

## 防灾行政广播

今治市将使用设置于室外的广播扩音器播报紧急信息。居民一旦听见防灾行政广播的播报,请采取保护人身安全的行动,并打开电视、收音机,进行信息的收集。

※处于室内时,或者受气象条件等因素的干扰,防灾行政广播有可能无法听清。关于播放内容,可拨打电话进行确认。

紧急公告播放内容  
确认电话 **TEL. 0898-23-6010**

## 今治市紧急公告广播

该系统运用社区FM广播电台(FM Radio BARIBARI)的电波,在发生灾害后今治市播放紧急信息时,自动启动广播功能,播放J-ALERT及避难信息等与防灾行政广播相同的播放内容。该系统在自动启动时,将出现指示灯的闪烁,提示接听。



## 电视(数据播放)

如持有可接受地面数字播放信号的电视,按压遥控器上的“d”按钮,即可通过“数据播放”,对天气预报及灾害相关信息进行确认。



## 可通过电脑、智能手机等手段获取的信息

<b>今治市官方主页</b> 今治市的防灾信息、避难信息 <a href="https://www.city.imabari.ehime.jp/">https://www.city.imabari.ehime.jp/</a>	
<b>今治市防灾信息门户网</b> 今治市的灾害信息、避难所开设信息等 <a href="https://city-imabari.secure.force.com/">https://city-imabari.secure.force.com/</a>	
<b>今治市社交网络媒体</b> 今治市的行政信息、防灾信息等 今治市防灾Twitter 今治市Facebook 今治市官方LINE @imabari_bousai @i.i.imabari @imabari-city	
<b>国土交通省 防灾信息提供中心</b> 防灾信息等 <a href="https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/">https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/</a>	
<b>气象厅官方主页</b> 气象信息、台风信息等 <a href="https://www.jma.go.jp/">https://www.jma.go.jp/</a>	
<b>爱媛县防灾邮件</b> 通过电子邮件的形式发送防灾信息等内容 <a href="https://www.pref.ehime.jp/bosai/bosaimail.html">https://www.pref.ehime.jp/bosai/bosaimail.html</a>	

## 紧急时的联系方式 ▶消防119 ▶警察110 ▶海上保安部118

名称	联系电话	名称	联系电话	名称	联系电话
灾害信息热线 (今治市灾害对策本部室)	0898-36-1630	伯方警察署	0897-72-0110	中国电力网络株式会社 尾道网络中心	0120-512-169
今治市政府	0898-32-5200	今治海上保安部	0898-32-4999	中国电力网络株式会社 东广岛网络中心	0120-519-730
今治市消防本部	0898-32-6666	NTT西日本	113	四国燃气株式会社今治支店	0898-32-5056
今治警察署	0898-34-0110	四国电力送配电株式会社 今治事业所服务中心	0120-410-633	LP燃气 (正签约使用的燃气提供商)	

## 灾害用留言电话

关于灾害用留言电话系统,用户可通过电话进行安危信息(留言)的录音、播放。

拨打 **171**

进行留言的录音时 **1** (〇〇〇〇)□□-□□□□ **录入留言**

如位于灾区,应输入自身的家庭电话号码,灾区以外用户应输入灾区联系人的电话号码,注意开头加区号。

播放留言时 **2** (〇〇〇〇)□□-□□□□ **播放留言**

如持有普通手机或智能手机,可使用“灾害留言板”。关于登录方法等事项,请提前进行确认。

## 网络版防灾地图

网络版防灾地图根据本册资料的内容进行制定,可通过网络地图浏览防灾信息。网络版防灾地图可进行地图的扩大、缩小等操作,还可打印住所周边的个人防灾地图。

今治市网络版防灾地图  
<https://city-imabari.secure.force.com/>

# 综合防灾地图

## 岛屿区域版

洪水·内涝泛滥

土石流

悬崖塌陷·山体滑坡

地震

海啸·暴潮

岛屿区域

陆地区域



目次

<b>前言</b>	<b>1</b>	<b>防备自然灾害 ②</b>	<b>9</b>
●警戒等级与避难信息 ●避难信息的发布对象		●依靠地区整体力量开展防灾·减灾 ●自主防灾组织的功能与活动 ●积极参加防灾讲演及防灾训练	
<b>防备自然灾害 ①</b>	<b>2</b>	<b>关于防灾地图</b>	<b>10</b>
●避难行动判断流程		●制定的条件 ●索引图 ●凡例	
<b>土石流灾害</b>	<b>3</b>	<b>海啸防灾地图</b>	<b>11~50</b>
●土石流灾害的种类与前兆现象 ●土石流灾害的避难关键点		<b>暴潮防灾地图</b>	
<b>洪水·内涝泛滥</b>	<b>4</b>	<b>内涝防灾地图</b>	<b>51·52</b>
●内涝泛滥与外涝泛滥 ●降低风水灾害导致的损失		<b>指定一般避难所·指定福祉避难所一览</b>	<b>53</b>
<b>地震</b>	<b>5</b>	<b>避难的注意事项</b>	<b>54</b>
●南海海沟大地震的预测震度 ●防备地震,提高家中的安全性。		●关于指定避难设施 ●关于保护生命的行动 ●关于健康管理	
<b>海啸·暴潮</b>	<b>6</b>		
●遇到海啸时的避险行动方式 ●海啸的相关警报·注意报 ●关于海啸淹水深度 ●暴潮的发生机制			
<b>制定“自家避难计划”</b>	<b>7·8</b>		
●自家避难计划 ●避难的准备			

