンマー
- ☐ 斧



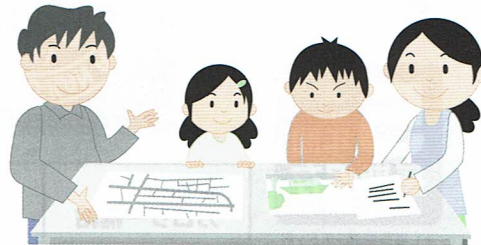
【その他】

- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ 裁縫セット
- ☐ 知人・友人・親戚の連絡先



【生活用品】

- ☐ 懐中電灯・予備電池
- ☐ 下着
- ☐ 衣類 (主に防寒用)
- ☐ ロープ
- ☐ 毛布
- ☐ 寝袋
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 生理用品
- ☐ 介護用品



さらに!! 車の中に用意しておく便利なもの

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ ラジオ | ☐ 軍手 | ☐ スペアタイヤ |
| ☐ 懐中電灯・予備電池 | ☐ ヘルメット | ☐ 発煙筒 |
| ☐ マスク | ☐ 救急箱 | ☐ 地図 |
| ☐ ロープ | ☐ 水 | ☐ 寝袋 |
| ☐ 簡易トイレ | ☐ ジャッキ | ☐ キャンピングマット |



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て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3日分以上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。

井村屋

GOOD DESIGN AWARD
2012年度受賞

えいようかん チョコえいようかん



1
暗闇で見つけ
やすいホログラム
懐中電灯等の光を反射し、
所在がすぐ分かります。

2
暗所でも開封
しやすい開け口
手触りで分かりやすい
仕様になっています。

3
点字による表記
中身が羊羹であることを
ご案内。誰でも中身が羊羹
だと分かるパッケージです。

5
*1
年間
長期保存

*1 賞味期間5年6ヶ月

手軽に
カロリー補給

アレルギー物質
不使用

水がなくても
そのまま食べられる



5
*2
年間
長期保存

*2 賞味期間5年6ヶ月

手軽に
カロリー補給

アレルギー物質
不使用

水がなくても
そのまま食べられる

おいしい!! の笑顔をつくる
ii 井村屋株式会社

人、自然、未来とつながる「Granlink HIRAYA」。

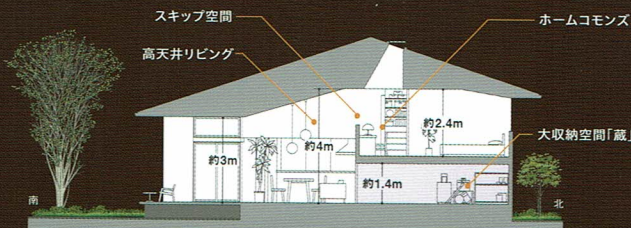
ご家族の成長に、寄り添い続ける住まいです。

GOOD DESIGN AWARD
2016年度受賞

Granlink HIRAYA
グランリンク

「平屋」にプラス。

「Granlink HIRAYA」は
豊かな交流の中で人と人、人と自然が
心地よいつながりを持つことができ
五感に感じられる空間を愉しめる平屋です。



高天井リビング



スキップ空間



ホーム commons



大収納空間「蔵」

「ミサワホームは、ふだんの暮らしのなかで、“もしも”にしっかり備える住まいです。」

外力を瞬時に分散して受け止める
「モノコック構造」

積雪や縦揺れの地震など、上から下への「鉛直荷重」も、地震や台風などの横からの「水平荷重」も、すべての荷重を瞬時に建物全体に分散し受け止める「モノコック構造」の住まいです。



自宅内で大量に備蓄できる
「備蓄の蔵」

大収納空間「蔵」なら、非常食や飲料水、防災用品など自宅内で大量ストック。災害時の備蓄スペースとなります。

※「蔵」は居室としての使用はできません。



MISAWA

住まいを通じて生活のおつきあい

ミサワホーム三重支社

〒514-0004 津市栄町2-310 059(222)1115

0120-006-007

営業時間/午前10時～午後6時 火・水曜定休

三重県下JAバンクは
地域の未来を応援しています。



for your Dream.

 **JAバンク**
三重県下JA／JA三重信連