

# 近

年、日本各地で様々な災害が発生する中、特に河川の氾濫等による災害が多く、根室市においても過去に高潮や大雨等により甚大な浸水被害を受けました。

災害から自分の身を守るためには、情報や知識をもとに安全に避難することが大切です。

また、新型コロナウイルス感染症が流行している今、感染症対策を踏まえた避難行動が非常に重要となります。

自分の住んでいる場所の災害リスクを知り、いつか必ず起こる災害に備え、どう行動するか、新型コロナウイルス感染症へのリスクがある中で危険が迫った時にどうするか、改めて考えておきましょう。

## 問合せ先

市総務課総務・防災担当  
☎(23) 6111番  
内線 2222・2223

### 今、災害が起きたら、あなたはどうする？

# 避難のススメ

## 避難

「避難」とは「難」を「避」けることで、「危険を回避する」行動のことをいいます。  
安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。

### step 1

#### 平時の準備

災害はいつ発生するのか誰にも分かりません。平時から自宅の場所がどのような災害に弱いのか、避難場所がどこにあるのか確認し、家族と別々になった場合に備え、安否確認の方法や最終的な集合場所を決めておきましょう。



津波  
ハザード  
マップ



土砂災害  
警戒情報  
システム



避難場所  
避難所

### step 2

#### 危険を前にした準備

大雨などの気象災害の場合、テレビニュースなどで危険が迫っていることが分かる場合があります。避難が必要になることを想定して、平時の準備を再確認しましょう。

### step 3

#### 情報収集

豪雨や地震発生後、被害の状況や避難情報などの情報収集が必要となります。災害時には、いつも使っている情報収集手段が使えなくなることがあるので、複数の方法で情報を得られるよう準備しておき、正確な情報を入手しましょう。

また、災害発生時は状況により、開設する避難所等が変更になっている場合がありますので、市が発信する情報に十分注意してください。

### step 4

#### 避難のタイミングを見逃さない

「強い地震や長時間の揺れを感じたとき」や「大津波・津波警報が発表されたとき」や「危険を感じたとき」などは迅速な避難が必要になりますが、気象災害の場合は天気予報などで事前に情報を収集し「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示（緊急）」などの発令により、家族や自らの状況に合わせた避難行動をとりましょう。

**「必ず避難場所に行く」ことだけが避難ではありません。**

「在宅避難」や「親戚・知人宅への避難」「安全な場所での車中泊」などを検討するとともに、すでに災害が発生しており、避難場所への移動に危険が伴う場合など、やむを得ない状況では、家の2階への「垂直避難」も検討しましょう。

### step 5

#### 避難所で気を付けること

避難所では、環境の変化などによって体調を崩してしまう方もいます。避難所ごとのルールやマナーを守り、周りの方々と協力しながら生活しましょう。また、新型コロナウイルス感染症対策として次のことにもご協力をお願いします。

体調に不安がある方（咳が出る、熱がある）は、避難所の担当者に申し出てください。

手洗い、咳エチケットなど基本的な感染症対策を徹底してください。

常に人との距離を2m以上（困難な場合は最低1m）保ちながら行動してください。

# 「警戒レベル」で

# 避難の判断を

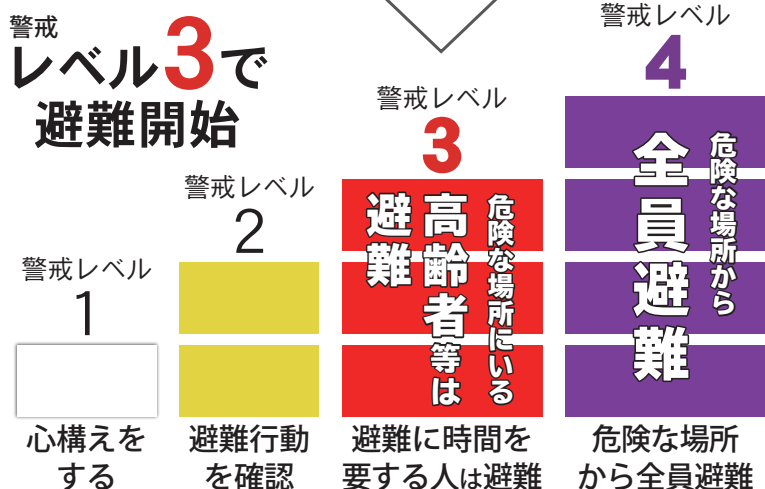
## 昨

年より、気象情報や避難情報、災害の危険度などを直感的にわかりやすく伝えるために、5段階の警戒レベルを用いた情報発信が始まっています。

「自らの命は自らが守る」という意識のもと、あらかじめ各レベルの意味を知っておき、市から【警戒レベル3】（避難準備・高齢者等避難開始）が発令された場合は「危険な場所にいる」高齢者の方や避難に時間を要する方は避難、また、そのほかの人は避難準備をし【警戒レベル4】（避難勧告）が発令された場合には、「危険な場所にいる」方は全員避難など、速やかに自分の状況に合わせた避難行動を取ってください。

### 早めの避難が必要な方

- 高齢者の方
- 病気のある方
- 介助の必要な方
- 赤ちゃんや子ども
- 妊婦の方
- 障がいのある方



※警戒レベル5は、すでに災害が発生している状況です。

災害に備え、複数の情報収集手段を用意しましょう！

## その情報、信頼できますか？

災害発生時、自分に合った避難行動をとるためには、災害情報の収集が何よりも大切です。

現代はインターネット・SNSが普及し、多くの情報を手軽に入手できるようになった一方「デマ情報」が拡散されることもあり、有事の際には、より正確で信頼できる情報が求められます。

テレビのニュース等はもちろん、根室市では「FMねむろ」によるラジオ放送や、自宅の電話やFAXに情報が届く「緊急情報配信サービス」登録制メールサービス「ねむろメール」TwitterやFacebookによるSNSなど、様々な方法で災害情報を発信しています。

### ねむろメール

右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。数分以内に返信がありますので、メールの指示に従って進むと登録ができます。



### 緊急情報配信サービス

携帯電話をお持ちでない世帯へ津波情報や避難情報などを電話・FAXでお知らせするサービスです。登録を希望する方は市総務課までお問い合わせください。



公式 Twitter



公式 Facebook