

宮崎市防災メール

配信される情報は7種類です。

※登録は無料ですが、メール受信にかかる通信料は利用者負担になります。

- 1 緊急情報（避難所開設や避難勧告などの情報）
- 2 気象情報
- 3 地震情報
- 4 津波予報
- 5 竜巻注意報
- 6 市からのお知らせ
- 7 週間天気予報

宮崎市防災メールの登録方法

- 1 右のQRコードを読み取るか、
miyazakicity@jijo.bosai.info
宛てに空メールを送信
- 2 登録サイトに接続
- 3 受信する情報を入力し、設定送信
- 4 登録完了



宮崎市

防災

DISASTER PREVENTION HANDBOOK

ハンドブック



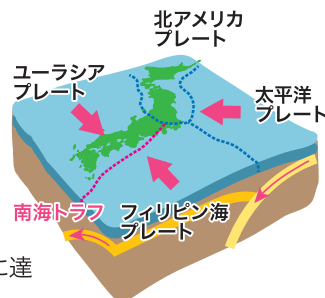
わたしたちの住む日本では、近年、地震や豪雨などの災害が多発しています。

災害から命を守るためには、一人一人の災害に対する
知識や心構え、事前の備えが重要です。このハンドブックを読んで、

「もしも」に備えましょう。

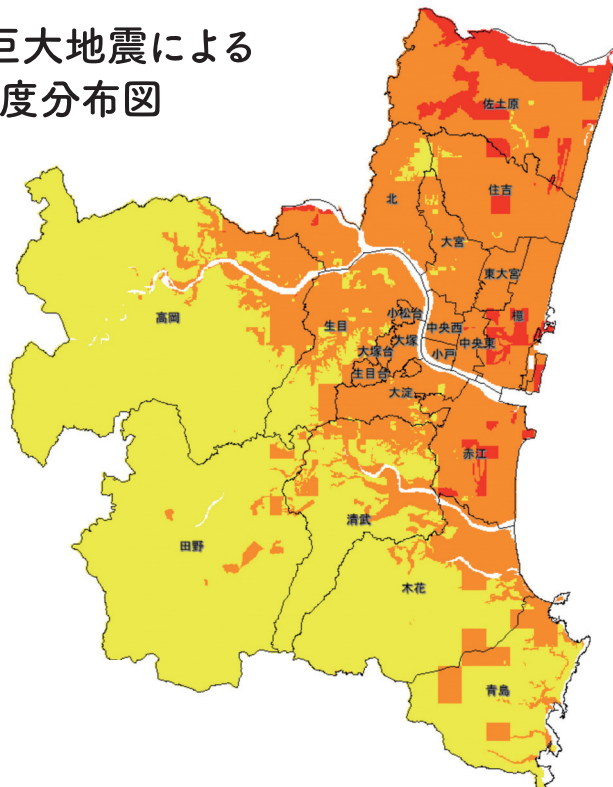
❗ 南海トラフ巨大地震とは

西日本の太平洋沖の海底には「南海トラフ」という深い溝が存在します。この南海トラフでは、西日本をのせたユーラシアプレートの下に太平洋沖のフィリピン海プレートが、年に数センチメートルのスピードで沈みこんでいます。このとき、プレートの境界にひずみが蓄積され、このひずみが限界に達すると、プレート境界部分が割れて跳ね上がり、地震と津波を発生させます。南海トラフ巨大地震は、南海トラフを震源とする科学的に考えられる最大クラス（マグニチュード9クラス）の地震です。



❗ 南海トラフ巨大地震による宮崎市の震度分布図

この震度分布図は、宮崎県が平成25年9月に公表したもので、想定される最大クラスの地震が発生した場合の宮崎市の震度の最大値を示したものです。



震度階

- 7
- 6強
- 6弱

❗ 南海トラフ巨大地震で予想される津波

最大クラスの地震が発生した場合の津波浸水予測によると、本市の沿岸部では津波により広範囲が浸水すると想定されています。

地 区	津 波 高
佐 土 原	約5m～約10m
住 吉	約8m～約10m
櫛	約5m～約10m
赤 江	約7m～約11m
木 花	約7m～約10m
青 島	約6m～約13m
折生迫・内海	約6m～約16m

