

今治市では複数の手段を使って災害時に緊急情報を伝達します。日頃から確認しておきましょう。

防災行政無線

緊急情報を、屋外に設置したスピーカーを使って放送します。防災行政無線の音が聞こえたら、身を守る行動をとり、テレビやラジオをつけて情報を収集してください。

※防災行政無線は屋内にいる時や、気象条件などで聞き取れないことがあります。放送した内容については、電話で確認できます。

緊急告知放送
確認専用電話番号 **TEL. 0898-23-6010**

今治市緊急告知ラジオ



コミュニティFM局 (FMラヂオバリバリ) の電波を利用して、災害時に今治市が緊急情報を発信した際に自動起動するラジオです。Jアラートや避難情報など、防災行政無線と同じ内容が放送され、自動起動時はライトが点滅し受信をお知らせします。

テレビ(データ放送)



地上デジタル放送対応のテレビでは、リモコンの「d」ボタンを押すことで天気予報や災害に関する情報を「データ放送」で確認できます。

いざというときの連絡先 ▶消防119 ▶警察110 ▶海上保安部118

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
災害情報ダイヤル (今治市災害対策本部室)	0898-36-1630	伯方警察署	0897-72-0110	中国電力ネットワーク(株) 尾道ネットワークセンター	0120-512-169
今治市役所	0898-32-5200	今治海上保安部	0898-32-4999	中国電力ネットワーク(株) 東広島ネットワークセンター	0120-519-730
今治市消防本部	0898-32-6666	NTT西日本	113	四国ガス(株)今治支店	0898-32-5056
今治警察署	0898-34-0110	四国電力送配電(株) 今治事業所サービスセンター	0120-410-633	LPガス (使用しているガスの販売店)	

災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、電話を用いて安否情報(伝言)の録音・再生を行うことができます。

① 伝言を録音するとき ① (〇〇〇〇)□□-□□□□ 伝言を入れる

② 伝言を再生するとき ② (〇〇〇〇)□□-□□□□ 伝言を聞く

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番から入力

携帯電話やスマートフォンでは、「災害用伝言板」があります。登録方法など事前に確認をしておきましょう。

パソコン・スマートフォン等で入手できる情報

今治市ホームページ
市の防災情報、避難情報
<https://www.city.imabari.ehime.jp/>

今治市防災情報ポータル
市の災害情報、避難所開設情報等
<https://city-imabari.secure.force.com/>

今治市ソーシャルメディア 市の行政情報、防災情報等

今治市防災Twitter @imabari_bousai
今治市Facebook @i.i.imabari
今治市公式LINE @imabari-city

国土交通省 防災情報提供センター
防災情報等
<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

気象庁ホームページ
気象情報、台風情報等
<https://www.jma.go.jp/>

愛媛県防災メール
防災情報等を電子メールで配信
<https://www.pref.ehime.jp/bosai/bosaimail.html>

WEB版防災マップ

WEB版防災マップは、この冊子をもとに、WEB上の地図で防災情報を閲覧できるよう作成したものです。WEB版防災マップでは、地図の拡大・縮小等ができ、自宅周辺のオリジナル防災マップの印刷も可能です。

今治市WEB版防災マップ
<https://city-imabari.secure.force.com/>

総合防災マップ

島嶼部版



洪水・内水氾濫



土石流



がけ崩れ・地すべり



地震



津波・高潮



今治市ではWEB版防災マップを作成しています。
パソコンやスマートフォン等から危険箇所や避難所等を確認することができます。

目次

はじめに	1	自然災害に備える ②	9
●警戒レベルと避難情報 ●避難情報の対象		●地域ぐるみで取り組む防災・減災 ●自主防災組織の役割と活動 ●防災講習会、防災訓練に参加しましょう	
自然災害に備える ①	2	ハザードマップについて	10
●避難行動判定フロー		●作成条件 ●索引図 ●凡例	
土砂災害	3	津波ハザードマップ 高潮ハザードマップ	11~50
●土砂災害の種類と前兆現象 ●土砂被害から避難する時のポイント		内水ハザードマップ	51・52
洪水・内水氾濫	4	指定一般避難所・指定福祉避難所一覧	53
●内水氾濫と外水氾濫 ●風水害による被害を抑える		避難の注意点	54
地震	5	●指定避難施設について ●命を守る行動について ●健康管理について	
●南海トラフ巨大地震による想定震度 ●地震に備えて家の中の安全性を高めましょう			
津波・高潮	6		
●津波から身を守る行動パターン ●津波に関する警報・注意報 ●津波浸水深について ●高潮発生のおそれ			
「わが家の避難計画」をつくろう	7・8		
●わが家の避難計画 ●避難の準備			

