

Step 3

備える



防災行動は 事前の対応が最も重要です！

災害が発生してからの対応には限界があります。
災害から命を守るために事前の備えを進めましょう。

自分で備える 「自分の命は、自分で守る」



- 自分の命を守ることが、家族の命や地域を守るにつながります。まずは、自分の命を守る行動を心掛けましょう。
- 「自分だけは大丈夫」ということはありません。想定にとらわれず、いざというときの対応を考えておきましょう。
- 災害を“自分ごと”と思い、誰かに頼りきりにならず、主体的に災害に備えましょう。

家族で備える 「家族の命は、家族で守る」



- 家族構成や自宅の構造など、各家庭の状況に応じて災害への備えは異なります。自宅の危険性を確認しておきましょう。
- 家族で話し合って、緊急時の連絡手段や避難先を確認しておきましょう。
- 自分だけでなく、家族や大切な人の備えも積極的に確認しておきましょう。

地域で備える 「自分たちの地域は、自分たちで守る」



- いざというときに頼りになるのは地域の力です。地域のイベントや防災活動へ積極的に参加することで、顔の見える関係づくりを心掛けましょう。
- 避難をためらわず、いざという時には、近所で声をかけあってみんなで避難しましょう。
- からだの不自由な方や外国人などを地域で把握しておき、安否確認や避難支援など、みんなで協力しましょう。

非常持出品・備蓄品

非常持出品

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。
非常持出袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか背負ってみましょう。

非常持出袋（リュックサックなど）にいておくもの

飲料水

※重くなりすぎないよう、最低限
(500mlペットボトル2～3本程度)



非常食

※保存期間が長く、調理
せずに食べられるもの



貴重品

- ☐ 現金 ☐ 健康保険証
- ☐ 通帳 ☐ 免許証
- ☐ 印鑑 ☐ マイナンバーカード



※災害時は、停電やネットワークの停止などで、
電子マネー等は利用できない可能性があります。
現金（小銭）を準備しておきましょう。

救急用品・医療品 感染防止品

- ☐ 消毒薬 ☐ マスク
- ☐ 包帯 ☐ 体温計
- ☐ 三角巾 ☐ スリッパ



その他

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ ホイッスル（笛） | ☐ ヘルメット・防災ずきん | ☐ 底の丈夫な靴 |
| ☐ 厚手の手袋（軍手） | ☐ 雨具・防寒具 | ☐ 電池式充電器・モバイルバッテリー |
| ☐ 衣類（上着・下着・靴下） | ☐ タオル・ハンカチ | ☐ 携帯用トイレ |
| ☐ 携帯用カイロ | ☐ ナイフ・缶切り | ☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 簡易食器（割り箸、紙皿） | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 衛生用品 | ☐ 生理用品 | ☐ 四日市市防災ハザードマップ |

家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

乳幼児

- ☐ 離乳食
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき など



妊婦

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 脱脂綿
- ☐ ガーゼ
- ☐ 新生児用品 など



高齢者

- ☐ 入れ歯
- ☐ 介護食
- ☐ 大人用おむつ など



疾患のある方

- ☐ 主治医連絡先
- ☐ 持病薬
- ☐ お薬手帳 など



ペット

- ☐ リード
- ☐ ケージ
- ☐ トイレ用品
- ☐ ペットフード など



その他

- ☐ メガネ
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ 補聴器 など



備蓄品

避難所の備蓄品には、限りがあります。また、災害発生から数日は、救援物資が届かない可能性も考えておく必要があります。
そのため、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくで安心です。

非常用備蓄品

7日分以上の食料

- ☐ 水を加えて食べられるお米（アルファ化米）
- ☐ 缶詰
- ☐ 乾パン
- ☐ インスタント・レトルト食品
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ お菓子
- ☐ 調味料
- ☐ スープ など

7日分以上の飲料水

- ☐ 大人1人当たり
1日3リットル
- ※1日に摂取が必要な水分量の目安
は、食事やスポーツドリンクなど
合わせて合計2.5ℓ

トイレ用品

- ☐ 簡易トイレ（トイレ袋）
- ☐ 汚物保管用容器
- ☐ トイレトペーパー

燃料等

- ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスボンベ など

生活用水

※お風呂の残り湯の活用、ポリタンク
に水を貯めておく など

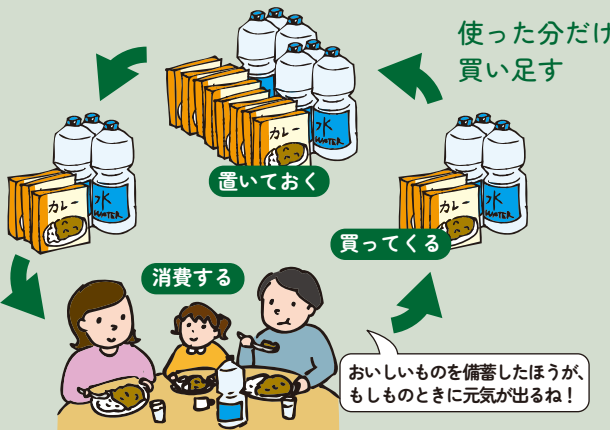
食品用ラップフィルム

※お皿に被せるなどして節水に

ローリングストックとは？

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、
使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、
常に食料を家に備蓄しておく方法です。

