

非常持ち出し袋・備蓄品リスト

災害の時、あなたの身を守るものです。常に手の届くところにおきましょう。

手元に置くもの

- 懐中電灯 (予備電池を含む) 停電したら真っ暗で何も見えません。
- 笛またはブザー 家屋の下敷きになって動けない時、人に知らせます。
- 厚手の靴下またはスリッパ ガラスや食器の破片の上を、素足で歩いて逃げると怪我をします。

リュックサックにまとめ、いつでも持ち出せるところにおきましょう。

貴重品

- 現金 (公衆電話用の小銭を含む)
- 車や家の予備鍵
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書 (運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど)
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 印鑑

便利品

- 防災ずきんまたはヘルメット
- マスク
- 大きめのポリ袋数枚
- アルミ製保温シート
- 毛布
- ミニカイロ
- 軍手または皮手袋
- マッチまたはライター
- レインコート
- 簡易トイレ
- 万能ナイフ
- 食品用ラップ

情報収集用品

- 携帯電話 (充電器を含む)
- 携帯ラジオ
- 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族・親戚・知人の連絡先
- 広域避難地図 (ポケット地図でも可)
- 筆記用具 (油性ペン)

食料など

- 非常食 (チョコレート・ビスケットなど)
- 飲料水

衛生健康

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- 着替・下着・靴下
- 大き目の木綿ハンカチ (包帯になります)
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- タオル・歯みがきセット

他、必要なもの

- 紙おむつ (乳児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶・離乳食
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズ、入歯など
- 携帯食器

※上記以外にも必要なものがあれば備えておきましょう。

1人分3日間の水・食料の備蓄の目安・・・できれば7日間分用意しましょう。

水・食料備蓄品

- 飲料水 9L (3L × 3日分)
- アルファ米・レトルトおかゆ 4~5食分
- 板チョコ・羊羹 2~3枚 (個)
- 乾パン 1~2缶
- ビスケット 1~2箱
- 缶詰 2~3缶



1人3日分はこのくらい

災害時の声の伝言板 171 NTT災害用伝言ダイヤル

災害時には電話が混雑し、家族と連絡がとれないことが多くあります。そんな時には「171」をダイヤルして、利用案内に従って伝言の録音・再生をおこなってください。利用の開始や録音件数 (最大10件) など、利用条件についてはNTTが決定し、テレビ・ラジオなどを通じてお知らせします。

伝言の録音方法

171 → 1 → 0596 → XX-XXXX

ガイダンスが市外局番が
ながれます 必要です 自宅の電話番号

伝言の再生方法

171 → 2 → 0596 → XX-XXXX

ガイダンスが市外局番が
ながれます 必要です 自宅の電話番号

※災害用伝言ダイヤルは、一般電話の他に公衆電話、携帯電話、PHSからも利用できます。

問い合わせ先 玉城町 総務防災課 TEL: 0596-58-8200

総合防災マップ

災害対応ガイドブック



目次

地震編	
南海トラフ地震とは?	①
南海トラフ地震臨時情報	②
地震発生から避難後までの行動マニュアル	③
家の安全対策	④
風水害編	
風水害・土砂災害時の避難	⑤
洪水浸水ハザードマップの説明	⑥
水害について知る	⑦
共通編	
土砂災害について知る	⑧
このハザードマップの使い方	⑨
マイタイムラインに具体的な行動を書き込みましょう	⑩
みんなで減災	⑪
みんなで助け合い	⑫
公共施設等一覧	⑬

大切なこと “備え・助け・命をまもる”

日頃からもしもの時にそなえましょう

平成27年3月 作成
令和7年3月 改訂

南海トラフ地震とは？

いつ起きてもおかしくない大地震、

南海トラフ地震の切迫性が指摘されています。

南海トラフとは、駿河湾を東端とし日向灘までの海底のプレート活動および活動によるひずみ・すべりのおこる領域で、非常に活発で大規模な海溝型地震の発生帯です。この領域では100～200年間隔で大地震が繰り返し発生しています。1707年の宝永地震、1854年の安政地震、1944/1946年の昭和地震などです。昭和地震以降、現時点ですでに約80年経過しており、今後30年間の発生確率は70～80%と予想されておりいつ大地震が起こってもおかしくない状況です。



玉城町の被害想定 (過去最大クラスでの想定)

南海トラフ地震が起こった時、出る被害が想定されています。

最大震度の予測	震度6強 南海トラフ地震で過去最大の震度	
全壊・焼失棟数	冬夕方発災 約 400棟	うち液状化10棟、火災10棟
死者数	約 20人	全て建物倒壊によるもの
避難者数	1日後 約 1,100人 1ヶ月後 約 5,600人	うち避難所外約400人 うち避難所外約3,900人
停電件数	直後 約 8,300軒	地震発生時約89%、1週間後で約0%
上水道断水	直後 約 16,000人	地震発生時約100%、1週間後で約73%
下水道機能支障	直後 約 15,000人	地震発生時約100%、1週間後で約87%
帰宅困難者	2,700人	