警戒等级与避难信息

避难信息等依照5个警戒等级进行发布。请根据不同的警戒等级,采取合理的避难行动,保护自身安全,免受风水灾害、土石流灾害的危害。

警戒等级	状况	居民应采取的行动	避难信息等
<b>5</b>	已发生或即将发生灾害	面临生命危险,立即确保安全!	紧急确保安全※1 今治市发布
警戒等级4之前必须避难!			
<b>4</b>	灾害的可能性高	全员从危险场所避难	避难指示 今治市发布
<b>3</b>	存在灾害的可能性	老年人等从危险场所避难※2	老年人等避难 今治市发布
<b>2</b>	气象状况恶化	确认自身的避难行动	大雨·洪水·暴潮注意报 气象厅发布
<b>1</b>	今后存在气象状况恶化的可能性	提高针对灾害的心理准备	早期注意通知 气象厅发布

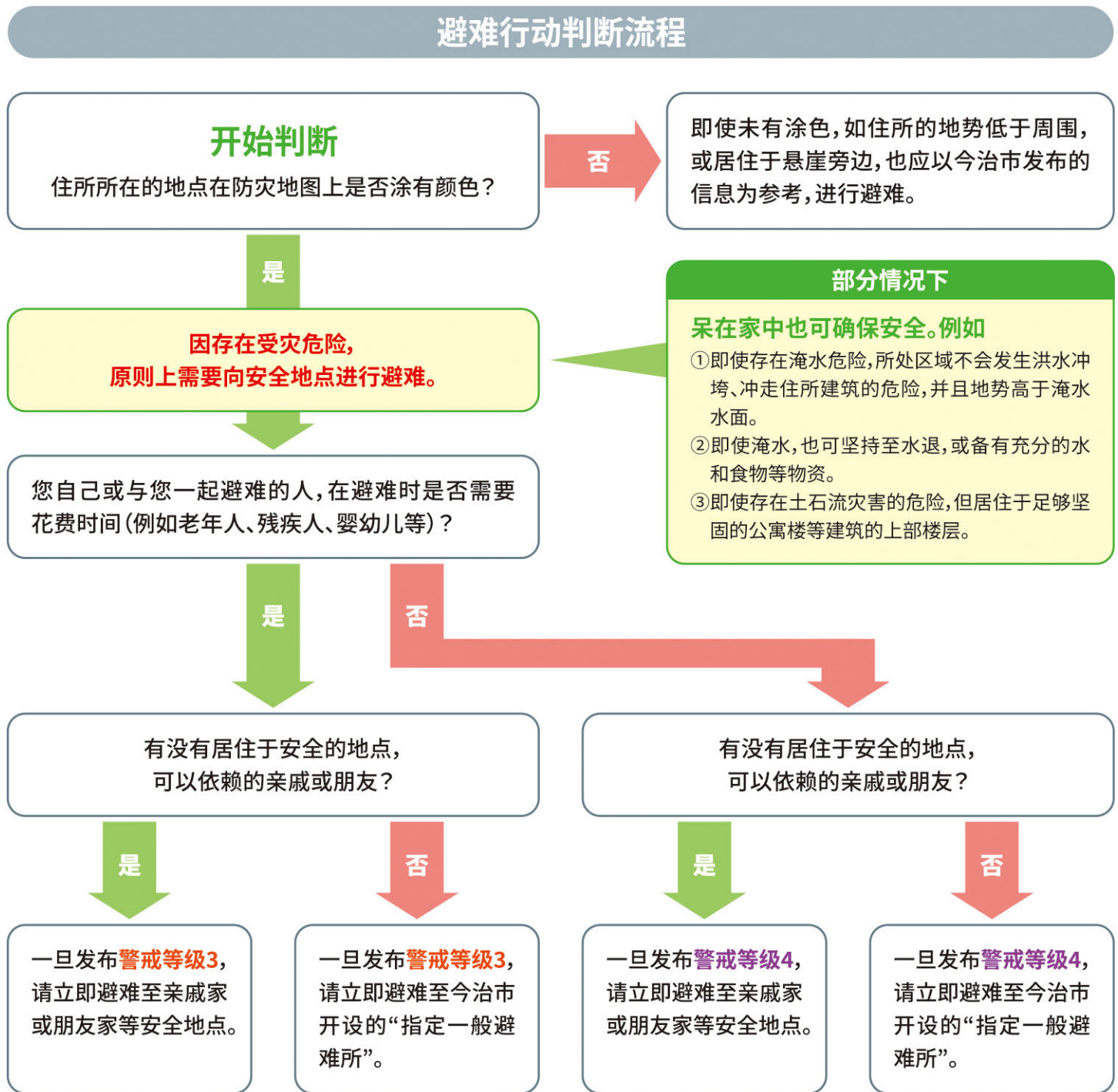
※1:因无法精确掌握灾害状况等原因,不能保证必定发布警戒等级5。  
 ※2:如发布警戒等级3,此时老年人以外的居民也应根据情况,暂时停止日常的行动,并在察觉危险时主动避难。

避难信息的发布对象

今治市原则上以校区或地区(包括了预测洪水淹水区域及可能发生土石流灾害的区域)为单位进行避难信息的发布(例:警戒等级4、避难指示○○校区等)。发布对象为上述地区中的预测洪水淹水区域及可能发生土石流灾害的区域居民。关于自身住所是否位于预测洪水淹水区域或土石流灾害警戒区域内,请提前使用防灾地图进行确认。