普段から少し多めに
食材や加工品を
ストックしておく



非常持出袋を背負ってみましょう！

非常持出袋には、両手の空くリュックサックが便利です。
重すぎないかどうか、事前に背負ってみましょう。



成人男性で
15kg



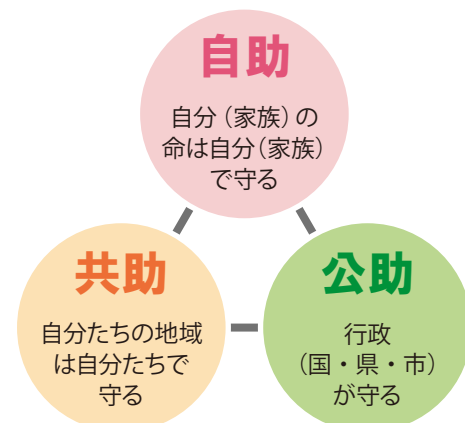
成人女性で
10kg

備える

自助・共助・公助

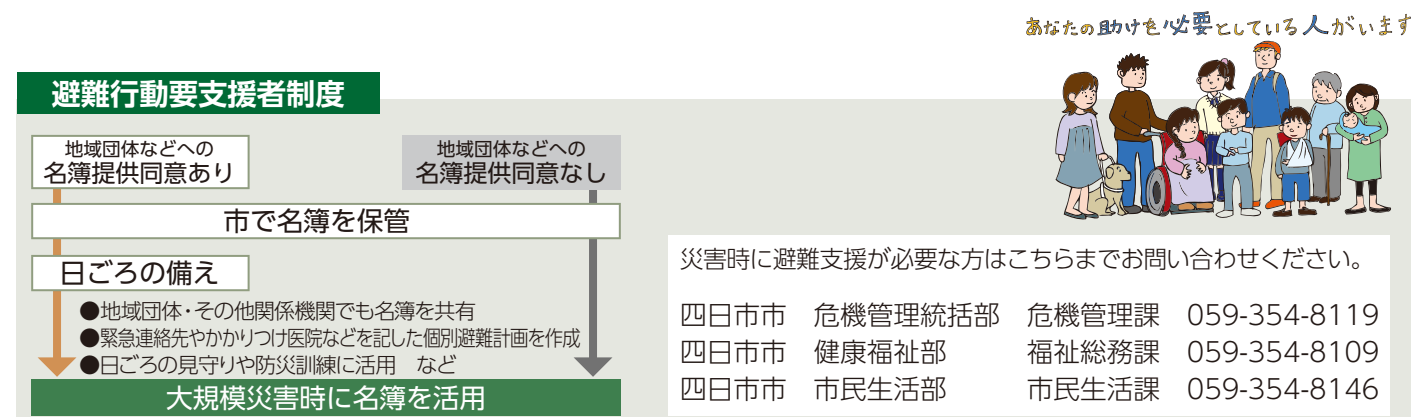
自助・共助・公助の連携

大規模な災害が起こったとき、被害を最小限に抑えるためには、「自助」「共助」「公助」がうまく連携することが重要です。
防災の基本は、「自分の身の安全は自分で守る」ということです。
自分、地域、行政が役割を分担し、それぞれが助け合いながら防災対策を進めていくことが大切です。



地域で協力し合って要配慮者への支援

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る制度があります。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、災害時の支援体制を整備し、いざという時に備えます。



地域のちから

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

また、自主防災組織は地域住民が協力・連携し、災害から「自分たちの地域は自分たちで守る」ために活動することを目的に結成する組織のことです。日頃から災害に備えた様々な取り組みを行うとともに、災害時には、災害による被害を最小限に食い止めるための活動を行います。

災害発生時には、一人で避難できず、助けを必要としている人がいます。いざというとき頼りになるのは地域のちから(＝共助)です。日頃から声かけなどをして、積極的に地区の訓練に参加し、災害に強いまちを目指しましょう。



みんなで決めて、みんなで避難

避難を呼びかける情報があったとしても、個人では避難をためらってしまいがちです。地域で逃げる仕組みを考えておくことで避難の決断がしやすくなります。



みんなで手を取り合い助け合うことが大切です

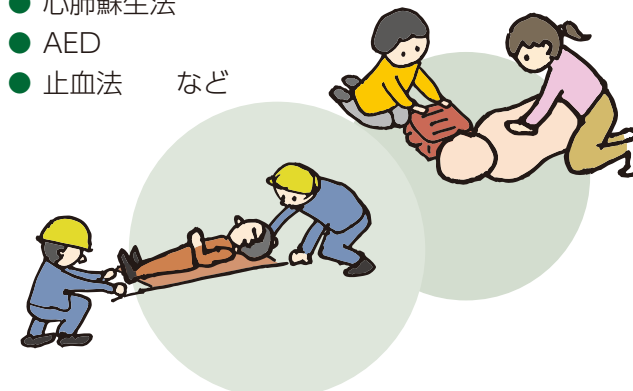
隣近所の人や地域の人と、声をかけあえる関係づくりのためにも自主防災組織等の活動に積極的に参加しましょう。



身につけておきたい応急手当

大規模な災害時には、たくさんのケガ人が発生します。自分や家族、身の周りの人がケガをしたときや倒れたときに、簡易的な手当や搬送を実施できるよう、日頃から応急手当に関する知識、技術を身につけておきましょう。

- 心肺蘇生法
- AED
- 止血法 など



四日市市消防本部では救命講習を実施しています。

四日市市消防本部

心肺蘇生法の手順、救命講習の申込書、AED 設置場所一覧など

URL https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/emergency_front/index.html ▶ 救急最前線



指定緊急避難場所一覧 1

指定緊急避難場所は災害種別ごとに指定されています。
災害種別によって使える場所と使えない場所がありますので、
注意してください。

避難所の種類と役割

指定緊急避難場所

災害時の危険を回避するために
一時的に避難する場所
なお、帰宅困難者が公共交通機
関の回復まで待機する場所にも
なります。

指定避難所

被災し、避難した住民を災害の
危険性がなくなるまで一時的に
滞在させるための施設
なお、災害の状況により市が開
設を判断

福祉避難所
(2次避難所)

介護が必要等、指定避難所や指
定緊急避難場所で滞在すること
が困難な要配慮者のために、あ
らかじめ協定を締結した福祉施
設

緊急避難所
(その他の避難所)