警戒レベルと避難情報

避難情報等は、5段階の警戒レベルを用いて発令します。警戒レベルに応じて、適切な避難行動をとり、風水害・土砂災害等から身を守りましょう。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1 市が発令
..... 警戒レベル4までに必ず避難!			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 市が発令
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難 市が発令
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 気象庁が発表
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 気象庁が発表

※1 災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

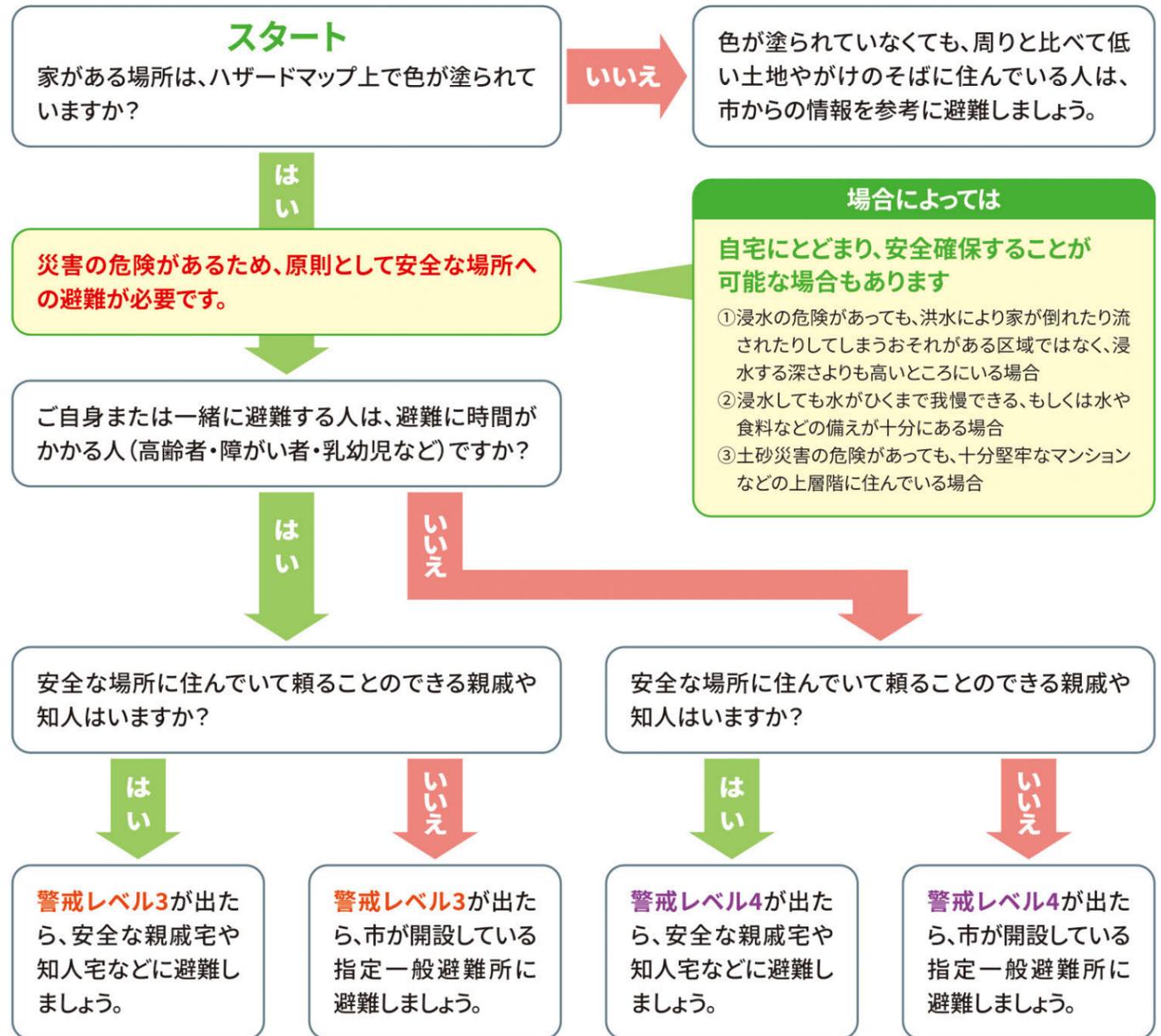
避難情報の対象

市が発令する避難情報は、基本的には洪水浸水想定区域や、土砂災害のおそれのある区域等を含む校区・地区単位で発令します(例:警戒レベル4、避難指示〇〇校区 等)。発令対象地域のうち、洪水浸水想定区域や土砂災害のおそれのある区域等にいる方が対象者です。自宅が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域等にかかるかどうか、事前にハザードマップで確認しておきましょう。

避難行動判定フロー

台風・豪雨時に備えて、避難行動判定フローを参考に、避難するタイミングを考えておきましょう。また、避難先を検討する際には、ハザードマップを確認し、自宅以外への避難が必要なエリアかどうかチェックし、あらかじめ適切な避難先を複数設定しておきましょう。

避難行動判定フロー



- ! 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。
- ! 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難先に行く必要はありません。
- ! 避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館等に避難することも考えてみましょう。

● 土砂災害の種類と前兆現象

大雨や台風、地震が起きたときには、地盤がゆるみ、がけ崩れや土石流、地すべりといった土砂災害を引き起こす可能性があります。土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」といいます。また、土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域を「土砂災害特別警戒区域」といいます。