出展：三重県被害想定結果 平成26年3月

地震ではさまざまな災害が発生します。

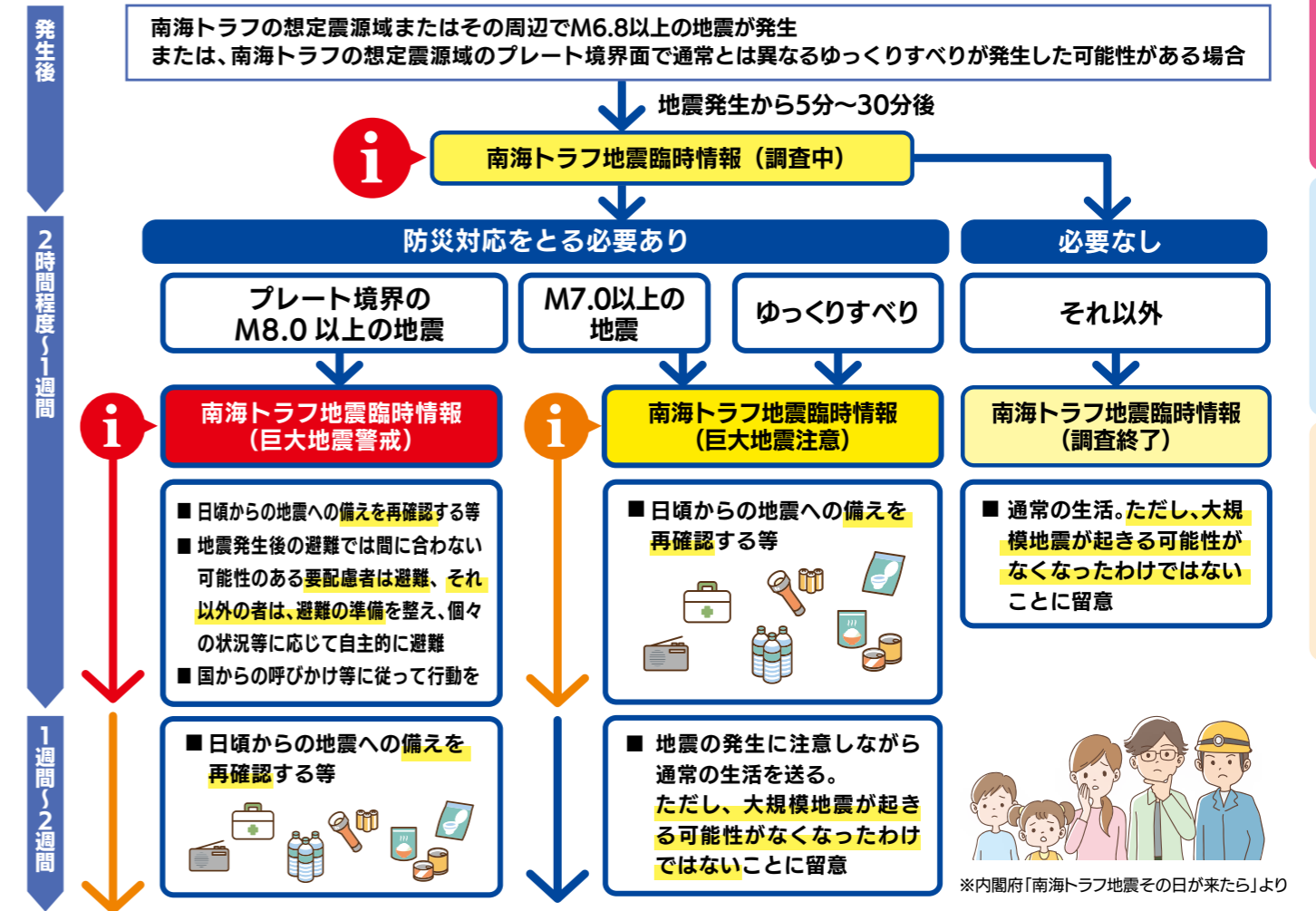


二次災害の発生で被害がより大きくなります。

写真提供：神戸市 阪神・淡路大震災「1.17の記録」
関東森林管理局ホームページ「新潟県中越地震の復旧」
国立研究開発法人 防災科学技術研究所 1964年新潟地震オープンデータ特設サイト

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震臨時情報は、以下の流れで発表されます。この情報が発表された場合は、連動して発生する後続地震から身を守るため、その後1週間から2週間程度は警戒措置（備蓄品の点検や家族会議の実施等）を取ったり、地震情報等に注意しましょう。



地震が起きたら

緊急地震速報

緊急地震速報は、地震が発生してから強い揺れがくるまでのごく短い時間を利用して、地震による被害を軽減しようとする情報です。緊急地震速報が鳴ったら「周囲の状況に応じて、あわてずにまず身の安全を確保しましょう。」

気象庁は、最大震度5弱以上が予想された場合で、震度4以上の揺れが予想される地域に対して緊急地震速報（警報）を発表します。地震速報は、以下の方法などで専用の報知音とともに伝えられます。



震源に近い地域では、緊急地震速報の発表が強い揺れに間に合わないことがあります。

出典：気象庁「緊急地震速報」、文部科学省・気象庁「活断層の地震に備える」

地震発生から避難後までの行動マニュアル

地震は突然発生するので日頃の備えが大切です。緊急地震速報が鳴ったら「あわてずに身の安全を確保」し、揺れがおさまったら、「在宅避難又は避難所への避難」等を適切に判断しましょう。

地震発生

緊急地震速報が鳴ったら 大きな揺れのくる前に

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難しよう。
- あわてて外へ飛び出さない。



緊急地震速報

揺れがおさまったら

- 火元を確認、火が出たら落ち着いて初期消火をしよう。(消火器を使用、風呂の水を吸い込ませるなど濡れた毛布等を被せて消火)
- いつでも避難できるようにドアを開けて出口を確認しよう。
- 家族の安全を確認、倒れた家具の下敷きになっていないかを確認しよう。
- 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはこう。