地域からの要望により指定した、
地域の住民が一時的に災害時の
危険を回避するための施設

[名称]		兼 用 指定 避難 所	[適応災害種別]					
			洪水	土砂災害	高潮	内水	地震	津波
			(階数)		(階数)	(階数)		(階数)
富洲原	富洲原地区市民センター	☆	△ 2階	○		○		○
	富洲原小学校	☆	△ 3階	○		○	△	3階
	富洲原小学校グラウンド			○			○	
	富洲原中学校	☆	△ 3階	○		△ 2～3階	○	△ 3階
	富洲原中学校グラウンド			○			○	
	松原公園			○		○	○	
富田	松原野球場			○		○	○	
	富田地区市民センター	☆	△ 2階	○		○		○
	富田小学校	☆	△ 2～4階	○	△ 3～4階	○	△	3～4階
	富田小学校グラウンド			○		○	○	
	富田中学校	☆	△ 2～4階	○		○	△	3～4階
	富田中学校グラウンド			○			○	
	県立四日市高校	☆	△ 2～3階	○	△ 3階	○	○	
	県立四日市高校グラウンド			○		○	○	
	県立北星高校	☆	○	○	△ 2～3階	○	○	
	県立北星高校グラウンド			○		○	○	
羽津	羽津地区市民センター	☆	○	○	△ 2～3階	○	○	
	羽津小学校	☆	○	○	○	○	○	
	羽津小学校グラウンド			○	○	○	○	
	羽津北小学校	☆	○	○	△ 2～3階	○	○	
	羽津北小学校グラウンド			○		○	○	
	羽津中学校	☆	○	○	○	○	○	
	羽津中学校グラウンド			○	○	○	○	
	垂坂公園・羽津山緑地			○	○	○	○	
	常磐地区市民センター	☆	○	○	△ 2階	○	○	
	常磐小学校	☆	△ 2～3階	○	△ 2～3階	○	○	
常磐	常磐小学校グラウンド			○			○	
	常磐西小学校	☆	○	○	○	○	○	
	常磐西小学校グラウンド			○	○	○	○	
	常磐中学校	☆	○	○	○	○	○	
	常磐中学校グラウンド			○	○	○	○	
	市立図書館	☆	○	○	○	○	○	
	日永地区市民センター	☆	○	○	△ 2階	○	○	
	日永小学校	☆	△ 2～4階	○	△ 3～4階	○	△	3～4階
日永	日永小学校グラウンド			○		○	○	
	泊山小学校	☆	○	○	○	○	○	
	泊山小学校グラウンド			○	○	○	○	
	南中学校	☆	○	○	○	○	○	
	南中学校グラウンド			○	○	○	○	
	総合体育館	☆		○	△ 3階	○	△	3階
	中央第2体育館	☆		○		○	○	
	県立四日市南高校	☆	○	○	○	○	○	
	県立四日市南高校グラウンド			○	○	○	○	
	県立四日市工業高校	☆	△ 2～4階	○	△ 3～4階	○	○	
	県立四日市工業高校グラウンド			○		○	○	
	私立海星中・高等学校	☆	△ 2～3階	○	△ 2～3階	○	○	
	私立海星中・高等学校グラウンド			○		○	○	
	中央緑地			○		○	○	
四郷	南部丘陵公園			○	○	○	○	
	四郷地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
	四郷小学校	☆	○	○	○	○	○	
	四郷小学校グラウンド			○		○	○	
	旧笹川西小学校跡地	☆	○	○	○	○	○	

[名称]		兼 用 指定 避難 所	[適応災害種別]					
			洪水	土砂災害	高潮	内水	地震	津波
			(階数)		(階数)	(階数)		(階数)
四郷	旧笹川西小学校グラウンド			○	○	○	○	○
	笹川小学校	☆	○	○	○	○	○	○
	笹川小学校グラウンド			○	○	○	○	○
	高花平小学校	☆	○		○	○	○	○
	高花平小学校グラウンド				○	○	○	○
	笹川中学校	☆	○	○	○	○	○	○
	笹川中学校グラウンド			○	○	○	○	○
	西笹川中学校	☆	○	○	○	○	○	○
	西笹川中学校グラウンド			○	○	○	○	○
	県立四日市四郷高校	☆	○		○	○	○	○
	県立四日市四郷高校グラウンド				○	○	○	○
	四日市市障害者体育センター	☆	○	○	○	○	○	○
	笹川東公園			○	○	○	○	○
	笹川西公園			○	○	○	○	○
内部	内部地区市民センター	☆	△ 2階※	○	○	○	○	○
	内部小学校	☆	△ 2～3階※	○	○	○	○	○
	内部小学校グラウンド			○	○	○	○	○
	内部東小学校	☆	○	○	○	○	○	○
	内部東小学校グラウンド			○	○	○	○	○
	内部中学校	☆	△ 2～3階	○	○	○	○	○
	内部中学校グラウンド			○	○	○	○	○
	南部丘陵公園			○	○	○	○	○
	塩浜地区市民センター	☆	△ 2階	○		○	○	
	塩浜小学校	☆	△ 3階	○	△ 3階	○	△	3階
塩浜	塩浜小学校グラウンド			○		○		
	三浜文化会館	☆	△ 2～3階	○	△ 2～3階	△ 2～3階	○	△ 3階
	三浜文化会館グラウンド			○				
	塩浜中学校	☆	△ 3階	○	△ 3階	○	○	
	塩浜中学校グラウンド			○		○		
	三重北勢健康増進センター	☆	△ 2階	○	△ 2階	○	○	
	小山田地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
	小山田小学校	☆	○	○	○	○	○	
小山田	小山田小学校グラウンド			○	○	○	○	
	西陵中学校	☆	○	○	○	○	○	
	西陵中学校グラウンド			○	○	○	○	
	川島地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
川島	川島小学校	☆	○	○	○	○	○	
	川島小学校グラウンド			○	○	○	○	
	神前地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
	神前小学校	☆	○	○	○	○	○	
神前	神前小学校グラウンド			○	○	○	○	
	三滝中学校	☆	○	○	○	○	○	
	三滝中学校グラウンド			○	○	○	○	
	県立四日市商業高校	☆	○		○	○	○	
	県立四日市商業高校グラウンド				○	○	○	
	県立四日市中央工業高校	☆	○	○	○	○	○	
	県立四日市中央工業高校グラウンド			○	○	○	○	
	桜地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
桜	桜小学校	☆	○	○	○	○	○	
	桜小学校グラウンド			○	○	○	○	
	桜台小学校	☆	○	○	○	○	○	
	桜台小学校グラウンド			○	○	○	○	
	桜中学校	☆	○	○	○	○	○	

