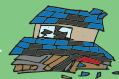


か ぞく ぼう さい て ちょう
家族防災手帳
おとな ばん
大人版



災害により自宅などに被害を受けた人は・・・

自宅の被害のレベルや、自力での生活の建て直しができるかどうかによって、給付や融資など、さまざまな支援が受けられます。

まずは、**災害を受けた家屋の被害程度を証明する書類を申請しましょう**

被災届出証明・り災証明の発行

自然災害により被災された方に対して発行します。

- 申請窓口**
 - 四日市市役所市民課、市民窓口サービスセンター
 - 各地区市民センター（中部地区市民センターを除く）
- 必要な物**
 - 申請者の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

災害用伝言サービス

災害の発生により、安否確認や問合わせなどの電話が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

災害用伝言ダイヤル 171

「171」に電話をかけたところ、伝言の録音や再生ができます。

災害用伝言板

NTT 及び携帯電話会社各社が提供する「災害用伝言板」は、災害時にインターネット接続が可能な場合に利用できます。

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の体験ができます。

- 毎月1日、15日、(24時間)、1月1日～3日、(24時間)
- 防災とボランティア週間(1月15日午前9時～21日午後5時)
- 防災週間(8月30日午前9時～9月5日午後5時)

災害用伝言板 web171



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

NTTdocomo



<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

au(KDDI)



<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク



<http://dengon.softbank.ne.jp/>

なまえ
名前

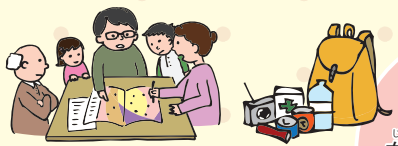
発行 四日市市
企画・編集 四日市市危機管理課、(株)アイ・ディー・イー 社会技術研究所
監修 片田敏孝 (東京大学大学院情報学環特任教授)
問い合わせ先 四日市市危機管理課 TEL : 059-354-8119 FAX : 059-350-3022

発行年月
令和6年1月

さいがい おおいかのうせい じぶん だいじょうぶ おも
 災害はどこでも起きる可能性があります。自分は大丈夫と思いがちですが、
 さいがい じぶん おも しゅたいでき さいがい そな
 災害を「自分ごと」と思い、主体的に災害に備えましょう。

**まずは自分の命を守ること。
 それが家族の命を守ることに繋がる。**

- ▶ 災害が起きる前に、家族で災害時の対応を考えておきましょう。
- ▶ 災害に備えて、備蓄品や非常持ち出し品を準備しておきましょう。



自助
 自分(家族)の命
 は自分(家族)
 で守る

いせわんたいふう ぎせいしや じつげん あみえけんくすちやう
 伊勢湾台風で犠牲者ゼロを実現した三重県桶町
 (現在の四日市市桶地区)

1953年(昭和28年)台風第13号による高潮で被害を受けた桶町は、町民の
 すいぼう いしき ころじやう すいぼうたいせき いちばん つぎ さいがい そな
 水防意識の向上と水防対策を一番に考え、次の災害に備えていました。

それから6年後の1959年(昭和34年)に紀伊半島に上陸した伊勢湾台風は、
 あいち みえりやうけん にんちか げんせいしや だ れきしてきだいさいがい ひ お
 愛知・三重両県に4300人近い犠牲者を出す歴史的大災害を引き起こしました。

桶町では町内のほぼ全域が浸水したものの、
 きしやうだい じやうほう くわ じまき きしやうかんそくき
 気象台からの情報に加え、自前の気象観測器
 による現況把握と、人口の1/4近い2500
 にん すいぼうだん しょうぼうだん じんそく たいおう そう
 人の水防団・消防団による迅速な対応や、早
 き ひなん じっし めいせいしや
 期避難を実施したことなどから、犠牲者ゼロ
 を実現しました。

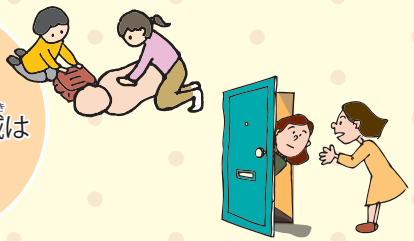


伊勢湾台風による桶町の被害(古崎地区)

**自分と家族の命が助ければ、
 地域を守ることもできる**

- ▶ 日ごろから、近所の人とあいさつを交わしたり、地域のイベントに参加することで、顔の見える関係をつくるよう心掛けましょう。
- ▶ いざという時には、声をかけあってみんなで避難しましょう。