避难行动判断流程

为了做好台风·暴雨时的防备工作,请以避难行动判断流程为参考,思考应在什么时机进行避难。此外,在研究避难地点时,请对防灾地图进行确认,查验是否位于需要离家避难的区域,并提前设定多处合理的避难地点。



- ! 一旦发布警戒等级3或警戒等级4,请立即离开危险地点,进行避难。
- ! “避难”是指“规避”“灾难”。如处于安全场所,则无需前往避难地点。
- ! 避难地点不仅仅是中小学校、公民馆,也可考虑前往亲戚朋友家或酒店、旅馆等安全地点。



## ● 土石流灾害的种类与前兆现象

发生大雨或台风、地震时，地面会发生松软，可能引发悬崖坍塌及土石流、山体滑坡等地质灾害。对于发生土石流灾害后可能对居民等的生命安全造成危害的区域，称为“土石流灾害警戒区域”。

此外，对于发生土石流灾害后可能造成建筑物毁损、对居民等的生命安全极有可能造成危害的区域，称为“土石流灾害特别警戒区域”。

<p><b>土石流灾害特别警戒区域</b></p> <p><b>土石流灾害警戒区域</b></p>	<p><b>悬崖坍塌(陡坡斜面的坍塌)</b></p> <p>悬崖坍塌是一种水分渗透至土壤后导致陡坡斜面突然坍塌的现象。因该现象突然，如发生于住所附近，往往会来不及逃离，导致死亡率较高。</p>	<p><b>应警惕以下前兆现象!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 悬崖流落的水浑浊。</li> <li>● 悬崖或斜面漫水。</li> <li>● 斜面出现裂纹、变形。</li> <li>● 有碎石滚落。</li> <li>● 悬崖发出异响。</li> <li>● 闻到异味。</li> </ul>
<p><b>土石流灾害特别警戒区域</b></p> <p><b>土石流灾害警戒区域</b></p>	<p><b>山体滑坡</b></p> <p>山体滑坡是指大雨或长期降雨等因素导致雨水渗入地面，在水的作用下地面隆起后出现的大范围缓慢移动现象。</p>	<p><b>应警惕以下前兆现象!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地面出现裂纹。</li> <li>● 水井、山涧的水浑浊。</li> <li>● 地下水或涌水枯竭。</li> <li>● 建筑或护墙出现龟裂。</li> <li>● 建筑或护墙、树木、电线杆发生倾斜。</li> </ul>
<p><b>土石流灾害特别警戒区域</b></p> <p><b>土石流灾害警戒区域</b></p>	<p><b>土石流</b></p> <p>土石流是指长期降雨或集中暴雨等因素导致山、河的砂石与水混为一体后急速爆发冲向下游的现象。</p>	<p><b>应警惕以下前兆现象!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 发生山鸣。</li> <li>● 持续降雨，河流水位却出现下降。</li> <li>● 河水浑浊、混杂流木。</li> <li>● 闻到腐烂的泥土气息。</li> </ul>

## ● 土石流灾害的避难关键点

<p><b>警惕长期降雨及暴雨</b></p> <p>一旦接到警惕大雨灾害的呼吁，请尽早考虑避难。</p>	<p><b>离开警戒区域</b></p> <p>一旦感到不安，即使不前往“指定一般避难所”等安全地点，也应慎重起见，离开土石流灾害警戒区域。</p>
<p><b>警惕前兆现象</b></p> <p>在发生土石流灾害之前，有时能够发现前兆现象。如发生了上述现象，请迅速避难。</p>	<p><b>一旦发生了土石流</b></p> <p>土石流的流动速度极快，逃离时如与流动方向呈直线，则会被吞没，逃离路线应与土石流的流动方向保持直角。</p>
<p><b>如未能及时避难</b></p> <p>如难以离开警戒区域，避难至安全地点，请紧急逃离至附近的坚固建筑物的2楼或更高层，或者逃离至家中相对安全的地方(例如远离悬崖的房间或2楼等)。</p>	<p><b>在尚未完成安全确认前不返回住所</b></p> <p>因土石流灾害也可能在降雨高峰之后发生，所以在解除避难通告，尚未完成安全确认之前不要回家。</p>

## ● 内涝泛滥与外涝泛滥

<p><b>内涝泛滥</b></p>	<p><b>外涝泛滥(洪水)</b></p>
--------------------	------------------------

