

災害への備えについて

鈴鹿市危機管理部防災危機管理課

災害対策の考え方

「自助」「共助」「公助」とは

災害対策には、自分自身や家族で備える「自助（一人一人の役割）」、地域で助け合う「共助（地域の役割）」、行政が行う「公助（行政の役割）」の3つがあります。

【自助】

一人一人が
自ら取り組むこと

【共助】

近隣に暮らす人たちが
一緒に取り組むこと

【公助】

国や自治体などが
取り組むこと

それぞれの
連携が重要

災害情報の入手方法

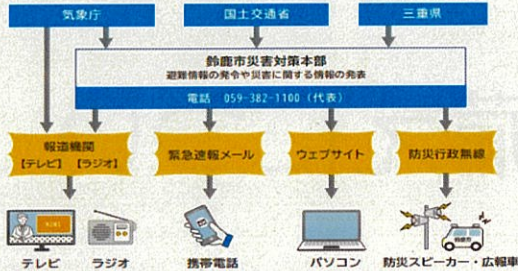
情報の入手方法

情報収集は早く正しく

気象情報をもとに、市が災害情報や避難の呼びかけをします。一人ひとりが積極的に情報収集し、避難が必要な状況を認識し、判断することが重要です。

いろいろな情報収集の方法

台風や梅雨前線などの大雨は数日前から予測することができます。事前に情報収集することで、災害に対する備えをしましょう。



災害前の準備

日頃から家族で災害が発生したらどうするか話しをするなど、防災意識を高めます。



災害が発生したり、災害の危険性が高まっているときは安易な情報やデマに惑わされないように公共性が高く、正しい情報を入手しましょう。

非常持出品



情報収集



インターネットの活用

各種気象情報などの緊急情報は、様々な媒体を利用して発信されます。一つの媒体に頼ることなく様々な媒体に緊急情報を得られるように、緊急時は自ら情報収集に努めましょう。

蘇州市の防災情報

蘇州市公式 LINE アカウント

蘇州市では、蘇州市公式LINEによる市の情報発信を行っています。
アカウント名: 蘇州市 アカウントID: @suzukacity
「LINE」アプリをスマートフォンなどにインストールした後、下記のいずれかの方法で、蘇州市公式LINEアカウントを「友だち追加」してください。

- ①LINEアプリでQRコードを読み取り、「蘇州市」を「追加」して登録
 - ②LINEアプリのホーム画面で、「蘇州市」を検索し「追加」して登録
 - ③LINEアプリの「友だち追加」から上記のID「@suzukacity」で検索し「追加」して登録
- ※災害情報通知の受取方法
登録後、トーク画面「★まずは受信設定を!」の順をクリック → 受信設定画面の災害情報を受信するにチェック。その他知りたい情報や必要な項目を入力して送信。

蘇州市ウェブサイト「災害速報」

蘇州市で発生している災害速報を確認できます。

蘇州市公式 X (旧 Twitter)

災害時には避難情報等をお知らせします。

蘇州市公式 Facebook

災害時には避難情報等をお知らせします。

蘇州市災害メール

スマートフォンやタブレットなどをお持ちでない方、LINEアプリを利用できない方に向けて、「蘇州市災害メール」を配信しています。下記アドレスにメールアドレスを送信すると登録ページのURLを記載したメールが届きますので、アクセスのうえ、ご登録ください。
※「蘇州市災害メール」は、アドレス誤りや受信拒否設定の場合は配信されませんので、ご注意ください。

●登録用メールアドレス
saigaai.suzuka-city@raid2.ktaiwork.jp

●登録用QRコード

気象情報・雨量・河川、土砂災害情報等

気象庁「ききくろ (危険度分布)」

土砂災害、浸水害、洪水災害からあなたやご家族の命を守るための情報が確認できます。

津地方気象台

気象台の発表する気象情報や警報、注意報などが確認できます。

国土省「川の防災情報」

全国の川の水位や洪水予警報、レーダー雨量、河川カメラ画像などをリアルタイムで確認できます。

三重県土砂災害情報提供システム

大雨で土砂災害発生危険性が高まった時、三重県と津地方気象台が共同発表する気象情報です。

重ねるハザードマップ

災害リスク情報や防災に役立つ情報を重ねて閲覧できます。

緊急速報メール (エリアメール)