安全な場所に避難しよう

- 大きな揺れにより自宅が損壊した場合又は余震による揺れに不安がある場合は避難所に避難をしよう。(自宅の自己点検の一例)
 天井：天井の取り付け具合を目視点検
 壁：壁に亀裂が入ったりしていないか目視点検
 窓：窓の開閉はいつもどおりか点検 ガラスは割れていないか点検
 扉：扉の開閉はいつもどおりか点検
 傾き：外から自宅の全体を見て傾いていないか等を目視点検
 (自己点検の結果、少しでも不安がある場合は避難所へ避難をしよう。)
- 安全な場所に避難した後で、避難情報やため池の点検状況を確認しよう。



山・がけ崩れの危険が予測される地域の方は身の安全を確認してすぐ避難しよう。

家の安全対策

自分や家族の安全を守るために 室内の家具を固定しましょう。

阪神・淡路大震災においては、死因の80%以上が建物倒壊、家具転倒などによるものでした。

本棚 L型金具を使って壁などに固定する
棚を使って落下防止

TV 粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側を壁やテレビボードに固定する

食器棚 扉に金具などを使って開閉防止
ガラスには飛散防止フィルム貼り

タンス 天井側はポール式器具で固定(箱を詰めてもよい)
上下に分かれている家具は連結する
さし木などをタンスの前下に入れて転倒防止

資料提供:政府広報オンライン「暮らしのお役立ち情報 災害時に命を守る一人一人の防災対策」をもとに作成

ホームページ等による情報の入手

複数の情報収集手段を準備し、災害に備えましょう。

三重県公式防災アプリ(スマートフォン向け)

いざという時、避難に必要な情報を届けます。



Android



iOS

防災みえ.jp

防災・減災に関する情報や災害時に役に立つ情報を日本語及び5か国語にて提供。

<https://www.bosaimie.jp/>



玉城町ホームページ(防災)

玉城町の防災情報をまとめています。

<https://kizuna.town.tamaki.mie.jp/bosaibohan/bosai/index.html>



気象庁(津地方気象台)

三重県の気象や災害・洪水予報に関する情報など。

<https://www.data.jma.go.jp/tsu/>



国土交通省 川の防災情報

川の水位情報や河川監視カメラなど。

<https://www.river.go.jp/kawabou/pc/ov?zm=6&clat=35.69299463209881&clon=139.74609375000003&mapType=0&viewGrpStg=0&viewRd=1&viewRW=1&viewRiver=1&viewPoint=1>

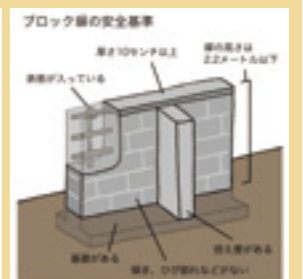
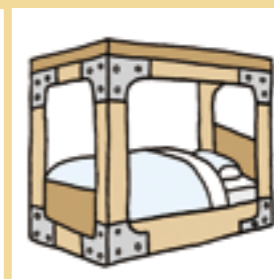


玉城町からの おしらせ

地震対策に関する診断・補助金制度のご案内

玉城町では災害に強い町づくり対策の一環として、耐震診断や補助金の制度を設けています。詳しくは、下記窓口へご相談ください。

木造住宅耐震診断・
木造住宅耐震補強補助金
(耐震シェルター等含む)・
ブロック塀等撤去補助金



▶ 玉城町建設課
TEL: 0596-58-8205

家具転倒防止補助金

▶ 玉城町総務防災課 TEL: 0596-58-8200

風水害・土砂災害時の避難

▶ 自分の命は自分で守る

町から高齢者等避難（警戒レベル3）や避難指示（警戒レベル4）などが発令された際には、危険な場所から速やかに避難してください。また、気象庁から警戒レベル3、警戒レベル4に相当する防災気象情報が発表された際には、避難指示などが発令されていなくても危険度分布等を用いて自ら避難の判断をしてください。

▶ 警戒レベルと防災気象情報

気象状況	警戒レベル	住民が取るべき行動	町の対応	気象庁などの情報
数十年に一度の大雨	5	命の危険 直ちに安全確保! すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	緊急安全確保 ※ 必ず発令される情報ではない	大雨特別警報 ききくろ 災害切迫 氾濫発生情報
《 警戒レベル4までに必ず避難! 》				
大雨の数時間～2時間程度前	4	危険な場所から全員避難 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	避難指示	土砂災害警戒情報 危険 氾濫危険情報
大雨の半日～数時間前	3	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等避難	※1 大雨警報洪水警報 警戒 氾濫警戒情報
大雨の数日～約1日前	2	自らの避難行動を確認 防災マップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。		大雨警報に切り替える可能性が高い 注意報 注意 氾濫注意情報
	1	災害への心構えを高める		早期注意情報 (警報級の可能性)

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報（土砂災害）に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3（高齢者等避難）に相当します。