共助
 自分たちの地域は
 自分たちで
 守る



公助
 行政
 (国・県・市)
 が守る

**情報提供や
 被害を減らす取り組み**

- ▶ 平常時から、災害に備えるための情報提供を行っています。
- ▶ 災害が起きたときに必要な食料などの生活物資の備蓄や資機材の整備などを行っています。



気づきマップ

このマップは、四日市市市にどのような災害の危険性があるかを示したものです。

自宅では、どのような災害の影響を受けやすいか確認しておきましょう。

この色の地域は…

土砂災害 のおそれがある地域

この色の地域は…

ため池 の氾濫による浸水のおそれがある地域

地震

市内には最大で震度5強～7が想定されています

この線より海側の地域は…

高潮 によって浸水するおそれがある地域

想定にとられず、危険を感じたらご自身の判断で行動してください。

この色の地域は…

洪水 のおそれがある地域

この線より海側の地域は…

津波 によって浸水するおそれがある地域



ハザードマップとは、災害が発生したときに危険と思われる場所や、災害時の避難先などを地図にまとめたものです。

市の「防災ハザードマップ」や災害ごとのハザードマップはホームページでも公開しています。

各種ハザードマップ

<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/hazard-map/hm-02/>



洪水



台風や集中豪雨による大雨で河川の水位が上昇し、堤防が破壊したり、堤防を越えたりして河川が氾濫することです。



河川の近くは激しい流れに注意



洪水と内水氾濫

大規模な水害につながるのは洪水ですが、集中豪雨や局地的な豪雨で発生する内水氾濫は、急に水位が上がるため、注意が必要です。

河川水位情報

川の水位や雨量、ライブカメラで河川の様子を確認できます。

国土交通省 川の防災情報

水位観測所ごとの水位や河川ライブカメラの映像などを確認できます。

URL <https://www.river.go.jp>



内水氾濫



集中豪雨など短時間で局地的な大雨が降ることで、排水路や下水道が雨水を流しきれなくなり、溢れ出した雨水が街の中などに溢れて浸水することです。

河川が氾濫しなくても排水できずに浸水



周辺の雨や危険度

気象庁ホームページやテレビのデータ放送で、リアルタイムの危険度分布や雨の様子などを見ることができます。

気象庁

気象の注意報・警報、キキクル（危険度分布）などを確認でき

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



大雨警報・注意報 / 洪水警報・注意報

大雨により、災害が起こるおそれがある場合、注意報や警報などの防災気象情報や気象庁から発表されます。

大雨注意報・洪水注意報	災害が起こるおそれがあるとき
大雨警報（土砂災害・浸水害）・洪水警報	重大な災害が起こるおそれがあるとき
大雨特別警報（土砂災害・浸水害）	重大な災害がすでに発生している可能性が極めて高い

洪水から命を守る

台風の接近や低気圧などによる大雨が予想される場合には、危険な場所に近づかず、浸水のおそれが少ない地域へ避難しましょう。

早めの避難 → 避難先などの記入欄は 24 ページ

- 浸水域外の親戚・知人宅
- 洪水や内水氾濫時に利用可能な指定緊急避難場所 など

逃げ遅れてしまったら...
浸水後もとどまれる高く丈夫な建物へ

アンダーパスに注意

垂直避難
河川の近くは建物がお壊れたり流されたりするおそれがあるため注意

余裕をもって早めに避難

ど しゃ さい がい 土砂災害



ど しゃ さい がい おおあめ じしん など ひき金が となつて、山やがけが崩れたり、水とまじりあった土や石が川から流れ出たりすることです。

ど しゃ さい がい しゅるい 土砂災害の種類

がけ崩れ (急傾斜地の崩壊)

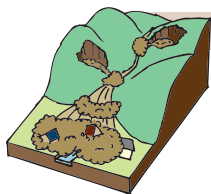


地面にしみ込んだ水が斜面をゆるめ、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることです。

前兆現象

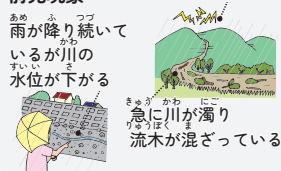


土石流

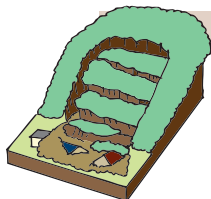


山腹や川底の石や土砂が、長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることです。

前兆現象



地すべり



地下水などの影響により、地面が広い範囲にわたってゆっくりとすべり落ちることです。

前兆現象



ど しゃ さい がい けい かい くい きき 土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域 (三重県が指定)

ど しゃ さい がい けい かい くい きき 土砂災害警戒区域 (イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域

ど しゃ さい がい とく べつ けい かい くい きき 土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン)

土砂災害警戒区域 (イエローゾーン) のうち、けんたく耐つ せんかい しょう じゅうせんとう せいめい しょうたい 建築物に損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

ど しゃ さい がい けい かい じょうほう 土砂災害警戒情報

大雨警報 (土砂災害) の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、警戒を呼びかける情報です。

み え けん ど しゃ さい がい じょうほう てい しょう 三重県土砂災害情報提供システム

土砂災害危険度情報などを確認できます。

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

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



ど しゃ さい がい いのち まも 土砂災害から命を守る

土砂災害は、避難情報を発令することが非常に難しい災害です。雨や前兆現象に注意し、情報が無くても自主的に避難するきっかけを作しましょう。

はやめの避難

避難先などの記入欄は 24 ページ

- 洪水・土砂災害のおそれの低い地域の親戚・知人宅
- 土砂災害時に利用可能な指定緊急避難場所 など

逃げ遅れてしまったら...