❗ 津波の特徴

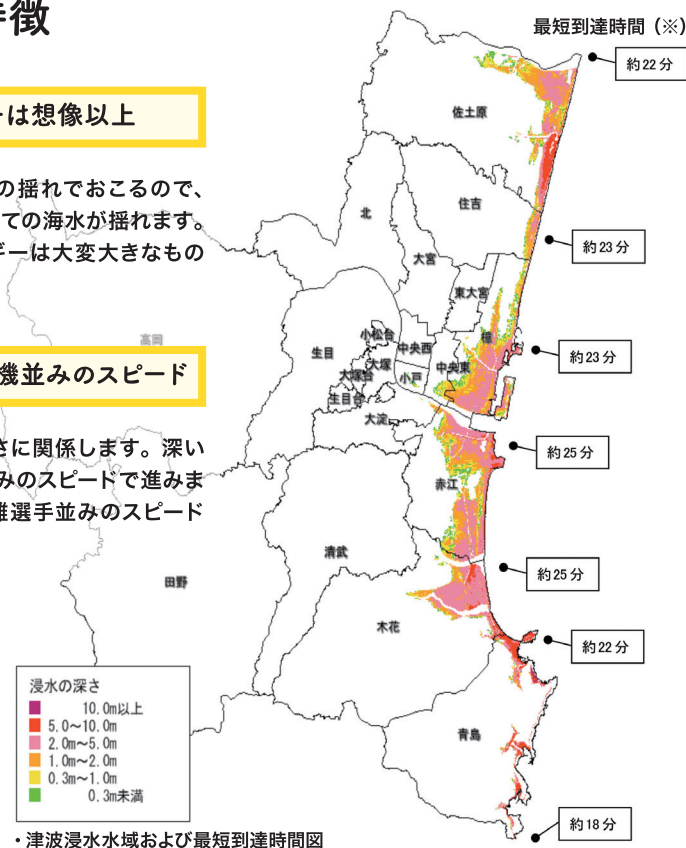
津波のエネルギーは想像以上

津波は海底からの上下の揺れでおこるので、海底から海面までのすべての海水が揺れます。そのため、そのエネルギーは大変大きなものです。

深海ではジェット機並みのスピード

津波の速さは、海の深さに関係します。深いところではジェット機並みのスピードで進みます。海岸近くでも短距離選手並みのスピードです。

※海岸線から沖合約30mにおいて地震発生直後から水位の変化+1mになるまでの時間



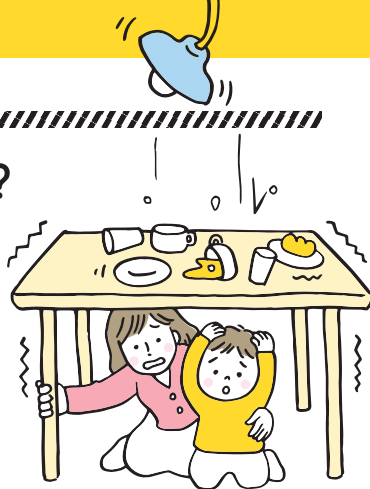
・津波浸水水域および最短到達時間図

！ 地震発生！そのときどうする？

まずは身を守る行動を！

- 転倒しそうな家具や落下物から離れましょう。
- テーブルの下に入るか、頭を守りましょう。

※家具の固定についてはP10へ



屋外にいるときは…

- 倒壊のおそれのあるブロック塀や電柱、自動販売機などから離れる。
- 建物から離れ、カバンなどで頭を守る。



エレベーターの中では…

- 全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら非常呼び出して通報し救助を待つ。



車を運転中のときは…

- ゆっくりとスピードを落とし、左側に停車する。
- 車を置いて避難するときは、ドアロックせず、キーはつけたままにする。



！ 揺れがおさまったら…

- 津波や土砂災害のおそれのある場合は、すみやかに安全な場所へ避難しましょう。
- 国や自治体から発表される情報を、テレビやラジオで収集しましょう。
- 避難が必要な場合には、2次災害を防ぐため、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を締めてから避難しましょう。
- 家族の状況を確認しましょう。 ※安否確認方法についてはP13へ

！ 津波に関する注意報・警報

津波による災害の発生が予想される場合、気象庁より大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されます。

警報・注意報の分類	予想される津波の高さ	
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現
大津波警報	10m超(10m～)	巨大
	10m(5m～10m)	
	5m(3m～5m)	
津波警報	3m(1m～3m)	高い
津波注意報	1m(20cm～1m)	(表記しない)

