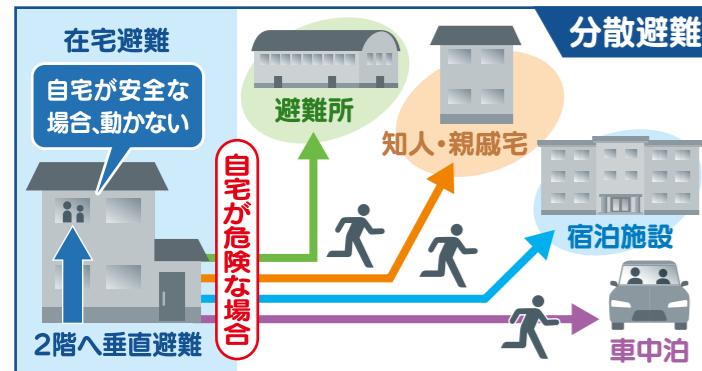


# 避難の心得

## ● 避難行動のさまざまなかたち



災害時に避難できる場所には次の種類があります。

- 市が開設する避難所(公民館・学校など)
- 町内会や自主防災組織が開設する避難所(地域の集会施設・公会堂など)

この他、最近は「密」を避けて、知人・親戚宅や宿泊施設に避難したり、車中泊をする方もいます。また、自宅が浸水害や土砂災害の危険性が低い場合は、自宅の安全な場所に留まることも避難行動の一つです。

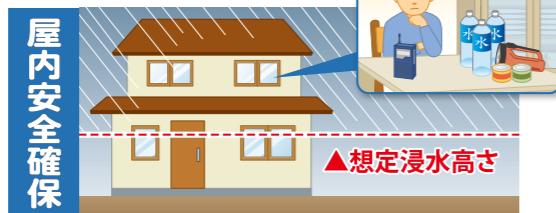
## ● 避難行動(立退き避難・屋内安全確保と緊急安全確保)

災害時の避難行動は、ためらわぬ災害リスクのない安全な場所へ早めに「立退き避難」することが基本です。また、浸水しない自宅の上階や建物の上層階に留まる「屋内安全確保」により身の安全を確保することも有効です。立退き避難のタイミングを逃し、避難できなかった場合などは、少しでも浸水しにくい高い場所や土砂災害の影響の少ない場所に移動し、身の安全を可能な限り確保する「緊急安全確保」を行ってください。

### 計画的な避難行動



避難行動の基本です。



長時間の孤立に備え、水、食料などを備蓄しておきましょう。

### 緊急的な避難行動



逃げ遅れた際の最終的な避難行動です。身の安全を確保できるとは限りません。

## ● 避難の心得

いざというときのために、日頃から避難に必要な物資を整理し、避難の仕方なども話し合っておきましょう。また、災害が発生するおそれがある場合には正確な情報を入手して、早めの避難を心がけましょう。



### 状況により、すばやく避難

あらかじめ避難の準備を行い、避難情報の発令や周囲の状況に異変があれば、すばやく避難しましょう。



### 外出中の家族には連絡メモを残そう

「〇〇へ避難する」といったようなメモや伝言を残しておくと良いでしょう。



### 集団で避難

単独での避難行動は避け、近所の人たちと集団で決められた場所へ避難しましょう。



### 車での避難は早めに

車は、約30cmの浸水で走行困難になります。車での避難には道路状況に注意をはらいましょう。



### できるだけ安全なルートで避難

川沿い、地下歩道などは避け、できるだけ安全で避難しやすい道を選びましょう。



### 非常持ち出し品は最小限に

非常持ち出し品はリュックサックなどにまとめ、両手が自由に使えるようにしましょう。手軽な食料や飲料水も持って行きましょう。



### 避難所等ではルールやマナーを守って

避難者はお客様ではありません。お互いが、助けあい、思いやり、ゆずりあいましょう。

## ● 避難時の感染症対策と心得

### 避難所に入るとき

- 受付で健康状態を確認します。ルールやマナー、順番を守り避難所へ入ってください。
- 避難所では、感染症予防のためできるだけマスクを着用してください。

### 密を避ける

- 避難所は「密」が起こりやすい空間です。親戚や友人宅に避難する分散避難も検討してください。
- 車中泊を行う場合は、エコノミークラス症候群や熱中症などに注意してください。