▶ 大雨の時には大雨・洪水警報の危険度分布（キキクル）を確認しましょう。

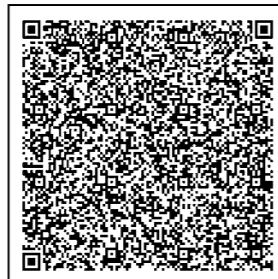
危険度分布（キキクル）とは

大雨時には、雨は地中にしみ込んで土砂災害を発生させたり、地表面に留まって浸水害をもたらしたり、川に集まって増水することで洪水災害を引き起こしたりします。

気象庁では、このような雨水の挙動を模式化して、それぞれの災害リスクの高まりを指数化し、警報等の基準への到達状況に応じた危険度を判定しています。これを5段階に色分け表示した危険度分布（キキクル）として土砂キキクル、浸水キキクル、洪水キキクルを提供しています。

危険度は警戒レベル（※）に対応した色で表示され、白（水色）→黄→赤→紫→黒の順に高くなります。災害リスクのある場所にお住いの方は、早めの避難の判断にキキクルを活用してください。

キキクル(危険度分布)



! 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。

! 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

! 避難先は指定避難所（小中学校等）だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

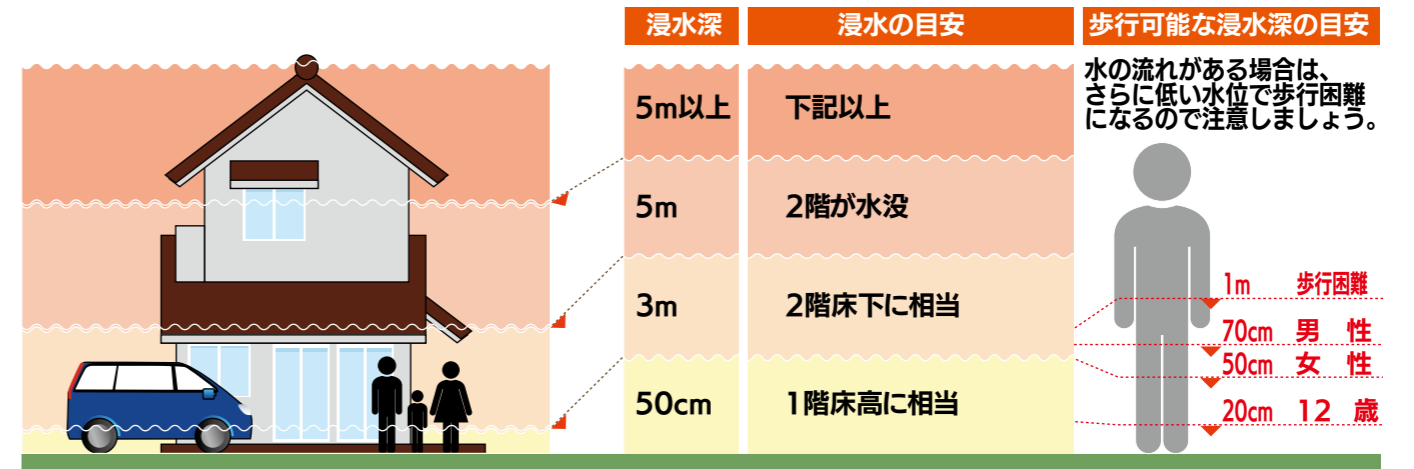
※ 緊急時に身を寄せる避難先は、安全な親戚・知人宅や、町が指定する「指定緊急避難場所」など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※ 災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため「指定避難所」に行きましょう。

洪水浸水ハザードマップの説明

洪水浸水想定区域

堤防が決壊した場合に、浸水が想定される区域と深さを決め、それをシミュレーションにより図示したものが洪水浸水ハザードマップです。洪水浸水ハザードマップでは、下記の4ランクに分けて浸水深さを示しています。



出典：国土交通省資料「避難行動における限界条件の設定」歩行困難水深を参考に作成

玉城町洪水浸水ハザードマップは、国土交通省、三重県及び玉城町が公表している洪水浸水想定をもとに作成してあります。浸水を想定する上での降雨量は次のとおりです。

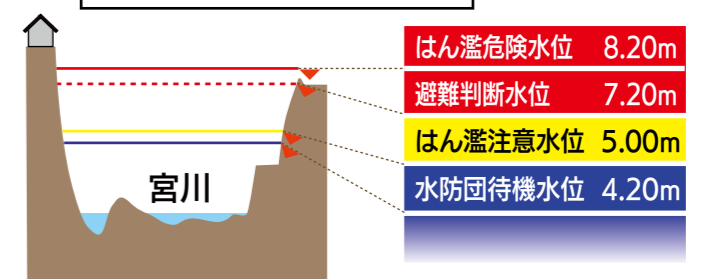
- ① 宮川水系宮川/指定の前提となる計画降雨：宮川流域の12時間総雨量519mm
- ② 外城田川水系外城田川/指定の前提となる計画降雨：外城田川流域内24時間総雨量1,009mm

なお、シミュレーションにあたっては対象河川以外の河川の氾濫、想定を超える降雨、内水による氾濫等を考慮していませんので、洪水浸水ハザードマップに示されていない区域においても浸水が発生する場合や、想定される浸水が実際の浸水深と異なる場合があります。

指定河川洪水予報

「指定河川洪水予報」とは、気象庁が国土交通省または都道府県の機関と共同して、あらかじめ指定した河川について、区間を決め、水位・流量を示した洪水の予報です。洪水予報は市町村や報道機関を通じて地域住民の方々に伝えられる他、気象庁・各関係機関・自治体のホームページから閲覧することができます。玉城町には、岩出に観測所があります。