丈夫な建物や、自宅の2階以上の斜面から離れた部屋へ





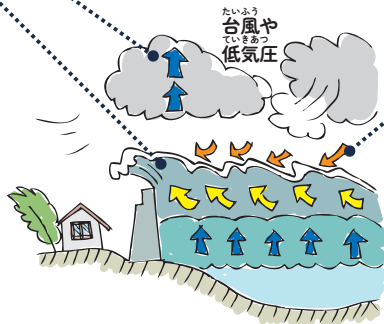
高潮とは、台風や低気圧などにより海面が上昇し、波が押し寄せる現象のことで。

高潮発生のしくみ

高潮発生の主な要因は「吸い上げ」と「吹き寄せ」という現象です。
また、満潮時は、海面水位が高いため、台風が接近する場合には注意が必要です。

① 吸い上げ効果 (気圧による海面上昇)

気圧が1hPa（ヘクトパスカル）低下すると、約1cm海面が上昇します。



② 吹き寄せ効果 (風で押し寄せる波)

台風による強い風で海水が海岸に吹き寄せられて、海面が上昇します。
押し寄せた波が、沖に戻れずに海岸付近にたまるようになり、海面が上昇します。

台風シーズンの夏から秋にかけては一年で最も潮位が高くなるので注意が必要です。

四日市港の環境（四日市港管理組合）

現在の潮位などを確認することができます。

URL <http://www.yokkaichi-port.or.jp/yp-environment/index.html>



高潮警報・注意報

台風によって海面が上昇し、沿岸で災害が起こるおそれがある場合、気象庁から発表されます。

高潮注意報 警報に切り替える可能性に言及されていないもの	災害が起こるおそれがあるとき
高潮注意報 警報に切り替える可能性に言及されているもの	災害が起こるおそれがあるとき
高潮警報	重大な災害が起こるおそれがあるとき
高潮特別警報	重大な災害がすでに発生している可能性が極めて高い

高潮から命を守る

高潮のおそれがある場合、台風が近づいて風が強くなる前に危険な場所から避難しましょう。

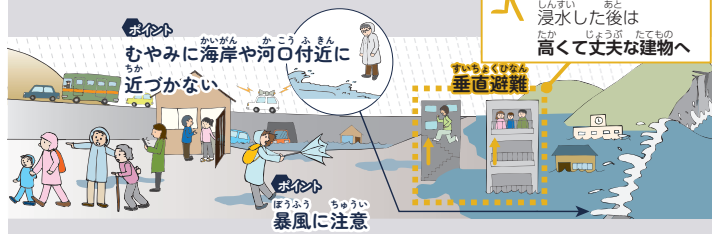
→ 避難先などの記入欄は24ページ

早めの避難

- 浸水域外の親戚・知人宅
- 高潮時に利用可能な指定緊急避難場所
- 海から離れた高い建物 など

逃げ遅れてしまったら...

風が強くなった後や浸水した後は高く丈夫な建物へ



地震・津波の基礎知識

地震は南海トラフなどのプレートや、活断層が動くことで起こります。
津波は、主に地震を原因として発生します。



四日市市の過去の地震・津波

昭和東南海地震 昭和19年12月

1944年(昭和19年)12月に発生した昭和東南海地震により、四日市地域で全半壊の建物1,263戸、死者22人の被害が記録されています。

その90年前の1854年(安政元年)には、安政東海地震(マグニチュード8.4)が発生しています。

さらに147年前の1707年(宝永4年)には、宝永地震(マグニチュード8.6)が発生しています。

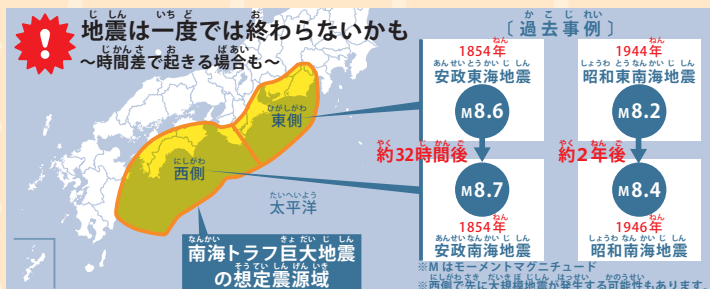


屋根がうねるように倒壊した網劔製鋼の工場(富田)

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震臨時情報とは

駿河湾から四国沖にかけてを震源域とする南海トラフ地震は、過去の事例から周期性や連続性があることが知られており、想定震源域の東側と西側において、時間差で大規模地震が発生する場合があります。



南海トラフ地震 - その時の備え - (内閣府・気象庁) リーフレットより
紀伊半島を境に南海トラフの東側(本市を含む)と西側で地震が時間差で起こる可能性がある場合に、気象庁から地震発生の可能性が高まったことを南海トラフ地震臨時情報としてお知らせします。