内涝泛滥是指大量雨水流入下水道，来不及排放雨水，导致雨水从窨井及道路侧沟等处满溢而发生的水灾。

外涝泛滥是指台风或大雨导致河流水位上升，达到预测水位后，河水超过堤坝、或冲垮堤坝，由此引起的水灾。

## ● 降低风水灾害导致的损失

为了降低风水灾害导致的建筑损失，应在日常生活中对建筑及周边进行点检、修理、加固，采取充分的对策。

<p><b>外墙</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 砂浆墙体是否存在龟裂</li> </ul>	<p><b>屋顶、雨水管</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否装有不稳定的天线</li> <li>● 铁皮板是否存在翘起</li> <li>● 瓦片是否存在裂纹、断裂、缺失</li> <li>● 雨水管中是否积累了杂物及树叶</li> </ul>
<p><b>阳台</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否放有花盆、晾衣杆等物，存在坠落或飞散的危险</li> </ul>	
<p><b>砌块墙</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否存在倾斜、裂纹、破损部位</li> </ul>	
<p><b>排水沟</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 侧沟及雨水口是否存在杂物及泥沙</li> </ul>	<p><b>木板墙</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 木板墙是否存在腐烂或突起部位</li> <li>● 木板墙是否设有支柱</li> </ul>
<p><b>窗户·遮雨窗</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 窗框是否存在松动</li> <li>● 遮雨窗是否存在松动</li> </ul>	
	<p><b>室内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 为防备停电，预备手电筒及便携式收音机。</li> <li>● 为确保顺利避难，预备贵重物品等紧急携带物品。</li> <li>● 仔细收听气象信息。</li> <li>● 不随意外出。</li> <li>● 因存在停水的可能性，提前确保饮用水。</li> <li>● 如存在淹水的可能性，将家具及食品、服装类、寝具等生活用品搬至高处。</li> <li>● 将病人及婴幼儿、残疾人等行动不便居民转移至安全地点。</li> </ul>



### 南海海沟大地震的预测震度

右图标示了发生南海海沟为震源的最大等级地震时的可预测的各地震度分布。根据预测，今治市此时将发生最大震度6强的摇晃。

#### 震度与摇晃的状况(震度等级表)

##### 震度6强

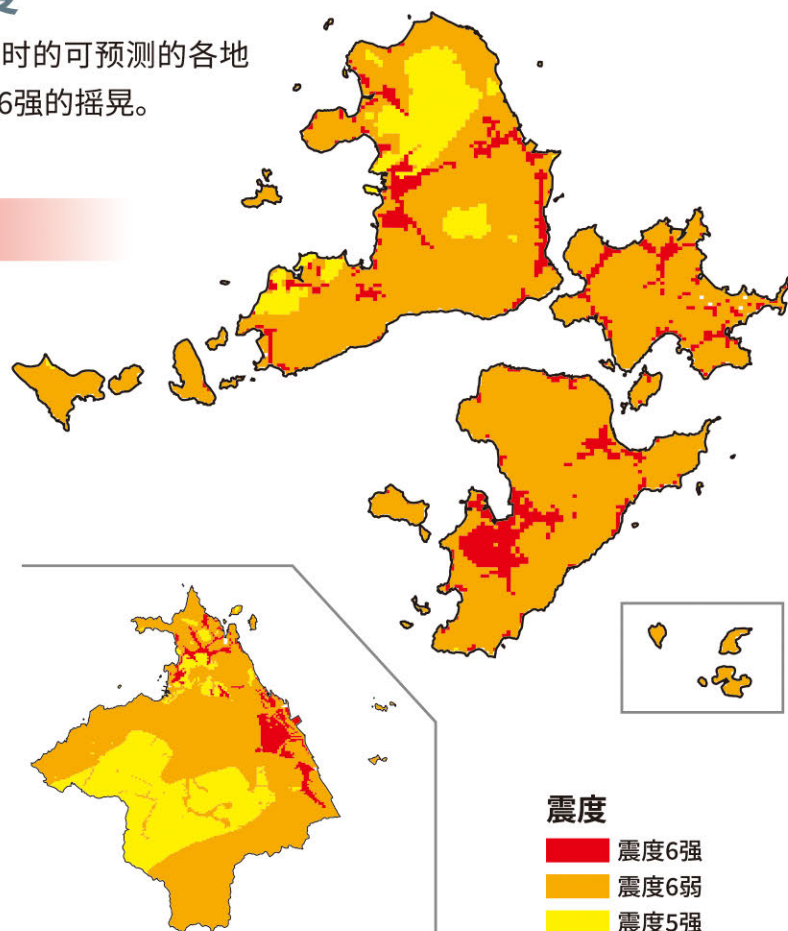
- 移动时必须趴下，甚至可能受到冲击后移位。
- 未固定的家具基本会发生移动，很多会翻倒。
- 很多抗震性较低的木结构建筑可能会发生倾斜、倒塌。
- 有时可能出现巨大的地面裂缝，或发生大规模的山体滑坡、山体坍塌。

##### 震度6弱

- 难以保持站立状态。
- 大部分未固定的家具可能会发生移动，部分会翻倒。有可能无法将门打开。
- 墙壁瓷砖及窗玻璃可能会破损、掉落。
- 抗震性较低的木结构建筑可能会发生瓦片掉落、建筑物整体倾斜的现象。

##### 震度5强

- 如果不扶住其它物体，则难以走动。
- 放置于橱柜中的餐具、书籍可能会掉落。
- 未固定的家具可能会发生移动。
- 未加固的砌块墙可能会发生坍塌。



### 防备地震，提高家中的安全性。

#### 完善家居收纳

- 将物品放入橱柜及书架等家具中时，应注意重物在下，轻物在上。

#### 完善摆放方式

- 应在家具下放置防止翻倒的木板等物，使家具倾斜依靠于墙面。
- 应注意尽量不要在出入口及走道摆放物品。
- 应在卧室等就寝场所完善家具的摆放方式，避免家具翻倒。