緊急速報メールとは、気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、市が配信する避難指示等の避難情報を主要な携帯電話事業者と契約した携帯電話で受信することができます。
※通話中や電波状況が悪いと受信しない場合があります。
●事前の申し込みや連絡などは不要です。
●一部対応していない機種があります。
詳しくは各携帯電話会社に確認ください。

防災みえ.jp

登録者の携帯電話に、電子メールで三重県内の災害情報を届けるサービスです。
地震、津波、台風、大雨などの防災気象情報、避難指示、避難所開設などの緊急防災情報などを配信します。
土砂災害警戒情報や河川の水位情報なども配信されます。
※メール配信サービスは登録が必要です。

災害備蓄品・非常持出品①

非常持出品・備蓄品

非常持出品

避難時に持ち出すべきものをリュックサックなどに入れ、玄関などすぐ持ち出せる場所に置きましょう。

水・非常食 ☐ 飲料水 (1人1日3リットル) ☐ 非常食 貴重品 ☐ 現金 (10万円程度) ☐ 預金通帳 ☐ 免許証 ☐ 保険証 ☐ カード類 ☐ 印鑑 緊急医薬品 ☐ 消毒薬 ☐ 絆創膏 ☐ その他応急処置用品 ☐ ガーゼ ☐ 絆創膏 ☐ 常備薬・傷かすり ☐ お薬手帳	衣類 ☐ 下着類 ☐ 衣類 (長袖) ☐ 革手 (手袋) ☐ マスク 生活用品 ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話・充電器 ☐ モバイルバッテリー ☐ 充電電池 (多量) ☐ ホイッスル ☐ 傘・カッパ ☐ ティッシュペーパー ☐ トイレットペーパー ☐ ナイフ ☐ 包丁 ☐ ビニール袋 ☐ スプーン ☐ 箸 ☐ アルミホイル ☐ ろうそく ☐ マット (ビニール・クッション) ☐ 使い捨てカイロ ☐ オイル (大・小) ☐ 歯ブラシ ☐ 石鹸 ☐ 新聞紙 ☐ ガムテープ ☐ 顔拭きシート ☐ カセットコンロ ☐ カセットボンベ ☐ 毛布・寝袋 ☐ 敷きマット ☐ 飲料水用ポリタンク ☐ 洗面器 ☐ フルーツ ☐ フルーツ ☐ フルーツ	その他 ☐ ヘルメット ☐ 防災頭巾 ☐ 筆記用具 ☐ 子供の服 ☐ 入れ歯・補聴器 ☐ ドライシャンプー ☐ ボディ洗剤 ☐ 移動用の自転車 ☐ 防災マップ
---	---	--

非常備蓄品

非常備蓄品は災害発生後から物資が尽きるまでに必要なものです。家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 飲料水 (1人1日3リットルを3日分)
☐ 缶詰・レトルト食品
☐ カップラーメン等
☐ お米 (アルファ化米、無洗米)
☐ 栄養補助食品
☐ アメ・ビスケット等のお菓子 | ☐ 調味料
☐ インスタントみそ汁、スープ
☐ 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料
☐ 予備電池 (使用機器に合わせて) |
|--|--|

ローリングストック (循環備蓄)

備蓄食料・飲料水などを保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を確保することをローリングストック (循環備蓄) といいます。定期的に古い備蓄品を消費するための無駄が出ず、期限切れも防ぎます。



女性用品

- | | |
|--|--|
| ☐ 生理用ナプキン
☐ 防漏パズー・ホイッスル
☐ ナニトリンシート
☐ おりものシート
☐ 中身が見えないゴミ袋
☐ 女性用下着 | ☐ 産婦人科用品
☐ 産婦人科用品
☐ 産婦人科用品
☐ 産婦人科用品
☐ 産婦人科用品
☐ 産婦人科用品 |
|--|--|

