令和７年度
家庭の防災訓練

１．冊子による家庭の防災訓練

この冊子を読み、家族で防災について話し合いをしましょう。

２．8月31日（日）サイレンが鳴ります

午前8時のサイレンを合図に、災害発生や避難指示を想定して家庭での動きを確認しましょう。

◯地震が起きた時の動き ➡ 冊子の４・５pを確認！
◯避難情報発令時の動き ➡ 冊子の６pを確認！

３．各地域で実施する防災訓練に参加

地元自主防災会が計画した避難訓練や安否確認訓練に参加し、地域の動きを確認しましょう。

※地域によっては日程や時間が別の場合があります。
※お住まいの地域の回覧等を確認してください。

作成：中津川市役所　総務部　防災安全課

中津川市の概要

中津川市は平成17年の合併によって、面積676.45㎢、岐阜県内で6番目の大きさとなっています。また、南北にかけての距離は約49kmもあり、このため雨雲のかかり具合によっては、地区において降水量に大きな差が発生します。

人口は令和7年5月末時点で72,938人。世帯数は31,978世帯です。高齢者人口は令和2年の国勢調査の段階で24,980人、高齢化率は32.6％でした。

※「警報」は中津川市全体に発令されます。
※「避難情報」は対象の地域に発令します。

風水害の傾向

大雨警報	年間４～１５回	
避難情報（避難指示）（高齢者等避難）	R5年度	3回
	R4年度	6回
	R3年度	15回
土砂災害警戒区域（イエローゾーン）	市内に990箇所	
土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）	市内に904箇所	

地震災害の被害想定

想定地震	震源	最大震度	全壊棟数（棟）	半壊棟数（棟）	死亡者数（人）	負傷者数（人）	避難者数（人）	帰宅困難者数（人）
南海トラフ巨大地震	紀伊半島沖	6弱	320	3,299	15	621	2,531	566
阿寺断層帯	北端	6強	6,775	12,744	426	3,396	16,407	－
	南端	6強	1,480	4,775	93	1,114	5,023	－
屏風山・恵那山及び猿投山断層帯	南端	6強	10,587	13,508	666	4,199	21,429	－

地震と風水害の違い

	【地震災害】	【風水害】
事前予測	海溝型地震や活断層が影響する内陸型地震の危険な箇所をある程度把握することができるが、地震発生を予測することはできない。	雨雲レーダーや雨量計、土壌雨量指数、河川の水位等を監視し、災害発生の危険を予測する。
避難行動	**災害発生後に避難する** 避難所も発災後に開設される	**事前に避難する** 避難所は、市が避難情報（避難指示等）を発令した際に開設される
主な被害	家屋の倒壊、火災、広範囲に及ぶ停電、断水、揺れによる土砂災害等	家屋の浸水被害、停電、断水、河川の氾濫や土砂災害等
災害発生の時期	大規模災害の原因となる様な大地震は、数十年～数百年に1回 （※ただし、大規模な地震が連続して発生する場合もある。）	毎年の出水期 （一般的に6月～10月）

地震の被害

大規模な地震が起きると、直接的な被害として家具の転倒や**家屋の倒壊**があり、また**停電**や**断水**等のライフラインの寸断や、ガス漏れ・漏電等による**火災**にも注意が必要です。
事前にできる対策として、家具の転倒防止、自宅の耐震化、食料や生活用品の備蓄を行いましょう。

輪島市（R6年能登半島地震）

風水害の被害

風水害は大きく「**土砂災害**」「**浸水害**」「**突風**」に分かれ、この中でも土砂災害は命に係わる災害です。土砂災害による土砂の流入は、直接的な被害のほかに、**家屋の倒壊**、**停電**、**断水**、等を引き起こします。また自宅が**浸水**してしまうと、しばらくの間ほかの場所で生活しなければなりません。命を守るためにも早めの避難行動を心がけましょう。