※ 特別警報の災害の場合は利用不可

指定緊急避難場所一覧 2

[名称]	兼 用 指定 避難 所	[適応災害種別]						
		洪水 (階数)	土砂災害	高潮 (階数)	内水 (階数)	地震	津波 (階数)	
桜	桜中学校グランド		○	○	○	○	○	
	県立四日市西高校	☆	○		○	○	○	
	県立四日市西高校グランド			○	○	○	○	
三重	三重地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
	三重小学校	☆	○	○	○	○	○	
	三重小学校グランド		○	○	○	○	○	
	三重西小学校	☆	○	○	○	○	○	
	三重西小学校グランド		○	○	○	○	○	
	三重北小学校	☆	○	○	○	○	○	
	三重北小学校グランド			○	○	○	○	
	大谷台小学校	☆	○	○	○	○	○	
	大谷台小学校グランド		○	○	○	○	○	
	三重平中学校	☆	○	○	○	○	○	
	三重平中学校グランド		○	○	○	○	○	
	県地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
県	県小学校	☆	○	○	○	○	○	
	県小学校グランド		○	○	○	○	○	
	大池中学校	☆	○	○	○	○	○	
	大池中学校グランド		○	○	○	○	○	
	北勢きらら学園	☆	○	○	○	○	○	
	北勢きらら学園グランド		○	○	○	○	○	
	四日市メリノール学院	☆	○	○	○	○	○	
	四日市メリノール学院駐車場		○	○	○	○	○	
	八郷地区市民センター	☆	△ 2階※	○	○	○	○	
	八郷小学校	☆	△ 2～4階	○	○	○	○	
	八郷小学校グランド		○	○		○	○	
	八郷西小学校	☆	○	○	○	○	○	
八郷	八郷西小学校グランド			○	○	○	○	
	朝明中学校	☆	○	○	○	○	○	
	朝明中学校グランド			○	○	○	○	
	私立暁中学・高等学校	☆	○	○	○	○	○	
	私立暁高等学校	☆	○	○	○	○	○	
	私立暁中学・高等学校グランド			○	○	○	○	
	下野地区市民センター	☆	△ 2階	○	○	○	○	
下野	下野小学校	☆	△ 2～3階	○	○	○	○	
	下野小学校グランド			○	○	○	○	
	西朝明中学校	☆	△ 2～3階	○	○	○	○	
大矢知	西朝明中学校グランド		○	○	○	○	○	
	大矢知地区市民センター	☆	△ 2階	○	○	○	○	
	大矢知興譲小学校	☆	△ 2～3階	○	○	○	○	
	大矢知興譲小学校グランド		○	○	○	○	○	
	あさけプラザ	☆	△ 2～4階	○	△ 2～4階	○	○	
	私立暁小学校運動場		○		○	○		
	私立暁小学校	☆	△ 2～3階	○	△ 3階	○	○	
河原田	河原田地区市民センター	☆	△ 2階	○	○	○	○	
	河原田小学校	☆	△ 2～4階	○	○	○	○	
	河原田小学校グランド			○	○	○	○	
	県立四日市農芸高校	☆	○		○	○	○	
	県立四日市農芸高校グランド			○	○	○	○	
水沢	北勢地方卸売市場組合管理棟	☆	△ 3階	○	○	○	○	
	水沢地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
	水沢小学校	☆	○	○	○	○	○	
	水沢小学校グランド			○	○	○	○	
	星の広場			○	○	○	○	

[名称]	兼 用 指定 避難 所	[適応災害種別]						
		洪水 (階数)	土砂災害	高潮 (階数)	内水 (階数)	地震	津波 (階数)	
保々	保々地区市民センター	☆	△ 2階	○	○	○	○	
	保々小学校	☆	△ 2～3階	○	○	○	○	
	保々小学校グランド			○	○	○	○	
	保々中学校	☆	△ 2～3階	○	○	○	○	
	保々中学校グランド			○	○	○	○	
	県立朝明高校	☆	○	○	○	○	○	
	県立朝明高校グランド			○	○	○	○	
	県営北勢中央公園			○	○	○	○	
	海蔵地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
海蔵	海蔵小学校	☆	○	○	○	○	○	
	海蔵小学校グランド			○	○	○	○	
	山手中学校	☆	○	○	○	○	○	
	山手中学校グランド			○	○		○	
橋北	橋北地区市民センター	☆	○	○	○	○	○	
	橋北小学校	☆	△ 2～3階	○	△ 2～3階	○	○	
	橋北小学校グランド			○			○	
	橋北交流会館	☆	○	○	△ 3～4階	○	△ 3～4階	
	橋北交流会館グランド			○		○		
	橋北中学校	☆	○	○	△ 2～3階	○	○	
	橋北中学校グランド			○		○		
中部	三滝公園			○		○		
	中部地区市民センター	☆	○	○	△ 2～4階	○	○	
	中部西小学校	☆	○	○	△ 2～3階	○	○	
	中部西小学校グランド			○			○	
	中央小学校	☆	○	○	△ 3～4階	○	○	
	中央小学校グランド			○			○	
	浜田小学校	☆	△ 2～4階	○	△ 3～4階	○	△ 3～4階	
	浜田小学校グランド			○			○	
	中部中学校	☆	△ 2～4階	○	△ 2～4階	○	○	
	中部中学校グランド			○		○		
	港中学校	☆	△ 2～3階	○	△ 3階	○	△ 3階	
	港中学校グランド			○			○	
	なやプラザ	☆	△ 2～3階	○	△ 3階	○	○	
	なやプラザグランド			○			○	
	総合会館	☆	△ 2～8階	○	△ 3～8階	○	△ 3～8階	
	本町プラザ	☆	△ 2～6階	○	△ 3～6階	○	△ 3～6階	
	じばさん	☆	○	○	△ 2～7階	○	○	
	文化会館	☆	○	○	△ 2～4階	○	○	
	鶉の森公園			○		○		
	楠地区市民センター	☆	△ 3階	○	△ 3階	○	△ 3階	
楠	楠小学校	☆	△ 3～4階	○	△ 3～4階	○	△ 3～4階	
	楠小学校グランド			○		○		
	楠中学校	☆	△ 3階	○	△ 3階	○	△ 3階	
	楠中学校グランド			○		○		
	楠交流会館	☆	△ 3階	○	△ 3階	○	△ 3階	
	楠福祉会館	☆	△ 2階	○	△ 2階	○		
	楠福祉会館前広場			○			○	
	楠防災会館	☆	△ 2～3階	○	△ 3階	○	△ 3階	
	楠防災会館前広場			○		○		
	楠避難会館	☆	△ 2階	○		○	△ 2階～屋上	
	楠避難会館グランド			○			○	
	楠保健福祉センター(ゆりかもめ)	☆		○		○		
	楠保健福祉センター(ゆりかもめ) 前広場			○			○	
	楠中央緑地			○			○	