玉城町 宮川岩出観測所



国土交通省川の水位情報ホームページ 岩出テレメーター水位 所管：国土交通省中部地方整備局 三重河川国道事務所 <https://k.river.go.jp/>

危機管理型水位計

外城田川には、ご家庭のパソコンや、お手元のスマートフォンなどで、簡単に現在の水位を確認できる「危機管理型水位計」が設置されています。



玉城町ホームページ 危機管理型水位計 <https://kizuna.town.tamaki.mie.jp/bosaibohan/bosai/kikikanrisuiikei.html>

河川遠隔監視カメラ

Webから「河川遠隔監視カメラ」にアクセスすることで、リアルタイムに河川の状況を確認することができます。自主避難などを判断する際に、ご活用ください。








玉城町ホームページ 河川遠隔監視カメラ <https://kizuna.town.tamaki.mie.jp/bosaibohan/bosai/enkakukanshicaamera.html>

水害について知る

水害とは、大雨や台風などの多量の降雨によって引き起こされる災害です。日本では、毎年のように、梅雨期の大雨や台風などにより、平年の1か月の雨量を超えるような雨が短時間で降り、河川の急激な増水による氾濫や土砂災害などの社会生活に大きな影響を及ぼす災害が発生しています。

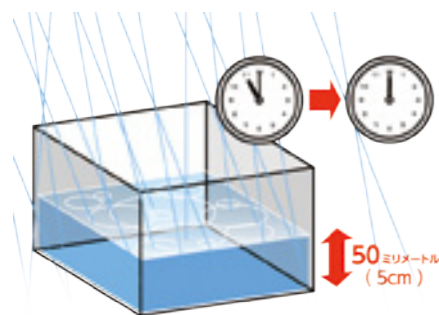
雨の強さと降り方(1時間雨量)

※1時間に20~30mmの雨でも市街地では冠水する場合があります。

10~20mm未満 やや強い雨  <p>地面一面に水たまりができ、話声が聞き取りにくくなります。長雨になりそうなら警戒が必要です。</p>	20~30mm未満 強い雨  <p>土砂降りの雨。傘をさしていても濡れてしまうほどの雨です。小河川の氾濫や、崖崩れの心配もあります。</p>	30~50mm未満 激しい雨  <p>バケツをひっくり返したような激しい雨。山崩れ、崖崩れが起こりやすくなります。道路規制も行われます。避難の準備を。</p>	50~80mm未満 非常に激しい雨  <p>滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなります。中小の河川は氾濫し、水害発生の可能性が高まります。</p>	80mm以上 猛烈な雨  <p>息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じます。雨による大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要です。</p>
--	---	--	---	---

1時間に50mmの雨とは

テレビの気象情報などを見ていると「1時間に〇〇ミリの大雨が…」と説明しているのを良く聞きますが、実際にイメージしにくいと思います。では1時間50ミリの雨とはどの程度の雨なのでしょうか。



「1時間に50ミリの雨」というのは雨水が別の場所に流れず、そのままたまる状態で、「1時間に雨水が50mmの高さまでたまる」規模の雨です。



傘を開いたときの面積が概ね1平方メートルで、1時間傘を差していると、傘には牛乳パック50本分もの雨がたまることとなります。



まわりの雨水があつまると…

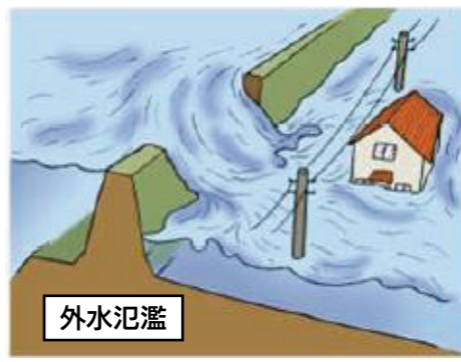
内水氾濫と外水氾濫

降った雨を排水処理できず、建物や土地・道路が水に浸かってしまうことを内水氾濫といいます。外水氾濫と比べて、浸水規模は小さいですが、いたるところで発生しやすい特徴があります。

外水氾濫は、河川の堤防から水が溢れ又は破堤して、家屋や田畑が浸水することをいいます。外水氾濫が発生すると広い範囲が浸水して、大きな被害が発生する恐れがあるので特に注意が必要です。



大雨が降ると川の水位が上がり、排水されにくくなり、下水道などがあふれてしまいます。



崩れた場所は一気に拡がり、勢いよく水が流れ出し、家などに襲い掛かります。

土砂災害について知る

土砂災害には次の種類があります。警戒区域等をハザードマップで確認しましょう。

土砂災害の種類と前兆現象

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)



雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。

前兆現象

- ◆小石がパラパラ落ちてくる
- ◆斜面に割れ目ができる
- ◆斜面から水が湧き出す

土石流



山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。

前兆現象

- ◆山鳴りや木の折れる音・岩がぶつかる音が聞こえる
- ◆雨が降り続けているのに、川の水位が下がる

地すべり



雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。

前兆現象

- ◆沢や井戸の水が濁る
- ◆地面にひび割れができる
- ◆斜面から水がふき出す

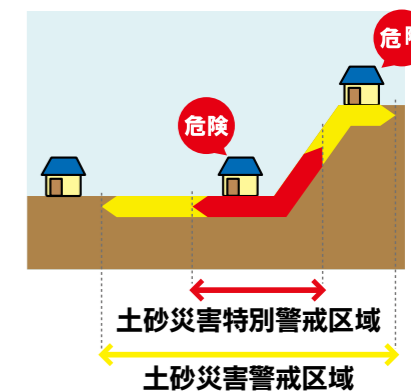
土砂災害警戒区域等について

土砂災害警戒区域 (通称：イエローゾーン)