乳幼児用品

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 粉ミルク (アレルギー対応含む)
☐ 哺乳瓶・人工乳器 (ニップル)
☐ コップ (コップ授乳に使い捨て紙コップも可)
☐ 消毒用・洗剤・洗浄ブラシなどの器具
☐ 歯・スプーン
☐ 赤ちゃん用おむつ
☐ おむつ用ニール袋 | ☐ 枕・クッション・抱っこ用バック
☐ 抱っこ用バック (抱っこ用バック)
☐ 抱っこ用バック (抱っこ用バック)
☐ 抱っこ用バック (抱っこ用バック)
☐ 抱っこ用バック (抱っこ用バック)
☐ 抱っこ用バック (抱っこ用バック) | ☐ 乳幼児用飲み水 (軟水)
☐ 乳幼児用飲み水 (軟水)
☐ 乳幼児用飲み水 (軟水)
☐ 乳幼児用飲み水 (軟水)
☐ 乳幼児用飲み水 (軟水)
☐ 乳幼児用飲み水 (軟水) |
|---|--|--|

子育て世帯お役立ちアイテム

日用品もアイデア次第で、本来の用途以外での活用ができることを知っておきましょう。

- | | |
|---|--|
| 大きなストロー
防災用の他、避難先や避難先のトイレで、おむつや尿を流すのに使えます。
中身が見えない、においが漏れない袋
使用後のゴミ処理用に赤ちゃんのおむつや尿など、においが漏れない袋も活用しましょう。 | ビニール袋・レジ袋
タオルと組み合わせると赤ちゃんのおむつや尿を流すのに使えます。
ドライシャンプーやボディシート
水がなくても清潔に保つことができます。赤ちゃんのおしりには、おむつや尿を流すのに使えます。 |
|---|--|

介護用品

- | | |
|--|--|
| ☐ 大用紙おむつ
☐ 介護食
☐ 介護用トイレ
☐ 介護用トイレ
☐ 介護用トイレ | ☐ 尿取りパッド
☐ おしりふき
☐ 介護用トイレ
☐ 介護用トイレ
☐ 介護用トイレ |
|--|--|

その他

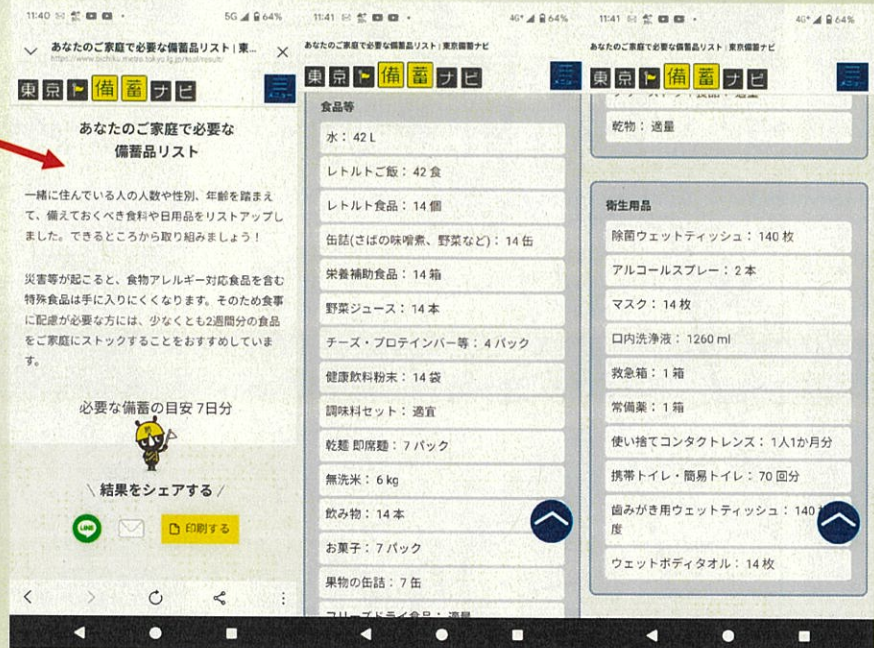
- | |
|--|
| ☐ その他個人に必要なアイテム
東京備蓄ナビ
「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハを楽しくておもしろい品目などを紹介するサイトです。
出典: 東京都防災ウェブサイトより |
|--|