摆放家具时应注意避免地震时家具等物倒向就寝位置，或堵塞避难路径。

#### 防止玻璃碎片飞散

- 为了防止玻璃碎片飞散，应粘贴防止玻璃碎片飞散的薄膜。

#### 使用抗震构件

##### 防止翻倒构件

该类构件有将墙、柱、门楣与家具进行固定的类型及将家具与屋顶等处部位行固定的类型，应根据家具及室内的状况，选择使用合理的类型。

##### 叠放连结构件

使用该构件，可对上下叠放的家具进行固定，防止上面的家具落下。

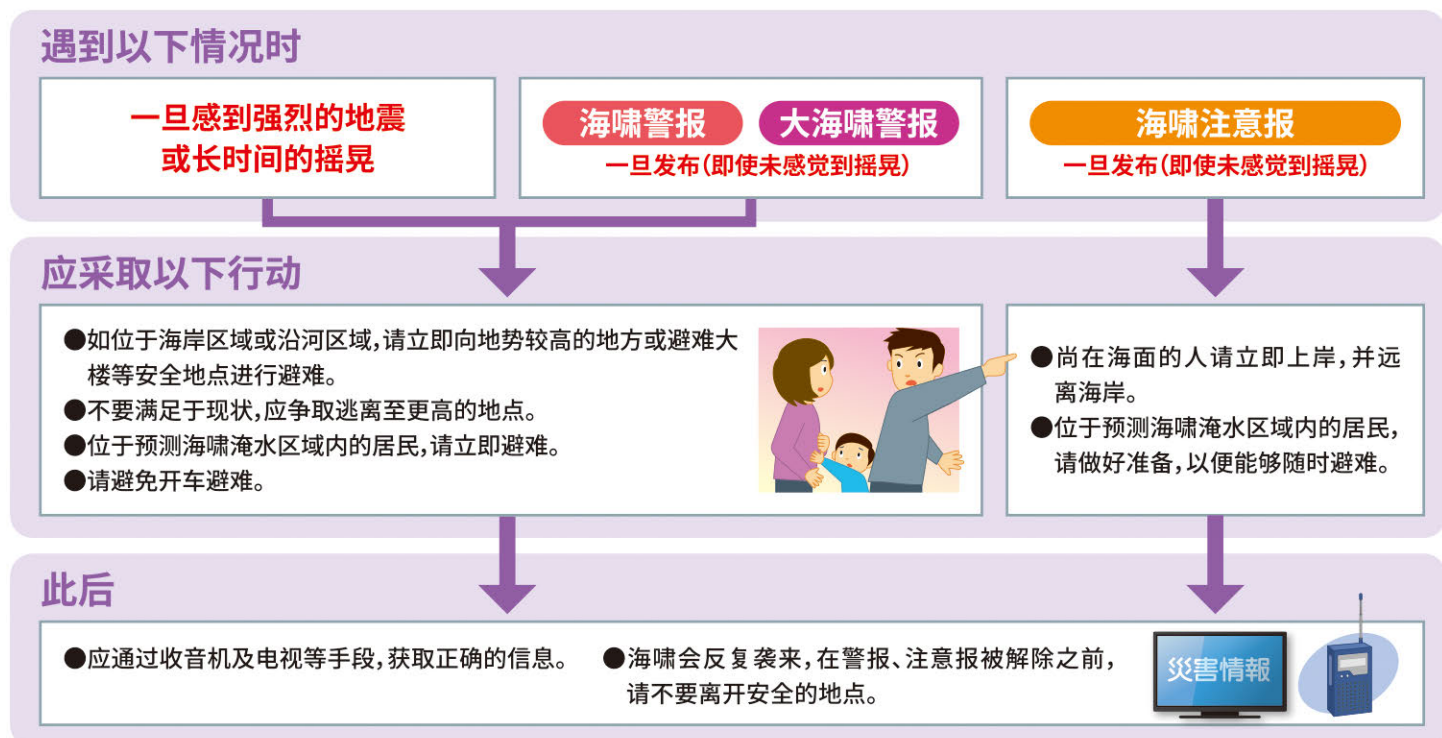
#### 门、抽屉的防止打开构件

为防止门、抽屉在发生地震时自动打开，应进行固定。并且，为了防止收纳物品掉落，可在夹板上铺垫抹布，或安装使用木棒或铝棒制成的防止飞散框架。

#### 对照明器具进行加固

- 对于悬吊式荧光灯，应使用链条等物进行固定。

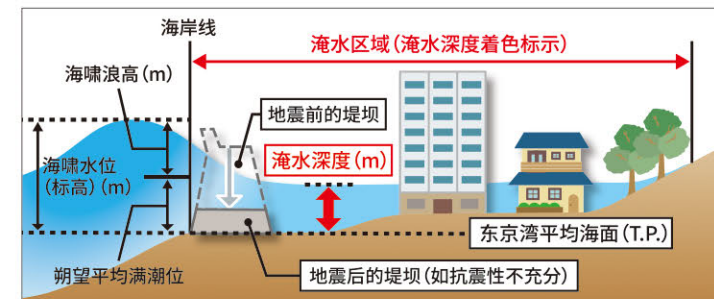
### 遇到海啸时的避险行动方式



### 海啸的相关警报·注意报

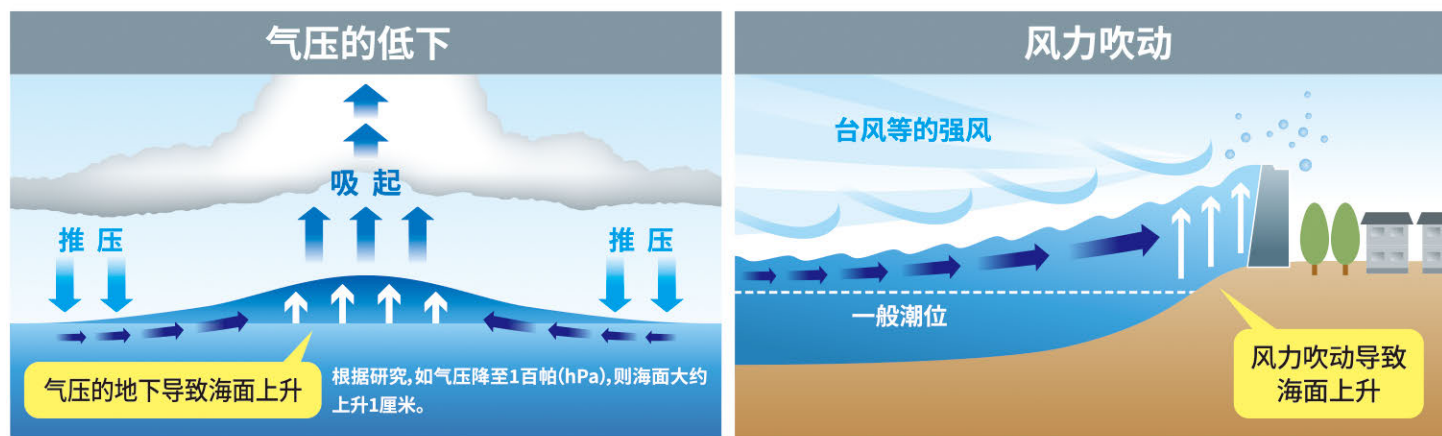
警报·注意报的分类	可预测的海啸高度		
	高度的分类	发布数值(发布标准)	巨大地震时的描述
大海啸警报(特别警报)	10m < 高度	超10m	巨大
	5m < 高度 ≤ 10m	10m	
	3m < 高度 ≤ 5m	5m	
海啸警报	1m < 高度 ≤ 3m	3m	高
海啸注意报	20cm ≤ 高度 ≤ 1m	1m	(无)