！ 津波避難時の注意点

揺れがおさまったらすぐ避難

大きな地震の後には、必ず津波が発生すると考えましょう。小さくゆっくりとした揺れが長く続く地震にも注意が必要です。津波警報などの情報を待つことなく、すぐに避難しましょう。

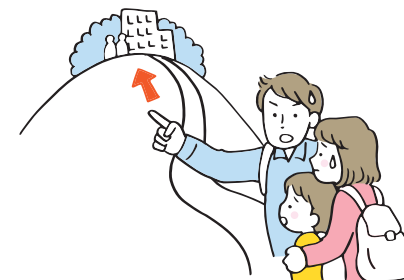
避難するときは原則徒歩で

車で避難すると、渋滞に巻き込まれて身動きがとれなくなることもあります。原則として、徒歩で避難しましょう。



できるだけ高いところへ

高台や、津波避難ビルなどの高くて頑丈な建物の上階にすばやく避難しましょう。



水が引いても勝手に戻らない

津波は何度も繰り返して押し寄せるうえ、第1波が最大であるとは限りません。津波警報や注意報が解除されるまでは海岸に近づかないようにしましょう。

❗ 風水害対策の基本は情報収集



宮崎市内では、平成17年の台風14号により、約 1,000 戸の住宅が床上浸水被害を受けるなど、甚大な大雨被害が発生しました。

台風や集中豪雨などの気象災害は、地震などと異なり毎年同じ時期に同じ様な現象を繰り返します。過去の教訓を忘れずに必要かつ正確な知識を日頃から身につけましょう。

- 洪水ハザードマップなどで、大雨や洪水発生時にどのような影響があるのか確認する。
- テレビやラジオなどで、最新の気象情報をこまめに入手する。
- 増水した河川の様子は見にいかない。

❗ 避難するときの注意点

- 大雨の時の避難は雨靴よりも運動靴などで避難しましょう。浸水箇所を避難する場合、雨靴に水が入ると動きにくくなり危険です。
- 浸水箇所を避難する時は棒などでくぼ地などがないか確認しながら避難しましょう。



❗ 土砂災害のリスクと備え

国内での自然災害による死者・行方不明者数のうち、土砂災害によるものが半数以上を占めています（阪神淡路大震災・東日本大震災を除く）。

土砂災害の発生を事前に予測することは難しいため、日頃から土砂災害の危険箇所を確認するなど、事前の備えが重要です。また、警戒区域に指定されていない場所でも土砂災害の危険はありますので、前兆現象に注意し早めの避難を心がけましょう。

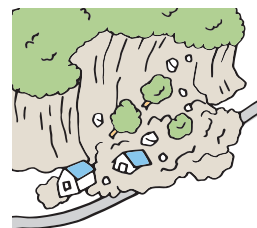
土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ

雨水の浸透や地震でやわらかくなった斜面が突然崩れ落ちる現象です。突然起きるために、逃げ遅れて犠牲となる人の多い災害です。

（例）

- がけからにこった水が出る
- がけにひび割れがある
- 小石がばらばらと落ちてくる



地すべり

斜面の一部または全部が地下水や重力により下にゆっくりとずべていく現象です。

（例）

- 地面にひび割れや陥没ができる
- がけや斜面から水が湧き出る
- 樹木や電柱がかたむく



土石流

長雨や集中豪雨などで、山腹や川底の石や土砂が一気に下流へ押し流される現象です。

（例）

- 山鳴りがする
- 川の水がにごったり、流木が混ざったりする
- 土や木の葉が腐ったにおいがする



土砂災害警戒区域は宮崎市のホームページから確認することができます。

<https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/>

宮崎市土砂災害ハザードマップ

検索



！ 避難に関する情報

市が発令する避難勧告などの避難情報と、気象庁から発表される防災気象情報は、5段階の警戒レベルに区分されています。

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの警戒レベルにおいてとるべき行動を知っておき、早めの避難を心がけましょう。

