

いざというときに頼りになるのは
地域のちからです

自分の命は、自分で守る

- ▶ 災害を“我が事”と思い、いざというときの対応を考えておきましょう。
- ▶ 「自分は大丈夫」と思いこんだり、誰かに頼りきりにならず、主体的に災害に備えましょう。
- ▶ 自分の命を守ることが、家族や地域の命を守るにつながります。

家族の命は、家族で守る

- ▶ 災害が起きる前に、家族内でいざというときの対応を確認し、日ごろから備えましょう。

自分たちの地域は、自分たちで守る

- ▶ 日ごろから、近所の人とあいさつを交わしたり、地域のイベントに参加することで、顔の見える関係をつくるよう心掛けましょう。
- ▶ いざという時には、声をかけあってみんなで避難しましょう。

自主避難計画のすすめ

みんなで決めて、みんなで避難

避難を呼びかける情報があったとしても、個人では避難をためらってしまいがちです。地域で逃げる仕組みを考えておくことで、避難の決断がしやすくなります。

目どるから...

避難先や
避難のきっかけを
みんなで決めておく



1人では
避難できないかたを
みんなで把握する

その時がきたら...

みんなで
逃げよう!



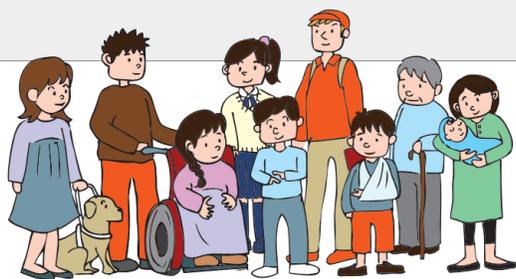
例えば...

声をかけあって
みんなで早めの避難



みんなで手を取り合い 助け合うことが大切です

隣近所の人や地域の人と、声をかけあえる関係づくりのためにも自治会・自主防災会の活動に積極的に参加しましょう。



指定避難所・指定緊急避難場所・車中避難所

指定避難所・指定緊急避難場所一覧

指定避難所：災害の危険に伴い避難してきた人々が一定期間滞在する場所です。
指定緊急避難場所：災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所です。

No.	名称	所在地	洪水・土砂災害		地震	
			指定緊急避難場所	指定避難所	指定緊急避難場所	指定避難所
1	美里町総合体育館	萱野 745			○	○
2	美里町福祉保健センター湯の香苑	佐保 338	○	○	○	○
3	砥用中学校	原町 330		○(体育館)	○	○
4	励徳小学校	畝野 1944	○		○	○
5	美里町役場中央庁舎	馬場 1100	○	○	○	○
6	美里町役場砥用庁舎会議棟	三和 420	○	○	○	○
7	美里町砥用 B&G 海洋センター	畝野 3701-1	○		○	○
8	美里町老人福祉センター	永富 1510			○	○
9	砥用小学校	土喰 330			○	
10	中央小学校	馬場 537-1			○	
11	中央公民館	馬場 6			○	

避難所の開設状況は、防災行政無線・ホームページ・公式LINEでお知らせします。町のホームページの閲覧環境の確保や公式LINEの登録をしておきましょう。

車中避難所一覧

車で緊急避難し、車内で安全を確保するための駐車場です。

No.	名称	所在地
1	美里町車中避難所(総合体育館駐車場)	萱野 745
2	美里町車中避難所(砥用中体育館駐車場)	原町 330

美里町では、避難所外避難者把握の取り組みを行っています。車中避難所へ避難される場合は必ず、併設する開設中指定緊急避難場所で車中避難の受付を行ってください。

避難生活の心得

避難所での生活は大変不自由です。何日も続くと体調をくずしてしまうこともあります。少しでも快適に過ごせるようにルールやマナーを守り、みんなで危機を乗り越えましょう。

お互いに助け合いましょう

避難所運営はみんなで助け合いましょう。

避難所の物資は避難所にいる人たちだけのものではありません。自宅にとどまっている人や車に避難している人へも提供します。



安心してすごせるように

高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、アレルギーなどの疾患のある人、外国人など、さまざまな人たちが一緒に生活します。お互いに配慮しましょう。

全国では避難生活の中で命を落とした事例も少なくありません。不調を感じたら、医師や保健師などに相談しましょう。また、つらそうな人がいたら、声をかけてあげましょう。



ペットと避難するときは

ペットは指定された場所でルールを守り飼育しましょう。ペットがほかの人や動物に迷惑をかけないように日ごろからしつけし、ケージに慣れさせておきましょう。また、定期的に各種ワクチン接種を受けましょう。



エコノミークラス症候群を予防しましょう

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間座っていて足を動かさないと、血の流れが悪くなり、血液が固まりやすくなります。血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓症などを起こすと、命にかかります。予防のため、下記を実践しましょう。

- ▶ ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ▶ 十分にこまめに水分を取る。
- ▶ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ▶ かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもむ。
- ▶ 車中で眠るときは足をあげる。

感染症対策をしましょう

新型コロナウイルスなどの感染症を防ぐため、各自で対策をしましょう。

- ▶ 感染症予防グッズを持参しましょう。
- ▶ こまめにアルコール消毒しましょう。
- ▶ マスクの着用・咳エチケットを心掛けましょう。



衛生管理に気を付けましょう

清掃や換気をこまめに行いましょう。また、災害時はゴミの収集が難しくなります。分別を徹底し、ゴミを減らしましょう。

避難所のトイレは大勢の人が使用します。また、災害時には断水等により衛生状態を保つことが難しくなり、ノロウイルスなどの感染症がまん延することもあります。みんなで協力して、トイレを清潔に保ちましょう。