土砂災害が発生するおそれがある区域。

土砂災害特別警戒区域 (通称：レッドゾーン)

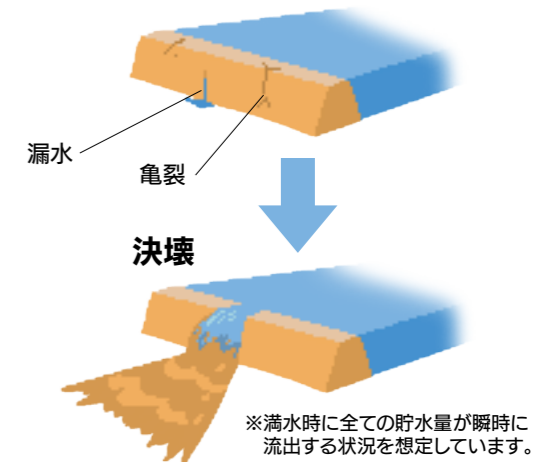
土砂災害により住民の生命に著しい危害が生じるおそれがある区域。開発建築が規制されます。



ため池決壊について知る

ため池決壊の起こり方

- 1 南海トラフ地震や直下地震、大雨で堤防が損壊する
…亀裂や堤防前面の滑落箇所から漏水など
- 2 破損した堤防が、貯水に耐えきれず「決壊」する
- 3 ため池決壊による被害
…大量の水や土砂が濁流となって、同時に押し寄せます。
…決壊地点直下の家屋や車は押し流される可能性があります。
…道路や住宅地、田畑は土砂に埋まります。



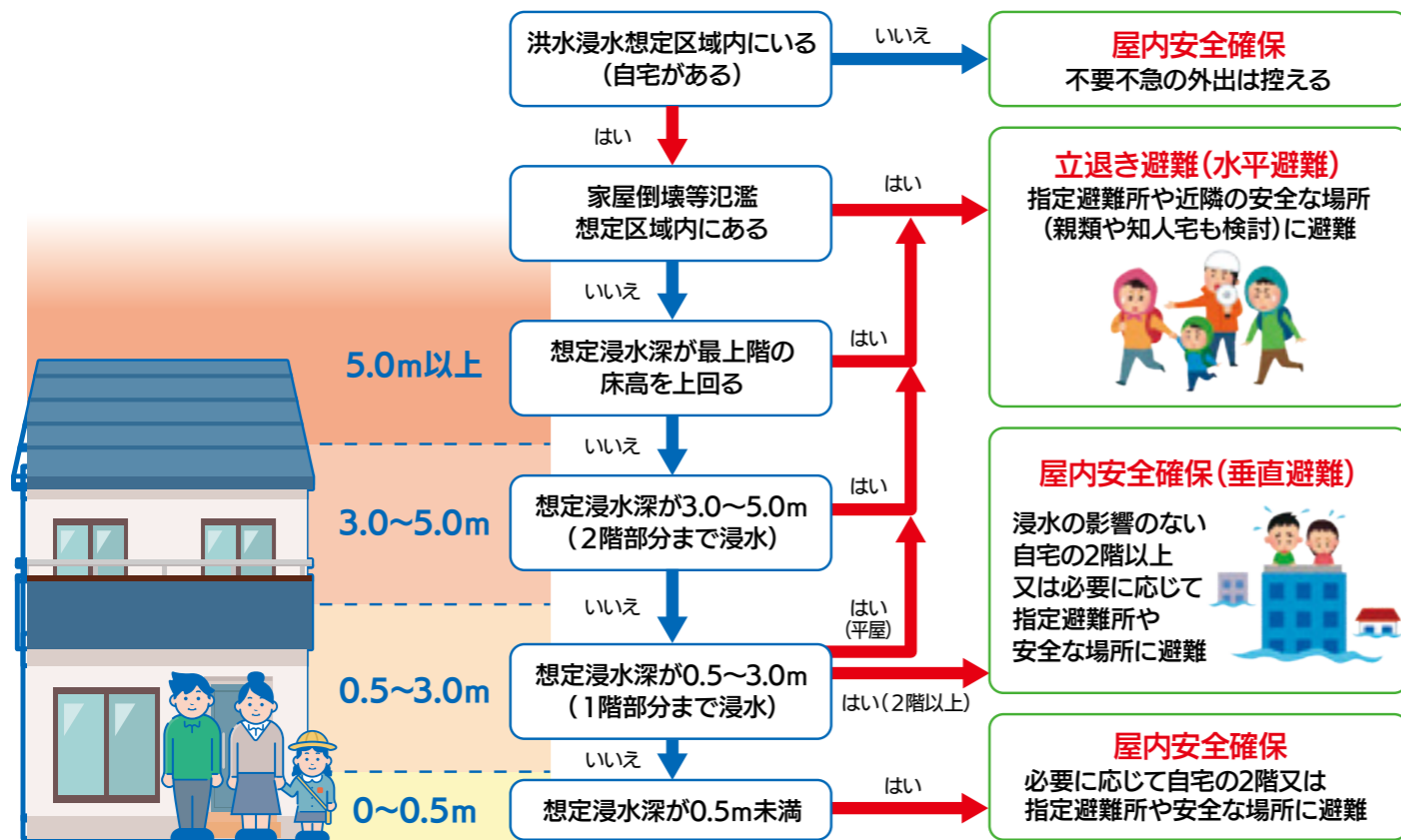
※満水時に全ての貯水量が瞬時に流出する状況を想定しています。

このハザードマップの使い方

災害時の防災行動を確認しましょう。

下記のフローチャートや、各ハザードマップの情報を参考にして、災害時の防災行動を確認しましょう。

地震の時の防災行動はP.3へ!