重さの目安

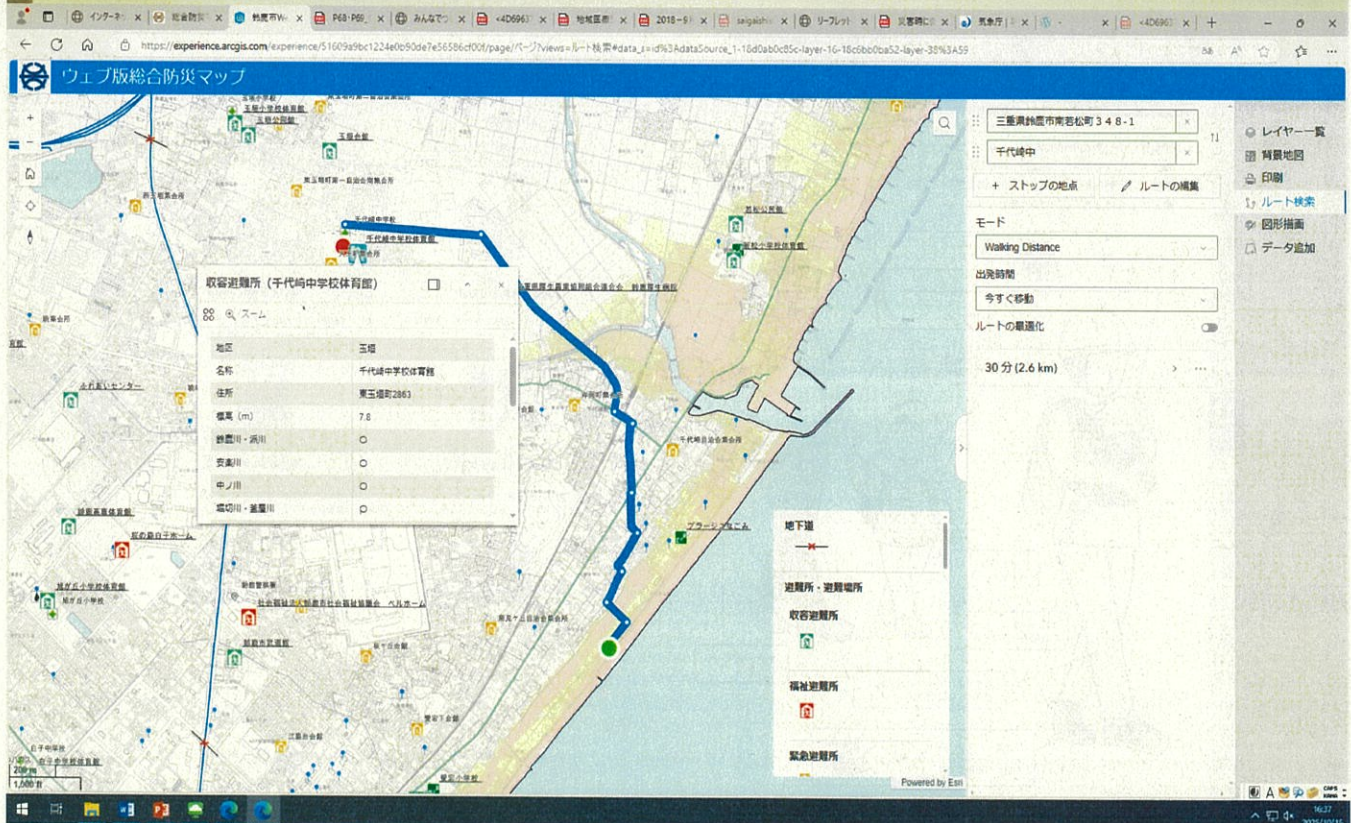
- | |
|---|
| 避難時は大雨や台風など普段と違う状況になるため、個人の体力にあわせて無理なく持つべき量を準備しましょう。
男性 15kg
女性 10kg
子どもや高齢者 6kg |
|---|