※ 特別警報の災害の場合は利用不可

津波避難ビル一覧

令和5年3月時点

津波避難ビルの指定状況に係る最新情報は、こちらから確認してください。

四日市市防災情報 避難情報「避難場所を知る」

URL <https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/evacuation/ei-03/>

▶ 津波避難ビル一覧



津波避難ビル

南海トラフ地震等によって発生する津波から身を守るため、一時的に避難するための建物

四日市市では、津波に備えて海岸線から4km以内かつ海拔5m以下にある3階建以上の堅牢な建物を対象に公共施設や学校施設のみならず、民間の商業施設やマンションなどを津波避難ビルに指定しています。公共施設などの津波避難ビルには、震度5弱以上の揺れで、自動解錠する「鍵ボックス」を設置しています。設置している施設では、施設管理者の到着を待たずに、誰でも開錠して施設に避難できます。



津波避難ビルの看板



震度5弱以上で自動解錠
鍵ボックス

	[No.]	[名称]	[階数]	[海拔]	[収容人員]
富洲原	1	富洲原中学校	3	-0.4	2420
	2	富洲原小学校	3	0.6	1860
	3	有限会社前川	3	1.4	130
	4	サニーハイツ松原公園A棟	5	0.8	80
	5	サニーハイツ松原公園B棟	5	1	80
	6	レジデンス富洲原	3	1	32
	7	コーポエデンA	3	0.8	35
	8	コーポエデンB	3	0.8	35
	9	日の本保育園	2(屋上)	1.1	240
	10	日の本第二保育園	2(屋上)	1.3	320
	11	ラウムズ富洲原	9	1.3	250
	12	株式会社中部プラントサービス四日市寮	4	1	98
	13	ライオンズマンション富洲原ニューシティ荻番館	9	0.1	230
	14	ライオンズマンション富洲原ニューシティ式番館	14	0.1	430
	15	ライオンズマンション富洲原ニューシティ参番館	13	0.1	210
富田	16	藤和シティコープ富洲原	5	0.8	108
	17	富田小学校	4	1.8	2750
	18	富田中学校	3	1.4	960
	19	蓮光寺	3	4.1	75
	20	県立四日市高等学校	3	2.6	1292
	21	県立北星高等学校	3	3.5	445
	22	北勢国道事務所	事務棟3階 宿舍5階	1.4	209
	23	ラ・プリマカーサ	6	3.6	186
	24	防災教育センター(北消防署)	2(屋上)	1.1	222
	26	シャンテクレール	3	0.9	21
羽津	27	ラディエメゾン	3	3.1	90
	28	エクセレンス	3	2.3	20
	29	スプリングセゾン	3	2.8	11

	[No.]	[名称]	[階数]	[海拔]	[収容人員]
羽津	30	コスモス	3	3.4	33
	31	ドエルウィステリア	5	2.9	120
	32	ソシアルドミール東館	4	2.9	60
	33	ソシアルドミール西館	4	2.9	40
	34	ウィング金場店立体駐車場	5	2.3	2343
	35	ミエ・ヘア・アーティスト・アカデミー	4	3.8	540
	36	かすみの里	4	1.7	260
	37	カインズホーム四日市店	2(屋上)	1.9	7503
	38	MGM 四日市店	2(屋上)	1.8	2888
	39	羽津北小学校	3	4.7	843
大矢知	40	富田斎奉閣	2(屋上)	1.8	1337
	41	あさけプラザ	4	4.9	20
	42	暁小学校	3	1.9	1397
	43	フレスポ四日市富田	2	2.8	3600
	44	橋北小学校	3	3.5	900
橋北	45	橋北交流会館	4	1.5	2200
	46	橋北中学校	3	3.5	1400
	47	朝日土木株式会社	3	3.5	100
港	48	ばんこの里会館	3	4.4	80
	49	特別養護老人ホーム高浜楽々館	5	1.2	240
	50	なやプラザ	3	1.1	300
	51	住友電装株式会社	A棟5階 食堂棟3階	1.7	350
	52	SWSWAYセンター	3	2.1	150
	53	株式会社大久保商会	3	2.3	320
	54	四日市港湾合同庁舎	4	1.9	307
	55	アコルデ蔵町	4	1.3	34
	56	三十三銀行本店	12	2.4	150
	57	商工会議所	4	1.4	400
共同	58	中部地区市民センター	4	3	300
	59	総合会館	8	1.4	1000
	60	四日市市役所	11	1.4	250
	61	市営中央駐車場	5(屋上)	1.4	800
	62	中部中学校	4	3.4	2800
	63	中部西小学校	3	3.4	1300
	64	プラトンホテル四日市	10	2.4	300
	65	四日市シティーホテルビル	10	2.4	1500
	66	B.D. 林	4(屋上)	2.4	36
	67	プルーリオン	5	3.7	68
中央	68	プレーザービル	3	3.7	80
	69	本町プラザ	6	1.2	1000
	70	中央小学校	4	1.8	1900
	71	四日市建設業会館	4	1.2	220
	72	幸町ビル	6	1.1	50
浜田	73	じばさん	7	2.8	400
	74	浜田小学校	4	1.2	2300
	75	港中学校	3	1.1	1600
	76	四日市シティホテルアネックス	10	1.4	400
	77	三重県四日市庁舎	5	2.2	135