### 3密回避

- |    |          |                    |
|----|----------|--------------------|
| 密閉 | 換気が悪い    | ▶ 30分に1度は換気を行う。    |
| 密集 | 多数が集まる   | ▶ 避難者同士の距離を保つ。     |
| 密接 | 間近で会話や発声 | ▶ 近距離での会話や発声は最低限で。 |

### 衛生・健康管理

- ふたのあるトイレは、ふたを閉じてから流してください。
- 定期的に検温を行ってください。
- 体調不良の方は、避難所運営者に申し出てください。
- マスク・消毒液・体温計などを各自準備しておきましょう。

### 手洗い、咳エチケットの励行

- こまめに手洗いを行い、食事前やトイレ後は必ず手洗い、手指消毒を行ってください。
- 避難所内ではできるだけマスクを着用してください。また咳エチケットにも配慮してください。



## ● 指定福祉避難所について

指定福祉避難所は、一般の避難所での生活が困難な方が、安心して避難するために準備した避難所です。一般避難所で対象となる方がいれば、保健師等の意見を踏まえ必要性の高い方の優先順位を決定し、市が協力協定を結んでいる施設に指定福祉避難所の開設と受け入れを要請します。そのため、最初から避難所として利用することはできませんので、注意してください。指定福祉避難所に避難している避難者は名簿が作成され、安否確認等の必要に応じ情報が開示されます。※指定福祉避難所は、災害時に必ず設置されるものではありません。



名 称	所 在 地
特別養護老人ホーム 鶯園	瓜生原337-1
特別養護老人ホーム サンライフみのり	二宮999
特別養護老人ホーム 高寿園	下高倉西1581-1
特別養護老人ホーム 日本原荘	新野東1797
特別養護老人ホーム 第3日本原荘	新野東1798-1
特別養護老人ホーム 緑山荘	加茂町小中原115
特別養護老人ホーム 愛和荘	桑下1272-3
障がい者支援施設 みすず荘	瓜生原326-1
障害者支援施設 あすなろ園	西下1003-1
障害者支援施設 津山ひかり学園ひかりの杜	川崎1508
津山ひかり学園メゾンさらざ	川崎1508
福祉型障害児入所施設 津山ひかり学園ひかりの風	川崎1508
名 称	所 在 地
障害者支援施設 ライフみのり	二宮999
障害者支援施設 ココロみのり	二宮999
みのり共同生活事業所	二宮999
養護老人ホーム ときわ園	井口100-1
軽費老人ホーム ケアハウス上河原	上河原344-1
特別養護老人ホーム のどか	神戸262-2
養護老人ホーム 塩手荘	市場2151
特別養護老人ホーム ミ・カサ	北町44-1
救護施設 津山広済寮	小田中1412
介護老人保健施設 津山ナーシングホーム	野介代1656-1
介護医療院 かもの郷	加茂町中原61
令和5年10月1日現在	

## ● 災害用伝言ダイヤルの利用方法

地震や洪水などの大災害発生時は、電話の利用が急激に増加し、電話がつながりにくい状況が続くことがあります。このような場合は、つぎのサービスが利用できます。※携帯電話各社でも同様のサービスを提供しています。

### 災害用伝言ダイヤル 171

大規模な災害が発生した際、被災地とその他の地域の人々との間などで、安否確認などができる電話サービスです。体験利用日に練習をしてみましょう。

### 体験利用日

■毎月1日・15日 ■正月三が日 ■1月15日～21日 ■8月30日～9月5日  
(防災とボランティア週間)