<p>土砂災害特別警戒区域</p> <p>土砂災害警戒区域</p>	<h3>がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)</h3> <p>地中にしみ込んだ水分により、急な斜面が突然崩れ落ちる現象です。突然起きるため、家の付近で起きると逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高くなります。</p>	<h4>こんな前兆現象に注意!</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●がけからの水がにごる。 ●がけや斜面から水がふき出す。 ●斜面のひび割れ、変形がある。 ●小石が落ちてくる。 ●がけから音がする。 ●異様なにおいがする。
<p>土砂災害特別警戒区域</p> <p>土砂災害警戒区域</p>	<h3>地すべり</h3> <p>大雨や長雨等により雨水が地面にしみこみ、水の力によって持ち上げられた地面が広い範囲にわたりゆっくりと動きだすものをいいます。</p>	<h4>こんな前兆現象に注意!</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●地面にひび割れができる。 ●井戸や沢の水がにごる。 ●地下水やわき水が止まる。 ●家やよう壁に亀裂が入る。 ●家やよう壁、樹木、電柱が傾く。
<p>土砂災害特別警戒区域</p> <p>土砂災害警戒区域</p>	<h3>土石流</h3> <p>長雨や集中豪雨などによって、山や川の石と砂が水と一体となって一気に下流へ押し流される現象です。</p>	<h4>こんな前兆現象に注意!</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●山鳴りがする。 ●雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。 ●川の水がにごったり、流木がまざったりする。 ●腐った土のにおいがする。

● 土砂災害から避難する時のポイント

<h3>長雨や豪雨に注意</h3> <p>大雨による注意が呼びかけられたら、早めの避難を考えましょう。</p>	<h3>警戒区域を出る</h3> <p>不安を感じたら、指定一般避難所等に行かない場合でも、念のため土砂災害警戒区域から外に出ておきましょう。</p>
<h3>前兆現象に注意</h3> <p>土砂災害の発生前には、前兆現象がみられることがあります。上記のような現象が起こったときは、速やかに避難しましょう。</p>	<h3>土石流が起きたら</h3> <p>土石流のスピードは速く、流れに背を向けて逃げても巻き込まれてしまうので、土石流の流れの方向に対して直角に逃げましょう。</p>
<h3>避難が遅れたら</h3> <p>警戒区域外への避難が困難になった場合は、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、家の中でより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。</p>	<h3>安全が確認されるまで帰らない</h3> <p>土砂災害は雨のピークを過ぎた後に発生する場合もあるので、避難情報などが解除され安全が確認できるまでは帰宅しないようにしましょう。</p>