災害備蓄品・非常持出品②

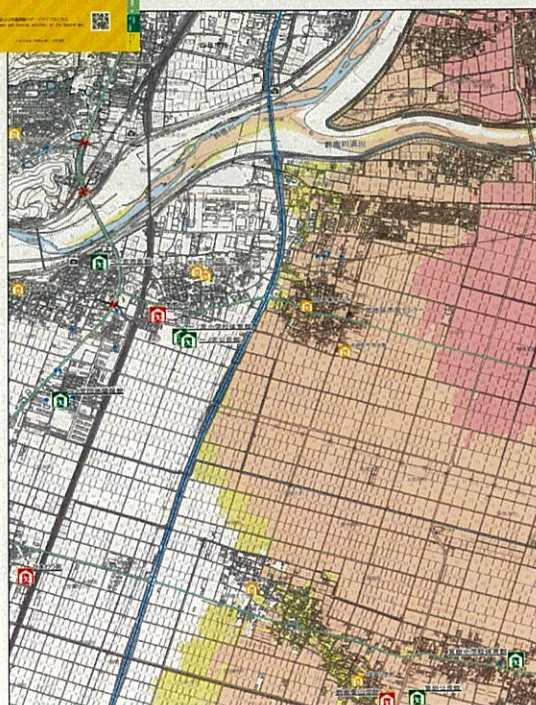
人数、性別、年代、住まいの種類、ペットの有無などを
入力すると、必要な備蓄品目とその数量を検索可能



避難場所の確認方法 (WEB版)



避難場所の確認方法（冊子版）



凡 例
【浸水深の目安】

2
1
0

浸水深が1メートル以上ある場所
浸水深が0.5メートル以上ある場所
浸水深が0.2メートル以上ある場所
浸水深が0.1メートル以上ある場所

○高瀬ハザードマップは、発生しうる最大規模の震災による津波が発生した場合に、浸水深を水深の目安で表示したものです。

○高瀬浸水想定区域域の作成にあたっては、日本に上陸した津波の高さである宝戸川河口で最大10メートル、大きな影響を受ける地域の経路を想定し、昭和55年に発生した新潟県中越前地震に準じた浸水深を設定するものとして、高瀬シミュレーションを基にしたもので

避難時の服装・災害時の共助

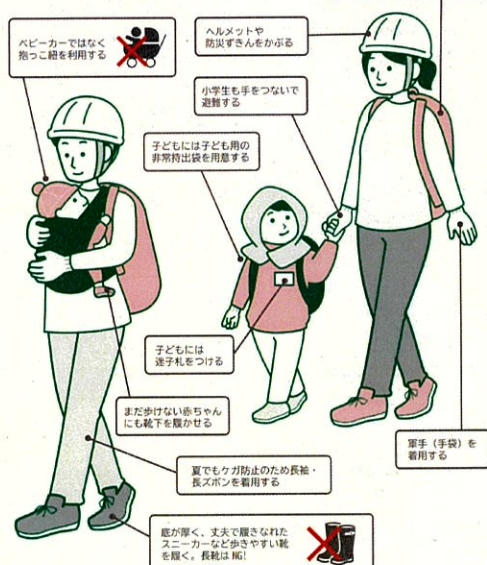
避難時の服装・災害時の共助

避難時の服装

避難時に最も重要なのは自分の命を守ることです。事前に注意すべき点を確認して避難時の服装として準備しておきましょう。

- 避難の前に最新情報を確認！
- 一人で避難しない！隣近所への呼びかけを。
- 車での避難は危険！特別な場合以外は歩いて避難。
- できるだけ湯水していない場所を歩く。