南海トラフ地震臨時情報が発表されたらどうすればいいの？

臨時情報の発表例

マグニチュード8クラスの南海トラフ地震発生	津波警報が発表されている間は沿岸部から避難を継続
津波警報	後発地震を警戒しつつ、次の情報を待ちましよう
臨時情報(調査中)	
臨時情報(大地震警戒)	避難に時間のかかる人は、安全な所へ事前避難
市は「高齢者等避難」を発令	それ以外の人は、地震への備えを再確認

南海トラフ地震や臨時情報について詳しくは・・・
内閣府南海トラフ地震対策参考資料(リーフレット)

<https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/leaflet.html>



地震

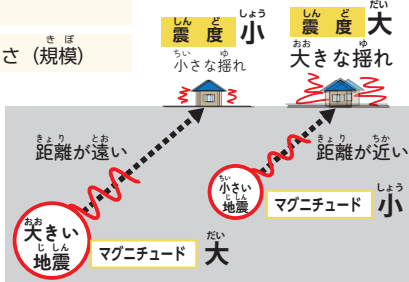


地震とは、地下の岩盤が周囲から押されたり、引っ張られることによって、岩盤が急激にずれ、地表が揺れることです。

震度とマグニチュード

震度	揺れの大きさ
マグニチュード	地震そのものの大きさ（規模）

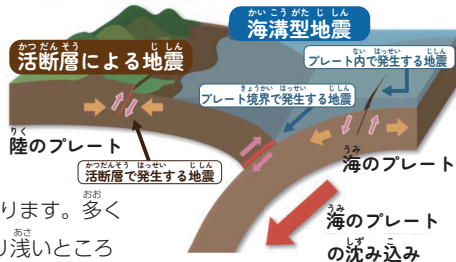
地震の波が地中を伝わり地面が揺れるため、大きな地震でも距離が遠い場合は、揺れが小さくなり、逆に小さな地震でも距離が近い場合は、揺れが大きくなります。



海溝型地震と活断層による地震

海溝型地震は、海底で発生する地震で、大規模な津波が発生することが多い地震です。

活断層による地震は、断層が急にずれることで起こります。多くの地震が深さ約20kmより浅いところで起こるため、下から突き上げるような縦揺れが続くことが多い地震です。

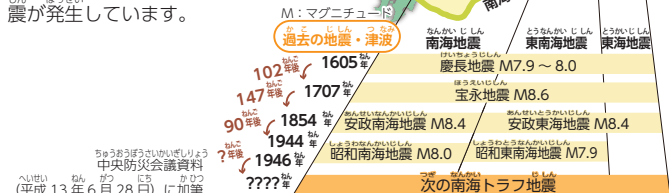


気象庁「活断層の地震に備える」を参考に作成

四日市市に想定される地震

南海トラフの巨大地震

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



活断層による地震

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

伊勢湾にも、伊勢湾断層帯があり、津波の発生源となる可能性があります。

三重県内活断層図（北勢地域）

URL https://www.bosaimie.jp/static/X_MIE_mhc00



みえ かつだんそう へいせい ねん がつたいてい をもとに作成
三重の活断層（平成24年3月改訂）をもとに作成



地震

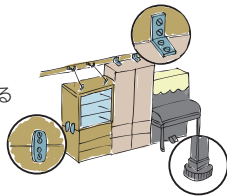
地震



日頃からできる地震対策

家具の固定などの対策

- 家具や冷蔵庫などは、柱や壁の下地部分に固定する
- 家具への収納は上部に軽いもの、下部に重いものにする
- 家具は出入口や寝る場所の近くに置かない
- ガラスには飛散防止フィルムを貼る



防災対策の支援制度

ひとり暮らし高齢者等 家具固定事業

防災指導員による防災診断（しんぶん）で寝室の家具固定が必須な場合、市が家具を固定します。

住まいの無料耐震診断事業 木造住宅*の耐震診断を無料

で実施します。耐震性が無いと判断された場合、補強や除却への補助が受けられます。
*市内にある昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅

瓦屋根耐風改修工事費補助制度

留付け基準に適合していない瓦屋根の全面改修工事は、改修費や屋根面積に応じて上限55.2万円まで補助が受けられます。

問い合わせ

四日市市危機管理課地域防災支援グループ
TEL: 059-354-8119

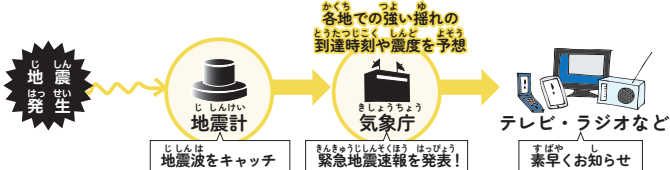
問い合わせ

四日市市建築指導課建築安全係
TEL: 059-354-8207

問い合わせ

四日市市建築指導課許認可係
TEL: 059-354-8183

緊急地震速報



緊急地震速報を見聞きしたら、強い揺れが来るまでの短い間に、落ちてくるものや倒れてくるもの避け、あわてずに身の安全を確保しましょう。

*速報が間に合わない場合もあります。地震の揺れを感じたときは身を守る行動をとりましょう。

揺れたらすぐに身を守る行動を

緊急地震速報を見聞きしたり地震の揺れを感じたら、すぐに身を守りましょう。

屋内にいるとき

机やテーブルの下に入るなどして頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。



耐震性の低い建物にいる場合は、ドアなどを開けて避難路を確保し、外に出ましょう。

揺れがおさまってから、落ち着いて火を消しましょう。

屋外にいるとき

建物、木、電柱から離れ、かばんなどで頭を守り、小さくなって揺れがおさまるのを待ちましょう。



地震から命を守る

地震の被害は一瞬のため、起こる前の備えが第一です。

建物の耐震化や家具の固定をしておきましょう
グラっときたら、まず身を守る



避難先などの記入欄は 28 ページ

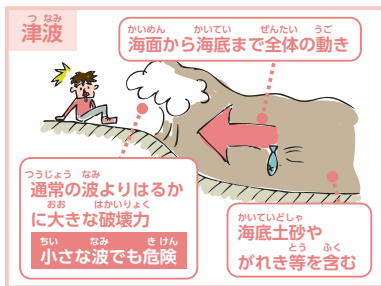
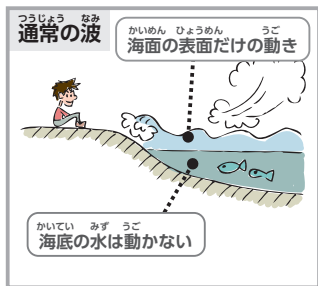
津波



津波とは、主に海底で起こった地震によって、海水が陸地に押し寄せる非常に大きな波のことで、

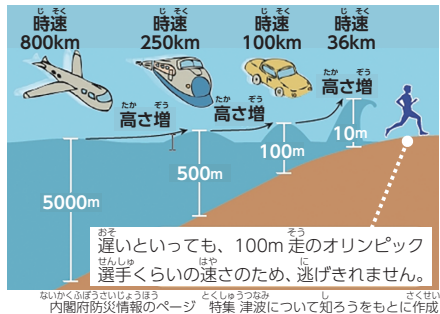
津波と通常の波との違い

津波はその大きさに関わらず、大きな破壊力があります。その特徴を理解するのだから、違いから理解しておきましょう。

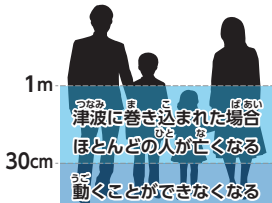


津波の速さと高さ

津波は陸に近づくほど遅く、高くなります。



津波の深さが 30cm でも、人は流されます。1m の津波に巻き込まれたら、命を守ることは難しくなります。



津波の情報

地震発生後、津波による災害の発生が予想される場合には、警報・注意報等を発表します。

みなさんの対応

津波注意報	海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる
津波警報	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や津波避難ビル
大津波警報 (特別警報)	など安全な場所へ避難

津波避難目標ライン

市では、津波からの避難時に目指すラインとして、内陸部の海拔 5m の地点を結んだラインを津波避難目標ラインとして設定しています。

津波避難マップで確認!

各種ハザードマップ

<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/hazard-map/hm-02/>



津波から命を守る

津波注意報や警報が出ている間は避難を続けましょう。車で避難する場合は、渋滞が発生することがあるため、原則、徒歩で避難しましょう。

早めの避難 → 避難先などの記入欄は 28 ページ

- 津波避難目標ラインより山側の親戚・知人宅
- 津波時に利用可能な指定緊急避難場所
- 海から離れた高台など

逃げ遅れてしまったら...