	[No.]	[名称]	[階数]	[海拔]	[収容人員]
浜田	78	四日市都ホテル	15	2.2	4800
	79	イロハビル	6	1.3	72
	80	シャロームビオンR	5	1.7	51
	81	アイボンラビアン	5	1.1	165
	82	ナカシマハイツ	3	1.4	22
	83	四日市民主商工会	3	1.1	77
	84	メゾンビーナス	3	1.8	78
	85	株式会社社交洋駐車場棟	2(屋上)	1.9	1500
	86	名鉄四日市タクシー立体駐車場	2(屋上)	1.7	150
	87	アールズコート2	6	2.4	44
常磐	88	ダイアパレス四日市駅南	15	2.5	321
	89	ユマニテク短期大学	4階講義室 5階講義室等	2.5	610
	90	曙町市営住宅1号棟	5	0.7	486
	91	サンルミエール	6	1.9	60
	92	たいすい中央保育園	5	2.9	380
	93	曙町市営住宅2号棟	5	0.7	261
	94	市立図書館	3	4.2	200
	95	常磐小学校	4	5	1900
	96	日永小学校	4	2.6	1800
	97	県立四日市工業高等学校	4	2.5	6400
日永	98	海星中学校海星高等学校	3	4.5	2154
	99	スーパービバホーム四日市泊店	屋上駐車場	4.3	13118
	100	イオンタウン四日市泊店	2(屋上)	3.8	22146
塩浜	101	塩浜小学校	3	1.2	2140
	102	塩浜中学校	3	2.2	1394
	103	三浜文化会館	3	0.7	1450
	104	ユマニテク医療福祉大学校	リハビリ校舎4階 産科鍼灸福祉校舎4階	1.4	560
	105	磯津第1ポンプ場	24	1.8	55
	106	三昌物産株式会社 本社事務所	6(屋上)	2.3	400
	107	株式会社MS管財	3	1.3	150
	109	山九株式会社 三重支店	4(屋上)	1.7	215
	110	磯津公会所	2(屋上)	1.6	247
	111	大橋学園高等学校	3	2.4	240
楠	112	昭和四日市石油株式会社 BCPセンター	3	1.6	717
	128	南消防署	3(屋上)	2.4	500
	113	楠地区市民センター	3	2.2	600
	114	楠交流会館	3	1.4	90
	115	楠防災会館	4	1.3	160
	116	楠小学校	4	2.3	3334
	117	楠中学校	3	2.6	2614
	118	三重機械鐵工株式会社	厚生棟・ 原寸場3階	1.8	860
	119	楠避難会館	2(屋上)	0.8	140
	120	北勢沿岸流域下水道南部浄化センター	2(屋上)	4.9	600
河原田	121	株式会社 渡辺鉄工	原寸場2階	1.5	400
	122	新南五味塚ポンプ場	3(屋上)	1.7	303
	123	吉崎ポンプ場	2(屋上)	2.8	660
	124	北勢地方卸売市場	4	4.6	500
	125	JSR株式会社四日市工場 工場本館	5	3.2	320

備える

家族の避難計画（風水害）

自宅に想定される災害の状況や避難先について、災害毎に整理し家族の避難計画を考えましょう。

洪水

土砂災害

5～6ページの「気づきマップ」を確認

自宅はどの河川の浸水の影響があるか
☐ 鈴鹿川 ☐ 内部川 ☐ 三滝川 ☐ 海蔵川 ☐ 朝明川 ☐ 天白川 ☐ 鹿化川

35～62ページの「逃げどきマップ」と巻末の判定フローを確認

逃げどきマップ判定フロー（巻末）の判定結果 ☐ 自宅にとどまれる ☐ 自宅にとどまれない

自宅にとどまれない理由 ☐ 木造家屋で倒壊するおそれがある ☐ 土砂災害のおそれがある
☐ 洪水時に地面が削られるおそれがある ☐ 居住する階まで浸水するおそれがある

避難先を決めておきましょう（高潮の浸水想定も考慮して考えてみましょう）

命を守る行動

早めの避難

避難情報や雨・風が強まる前に避難するところ
浸水や土砂災害が想定されていない地域の親戚・知人宅や避難所など

命を守る行動

逃げ遅れてしまったら...

遠くへの避難や外出が危険なときに避難するところ
浸水後もとどまれる高くて丈夫な建物や自宅の高いところで斜面から離れた場所など

高潮

67～70ページの「高潮ハザードマップ」を確認

自宅に高潮による浸水が想定されているか
☐ 浸水が想定されている ☐ 浸水が想定されていない

高潮ハザードマップの判定フローの判定結果 ☐ 自宅にとどまれる ☐ 自宅にとどまれない

避難先を決めておきましょう（洪水・土砂災害の浸水想定も考慮して考えてみましょう）

命を守る行動

早めの避難

避難情報や風が強まる前に避難するところ
浸水域外の親戚・知人宅や避難所など

命を守る行動

逃げ遅れてしまったら...