非常持出品は防水加工され、リュックに入れて背負い、手が使えるようにする。



要配慮者

要配慮者（高齢者、子ども、外国人、障がい者など）は、災害時の避難行動に時間がかかります。災害時には次のような支援をしましょう。

妊婦中の方

転倒しないよう必要に応じて支える。
お糖の張りなど体調に気を配る。



高齢者・寝たきりの方

緊急時には、おぶって安全な場所まで避難する。
事故の支援者で対応する。



視覚障がいのある方

誘導する際は、支援者のひじのあたりを軽く
持つてもらいゆっくり歩く。



知的・精神障がいのある人

状況等をゆっくりと丁寧に繰り返し伝える。
言葉が伝わりにくいときは絵や文字で伝える。



乳幼児のいる家庭

まめに声をかけ、荷物を持ったり子どもと手をつなぐなど手助けをする。



車いすをお使いの方

階段では2人以上で支援助。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。



聴覚障がいのある方

口をはっきりと開け、顔を見て話し、筆談、身振りなどで正確な情報を伝える。



外国人の方

身振りや手振りで話しかけ、孤立しないように支援する。

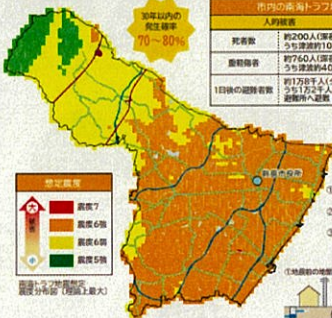


地震に対する心得

地震に対する心得

南海トラフ地震の被害想定

約南海トラフ地震の被害想定を公表している南海トラフ地震の震度分布図です。



市内の南海トラフ地震被害想定(およそ)	人口	建物被害
死者数	約200人(死者)	約600棟(死者)
負傷者数	約100人(負傷者)	約1,200棟(負傷者)
避難者数	約760人(避難者)	約7,370棟(避難者)
1日時の避難者数	約1,000人(避難者)	約1,000棟(避難者)

津波の被害とは

地震発生後、津波は数分以内に、沿岸の低地や、河口、湾奥などに到達します。津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。

津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。

津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。

津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。津波の高さは、地震の規模や、震源の深さ、震源からの距離によって異なります。

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合等に、気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

地震発生時の行動

気象庁が最大震度5以上の揺れを予想した時に、震度4以上の揺れが予想される地域を対象に携帯電話、テレビ、ラジオなどを通じて「緊急地震速報」が伝えられ、その数秒〜十数秒後に強い揺れが始まります。この間に身を守る行動をとります。

ただし、震源域に近い地域では「緊急地震速報」が強い揺れに間に合わないことがあります。

地震発生時の身の安全を確保！

緊急地震速報！ 揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

揺れがおさまったら 正しい情報をつかむ 状況に応じて冷静に対応

マイ・タイムライン

わが家の「マイ・タイムライン」

家族構成 家族以外に一緒に避難する人 名前 電話番号 家族のお迎え 家族が離ればなれの時の集合場所

大雨/台風

わが家の災害

リスクチェック

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

洪水 早期立退き避難区域 高潮 土砂災害(特別)警戒区域

地震

わが家の災害

リスクチェック

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

地震 津波 南海トラフ地震臨時情報 土砂災害(特別)警戒区域

避難所開設訓練のサポート

防災研修会

ページ番号1009635

更新日 2024年1月23日

印刷

大きな文字で印刷

東海地震、東南海・南海地震は連動して発生する可能性が指摘されており、鈴鹿市でも甚大な被害が想定されています。このような地震災害をはじめとして、台風や豪雨による災害による被害を最小化するためには、道路や河川等の改修などのハード対策とともに、「自分の身は、自分で守る」、「自分たちのまちは、自分たちでまもる」という一人ひとりの自主的な防災意識と行動が大切になってきます。

このようなことから、市民の皆さん一人ひとりが災害に対しての正しい知識を持ち、日頃からの備えを行い、世代を超えて「地域の防災風土」として育んでいけるよう「防災危機管理課職員」や「市内の防災ボランティア」による防災研修会を実施しています。