### 关于海啸淹水深度



### 暴潮的发生机制

暴潮是指台风及逐渐形成的低气压造成海岸附近的海面异常上升，从而引发水灾的现象。发生暴潮的主要原因有以下两种。



如大潮时的满潮和暴潮的高峰期相重叠，则容易引起海面上升，造成危险。此外，如大雨导致河流水位上升，则入海口附近的水位存在更加上升的危险。



## ● 依靠地区整体力量开展防灾·减灾

一旦发生大规模灾害,因交通网络的断绝及各处同时发生火灾等因素,行政机关可能无法提供充分的救灾活动(公助)。为此,需要通过个人的力量对灾害加以防备(自助),同时需要地区居民之间开展互助(共助),发挥地区防灾能力。

**自助**

自我保护自身的生命安全



**共助**

团结互助, 共同保护家园



**公助**

市、县、国、相关防灾机关为居民等提供援助





居民间彼此协助, 提升地区的防灾能力


## ● 自主防灾组织的功能与活动

地区居民彼此协助、配合,为抵御灾害侵袭,贯彻“团结互助,共同保护家园”的精神而结成的组织称为“自主防灾组织”。自主防灾组织在日常生活中开展与防灾相关的各种活动,并在灾时开展将损失控制在最小程度的活动。

平常时的活动	灾时活动
防灾知识、意识的普及、教育	灾害相关信息的收集、传达
地区内防灾环境的确认	预防火灾及初始阶段的灭火
防灾物质的点检、维护	避难引导及避难所的开设、运营
防灾训练的実施	救出、救护
避难计划的研究	对避难行动存在不便的居民提供避难援助
需要照顾居民的确认	食品及用水的供应