● 内水氾濫と外水氾濫

<h3>内水氾濫</h3> <p>大量の雨が下水道に流れ込み、雨水を排水しきれずにマンホールや道路側溝などからあふれ出すことで発生する浸水です。</p>	<h3>外水氾濫(洪水)</h3> <p>台風や大雨で河川の水位が上昇し、想定している水位以上になると河川内の水が堤防を越えたり、堤防を決壊させることで発生する浸水です。</p>
--	---

● 風水害による被害を抑える

風水害による家屋の被害を抑えるために、日頃から家屋やその周辺の点検・修理・補強を行い、十分な対策を講じておきましょう。

<h3>外壁</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●モルタルの壁に亀裂はありませんか 	<h3>屋根・雨どい</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●不安定なアンテナはありませんか ●トタンがめくけていませんか ●瓦のひび・割れ・はがれはありませんか ●雨どいにゴミや木の葉は溜まっていませんか
<h3>ベランダ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険はありませんか 	<h3>ブロック塀</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●傾きやひび割れ、破損している箇所はありませんか
<h3>排水溝</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●側溝や雨水ますにゴミや土砂はありませんか 	<h3>窓・雨戸</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●窓枠のがたつきはありませんか ●雨戸のがたつきはありませんか
<h3>板塀</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●板塀に腐りや浮きはありませんか ●板塀に支柱はありますか 	
<h3>屋内では</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備 ●避難に備えて貴重品などの非常持ち出し品を準備 ●気象情報を注意深く聞く ●むやみに外出しない ●断水などのおそれがあるので飲料水を確保しておく ●浸水のおそれがある場合は、家財道具や食品・衣類・寝具などの生活用品を高い場所へ移動 ●病人や乳幼児、身体の不自由な人などを安全な場所へ 	

● 南海トラフ巨大地震による想定震度

右図は、南海トラフを震源域とする最大クラスの地震が発生した場合に想定される震度分布を示したものです。今治市では最大震度6強の揺れが想定されています。

震度と揺れの状況(震度階級表)

震度6強

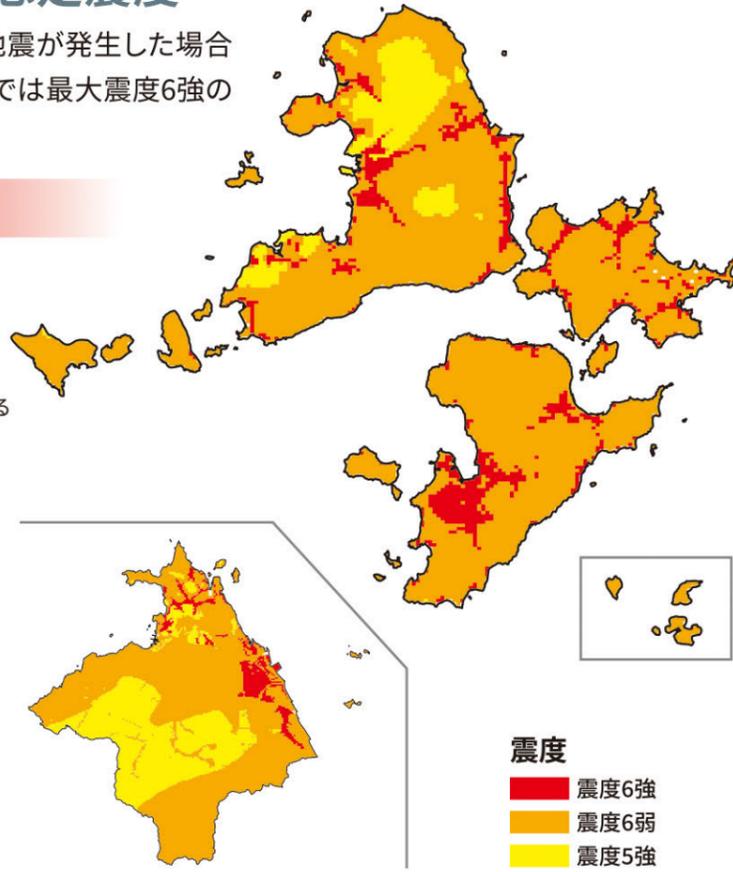
- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

震度6弱

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

震度5強

- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。



● 地震に備えて家の中の安全性を高めましょう

収納に工夫を

- タンスや本棚などにものを入れる場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納するようにしましょう。