早く避難できない場合は、津波避難ビルや近くの高い建物へ



避難先の考え方

市が準備した避難場所や避難所へ行くことだけが避難ではありません。
 避難場所以外へ避難する、**分散避難**も考えておきましょう。

分散避難の方法

1 自宅で避難

自宅が安全な場所にある
 なら、自宅で避難

ハザードマップで自宅の
 安全を確認しましょう。



2 親戚・知人宅等への避難

避難場所以外に避難先を確保
 できるなら、親戚・知人宅や
 宿泊施設などへ避難

避難させてもらえるよう、事前
 にお願しておきましょう。



1や2の避難ができない場合は…

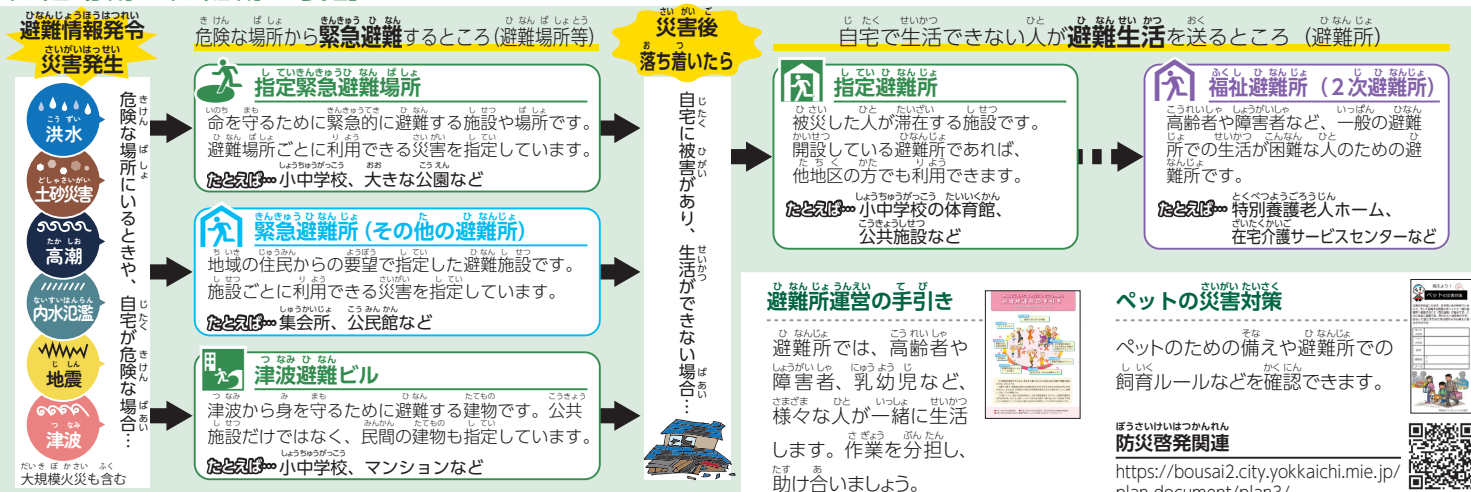
3 避難場所等への避難

開設している避難場所
 等を確認し、避難

避難場所や避難所の役
 割を下の図で確認しま
 しょう。



避難場所や避難所の役割



風水害の避難計画 「避難先を考える」

風水害のおそれがあるときの避難先を考えておきましょう。

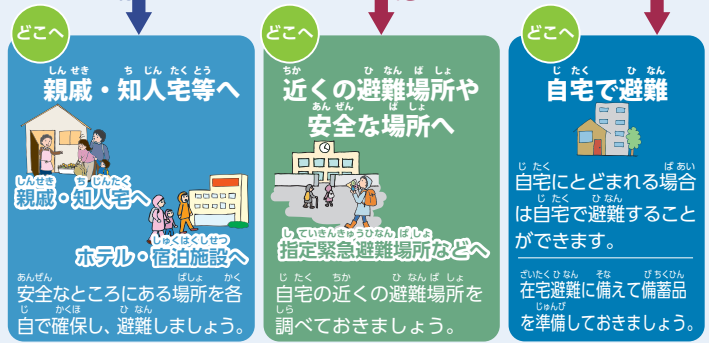
ハザードマップで自宅にどんな災害のおそれがあるか確認し、記入しましょう。

台風や大雨により、風水害のおそれがあるとき

洪水、土砂災害、高潮のおそれがあるところに住んでいる人は、避難が必要です。



安全な場所にある親戚・知人宅・宿泊施設に避難できる



各種ハザードマップ

<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/hazard-map/hm-02/>



洪水 土砂災害

自宅に洪水や土砂災害のおそれは… あり ない

自宅にとどまることは… できない できる

早めの避難 のときの避難先
たとえば、洪水・土砂災害のおそれが低い地域の親戚・知人宅や指定緊急避難場所など

逃げ遅れてしまった ときの避難先
たとえば、浸水後もとどまれる高く丈夫な建物や、自宅の2階以上の斜面から離れた部屋など

高潮

自宅に高潮のおそれは… あり ない

自宅にとどまることは… できない できる

早めの避難 のときの避難先
たとえば、高潮のおそれが低い地域の親戚・知人宅や指定緊急避難場所など

逃げ遅れてしまった ときの避難先
たとえば、浸水後もとどまれる高く丈夫な建物など

内水氾濫

自宅に内水氾濫のおそれは… あり ない

自宅にとどまることは… できない できる

早めの避難 のときの避難先
たとえば、内水氾濫のおそれが低い地域の親戚・知人宅や指定緊急避難場所など

逃げ遅れてしまった ときの避難先
たとえば、浸水後もとどまれる高く丈夫な建物など

家族の避難計画

風水害の避難計画「マイ・タイムライン」

避難するタイミングや準備をすることなどを、家族と一緒に考えてみましょう。

警戒レベル	市からの避難情報ととるべき行動	気象庁等の情報
平時 今後気象状況悪化のおそれ 警戒レベル 1	平時から大雨や台風に対する準備をしよう とるべき行動 災害への心構えを高める	[気象庁が発表] 早期注意情報
気象状況悪化 警戒レベル 2	とるべき行動 自らの避難行動を確認	[気象庁が発表] 大雨注意情報 洪水注意情報 高潮注意情報 (警報に切り替える可能性に言及されていないもの)
災害のおそれあり 警戒レベル 3	[市が発令] 高齢者等避難 とるべき行動 危険な場所から高齢者等は避難	警戒レベル3相当情報 大雨警報、洪水警報 高潮注意情報 (警報に切り替える可能性が高い) 氾濫警戒情報 等
災害のおそれ高い 警戒レベル 4	[市が発令] 避難指示 とるべき行動 危険な場所から全員避難	警戒レベル4相当情報 土砂災害警戒情報 高潮警報、高潮特別警報 氾濫危険情報 等
災害発生 危険が迫る 警戒レベル 4 までに必ず避難!	災害発生又は切迫 緊急安全確保 とるべき行動 命の危険 直ちに安全確保!	警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
災害発生 警戒レベル 5		警戒レベル5は必ず発令する情報ではありません。 警戒レベル5を待たずに、必ず危険な場所から避難!

みなさんの命を守る行動

災害のときにあなたが必要だと思う行動にチェックしましょう。