警戒レベル	〔避難情報等〕 行動を促す情報	〔避難行動〕 住民がとるべき行動
宮崎市が発令	5 災害発生情報※1 ※1 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令	既に災害が発生している状況。 命を守るための最善の行動を取る。
	4 ● 避難勧告 ● 避難指示（緊急）※2 ※2 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令	速やかに避難先へ避難する。 指定避難所など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する。
	3 避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間を要する人（高齢者、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難する。 それ以外の方は、避難の準備を整える。
気象庁が発表	2 洪水注意報 大雨注意報等	避難に備え、自らの 避難行動を確認する。 ● ハザードマップの再確認 ● 避難場所、避難ルートの再確認
	1 早期注意情報	災害への心構えを高める。

※地震や津波災害では警戒レベルは用いず、避難情報のみ発令します。

！ 災害の状況に応じた避難行動

災害から自分の命を守るためには、災害の状況に応じた適切な避難行動をとることが重要です。避難行動は、避難場所など屋外の安全な場所へ避難する、「**立ち退き避難（水平避難）**」と、自宅の2階などへ避難する、「**屋内安全確保（垂直避難）**」の2つに分けられます。日頃からハザードマップなどを確認し、どのような避難方法が有効かあらかじめ考え、災害時により安全な行動がとれるように備えておきましょう。

立ち退き避難（水平避難）

自宅などから、公園などの指定緊急避難場所や、市が開設した指定避難所、親戚・友人の家など、安全な場所へ移動すること。

こんなときには…立ち退き避難

- 土砂災害などで建物が倒壊する恐れのある場合
- 河川の氾濫により、平屋の床上または2階建て以上で浸水がそれを上回り、屋内安全確保では身体に危険が及ぶ可能性がある場合



屋内安全確保（垂直避難）

自宅などの建物内にとどまり、より高い場所などに移動することで安全を確保すること。

こんなときには…屋内安全確保

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険な場所がわかりにくい場合



！ 避難する場所の種類

災害の種類や状況によって、避難する場所は異なります。市が指定した場所だけではなく、親戚や友人の家など、安全な場所に身を寄せることも避難のひとつです。日頃から、避難場所を確認し自分の命を守るためにどこに避難するのが良いか考えておきましょう。

1 指定緊急避難場所

津波避難ビル

津波から逃れるために、緊急的に避難する施設（ビル、マンション、立体駐車場など）として、市が指定した建物です。



一時避難場所

災害により住宅などに居ることが危険な場合に、ひとまず避難する広い場所（公園、学校のグラウンドなど）です。



2 指定避難所

災害の危険がなくなるまで必要期間滞在したり、被災した方が一時的に生活を送る施設です。



3 福祉避難所

高齢者、障がいのある方など、一次避難所となる指定避難所での生活が困難な方の移送先として想定している二次的な避難所です。

※直接避難することはできませんので、まずは指定避難所をご利用下さい。

！ ハザードマップを確認しましょう

市では、被害が予想される区域や避難場所などの情報を記載した、「ハザードマップ」を洪水、津波、ため池、土砂災害といった災害の種類ごとに作成しています。それぞれのハザードマップは宮崎市ホームページに掲載しているほか、洪水、津波ハザードマップは宮崎市役所本庁舎 1 階玄関案内、各総合支所、地域センター、地域事務所などで配布しています。

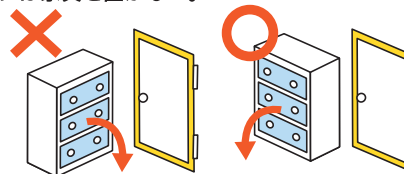
日頃の備え

！ 家の中の地震対策

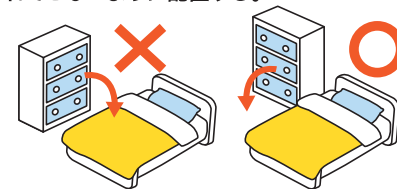
平成 7 年に発生した阪神・淡路大震災では、多くの方が、倒壊した建物や、倒れた家具の下敷きになって亡くなったり、けがをしたりしています。このような被害を少なくするために、家具の転倒防止や住宅の耐震化を行いましょう。

