

# 南海トラフ地震臨時情報に備える

## 南海トラフ地震とは

駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、過去に大きな被害をもたらしてきた大規模地震です。政府の地震調査委員会によると今後30年以内に南海トラフ地震が発生する確率は70～80%とされています。

## 南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）が発表された場合は？

昨年、国において「南海トラフ地震防災対策推進基本計画」が変更され、南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されることとなりました。

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、その現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合などに「巨大地震警戒」や「巨大地震注意」などのキーワードが付されて発表されます。中でも「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）」が発表された場合、地震発生後では津波からの避難が間に合わない恐れがある「事前避難対象地域」にお住まいの人は、臨時情報の発表の原因となった地震から1週間、事前の避難対策を講じることが求められます。

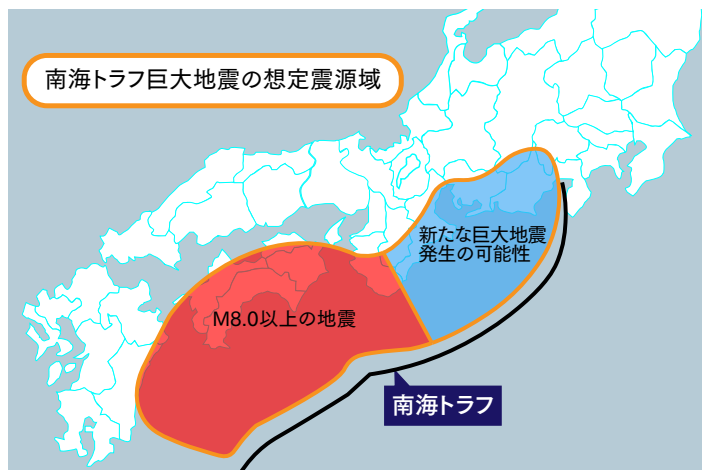
南海トラフ地震臨時情報のキーワード

- 調査中
- 巨大地震警戒
- 巨大地震注意
- 調査終了

## 巨大地震警戒はいつ発表される？

南海トラフ地震の想定震源区域内のプレート境界において、マグニチュード(M) 8.0以上の地震が発生したと評価され、後発の巨大地震に警戒が必要な場合に発表されます。

M8.0以上の地震発生後、隣接領域でM8.0以上クラスの地震が7日以内に発生する確率は**通常の100倍程度**とされています。



## 避難行動に関するアンケート調査から分かったこと

市では、国や県のガイドラインをもとに地形上の特性などを考慮した「事前避難対象地域」を設定することとし、津波浸水想定区域外への広域避難計画の策定に向け、津波の浸水区域にお住まいの皆さんに対して避難行動に関するアンケート調査を行いました。

1月に行ったアンケート結果では、臨時情報が発表された際の事前避難先として、高台のまちづくり拠点施設や小学校などの公的避難所を選択する避難者の数は、想定で約7,800人となりました。この結果から、公的避難所だけで十分な避難環境を整えることは困難なため、今後は近隣市町の避難所利用などについて協力を求めていくことも視野に入れ、広域避難計画の策定を検討していきます。

浸水が想定される地域にお住まいの皆さんは、できる限り浸水の恐れがない親戚や知人の家、職場など、自ら確保ができる事前避難先の検討を進めてください。

「避難行動に関するアンケート調査」結果 (事前避難先調査分のみ)	
調査対象世帯数(人数)	7,373世帯(18,176人)
回答世帯数(人数)	1,993世帯(6,168人)
回答率 世帯/人数	27%/33.9%
避難先を公的避難所と選択した人数	約2,600人
公的避難所へ避難すると想定される人数	約7,800人

# 「桑名市健康マイレージ」参加者募集！

「桑名市健康マイレージ」とは、皆さんの健康づくりを応援するため、歩数や健（検）診受診などで、ポイントをため、特典が受けられる事業です。市内在住・在勤・在学の人であれば、どなたでも参加できます。健康ポイントをため、健康とお得を手に入れませんか。

## 【参加方法】

**ステップ 1** **桑名市健康マイレージチラシ（健康ポイントシート付き）を手に入れる**  
保健医療課で配布または、市ホームページからダウンロード。

**ステップ 2** **健康ポイント（チャレンジ①～④）を合計100ポイント以上ためる**  
自分に合った健康づくりに取り組んで、合計100ポイント以上ためよう！

### ポイント（pt）のため方

#### ■ チャレンジ① ウォーキング

- ・自分の1日の歩数を歩数計などで測定する：**10pt**
- ・1日プラス1,000歩を意識する（1,000歩＝約10分（600～700m程度））：**30pt**
- ・1日8,000歩以上が20日以上あった：**50pt**

#### ■ チャレンジ② 食事の適量・バランス

- ・体重を週1回以上測る：**20pt**
- ・朝、昼、晩3食食べる：**20pt**
- ・主食、主菜、副菜がそろった食事を1日2回以上食べる：**30pt**

#### ■ チャレンジ③ 各種健（検）診

- ・特定健康診査、がん検診、人間ドック、歯科検診など（市で実施のものでなくても、職場や自己負担で受けたものでもOK）：1つにつき**10pt**、最大で**30pt**

#### ■ チャレンジ④ 加算

- ・健康マイレージ事業を友人などに知らせる：**10pt**



- ▷ チャレンジ①・②は、自分で決めた1カ月間にいくつでもチャレンジできます。
- ・各チャレンジは、令和2年1月1日(祝)～12月31日(木)までのものがポイント対象です。

**ステップ 3** **申請する**

健康ポイントシートを、令和3年1月15日(金)までに保健医療課（〒511-8601 中央町2-37）へ提出（郵送または、ファクスでも可）または、健康ポイントシートを携帯電話などで撮影し、保健医療課へメールで送付。▷申請は、期間内1人1回限り。

**ステップ 4** **特典をもらう**

- 全員に「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント！  
直接または、郵送などでお渡しします。  
▷発行日から1年間、県内のマイレージ特典協力店でさまざまなサービスを受けることができます。
- 抽選で市内企業・店舗などからの素敵な賞品をプレゼント！  
（今年度の賞品の詳細は未定です）



## 参加するとこんなにお得！～令和元年度はこのような実施しました～

参加者全員に特典として、県内の協力店で商品購入の割引やサービスなどが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼントしました。また、市内企業・店舗などに、ポイント達成者へプレゼントする商品・サービスや特典などを募集した結果、6企業・店舗から提供していただき、抽選でプレゼントしました。



当選者からの声

当選を励みに今後も健康づくりに頑張りたいです！

① お買い物券  提供：シャディサラダ館 益生駅前店	② 即席料亭合わせ あおさ汁 3食入  提供：サンジシム醸造(株)	③ 機能性表示食品 ギャバしょうゆ 450ml  提供：ヤマモリ(株)
④ Prime ONE 匠の蔵 味噌(減塩)  提供：アピタ桑名店	⑤ ドライ納豆 うすしお味・あおさ味・チョコ納豆  提供：小杉食品(株)	⑥ 栄養ドリンク  提供：ヒラノ薬局

問 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032) Mail cmedicine@city.kuwana.lg.jp