中津川市内（R3年8月豪雨）

地震が起きたら・・・

地震は、風水害と違い事前予測ができません。地震が発生した直後は下記の行動をとれるよう、普段から訓練しておきましょう。

屋内の場合

～注意するポイント～

★姿勢を低くする　★頭を守る　★無理に動かない

屋外の場合

～注意するポイント～

★できるだけ建物から離れる
★かばんなどで頭を守る

地震が起きたら・・・

揺れがおさまったら①

ブレーカーを落とす

玄関や窓を開けておく　　**ガスの元栓をしめる**

～注意するポイント～

★足元に気をつけて移動　★自分に怪我がないか確認

揺れがおさまったら②

○木造家屋で耐震化していない
○家が傾いている
○家の壁にひびが入っている
○地面が隆起または家の一部が
　埋まっている等

→ 地域の集会所や指定避難所に避難する

○家が傾いたり、壁にひびが入っていない
○地盤が変化していない
○食料や水等の備蓄がある

→ 自宅で安全を確保※
（揺れが落ち着くまでは広い場所で待機する）

★大きな地震の後には、必ず余震が発生する
★一度家が無事でも余震で倒壊する場合も
★車がある場合、車中避難も１つの手段

風水害は起きる前に避難！

風水害は事前避難が大原則です。
避難のタイミングや避難先を事前に確認しましょう。

風水害時の避難のタイミング

市が発令		市民の皆さんがとる行動（避難行動等）	気象庁・気象台		
警戒レベル	避難情報		防災気象情報（警戒レベル相当）	水位情報	気象情報
5	緊急安全確保	災害が発生。切迫し、極めて危険です。命を守る行動を！！　少しでも浸水しない高い場所や土砂災害の危険が少ない場所へ！	5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報
～警戒レベル４までに必ず避難～					
4	避難指示	危険な場所から、速やかに全員避難してください。避難先への移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難してください。	4相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	高齢者等避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は、避難してください。それ以外の人も必要に応じ、外出等普段の行動を見合わせたり、危険を感じたら自主的に避難してください。	3相当	氾濫警戒情報	警報
2		避難に備え、ハザードマップ等により自らの避難行動を確認しましょう。	2	氾濫注意情報	注意報
1		気象情報等をチェックし、災害への心構えを高めましょう。	1		早期注意報

※避難情報は、警戒レベル１～５の順番で発令されるとは限りません。状況が急変する場合があります。
※市が発令する警戒レベルと気象庁が発表する警戒レベル相当情報が出るタイミングや地域は、必ずしも一致しません。

風水害時の避難先

自宅の2階などへ避難

○自宅の上階へ避難
○近くに山や急傾斜地がある場合は反対側の部屋に避難
○自宅が安全な場所にある場合や道路が冠水してる場合などは自宅に留まる

地区の集会所（クラブ等）へ避難

○自主防災会が開設した集会所等(地域避難施設)へ避難
○避難の際は、河川や急傾斜地の近くは避ける
○集会所が土砂災害(特別)警戒区域内の場合はダメ

指定避難所へ避難

○市が開設した指定避難所へ避難
○避難の際は、河川や急傾斜地の近くは避ける
○市のメール・LINE配信、防災行政無線、テレビのデータ放送、公式ホームページ等で、開設されている指定避難所を確認できます。

風水害の情報収集手段

気象庁ウェブサイト（キキクル）

・土砂災害の危険度を確認できます。
・雨雲の動きや、雨量も見ることができます。

https://www.jma.go.jp/bosai/#pattern=rain_level

岐阜県総合防災ポータル

・県内の避難情報、避難所開設状況の他、河川の水位状況等を確認できます。

https://gifu-bousai.my.salesforce-sites.com/

中津川市防災気象情報

・中津川市内に設置している雨量計の１０分雨量、１時間雨量、３時間雨量、２４時間雨量を確認できます。

https://www.micosfit.jp/nakatugawa-city/

中津川市土砂災害ハザードマップ

・中津川市の洪水と土砂の危険区域を見ることができます。

https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/soshikikarasagasu/bosaianzenka/2/2/11751.html

その他（テレビのデータ放送など）

・大雨警報などの気象情報や市が発令する避難情報は、テレビのデータ放送からも確認できます。
・防災無線や市のメール、LINEでも防災情報を発信しています。
・防災無線テレホンサービス（0573-65-0370）
無線放送を遡って聞くことができます。（※通話料が発生します。）

中津川市市民安全情報ネットワーク登録

メール登録⇒

LINE登録⇒

防災備蓄チェックリスト

◆家庭の備蓄

□１人あたり**最低３日以上**の備蓄を準備しましょう。

□**食料**
- **主食**：パックご飯、カップ麺、アルファ米
- **主菜**：缶詰(肉、魚、野菜類)、レトルト食品
- **副菜**：缶詰(果物類)、野菜ジュース

□**飲料水**：　**3(Ｌ)× 3(日)× 世帯人数**
※一人あたり、１日３Ｌを最低3日分

□**簡易トイレ**：　**5(回)× 3(日)× 世帯人数**
※一人あたり、１日５回を最低3日分

□食料品や日用品（歯磨き粉など）をローリングストック

※普段使いするものを多めに備蓄しておき、使った分だけ買い足していく備蓄方法

◆避難時の持ち物（例）

全員

【食料品】
- □非常食
- □飲料水

【貴重品】
- □身分証明書

【便利品】
- □ヘルメット
- □懐中電灯
- □笛やブザー
- □携帯用カイロ

【衛生・救急用品】
- □歯磨きセット
- □簡易トイレ
- □衣類・タオル
- □薬・救急用品

【情報収集用品】
- □携帯電話・スマートフォン
- □充電器・モバイルバッテリー
- □携帯ラジオ
- □筆記用具

女性

- □生理用品などの清潔品
- □化粧品などの日用品

乳幼児

- □ミルクや離乳食などの食品
- □哺乳瓶や調理器具
- □紙おむつ・お尻拭きなどの清潔品
- □抱っこひもなど

高齢者

- □常備薬・お薬手帳
- □老眼鏡・補聴器
- □入れ歯や洗浄剤などの生活品

ご自身の環境に合わせて
必要なものを準備しましょう