耐震金具の利用を

転倒防止金具

壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、天井などに固定するタイプがあります。家具や室内の状況によって使い分けましょう。

重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎましょう。

扉・引き出し開放防止金具

地震発生時に、扉・引き出しが開かないように固定します。さらに、収納物の落下を防止するために棚板にふきを敷いたり、木やアルミ棒による飛び出し防止枠をつけると安心です。

置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に転倒を防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にしましょう。
- 出入口や通路には、なるべく荷物を置かないようにしましょう。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をしましょう。

地震のときに家具などが就寝部分に倒れたり、避難経路をふさぐ位置に配置しないようにしましょう。

照明器具の補強を

- 吊り下げ式蛍光灯は、チェーンなどで止めておきましょう。

ガラスの飛散防止を

- 割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

手近な取り出しやすい所に運動靴などを用意しておく

災害時の足のケガを防止できます。

● 津波から身を守る行動パターン

こんなときは

強い地震や長い時間の揺れを感じたら

津波警報 **大津波警報**
が発表されたら(揺れを感じない場合も)

津波注意報
が発表されたら(揺れを感じない場合も)

このような行動を

- 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難してください。
- ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。
- 津波浸水想定区域内の住民は、ただちに避難してください。
- 車での避難は控えましょう。



- 海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。
- 津波浸水想定区域内の住民は、いつでも避難できるように準備してください。

その後は

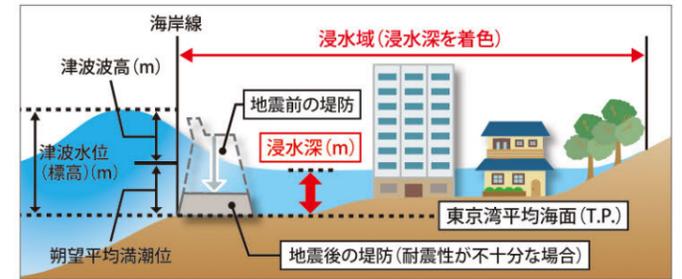
- 正しい情報をラジオやテレビなどで入手しましょう。
- 津波は繰り返し襲ってきます。警報・注意報が解除されるまで、安全な場所から離れないでください。



津波に関する警報・注意報

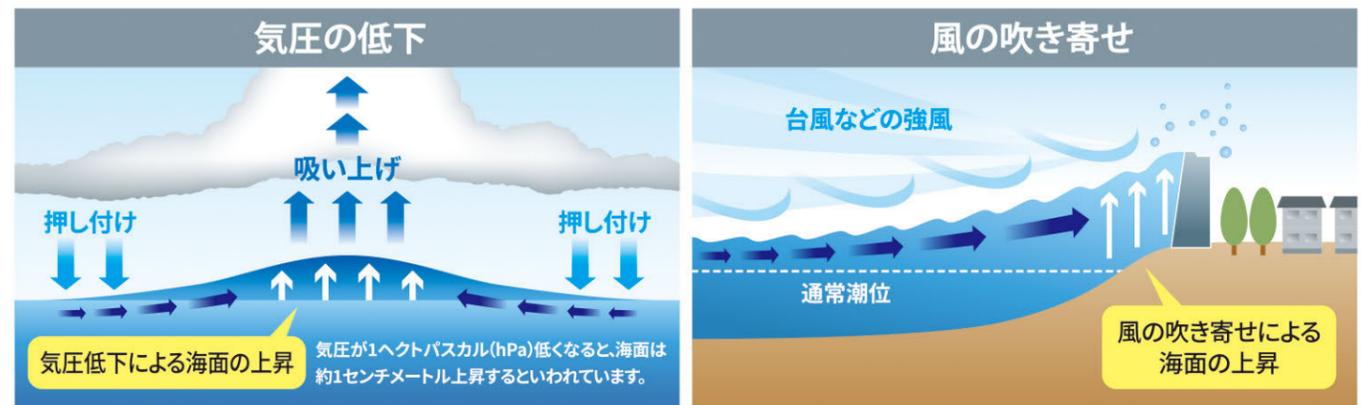
警報・注意報の分類	予想される津波の高さ			巨大地震の場合の表現
	高さの区分	数値での発表(発表基準)		
大津波警報(特別警報)	10m<高さ	10m超	巨大	
	5m<高さ≤10m	10m		
津波警報	3m<高さ≤5m	5m	高い	
津波注意報	1m<高さ≤3m	3m	(なし)	
	20cm≤高さ≤1m	1m		