## ● 积极参加防灾讲演及防灾训练



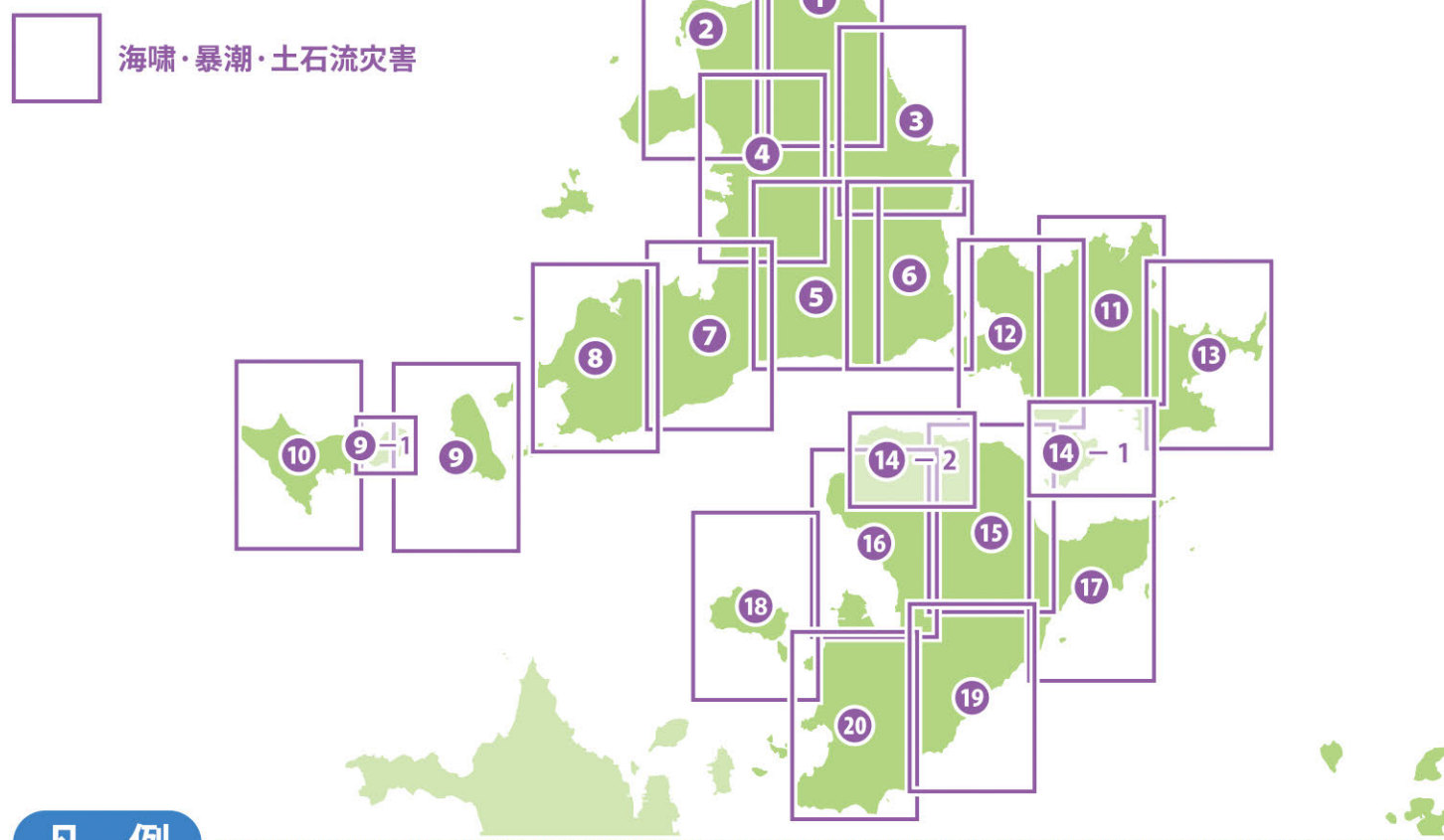
为了确保在紧急时能够冷静、切实行动,应在日常生活中积极参加防灾讲演及防灾训练,掌握与防灾相关的知识、技术。

今治市政府和各地区相关机关每年均会实施防灾训练,这些训练活动是学习防灾活动相关知识和技术的良机,大家应积极参加。此外,今治市政府还会实施与防灾相关的上门讲座,计划参加人数达到10人的团体、组织均有资格申请举办,欢迎大家随时咨询。

## 制定的条件

- 海啸·土石流灾害防灾地图标示了发生以南海海沟为震源的最大等级地震时可预测的海啸淹水区域及存在土石流灾害风险的区域。地震发生后,最快**161分钟**,至少1米高的海啸即会到达今治市。此外,海啸水位最高可达标高(T.P.)3.3m,海啸侵袭时间将持续至少**8小时**,需要充分加以注意。
- 暴雨·土石流灾害防灾地图标示了发生历史最大规模台风时的预测暴雨淹水区域。中心气压相当于“室户台风”(900hpa),半径及移动速度相当于“伊势湾台风”(最大旋衡风速半径75km,移动速度73km/h),预测在超过设计条件后,堤坝等设施将发生决堤。
- 该地图中标示的预测淹水区域以外的地区也有可能发生水灾,土石流灾害警戒区域以外的地区也有可能发生土石流灾害,请加以注意。

## 索引图



## 凡例

<p><b>淹水深度的大致标准</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>— 至少5.0m</li> <li>— 3.0m-不足5.0m</li> <li>— 1.0m-不足3.0m</li> <li>— 0.5m-不足1.0m</li> <li>— 0.3m-不足0.5m</li> <li>— 不足0.3m</li> </ul>	<p><b>设施等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 指定一般避难所</li> <li> 指定紧急避难场所</li> <li> 指定福祉避难所</li> <li> 市政府·支所</li> <li> 警察署·交番</li> <li> 消防署</li> <li> 地下通道</li> <li> 高速公路</li> <li> 主要避难路径</li> </ul>	<p><b>土石流灾害警戒区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 陡坡斜面</li> <li> 土石流</li> <li> 山体滑坡</li> </ul> <p><b>土石流灾害特别警戒区域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 陡坡斜面</li> <li> 土石流</li> </ul>
--	--	--



## 指定一般避难所 (截止2022年4月1日)

No.	设施名称	能否用于各种灾害						
		土石流灾害	苍社川洪水		暴潮	内涝	海啸	
			计划规模	最大规模				
1	吉海小学	○	-	-	③	-	-	②
2	大岛中学	×	-	-	③	-	-	②
3	吉海学习交流馆	○	-	-	×	-	-	②
4	原吉海老人福祉中心	○	-	-	○	-	-	○
5	吉海认定儿童园	○	-	-	×	-	-	②
6	宫窪小学	×	-	-	○	-	-	○
7	宫窪公民馆	○	-	-	②	-	-	○
8	宫窪认定儿童园	×	-	-	○	-	-	○
9	宫窪石文化传承馆	○	-	-	○	-	-	○
10	宫窪保健中心	○	-	-	○	-	-	○
11	村上海贼博物馆	○	-	-	○	-	-	○
12	伯方中学	×	-	-	○	-	-	○
13	伯方认定儿童园	○	-	-	○	-	-	○
14	伯方小学	×	-	-	○	-	-	○
15	伯方福祉中心	×	-	-	②	-	-	○
16	今治西高级中学伯方分校	○	-	-	②	-	-	○
17	伯方开发综合中心	○	-	-	②	-	-	○
18	原西伯方地域住民学习中心	○	-	-	②	-	-	○
19	伯方农村环境改善中心	×	-	-	○	-	-	○
20	原伯方北浦体育馆	×	-	-	×	-	-	○
21	岛波交流广场	×	-	-	○	-	-	○

