



避難行動判断・
備蓄品については
防災ハザードマップの
38・41ページに
掲載しています

在宅避難のススメ

「難」を「避ける」のが避難

災 害時に避難所へ避難することだけでなく、自宅や親戚・知人宅で安全を確保する「在宅避難」も避難方法の1つです。避難所ではスペースや設備に限りがありますが、自宅等が安全であれば、在宅避難の方が普段の生活に近い環境で過ごせます。

1
Point

危険な場所にいる人は避難が原則

- ハザードマップで災害警戒区域や浸水想定区域となっている危険な場所の場合は、**避難が原則です。**

※ハザードマップの警戒情報は『あくまで予想』です。相手は自然であり、どんな事が起こるか分かりません。特に津波の場合は、自分のいる場所がハザードマップでは安全な場所でも油断しないことが必要です。

2
Point

在宅避難や親戚知人宅、ホテルなどへの避難も考える

- **安全な場所にいる場合は避難する必要はありません。**自宅等が危険のない場所の場合は在宅避難という選択もあります。
- 災害時に市は「避難所」を開設しますが、学校や市の施設などの避難所以外にも、「親戚・知人宅」「ホテル」などへの避難や「車中泊」も考えてみましょう。

3
Point

在宅避難のための準備をしておきましょう

- 日常生活の中で、食材などを多めに購入・常備し、使いながら使った分を買い足して災害に備える『ローリングストック』で、無理なく家庭備蓄を行いましょう。食料や水は家族構成や人数に応じて、**最低でも『3日分』、可能であれば『1週間分』**の備蓄を行いましょう。

………＝ 避難先による環境の違い ＝………

	避難所など	在宅避難
目的	一時避難 長期的な避難生活	短期～長期の生活
1人当たりのスペース	狭い（2㎡程度）	自宅の状況に応じた スペースの確保が可能
プライバシーの確保	難しい	確保しやすい
食料・水	最低限の備蓄	自分で準備・備蓄 ※避難所等で物資や情報を 得ることもできます。
断水時等のトイレ	簡易トイレ 仮設トイレなど	自宅で準備 簡易トイレなど
ペット	屋外での一時飼育など	普段どおり



防災無線による行政放送は、通常は女性の声で、緊急時は男性の声で行います。悪天候時は音声聞き取りづらい場合もありますので、「男性の声」の放送が聞こえたら、他の方法で情報収集に努めてください。

防災無線から「男性の声」がしたら 情報収集!!

情報を集める手段を 準備しておこう!!

根室市公式LINE



3月から開始した市公式LINEでは、荒天が見込まれる際の気象情報や避難情報などをリアルタイムに発信しています。また、「防災情報」のアイコンから各種WEBページへ直接アクセスできます。

友だち登録 ▶



「ねむろのぼうさい」 Facebook・Twitter



▲ Facebook



▲ Twitter

ねむろメール

市が防災情報等をメールで配信するサービスです。下記のQRコードを読み取り、空メールを送信すると数分以内に返信がありますので、メールの内容に従って進むと登録ができます。

配信登録 ▶



テレビ(データ放送) 地デジ広報サービス

テレビリモコンの「dボタン」から見られるデータ放送では、気象情報や防災情報について、常時放送されています。

また、8チャンネル(UHB)では、「地デジ広報サービス」が利用でき、市が発信する防災情報などが確認できます。

ラジオ

ラジオは停電時にも使用できる有効な情報収集手段です。市から提供される避難情報など緊急情報が「FMラジオ(76.3MHz)」などから放送されます。※併せて電池も備蓄しましょう。

防災情報については
防災ハザードマップの

39ページに
掲載しています

携帯電話が
ない世帯

緊急情報配信サービス

津波情報や避難情報などの緊急情報を、固定電話やFAXでお知らせするサービスです。登録を希望する方は市役所総務課までお問い合わせください。