津波浸水深について



● 高潮発生のおこり

高潮とは台風や発達した低気圧によって、海岸付近で海面が異常に高くなり、浸水被害が起こる現象です。高潮発生の主な要因としては、以下の2つがあります。



大潮時の満潮と高潮のピークが重なると、海面が上昇しやすくなり危険です。また、大雨により河川の水位が上昇している場合、河口付近ではさらに水位が高くなるおそれがあります。

● 地域ぐるみで取り組む防災・減災

大規模な災害が発生した時には、行政機関が行う活動（公助）は交通網の寸断や同時多発火災などにより十分対応できない可能性があります。そのため、個人の力で災害に備える（自助）とともに、地域での助け合い（共助）による地域の防災力が重要となります。

自助 自分の命は自分で守る	共助 自分たちの地域は自分たちで守る	公助 市や県、国、防災関係機関が住民等を援助する
-------------------------	------------------------------	------------------------------------

住民同士が協力して地域の防災力を高めよう

● 自主防災組織の役割と活動

地域住民が協力・連携し、災害から「自分たちの地域は自分たちで守る」ために結成される組織が“自主防災組織”です。日頃から防災に関する様々な取り組みを行うとともに、災害発生時には被害を最小限に食い止めるための活動を行います。

平常時の取り組み	災害発生時の活動
防災知識・意識の普及・啓発	災害に関する情報の収集・伝達
地域内の防災環境の確認	出火防止及び初期消火
防災資機材の点検・整備	避難誘導、避難所開設・運営
防災訓練の実施	救出・救護
避難計画の検討	避難行動要支援者の避難支援
要配慮者の確認	給食・給水