遠くへの避難や外出が危険なときに避難するところ
高い建物や高い場所、自宅の高いところ、近くの安全なところ

内水氾濫

73～76ページからの「内水ハザードマップ」を確認

自宅に内水による浸水が想定されているか ※内水による浸水想定は、市街化区域を対象に計算しており、市全域で評価しているわけではないため、浸水想定がない場所でも浸水するおそれがあります。
☐ 浸水が想定されている ☐ 浸水が想定されていない

内水氾濫ハザードマップの判定フローの判定結果 ☐ 自宅にとどまれる ☐ 自宅にとどまれない

深い浸水が想定され、自宅にとどまれない場合は避難先を決めておきましょう

浸水後もとどまれる高くて丈夫な建物や自宅の高いところなど

マイタイムライン

マイタイムラインとは一人ひとりの行動計画です。

風水害は事前に予測できるため、発生する前に準備することができます。

あらかじめ個人で、家族でマイタイムラインをつくっておくことで、災害から身を守りましょう。

発信される情報や状況 など	主な備え【メモ欄】	備えの例
台風発生 警戒レベル1 早期注意情報 (警報級の可能性)		● テレビ、ラジオ、気象庁ホームページなどで今後の台風の状況を調べ始める ● 家の周りに風で飛ばされるようなものがないか確認
警戒レベル2 大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報		● 非常持出袋を準備 ● 携帯電話を充電 ● ハザードマップで避難場所や避難の方法を再確認 ● 川の水位を調べ始める ● 四日市市Sアラートや四日市市安全安心防災メールなどで避難情報を入手
氾濫注意水位到達 警戒レベル3 高齢者等避難 警戒レベル3相当 ・大雨警報 ・洪水警報 ・高潮注意報 (警報に切り替える可能性が高い) ・氾濫警戒情報 等	高齢者や障がいのあるかた等は避難	● 「高齢者等避難」を受信 ● 高齢者など避難に時間がかかるかたは避難開始 ● 車での避難はこの時点までに広い駐車場のある安全な場所へ ● 一緒に避難する近所の人に連絡する ● 避難しやすい服装に着替える
氾濫危険水位到達 警戒レベル4 避難指示 警戒レベル4相当 ・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	危険な場所から全員避難	● 「避難指示」を受信 ● 浸水しない親戚・知人宅や市指定の避難所へ ● 徒歩での避難が原則 ● 避難途中で危険を感じたら、無理せず近くの避難所・緊急避難場所や高くて丈夫な建物へ
災害発生 危険が迫る 警戒レベル5 緊急安全確保	警戒レベル5は発令できない場合があります。 警戒レベル5を待たずに、 必ず危険な場所から避難！	● 避難完了できていない場合は、自宅の2階や近くの高くて丈夫な建物へ

※災害状況の進展により、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。

家族の避難計画（地震・津波）

自宅に想定される災害の状況や避難先について、災害毎に整理し家族の避難計画を考えましょう。

地震

25～26ページの「地震を知る」を確認

事前の揺れへの備えが第一です。
自宅の耐震化の状況や家具の固定状況・配置等を確認しておきましょう

自宅に被害がなく、火災の危険性がない場合には、自宅外に避難する必要はありません
避難が必要になったときのために、近くの避難先を確認しておきましょう

自宅が危険なときに避難するところ

親戚・知人宅や避難所など

地震を知る

揺れから身を守るための対策

地震発生時の対応

揺れが止まったら、まず身を守る

避難の原則は、近所や避難所の指定を受けておきましょう

津波

87～90ページの「津波到達時間マップ」を確認

自宅に津波による浸水が想定されているか

☐ 浸水が想定されている ☐ 浸水が想定されていない

津波が到達するまでの時間

分

83～86ページの「津波浸水深マップ」を確認

津波が到達する前に避難が完了するように、避難にかかる時間も考えて、避難先をきめておきましょう

命を守る行動

早めの避難

大きな揺れや長く続く揺れを感じたら避難するところ

津波避難目標ラインより山側の親戚・知人宅や避難所、海から離れた高い建物など

避難にかかる時間

分

命を守る行動

逃げ遅れてしまったら...

遠くに避難できない場合に避難するところ

近くの津波避難ビルや高い建物、高い場所など

避難にかかる時間

分

家族が離れた場所に避難した場合に落ち合う場所を決めておきましょう

津波情報が解除された後の集合場所

家族の連絡先

ご家族や大切なあなたが、職場や学校などの外出先で避難が必要になったとき、どのような対応となるのか確認しておきましょう。

家族が外出先で避難が必要になったら

名前	連絡先
☐ 就業先、就学先、外出先から避難する（避難先）	☐ 就業先、就学先、外出先にとどまる ☐ 自宅に帰ってくる
名前	連絡先
☐ 就業先、就学先、外出先から避難する（避難先）	☐ 就業先、就学先、外出先にとどまる ☐ 自宅に帰ってくる
名前	連絡先
☐ 就業先、就学先、外出先から避難する（避難先）	☐ 就業先、就学先、外出先にとどまる ☐ 自宅に帰ってくる
名前	連絡先
☐ 就業先、就学先、外出先から避難する（避難先）	☐ 就業先、就学先、外出先にとどまる ☐ 自宅に帰ってくる
名前	連絡先
☐ 就業先、就学先、外出先から避難する（避難先）	☐ 就業先、就学先、外出先にとどまる ☐ 自宅に帰ってくる

