

# 自助 自分の身は自分で守る。

- 危険箇所、避難所(場所)や避難経路を確認しておきましょう。
- 家族、身内で緊急時の連絡手段を確認しておきましょう。
- 非常持出袋を常備しておきましょう。
- 雨に注意しましょう。
- テレビやラジオ、インターネットで情報収集しましょう。
- 避難勧告などには速やかに従いましょう。
- 雨の強い時は、家の中でもがけや急な斜面等からなるべく離れた部屋の2階で寝ましょう。

## 土砂災害が発生する前には、前ぶれとなる現象がみられることがあります。

下記のような前ぶれ現象を察知した場合は、土砂災害が直後に起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、伊勢市に通報してください。

過去には、避難中に土砂災害や浸水に巻き込まれた例があります。このために早めの避難が重要ですが、避難所まで行けない時は、安全な隣近所や自宅の上層階に避難するなど臨機応変な対応が必要となります。

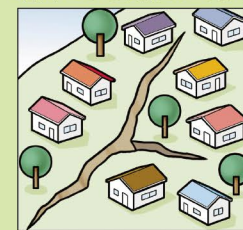
沢や井戸の水が濁る



斜面から水がふきだす



地面にひび割れができる



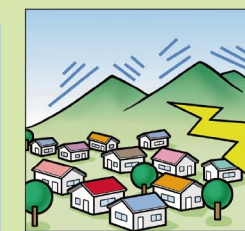
小石がバラバラ落ちてくる



前ぶれがあったら、まだ足覚悟ですぐ避難を

## こんな前ぶれに注意

山鳴りがする



雨が降り続けているのに川の水位が下がる



がけにひびわれができる

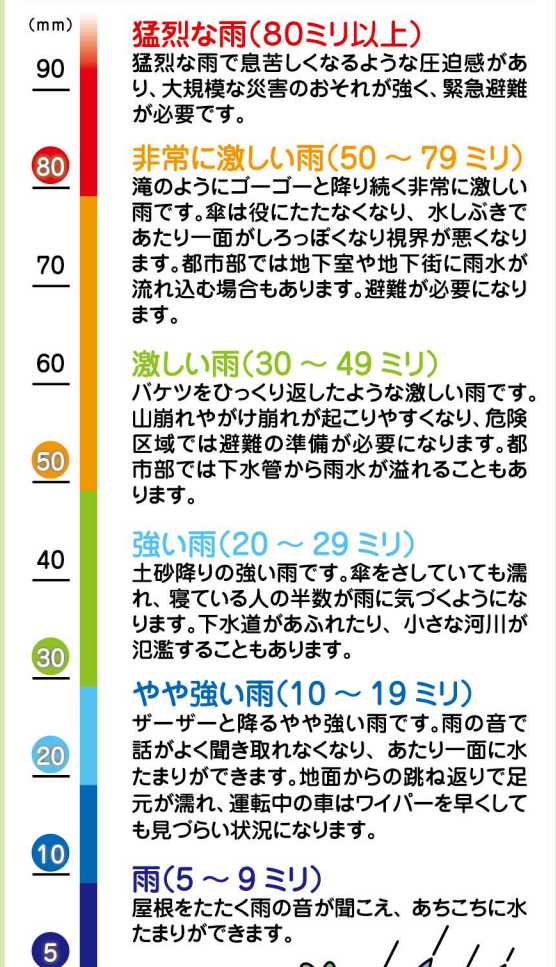


川の流れが濁り流木が混ざりはじめる



資料提供 NPO法人土砂災害防止広報センター

## 雨の降り方とおおよその雨量 (1時間雨量の場合)



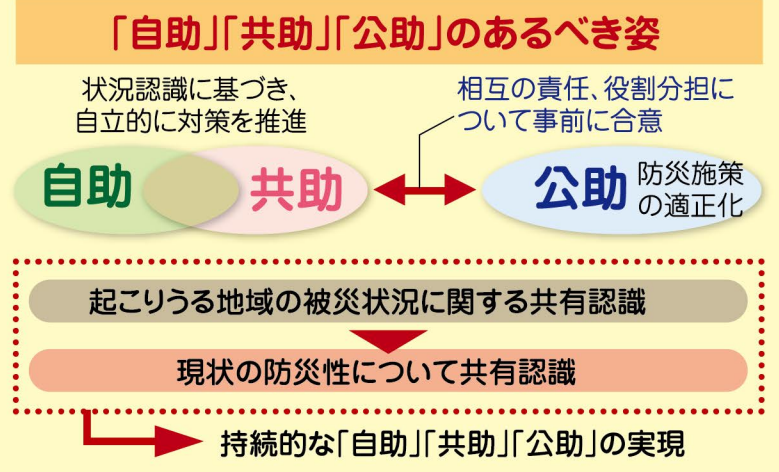
出典:三重県治水砂防協会



# 多発する土砂災害から命を守るには

大きな災害が発生した時等に、行政のみによる避難誘導や安否確認などの支援に限界があることは、過去の教訓からも明らかです。

公的機関、地域、個人が平時から豪雨時の対応を想定し、それぞれの役割分担をしておき、被害を最小限に抑えること(減災)が重要になってきます。



**自助とは、**  
家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難するなど、自分の身を自分で守ることを言います。

**共助とは、**  
地域の弱者の避難に協力したり、地域の方々と消火活動を行うなど、周りの人たちと助け合うことを言います。

**公助とは、**  
市や消防・警察などによる救助活動や支援物資の提供など、公的支援のことを言います。

地域、個人では何をすればよいの?

伊勢市等からどんな情報が配信されているの?

## 共助 声のかけ合いと助け合いをしましょう。地域で災害対応を話し合ひましょう。

土砂災害では、自力で避難が出来ない方などのいわゆる災害時要配慮者と言われる方が被災されるケースが多く認められます。このような方は、一般の方より早めの避難が必要になります。

災害時要配慮者への対応は、行政だけでなく地域における共助が重要となります。

- 日頃から隣近所の人とコミュニケーションを図り、助け合いの精神を養いましょう。
- 避難する場合は、近所に声をかけるなど情報を共有しましょう。
- 平時から近所の高齢者や子どもなど家族の状況を確認しておきましょう。特に一人暮らしを含めた高齢者について、安全確認と避難補助する担当者を複数人決めておきましょう。
- 地域内の危険箇所をあらかじめ把握し、地域で情報共有をしましょう。