家具の配置を工夫する

家具が倒れたときに避難の妨げになる位置には家具を置かない。

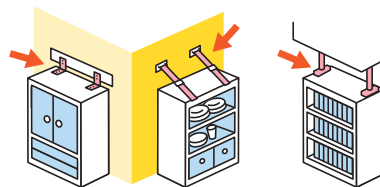


寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。

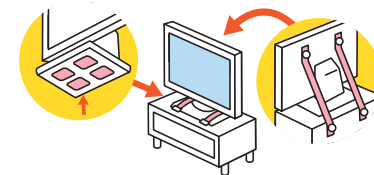


家の中の安全対策

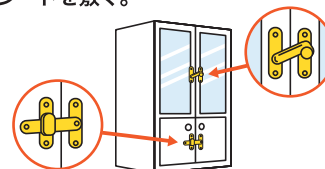
「L字金具」や「ベルト式器具」、「突っ張り棒」などで壁や天井と固定する。



テレビはテレビ台にボルトで固定するか、粘着性マットやストラップ式器具で固定する。



食器棚は開放防止器具を取りつけ、滑り止めシートを敷く。



窓ガラスや食器棚のガラスは飛散防止フィルムを貼る。



！ 災害時に必要なものを準備する

備蓄品

大規模災害時には、水道や電気などのライフラインや、流通機能がマヒし、生活物資の調達が非常に難しくなることが考えられます。最低3日間分、できれば1週間分の水と食料を備蓄しておきましょう。

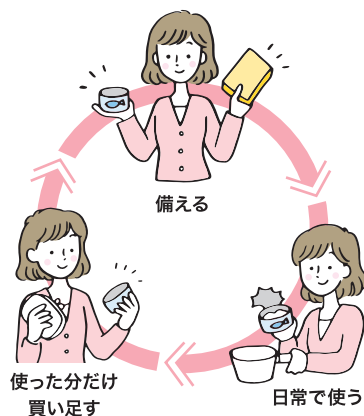
備蓄品の例



使いながら備蓄する！

ローリングストック法

非常食を備蓄していたけど、気づいたら賞味期限が切れていた、ということはありませんか？ローリングストック法とは、普段消費している食料や日用品を、少し多めに買って置き、日常生活の中で使い、使った分を買い足していく方法のことです。これを実践することで、常に一定量を家庭内に備蓄することができます。



非常持出品

災害の危険が迫った際に、緊急的に持ち出すものです。日頃からリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。また、車の中にも置いておくなど、分散備蓄するとより安心です。

非常持出品の例



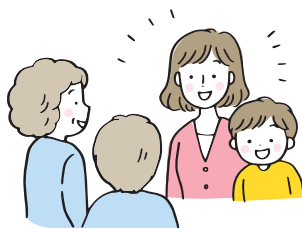
家庭状況によって必要なものは違います

自分や家族にはどういったものがよいか、考えてみましょう。

乳 幼 児	粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ など
要 介 護 者	介護用品、大人用紙おむつ、入れ歯、杖、障がい者手帳など
女性や妊婦	生理用品、母子手帳 など
そ の 他	持病の薬、お薬手帳、眼鏡、ペットフード など

❗ 地域の防災訓練に参加しましょう

災害が起こったとき、自助（自分のいのちは自分で守る）はもちろんですが、共助（地域などで助け合う）も重要となります。地域の防災訓練に参加したり、近所の方とあいさつを交わすなど、普段からコミュニケーションをとり、顔見知りになっておくことで、いざというとき助け合うことにつながります。



❗ 家族で防災について考える

家族が離れているときに、災害が起こったらどうすればいいでしょうか。防災の日(9月1日)などに家族でハザードマップを活用しながら「防災会議」を開き、話し合ひましょう。



- いつ、どのようになったらどこに避難するのか
- 家にいる場合、学校や職場にいる場合
- 家族の集合場所
- 安否確認方法 …… など

❗ 安否確認と情報収集

安否確認

- 災害用伝言ダイヤル「171」
被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人々がそれを聞く「声の伝言板」です。
- 災害用伝言版
携帯電話会社が提供し、携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録や確認をすることができます。



データ放送

地上デジタルテレビのデータ放送を通じて、宮崎市が発信する避難情報や避難所開設情報を入手することができます。

【データ放送で災害情報を受信できる放送局】

- NHK宮崎放送局
- MRT宮崎放送
- MCN宮崎ケーブルテレビ

データ放送の操作方法（NHKの場合）

- 1 チャンネルを NHK 総合テレビに合わせ、リモコンの **d** [データ放送] ボタンを押します。
※ボタンの形や位置は、リモコンの機種によって異なります。



- 2 リモコンの矢印で **防災・生活情報** に合わせ、**決定** を押します。



- 3 矢印で **警報・注意報** や **開設避難所情報** など確認したい情報に合わせ、**決定** を押します。