No.	设施名称	能否用于各种灾害						
		土石流灾害	苍社川洪水		暴潮	内涝	海啸	
			计划规模	最大规模				
22	伯方公民馆	○	-	-	○	-	-	○
23	上浦小学	×	-	-	○	-	-	○
24	大三岛中学	○	-	-	②	-	-	○
25	上浦认定儿童园	○	-	-	×	-	-	○
26	上浦开发综合中心	○	-	-	②	-	-	○
27	原上浦盛研修中心	○	-	-	○	-	-	○
28	上浦保健中心	○	-	-	×	-	-	○
29	大三岛公民馆	○	-	-	②	○	○	②
30	大三岛少年自然之家	○	-	-	×	-	-	○
31	大三岛认定儿童园	○	-	-	×	-	-	×
32	大三岛小学	×	-	-	③	○	○	○
33	原大三岛老人福祉中心	○	-	-	×	-	-	×
34	冈村小学	×	-	-	○	-	-	○
35	关前中学	×	-	-	○	-	-	○
36	关前开发综合中心	×	-	-	②	-	-	○
37	冈村小学僻地集会室	○	-	-	②	-	-	○
38	大下地区农产品加工场	○	-	-	×	-	-	②
39	大下集会所	×	-	-	×	-	-	×
40	小大下出張诊疗所	○	-	-	○	-	-	○
41	小大下地区住民中心	○	-	-	×	-	-	○

※○:可以使用(如○内标有数字,则表示该数字以上的楼层可以使用);  
 ×:不可使用,-:苍社川预测洪水对象外地区·预测内涝泛滥对象外地区

## 指定福祉避难所 (截止2022年4月1日)

No.	设施名称
1	阿育苑
2	Sea Side
3	伯方寿园
4	集体康复之家花水木
5	看护小规模多机能型居宅护理OIDE家ASUNARO
6	护理老人保健设施ASUNARO
7	多多罗之里

No.	设施名称
8	楠风园
9	集体康复之家结之里
10	集体康复之家结之家
11	小规模多机能结之村
12	今治市高龄者生活支援之家
13	集体康复之家关前

## 关于指定避难设施

**指定一般避难所** ▶例:公民馆、学校、体育馆等

指定一般避难所是供面临灾害危险的离家避难居民,在灾害的危险性消失之前在必要的期间内居住,或供灾后无家可归的居民临时居住的设施。根据灾害的种类及状况等因素,决定应开设的避难所。



**指定紧急避难场所** ▶例:运动场、公园、各种设施的停车场等

指定紧急避难场所是发生灾害、或可能发生灾害时用于避难的紧急避难,确保人身安全的场所。



**指定福祉避难所** ▶例:老年人·残疾人福祉设施等

指定福祉避难所是供难以在“指定一般避难所”持续集体生活的老年人及残疾人、孕妇等需要特别照顾的居民进行避难的设施,各种设施存在不同的安置对象限制。



## 关于保护生命的行动

在面临危险的状况时,应尽量避免外出避难,将确保安全作为最优先事项。

在危机迫近时,不仅是平面避难,还应采取垂直避难(前往家中2楼或远离悬崖的房间等更加安全的场所)等保护生命的行动。



例如以下状态时,前往室外是危险的行为。

- 夜间及降雨激烈时,难以识别避难途中的危险地点。
- 淹水深度达到膝部(至少50cm)。
- 淹水深度虽然只有20cm左右,但水流速度较快。
- 淹水深度虽然只有10cm左右,但水渠等的位置不明,存在跌落危险。

请进行垂直避难。

如判断不会因淹水等因素导致建筑物坍塌,请考虑紧急前往建筑物的上层,进行临时避难,等待救援。

## 关于健康管理

### 感染症

避难所中大家进行集体生活,容易发生流感及新型冠状病毒肺炎、诺如病毒等感染症疫情蔓延。

**预防对策**.....

- 请勤漱口、勤用肥皂和消毒液进行手部清洗。
- 请严格遵守佩戴口罩的规定。
- 请注意补充水分,以免出现脱水状态。

### 经济舱综合征

腿脚如长时间不活动,腿部静脉中容易形成血栓,血栓的一部分造成肺和脑的血管堵塞,从而引发经济舱综合征。

**预防对策**.....

- 在车中过夜的人及长时间保持坐姿的老年人应加以注意。
- 请尽量适当活动身体。
- 请充分摄取水分,避免出现脱水症状。
- 在“指定一般避难所”,请穿着宽松的服装。

### 一氧化碳中毒

在车中度过避难生活时,如长时间不间断开启空调,则发生一氧化碳中毒的危险就会升高。此外,在狭窄室内使用火炉等取暖设备时也会出现同样的危险。需要进行通风,向室内提供新鲜空气。

**预防对策**.....

- 请采取勤开窗等措施,实现通风。
- 请对取暖设备的排气口是否存在异常进行确认。