避難する時の心得

雨の降り方に注意

急に激しい雨が降ったり、連続雨量100ミリ以上の雨が降り続く時は、土砂災害の発生する可能性が高くなります。

気象情報や避難情報を入手

台風が接近したり、大雨になる予報が発表された場合には、気象情報や避難情報などを入手するように心がけましょう。

避難の前に

避難する前に電気・ガスなどの火元を消しましょう。また、親戚や知人に避難する旨を連絡しておきましょう。

危険な箇所を回避

土砂災害の危険箇所や浸水しやすい箇所などを避けて避難しましょう。

避難の呼びかけに従う

避難の呼びかけに従って、すみやかに避難しましょう。

動きやすい服装、2人以上で避難

避難する時は動きやすい服装で、2人以上での避難を心がけましょう。

お年寄りなどの避難に協力

お年寄りや子ども、病気の人は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。

水深が50cm以上は歩くことが危険

水深がひざまで来ると歩くことが困難になります。水深が浅くても流れに勢いがある場合には、むやみに歩き回することは危険です。

浸水箇所の避難には注意

浸水箇所があった場合には、長い棒や傘などを利用して、水路や側溝などがいないか、確認しながら十分注意して避難しましょう。

避難する余裕がなくなったら

激しい雨が降っている、外が暗くなっている、浸水が始まっているなど、避難する余裕がない場合には、近くの頑丈な建物や家の中でがけや川から遠く、高い場所に移動しましょう。

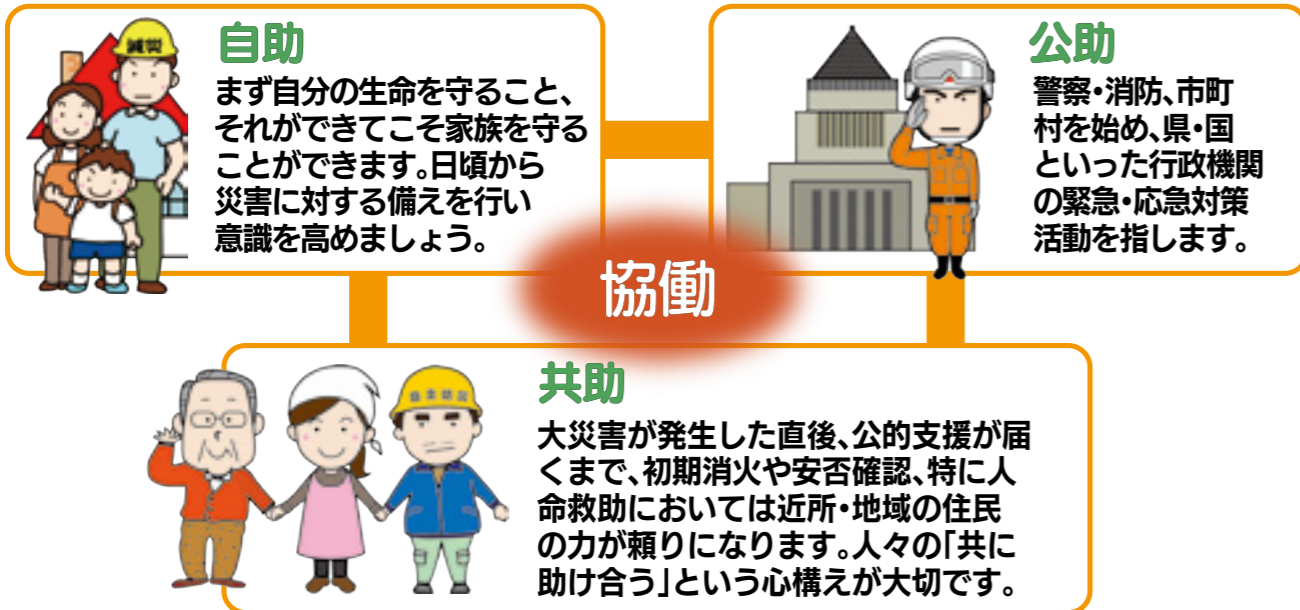
マイ・タイムラインに具体的な行動を書き込みましょう

安全に避難するためにどのような順序で防災行動を行うべきかを避難指示等の行政が発信する情報のタイミングに合わせて考えてみましょう。考えがまとまったら書き込みましょう。

