



防災士
伊藤直子さん

防災士
三村由加さん

確認した項目に
チェック☑を
付けましょう。

新型コロナウイルスの感染リスクがある中、梅雨や台風など雨が強く降る時期を迎えました。この時期は、毎年のようにどこかで自然災害が発生し、人々の生活や命を脅かしています。

感染症に注意しつつも、「いつ起きてもおかしくない災害」にどのように備えればよいのか、三原市防災士ネットワークの2人と一緒に確認していきましょう。

☎危機管理課 ☎0848・67・6066

■チェック1 避難行動を考える

もしもの時にあなたは、どのような避難行動を取りますか。自分が取るべき行動を考えておきましょう。

避難場所を決めましょう。

ハザードマップで自宅や職場などがどこにあるか確認しましょう。

洪水・高潮などの浸水想定区域や、土砂災害危険箇所、土砂災害警戒区域に指定されていますか？

はい

早めに安全な場所へ避難しましょう。
安全な場所：安全な親戚や知人宅・宿泊施設、市や自主防災組織が開設する緊急避難場所、車(車中避難)※1など

※1 車の駐車場所、一酸化炭素中毒、エコノミークラス症候群に注意しましょう。

避難のタイミングを考えましょう。

避難に時間がかかりますか？

例えば…安全な場所(親戚や知人宅など)が遠い、高齢者などと一緒に避難するなど

はい

近所や町内会などで、声を掛け合いながら、早めに安全な場所へ避難を開始し、**警戒レベル3**の時点で避難を終わらしましょう。

いいえ

感染症リスクも考慮する

安全な親戚や知人宅など、なるべく3密を避けられる避難先をあらかじめ検討しておきましょう。

ハザードマップは市HPでも見るすることができます。



▲市HPの2次元コード



いいえ

自宅や職場などで安全を確保し身を守りましょう。ただし、危険を感じたら避難しましょう。

崖から離れた2階の部屋など、自宅の中での安全な場所も確保しておきましょう。



近所や町内会などで、声を掛け合いながら、早めに安全な場所へ避難を開始し、遅くとも**警戒レベル4**の時点で避難を終わらしましょう。

←警戒レベルについては9ページの表を確認しましょう。

※警戒レベルに関わらず、気象情報などに注意して早めの避難行動を心掛けましょう。

■ チェック2 情報収集の方法を確認する

避難情報などを伝える主なものを紹介します。確認しておきましょう。

□ FM告知端末ラジオ



緊急時に自動で起動し、避難情報などを伝えます。1世帯に1台を配布しています。持っていない場合は情報推進課(☎0848・67・6195)に申し込んでください。

FM告知端末ラジオでは、避難情報の他に、FMみはらの放送も聞けます。日頃からラジオを聞く習慣を身に付けましょう。



□ 市メール配信システム



あなたの携帯電話やスマートフォンに情報が届きます。利用するためには登録が必要です。mihara@xpressmail.jp へ空メールを送信し、案内に従って登録してください。

▲登録手順を紹介する市庁の2次元コード

□ 緊急速報メール・エリアメール(警戒レベル4以上の場合)

特定の地域にある携帯電話・スマートフォン(au、ソフトバンク、NTTドコモなど)に警戒レベル4以上の情報を一斉に配信します。登録手続きは不要です。
※受信できない機種もあります。契約している通信事業者を確認してください。

□ 市ホームページ

<https://www.city.mihara.hiroshima.jp/>

避難情報だけでなく支援制度などもお知らせします。お気に入り登録しておくくと便利です。

その他にも、市フェイスブックや、三原テレビ放送、FMみはら(87.4MHz)などでもお知らせします。

警戒レベルと取るべき行動

市は避難情報と一緒に警戒レベルをお知らせします。レベルに応じて適切な行動を取りましょう。

警戒レベル	取るべき行動	避難情報など
5	命を守る最善の行動	災害発生情報
4	危険な場所から全員避難	避難勧告、避難指示(緊急)
3	危険な場所から高齢者などは避難	避難準備・高齢者等避難開始
2	避難方法を確認	大雨注意報、洪水注意報(気象庁が発表)
1	気象情報に注意	早期注意情報(気象庁が発表)

※過去の災害では、警戒レベル4で既に災害が発生し、避難が困難であったという報告もあります。早めの避難を心掛けましょう。

■ チェック3 非常持ち出し品を準備する



非常持ち出し品の例

リュックサックなどに人数分(可能な限り3日分)を詰めて、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

家庭内備蓄品(可能な限り7日分)も用意し、安全な場所に保管しましょう。

食品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 加熱が不要な食品	衣類 <input type="checkbox"/> 下着、靴下 <input type="checkbox"/> 防寒着、雨具	貴重品 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑
生活用品 <input type="checkbox"/> 毛布、タオル <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉 <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> ライター、マッチ <input type="checkbox"/> 缶切り、ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品	救急用品 <input type="checkbox"/> 救急セット(ばんそうこうなど) <input type="checkbox"/> 常備薬、持病の薬	<input type="checkbox"/> 健康保険証、運転免許証
	避難用品 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 乾電池	小さな子どもがいる場合 <input type="checkbox"/> ミルク、紙おむつ、哺乳瓶など

感染症に備える

非常持ち出し品に加え、マスクや体温計、除菌グッズも用意しておきましょう。



ローリングストックがおすすめ!

使いながら備える「ローリングストック」

普段よく使う食材を多めに備えて、使った分を買い足すことを「ローリングストック」といいます。



■チェック4 避難所での過ごし方を考えておく

災害により避難所で生活しなければならないこともあります。どのように過ごせばよいか考えておきましょう。

●必要な物は自分で準備する

毛布や敷物、飲食料など必要な物は自分で持って行きましょう。

●避難所運営に関わる

避難所の運営は、避難者同士が助け合いながら行います。自分ができることは何かを考えておきましょう。

●思いやりのある行動を心掛ける

避難所では、普段とは違う状況下での不安や混乱から、怒りやすくなったりします。思いやりのある行動を心掛けましょう。



いざという時に備えて、普段からしっかりと考えておきましょう。



感染予防のため、次のことに協力してください。

●手指などの消毒・手洗いを徹底

避難所に入る前や飲食をする前、トイレの前後に除菌シートなどを使って、手指の消毒を行なってください。水やせっけんが使える場合は、小まめに手洗いをしましょう。



●健康状態の報告

体調不良の場合は我慢せず、すぐに運営管理者などに報告してください。

【体調不良の例】

- ・風邪の症状がある
- ・だるさがある
- ・呼吸困難
- ・嗅覚・味覚がおかしい



●3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの条件がそろわないよう心掛けてください。

- ・避難者同士の距離を保つ(背中を向けて座るなど)
- ・近距離での会話や発声は必要最低限にする
- ・小まめに換気する



ひぼう
体調不良の人やその家族への誹謗中傷・差別は絶対にしないでください。



皆さん全てチェックできましたか。個人で備えることはもちろんですが、地域での備えも大切です。近所の人と日頃から声を掛け合う、自主防災組織の活動に参加するなど、みんなで防災に取り組みましょう。

緊急地震速報訓練を実施します

時 17日(水)10時から1分間程度

地震などの発生に備えて、全国瞬時警報システム(Jアラート)を利用した緊急地震速報訓練を実施します。FM告知端末ラジオ、FMみはら、市が設置している屋外スピーカーから訓練放送が流れます。

固危機管理課 ☎0848・67・6066