● 防災講習会、防災訓練に参加しましょう

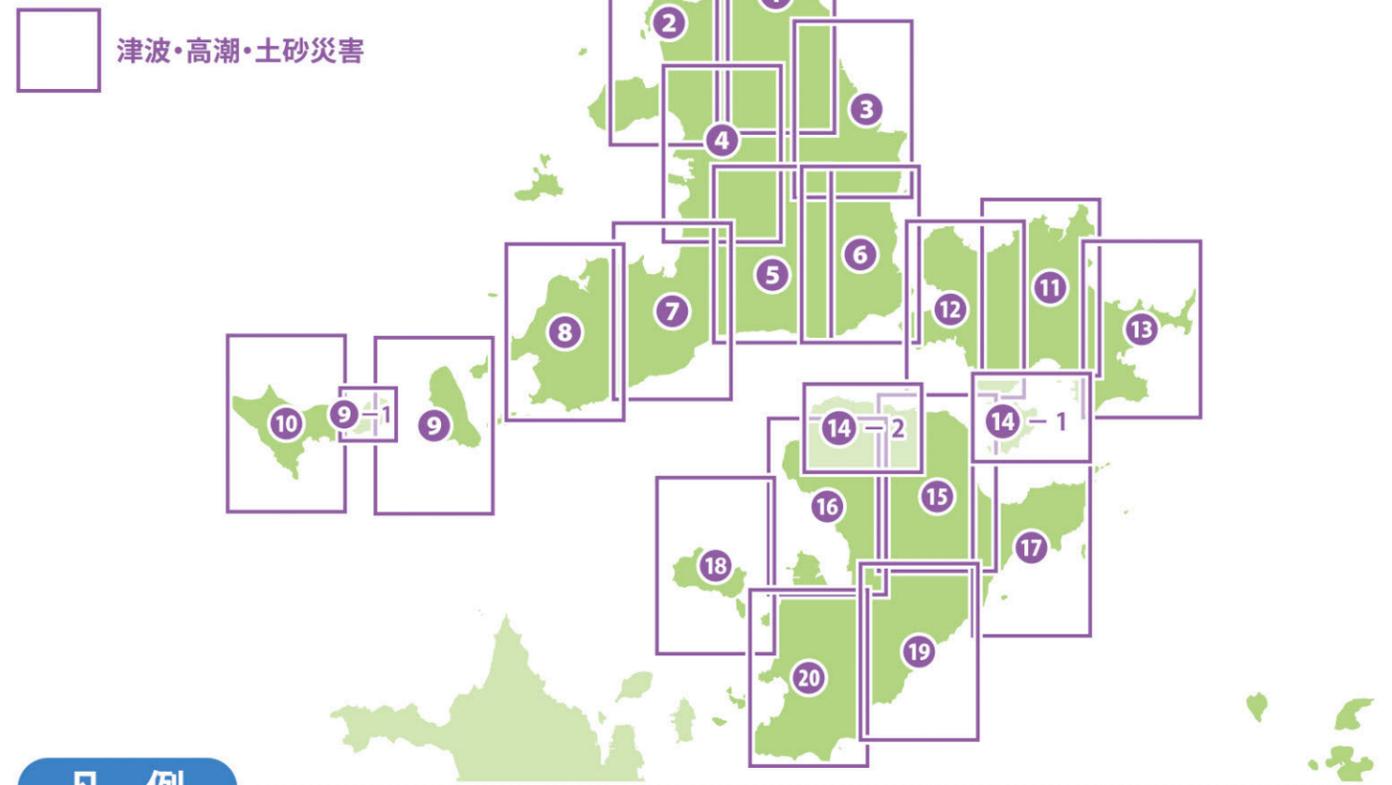


いざというときに落ち着いて的確に行動できるように、日ごろから講習会や防災訓練に参加し、防災に関する知識・技術を覚えましょう。市や地域では、毎年防災訓練を実施しています。防災活動に関する知識や技術を学ぶよい機会なので、ぜひ参加しましょう。また、市では防災に関する出前講座も実施しています。10人以上が参加予定のグループや団体が対象となります。お気軽にお申し込みください。

作成条件

- 津波・土砂災害ハザードマップは、南海トラフを震源域とする最大クラスの地震が発生した場合に想定される津波浸水想定区域と、土砂災害のおそれがある箇所を示しています。今治市には、地震発生後最短で**161分後**に+1mの津波が到達します。また津波水位は、最高で標高(T.P.)3.3mとなり、**8時間以上津波は継続**しますので、十分な注意が必要です。
- 高潮・土砂災害ハザードマップは、既往最大規模の台風が発生した場合の高潮浸水想定区域と土砂災害のおそれがある箇所を示しています。中心気圧は室戸台風相当(900hpa)、半径および移動速度は伊勢湾台風相当(最大旋衡風速半径75km、移動速度73km/h)、堤防等は設計条件を超えた段階で決壊することを想定しています。
- このマップで示した浸水想定区域以外でも浸水したり、土砂災害警戒区域以外でも土砂災害が発生したりする場合がありますので注意してください。

索引図



凡例

浸水深の目安 5.0m以上 3.0m～5.0m未満 1.0m～3.0m未満 0.5m～1.0m未満 0.3m～0.5m未満 0.3m未満	施設等 指定一般避難所 指定緊急避難場所 指定福祉避難所 市役所・支所 警察署・交番 消防署 アンダーパス 高速道路 主要な避難路	土砂災害警戒区域 急傾斜地 土石流 地すべり 土砂災害特別警戒区域 急傾斜地 土石流
---	---	--

指定一般避難所 (令和4年4月1日現在)

No.	施設名称	災害別使用可否						
		土砂災害	蒼社川洪水		高潮	内水		津波
			計画規模	最大規模		既往最大	想定最大	
1	吉海小学校	○	-	-	③	-	-	②
2	大島中学校	×	-	-	③	-	-	②
3	吉海学習交流館	○	-	-	×	-	-	②
4	旧吉海老人福祉センター	○	-	-	○	-	-	○
5	吉海認定こども園	○	-	-	×	-	-	②
6	宮窪小学校	×	-	-	○	-	-	○
7	宮窪公民館	○	-	-	②	-	-	○
8	宮窪認定こども園	×	-	-	○	-	-	○
9	宮窪石文化伝承館	○	-	-	○	-	-	○
10	宮窪保健センター	○	-	-	○	-	-	○
11	村上海賊ミュージアム	○	-	-	○	-	-	○
12	伯方中学校	×	-	-	○	-	-	○
13	伯方認定こども園	○	-	-	○	-	-	○
14	伯方小学校	×	-	-	○	-	-	○
15	伯方福祉センター	×	-	-	②	-	-	○
16	今治西高等学校伯方分校	○	-	-	②	-	-	○
17	伯方開発総合センター	○	-	-	②	-	-	○
18	旧西伯方地域住民学習センター	○	-	-	②	-	-	○
19	伯方農村環境改善センター	×	-	-	○	-	-	○
20	旧伯方北浦体育館	×	-	-	×	-	-	○
21	しまなみ交流プラザ	×	-	-	○	-	-	○