空欄にはこのほかに思いついた行動を書きましょう。

平時からの準備・状況の把握

- 「家族の避難計画」を作っておく
- テレビなどで今後の台風の状況を調べる
- 水位や雨量を調べる
- 非常持ち出し袋を確認する
- 携帯電話等を充電しておく
- ハザードマップで避難場所や避難の方法を再確認しておく

避難行動開始・安全の確保

- 避難に時間がかかる人は避難を開始する
- いつでも避難できるよう準備をする
- 一緒に避難する人に連絡する
- 危険な場所にいるすべての人は避難を開始する
- 避難先が近い方、徒歩で避難する方
- 避難の途中で危険を感じたら、近くの安全な場所へ

警戒レベル5を待たずに、必ず危険な場所から避難!

家族の避難計画

※必ずしもこの順番で情報が出るとは限りません。状況に応じた柔軟な対応が重要です。

地震・津波の避難計画「避難先を考える」

地震が発生したときの避難先を考えておきましょう。

地震が発生したとき

地震発生時は津波や自宅の被害状況に応じた対応が必要です。



揺れから身を守る



いつ

四日市市に津波警報・大津波警報が発表された

はい

いいえ



自宅は、津波避難目標ライン*より海側にある

はい

いいえ

どこへ

津波避難目標

ライン*より山側へ

津波避難目標ライン*より山側の親戚・知人宅や避難場所、海から離れた高い建物などを自指しましょう。



津波避難ビル



高台

自宅は、倒壊や土砂災害などの危険がある

はい

いいえ

どこへ

近くの避難場所や安全な場所へ

自宅の近くの避難場所を調べておきましょう。



どこへ

自宅

自宅にとどめる場合は自宅避難することができます。



自宅の危険性を確認し、記入しましょう。

自宅は耐震化や家具の固定などの地震の備えを…

していない した

どんなときに避難するか (避難のきっかけ)

たとえば、自宅の破損、周辺の火災、土砂災害が起きそうなど

自宅が危険なときの避難先

たとえば、親戚・知人宅や指定緊急避難場所など



ハザードマップで自宅に津波のおそれがあるか確認し、記入しましょう。

各種ハザードマップ

<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/hazard-map/hm-02/>



自宅に津波のおそれは…

ある ない

自宅は津波避難目標ラインより…

うみがわ海側 やまがわ山側

自宅にとどまることは…

できない できる

早めの避難のときの避難先

たとえば、津波避難目標ラインより山側の親戚・知人宅や指定緊急避難場所、高台など

逃げ遅れてしまったときの避難先

たとえば、津波避難ビルや近くの高い建物など

どんなときに避難するか (避難のきっかけ)

たとえば、強いゆれや長いゆれを感じたとき、津波注意報や警報が出たときなど

家族の避難計画

*津波避難目標ラインについては 20 ページで確認

市の取り組み

消防団と地区防災組織や自主防災組織などの連携

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

災害発生時には、一人で避難できず、助けを必要としている人がいます。

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



四日市市防災大学などの防災研修会

四日市市では、防災大学という防災研修会（各地区防災組織の推薦者が対象）や女性セミナーなど、地域の防災活動を支援するための、様々な研修会等を実施しています。



避難行動要支援者制度

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



大災害に備えた公的備蓄

総合防災拠点

四日市市寺方町にあるオープンスペースで、災害時には、災害関係機関の集結拠点、応急仮設住宅用地、救援物資の受け入れ拠点など、その状況の応じた様々な用途に活用します。



写真：総合防災拠点

拠点防災倉庫

市内の3か所に拠点防災倉庫を設置しており、平時から、備蓄品を保管しています。また、各拠点倉庫にはフォークリフトを配備し、災害時の物資の集配を行う拠点として活用します。



