

自然災害に備えよう

「できていますか？ 心の備え！」



6月に入り、梅雨や台風による大雨の時期になりました。全国で発生している大規模災害がいつ市内で起きてもおかしくありません。非常用の持出品を準備しておくことが大切ですが、その前に「心の準備」をしておくことも大切です。

今回は、いち早く避難するための心の準備についてお伝えします。
問危機管理室 ☎32-2042

避難情報の名称が変わります

これから

これまでの避難情報など

5	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
4	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	避難準備・ 高齢者等避難開始

警戒レベル	新たな避難情報など	取るべき行動
5	さんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	(警戒レベル5は、 すでに安全な避難ができず 命が危険な状況です)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	ひなんしじ <b>避難指示</b>	危険な場所から全員避難しましょう
3	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b>	避難に時間のかかる高齢者や 障害のある人などは、危険な 場所から避難しましょう

### 避難所などを知る方法

災害の種別や規模によって、開設する避難所などを決定します。  
避難する人は、避難所の開設状況を必ず確認し、避難してください。

#### 情報の入手方法

つやま災害情報メール、緊急告知防災ラジオ、防災行政無線、市ホームページ、市LINE、テレビ津山のコミュニティチャンネル、テレビのデータ放送、スマートフォン防災アプリなど

#### つやま災害情報メールの登録方法

電子メールアドレス[t-tsuyama@sg-m.jp]に空メールを送るか、QRコードから登録する



## 逃げ遅れが起きるの？

平成30年7月豪雨災害では、いわゆる「逃げ遅れ」が問題となりました。

原因の一つが「バイアス」と呼ばれる一定の思考に偏った心理状態で、災害などの極限状況になると、正しい判断ができなくなる場合があります。

災害時の代表的な「バイアス」を紹介します。

#### 【正常性バイアス】

周囲が危険な状態でも「自分は大丈夫」「大したことになる」「まだ大丈夫」など、状況を過小評価する楽観的な心理状態

#### 【集団同調性バイアス】

「周りの人たちが避難しないから、自分も避難しない」「危険ならみんな避難するはずだ」など、行動を集団に委ねてしまう心理状態

#### 【同化性バイアス】

「今から思えば、小石が落ちてきたのが、がけ崩れの前兆だった」など、災害の前兆現象を見落したり、気付かない心理状態



## 正しい判断ができるの？

このようなバイアス状態を防ぐには、日頃から心構えや習慣を身に付けるために、準備や訓練をしておくことが大切です。

#### 【避難の準備】

- ・非常持ち出し品の準備や点検をする。
- ・避難する場所を決めておく。
- ・ハザードマップを確認する。
- ・避難方法などを家族で話し合う。

#### 【避難の訓練】

- ・地域などで行われる防災訓練に参加する。
- ・家族などで避難経路を実際に歩いてみる。
- ・災害時に食べる食事を実際に作って、食べてみる。



## 家庭で作ってみよう 災害時に役立つ「パッククッキング」

問健康増進課 ☎32-2069

パッククッキングは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯に入れて加熱する調理法です。水道やガス、電気などのライフラインが使えないとき、簡単に温かい食事を作ることができます。1つの鍋で同時に複数の料理を作ることができます。また、袋に入った状態で食べることができるので衛生的です。災害に備え、自宅で作ってみませんか。

#### ごはんの炊き方

【材料（1人分）】  
米：1/2合（90ml）  
水：100ml

【作り方】  
①ポリ袋に米と水を入れ、上部で結び30分くらい置く。②鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れ、表面がふっふっする程度を30分保つ。③火を止め、10分蒸らす。④袋ごと器に入れ、上部の結び目を切り落とし、器を袋で覆うように盛り付ける。

#### 調理のポイント

- 【用意するもの】
- カセットコンロなどの熱源
  - 鍋
  - 水
  - ポリ袋（※）
  - はさみ
  - タオル
- ※ポリ袋は、必ず、高密度ポリエチレン製・耐熱性のものを使います。厚さは0・01ミリ以上で、マチ（底の平らな部分）のない袋が扱いやすいです。

- ポリ袋に材料を入れるときは、袋の中の空気を抜いてから上部を結びます
- 鍋底にペーパータオルや布巾を敷くことで、ポリ袋が破れにくくなります
- チラシなどで折った紙箱に袋ごと入れて盛り付けると、食器を使わずに済みます