No.	施設名称	災害別使用可否						
		土砂災害	蒼社川洪水		高潮	内水		津波
			計画規模	最大規模		既往最大	想定最大	
22	伯方公民館	○	-	-	○	-	-	○
23	上浦小学校	×	-	-	○	-	-	○
24	大三島中学校	○	-	-	②	-	-	○
25	上浦認定こども園	○	-	-	×	-	-	○
26	上浦開発総合センター	○	-	-	②	-	-	○
27	旧上浦盛研修センター	○	-	-	○	-	-	○
28	上浦保健センター	○	-	-	×	-	-	○
29	大三島公民館	○	-	-	②	○	○	②
30	大三島少年自然の家	○	-	-	×	-	-	○
31	大三島認定こども園	○	-	-	×	-	-	×
32	大三島小学校	×	-	-	③	○	○	○
33	旧大三島老人福祉センター	○	-	-	×	-	-	×
34	岡村小学校	×	-	-	○	-	-	○
35	関前中学校	×	-	-	○	-	-	○
36	関前開発総合センター	×	-	-	②	-	-	○
37	岡村小学校僻地集会室	○	-	-	②	-	-	○
38	大下地区農産物加工場	○	-	-	×	-	-	②
39	大下集会所	×	-	-	×	-	-	×
40	小大下出張診療所	○	-	-	○	-	-	○
41	小大下地区住民センター	○	-	-	×	-	-	○

※○:使用可(○内に数字がある場合、数字以上の階が使用可)
 ×:使用不可,-:蒼社川洪水想定対象外地域・内水氾濫想定対象外地域

指定福祉避難所 (令和4年4月1日現在)

No.	施設名称
1	阿育苑
2	シーサイド
3	はかた寿園
4	グループホームはなみずき
5	看護小規模多機能型居宅介護おいで家あすなる
6	介護老人保健施設あすなる
7	多々羅の里

No.	施設名称
8	楠風園
9	グループホームゆいの里
10	グループホームゆいの家
11	小規模多機能ゆいの村
12	今治市高齢者生活支援ハウス
13	グループホーム関前

指定避難施設について

指定一般避難所 ▶例:公民館、学校、体育館等

災害の危険があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設であり、災害の種類や状況等を考慮したうえで、開設する避難所を決定します。



指定緊急避難場所 ▶例:運動場、公園、施設の駐車場等

災害が発生し、又は発生するおそれがある場合にその危険から逃れるため、緊急的に避難し、身の安全を確保する場所です。



指定福祉避難所 ▶例:高齢者・障がい者福祉施設等

指定一般避難所での共同生活を続けることが困難な高齢者や障がい者、妊産婦等の特別な配慮を必要とされる方が避難する施設であり、受入対象者は施設ごとに特定されています。



命を守る行動について

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。危険が切迫している場合は、水平避難だけではなく、垂直避難(家の2階やがけから離れた部屋など、より安全な場所へ移動)をする等、命を守る行動が必要な場合もあります。



例えば次のような場合 屋外への移動は危険です

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい。
- ひざ上まで浸水している(50cm以上)。
- 浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い。
- 浸水は10cm程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある。

垂直避難を行ってください

浸水等による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、建物の上階へ緊急に一時避難し、救助を待つことも検討してください。

健康管理について

感染症	エコノミークラス症候群	一酸化炭素中毒
<p>集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。</p> <p>予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに、うがいや手指用の石けんや消毒液で手洗いを行いましょう。 ●マスクの着用を徹底しましょう。 ●脱水状態にならないように水分補給を心がけましょう。 	<p>長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓ができ、血栓の一部が肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。</p> <p>予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ●車の中で寝起きする「車中泊」をする人や、長時間座ったままの高齢者は注意しましょう。 ●できるだけ体を動かしましょう。 ●十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。 ●指定一般避難所では、ゆったりとした服装で過ごしましょう。 	<p>車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。</p> <p>予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。 ●暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。