写真：北部拠点防災倉庫（外観）



写真：北部拠点防災倉庫（内部）

コンビナートでの取り組み

四日市コンビナートでは安全に生産が行えるよう、常に細心の注意を払って操業しています。また、火災や事故を防ぐことはもちろん事故が起きた場合も迅速な対応が行えるよう、定期的な点検や防災訓練、地震対策等、様々な取り組みが行われています。



情報の入手方法

避難や災害に関する情報は、多くの方法により入手することができます。
自ら積極的に情報を入手しましょう。

アプリで受け取る

四日市市 S アラート QRコードでアプリをダウンロード

緊急情報等を音声や文字で受け取ることが出来るスマホ用アプリです。

Sアラートの5つの特長

1. 防災行政無線の放送内容と同じ情報が届く
2. 情報を取得したい地区を選ぶ
3. 警報以上の気象情報が届く
4. リング集から気象庁（キキクル）のほか多くの防災情報が確認できる
5. 安否情報から「災害用伝言板」を利用できる



iPhone、iPad



Android

メールで受け取る

四日市市安全安心防災メール 事前登録をしましょう

四日市市が発信する避難情報等を入手できます。

右のQRコードを読み取り、手順に従って登録してください。



パソコンの場合はこちらから↓
URL <https://plus.sugumail.com/usr/yokkaichi/home>

緊急速報メール（エリアメール） 登録不要

避難指示などの情報は、「緊急速報メール（エリアメール）」により、対応した携帯電話に配信しています。

※一部対応していない機種もあります。詳しくは各携帯電話会社にお問合わせください。

防災行政無線で聞く

防災行政無線（屋外スピーカー）

屋外スピーカーから、大きな音で緊急情報などを放送します。

電話で調べる

防災サイレン・音声放送確認ダイヤル

TEL 059-351-4004 自動電話応答で、サイレンや音声放送の内容を確認することができます。

テレビ・ラジオで調べる

テレビ

地デジ NHK・・・3ch

ケーブルテレビ CTY ※要加入

テレビの **d** ボタン（データ放送）

ラジオ

AM NHK名古屋第1・・・729kHz

FM CTY-FM・・・76.8MHz

NHK-津 FM・・・81.8MHz

レディオキューブ FM三重・・・78.9MHz

インターネットで調べる

四日市市防災気象情報

URL <https://yokkaichi-city.bosai.info/>
四日市市内の天気、各種注意報・警報の発表状況、雨量、河川の水位観測データなど。



防災みえ.jp

URL <https://www.bosaimie.jp>
三重県内の天気、各種注意報・警報の発表状況、雨量、河川の水位観測データなど。



アプリで調べる

四日市市 AR 防災学習アプリ「ARLook」(あるっく) QRコードでアプリをダウンロード

スマホなどのカメラをかざして、地域を「歩いて」「見る」ことで、AR技術により表示される近くの避難所や現在の浸水深などを見ることができます。



iPhone、iPad

Android

災害時の連絡・問い合わせ先

四日市市役所（災害対策本部）	059-354-5234
四日市市消防本部（火災の問い合わせ）	059-353-9999
救急医療情報センター	059-229-1190
気象ガイダンス	059 + 177

消防（火事・救急・救助）
119

警察（事件・緊急）

110

海上保安庁（海の事故・事件）

118

防災情報

日頃の備え

非常持ち出し品

災害時にすぐ避難できるように準備しておきましょう。

就寝中の災害に備えて枕元に置いておきたいもの

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 防寒着 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 笛、防犯ブザー | <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 |

非常持ち出し袋

非常持ち出し袋には両手の空くリュックサックが便利です。

避難生活が長引くと体調をくずすことがあります。感染対策や歯ブラシなどの衛生用品を準備しておきましょう。

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> ヘッドライト・ランタン |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 | <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 下着・衣類 | <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> ポリ袋・レジ袋 |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品 | <input type="checkbox"/> 衛生用品 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |

家族構成によって必要なもの

避難所の備蓄品には限りがあります。家族構成や世帯事情に応じて、必要なものを備えましょう。

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 老眼鏡 | <input type="checkbox"/> 持病薬 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・口腔ケア用品 |
| <input type="checkbox"/> 高齢者用食品 | <input type="checkbox"/> 折り畳み杖 | |

備蓄品

災害が発生すると、食料などが手に入りづらくなります。自分や家族が必要なものを日頃から準備しておきましょう。

自宅に備蓄しておくもの

- 食料 約7日分
(レトルト食品、缶詰、スープ、調味料、お菓子など)
- 飲料水 1人あたり1日3リットル
- 簡易食器 (わりばし、皿)

備えておく便利なもの

- カセットコンロ・ボンベ
- モバイルバッテリー
- つかす捨てカイロ
- 寝袋
- 簡易トイレ
- 新聞紙
- 吸水シート
- クーラーボックス

家族の連絡方法メモ

家族の連絡先

名前	電話番号
名前	電話番号
名前	電話番号
名前	電話番号

ローリングストック方式

期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



家族で決めた連絡方法

災害時、電話がつながりにくくなったときの連絡方法を決めておきましょう。