玉城町	地区	家	マイ・タイムライン	作成年月日	年 月 日
				記入例	
<p>黒：気象情報 青：水位情報 緑：避難情報</p> <p>○台風予報 台風に関する三重県気象情報(随時) 警戒レベル1</p> <p>大雨注意報・洪水注意報 警戒レベル2</p> <p>○台風に関する今後の見通し</p> <p>水防団待機水位到達</p> <p>氾濫注意水位到達</p> <p>○避難所の開設 ◇大雨警報・洪水警報 ◇暴風警報</p> <p>避難判断水位到達 警戒レベル3相当</p> <p>高齢者等避難を発令</p> <p>◇土砂災害警戒情報</p> <p>氾濫危険水位到達 警戒レベル4相当</p> <p>避難指示を発令</p> <p>◇大雨特別警報</p> <p>氾濫が発生 警戒レベル5相当</p> <p>緊急安全確保を発令</p>				<p>雨風が強くなる前に入居事項をまとめておく時期</p> <p>水位等の状況を把握しつつ避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期</p> <p>身の安全を確保すべき時期</p>	
				<p>○台風の今後を調べ始める</p> <p>○1週間分の薬を病院に受け取りに行く</p> <p>○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認</p> <p>○テレビ、三重県公式防災アプリ、防災みえ及び津地方気象台ホームページ等から防災気象情報を収集し始める</p> <p>○避難する時に持って行くものを準備する</p> <p>○浸水しそうな場所に土のうを積む</p> <p>○早期注意情報や雨雲の動きを確認する</p> <p>○携帯電話を充電する</p> <p>○ハザードマップで避難場所、避難手段を再確認する</p> <p>○川の水位を調べ始める</p> <p>○避難に時間がかかる高齢者等は避難を始める</p> <p>その他の人は避難できるよう準備する</p> <p>○浸水キキクル、洪水キキクルや土砂キキクルから住んでいるところの危険度を確認する</p> <p>○携帯メール等で避難指示を受信</p> <p>○安全なところへ避難する</p> <p>○命を守る最善の行動をとる</p>	

自助・共助・公助とは

災害被害を軽減するためには、これらの連携が重要です。



阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から救出されて生き延びることができた人の約8割は、家族や近所の住民による救助でした。災害の被害は、日頃の努力によって減らすことが可能です。

出典：内閣府ホームページ平成26年版防災白書 大規模広域災害時の自助・共助の例

「自助」は何をするの？

家具固定・耐震対策
をして危険箇所を減らす

非常持ち出し袋・非常備蓄
を準備する

消化器など防災用具
を備える



ハザードマップ
を見て危険箇所を確認する

避難場所とルート
を決めておく

災害時の家族の連絡方法
を決めておく

「共助」は何をするの？

日頃から近所同士のコミュニケーション

- ふだんから近所づきあいを大切にするのは、地域の防災力を向上させます。



地域での防災活動

- 地域の防災訓練に参加する。
- タウンウォッチングをして、自分の町をよく知る。
- 炊出し・救護などを学ぶ。

災害時に助けが必要な人をみんなでサポートしましょう！

避難行動要支援者とは

「避難行動要支援者」とは、災害が起きたとき、あるいは起きそうなときに、なんらかの支援がないと自らの安全を確保できない人たちを指します。高齢者や障がい者、外国人などが「避難行動要支援者」に該当します。こうした人々を地域で協力して支援していきましょう。

目の不自由な人

目が不自由な人を誘導するときは、声をかけながら、肘のあたり(杖を持っている場合は持っていない方の肘)に軽く触れるか腕を動かして、半歩位前をゆっくり歩きましょう。



耳が不自由な人

耳が不自由な人と話すときは、近くによって相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。また、筆談も有効です。



肢体の不自由な人

それぞれの人に適した誘導方法で臨機応変に対処しましょう。車椅子の場合は、階段では必ず3人で協力して、背中を下に向け恐怖心を与えないようにしましょう。



高齢者

背負ったり、肘や肩につかまってもらって誘導しましょう。危険箇所は誘導して確認などをおこない注意を促しましょう。



外国人・旅行者

外国人など言葉の通じない人には、身振り手振りで誘導しましょう。また、自分が旅行しているときは、非常口の確認をしましょう。



妊婦・乳幼児

妊婦や乳幼児を抱きかかえる母親などには、何か困っていることがないか、すすんで声をかけましょう。



災害時に助けが必要な人は避難行動要支援者だけではありません。災害時は、周囲の人々との共助がとても大切になります。大切な人を助けるためにも、万一災害が発生したときはまずあなたが無事であることが何より大切です。



公共施設等一覧

指定避難所

施設名	住所	電話番号	指定避難所	指定緊急避難場所	備考
田丸小学校	田丸1247	0596-58-3046	○		
外城田小学校	蚊野2018	0596-58-2606	○		
有田小学校	長更376	0596-58-2321	○		
下外城田小学校	小社曾根776	0596-58-3333	○		
中央公民館	下田辺800	0596-58-6331	○		
保健福祉会館	勝田4876-1	0596-58-8000	○	○	自主避難に対応
玉城中学校	田丸114-1	0596-58-3057	○		

指定避難所以外の公共施設

施設名	住所	電話番号
玉城町役場	田丸114-2	0596-58-8200
玉城町役場(休日・夜間当直室)		0596-58-8213
教育委員会(村山龍平記念館)	田丸114-1	0596-58-8212
玉城町国民健康保険玉城病院	佐田881	0596-58-3039
ケアハイツ玉城	佐田881	0596-58-3770
田丸保育所	田丸114-3	0596-58-3077
外城田保育所	蚊野2216-22	0596-58-3925
有田保育所	長更444-8	0596-58-4411
下外城田保育所	山岡1464	0596-58-4932
さくら児童館	佐田1247	0596-58-8527
梅がおか児童館	蚊野2171-5	0596-58-8345
いなほの郷児童クラブ室	長更376	0596-58-3956
つつじが丘児童クラブ室	小社曾根776	0596-58-7699