避難のときの連絡先

避難情報が出ても、1人ではなかなか避難は決断できないものです。避難のときに声をかける人や、一緒に避難する人をお互いに確認しておきましょう。

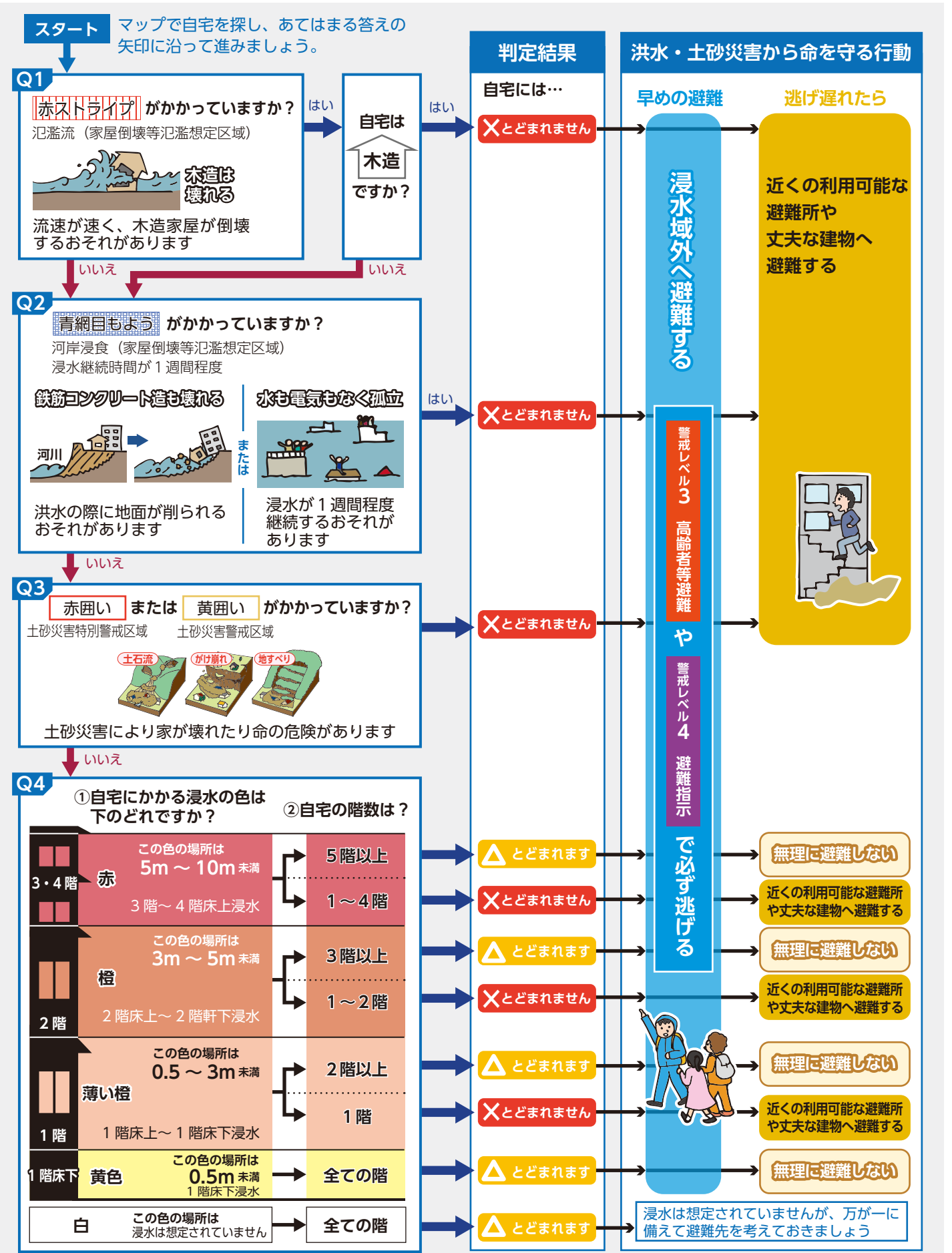
	名前	連絡先
親戚・知人	☐ 避難のときに声をかける	☐ 避難のときに連絡が来る ☐ 一緒に避難する
	名前	連絡先
	☐ 避難のときに声をかける	☐ 避難のときに連絡が来る ☐ 一緒に避難する
自治会の代表者	名前	連絡先
	☐ 避難のときに声をかける	☐ 避難のときに連絡が来る ☐ 一緒に避難する

105

106

逃げどきマップ判定フロー

- ① お住まいの地域の逃げどきマップ（35 ～ 62 ページ）を開き、自宅を探しましょう。
- ② 自宅の色や模様を確認し、スタートから順にあてはまる答えの矢印に沿って進みましょう。
- ③ 「判定結果」と「洪水・土砂災害から命を守る行動」を参考に避難先を検討し、103 ページの記入欄に記入しましょう。



逃げどきマップ判定フロー

この裏に逃げどきマップの判定フローがあります。
この折り込みを開いたまま、逃げどきマップを確認しましょう。

災害時の連絡・問い合わせ先

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
-------------------------	----------------------	---------------------------

行政機関

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（コールセンター）	059-229-1199

ライフラインに関すること

中部電力パワーグリッド四日市支社	0120-923-384
東邦ガス四日市営業所	059-353-9151
四日市市上下水道局	059-354-8355

交通情報・道路状況・気象情報

近鉄電車テレフォンセンター	050-3536-3957
J R 東海テレフォンセンター	050-3772-3910
四日市あすなろう鉄道	059-351-1860
三岐鉄道	059-364-2141
伊勢鉄道	059-383-2112
日本道路交通情報センター	050-3369-6624
三重交通 四日市営業所（バス）	059-323-0808
三岐鉄道 自動車部 富田営業所 自動車区	059-365-9106
気象ガイダンス	059 + 177

災害用伝言ダイヤル 171

災害時には電話がつながりにくくなります。
「災害用伝言ダイヤル 171」に電話をかけると、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、インターネット接続が可能な場合に利用できます。

Web 171 (NTT) URL https://www.web171.jp/	ソフトバンク / Y!mobile URL http://dengon.softbank.ne.jp
NTT docomo URL http://dengon.docomo.ne.jp	au (KDDI) URL https://dengon.ezweb.ne.jp

※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT 及び携帯電話会社各社の説明を参照してください。