

避難時の感染症対策

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

**感染症が流行している場合でも
災害時に危険な場所にいる人は
避難することが原則です**

知っておくべき5つのポイント

内閣府(防災担当)・消防庁

避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

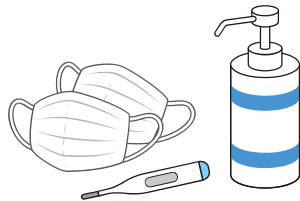


避難先は、小中学校・集会所などで市や地域が開設する避難所だけではありません。

安全な親戚・知人宅や安全な宿泊施設に避難することも考えてみましょう。



マスク、消毒液、体温計などの衛生用品は、できるだけ自ら携行してください。



市が指定する**避難所が変更・増設されている可能性があります。**
災害時には**市ホームページ**等で確認して下さい。



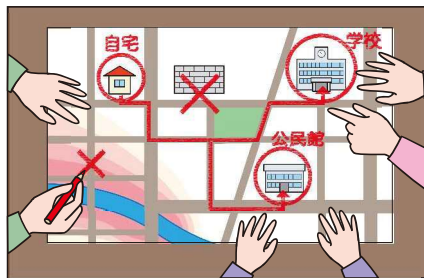
豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。
また、やむをえず**車中泊**する場合は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**して下さい。
また、エコノミー症候群に注意しましょう。



市民の皆さんに平常時からお願いしたいこと

自宅の安全性の再確認

ハザードマップにより、自宅の安全性や避難の必要性を再度、確認してください。



分散避難の検討

避難所が過密状態になることを防ぐため、分散避難を検討してください。

- 在宅避難(自宅の安全性が確保できる方)
- 安全な親戚や知人宅への避難
- 車中避難(安全な駐車場が確保できる方)
- 安全な宿泊施設

避難所生活での留意事項

市が開設する避難所では、感染症等、拡大防止のため、

- 避難者全員の検温・手指消毒・マスクの着用
 - 身体的距離の確保
 - 定期的な換気
 - 定期的な避難者の健康状態の確認
- などを徹底します。

なお、避難所生活では以下の事項に留意してください。

- マスク、消毒液、体温計などの衛生用品は、なるべくお持ちください。
- こまめに手洗い(食事前、トイレ使用後など)を励行するとともに、咳エチケットなど基本的な感染対策を徹底してください。

備蓄品および非常時持ち出し品



非常時持ち出し品

非常の際にリュックサックに入れて持ち出すもの

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>絆創膏・包帯・消毒液など</small> |
| <input type="checkbox"/> 食品
<small>ご飯・アルファ米など、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど、最低1人3日分を用意</small> | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット |
| <input type="checkbox"/> 上履き | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン・充電器 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>通帳・現金・運転免許証・病院の診察券・マイナンバーカード</small> |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> マスク(数日分)・体温計 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・常用薬 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |

乳幼児がいる家庭の持ち出し品

- 液体ミルクなど
- 離乳食
- 子供用紙おむつ
- お尻ふき
- 抱っこひも
- 子供用靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないゴミ袋
- 防犯ブザー
- ホイッスル

高齢者がいる家庭の持ち出し品

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬

ペットがいる家庭の持ち出し品 (同行避難の備え)

- キャリーバッグ・ケージ
- ペットフード
- 薬
- 予備の首輪・リード
- トイレ用品

自宅で備えておく備蓄品

- 食料・水 (最低3日分、できれば1週間分×家族分) ※以下のローリングストック法で上手に備蓄
- 生活用品 (例: ティッシュトイレの各ペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレなど) ※他にも家庭で必要なものは日ごろから蓄えておきましょう

ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。ローリングストック法で備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

備蓄の新しい方法

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1
2
目

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3
7
目

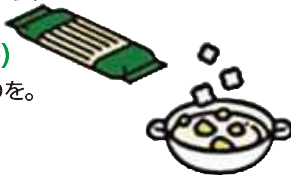
ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくの良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。



缶づめ

野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品(スープ等)

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

その他のアイデア



乾物

ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物

伝統的な保存方法で。



家庭菜園

庭やベランダ等も活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことでより安心です。

※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」

わが家の防災メモ

連絡先 非常時に連絡しなければならない方などを記入し、いざという時に見るページです。事前に家族で話し合って記入しておきましょう。

住所	氏名		電話			
避難先	行先または避難所	家族が離ればなれになったときの行先または避難所				
	行先または避難所	家族が離ればなれになったときの行先または避難所				
	行先または避難所	家族が離ればなれになったときの行先または避難所				
家族の連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	備考・メモ		
親戚・知人の連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	備考・メモ		
家族の救急用データ	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴
緊急連絡先	①	②	③	④		
	TEL.	TEL.	TEL.	TEL.		

災害時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル「171」

- 「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。
- 録音された伝言は、被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。
- 提供開始や録音件数など、提供条件についてはNTTで決定し、テレビ・ラジオ等でお知らせします。
- 詳しくは…

NTT東日本 災害用伝言ダイヤル
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

伝言の録音方法

171 にダイヤルする

▽ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▽ガイダンスが流れます

04-XXXXX-XXXXX

伝言の再生方法

171 にダイヤルする

▽ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▽ガイダンスが流れます

04-XXXXX-XXXXX

※被災地内の方も、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外局番「04」からダイヤルしてください。

情報収集方法

水害時に適切な行動をとるためには、以下に示す情報収集が非常に重要となります。事前の登録や日ごろから使うなど、いざという時に役立てるようにしましょう。

流山市からの情報

流山市安心メール

あらかじめ登録されたメールアドレスに防災情報などを配信します。QRコードから登録手続き、または登録用メールアドレス(email: nagareyama-address@anshin-bousai.net)に空メールを送信してください。自動返信されたメールから手続きができます。

<https://www.city.nagareyama.chiba.jp/life/1002704/1002705/1002707/1002709.html>



流山市公式Twitter

緊急性の高い行政情報をツイートします。

[@nag_anshinanzen](https://twitter.com/nag_anshinanzen)



Yahoo!防災速報

アプリケーションを利用し、さまざまな防災情報をリアルタイムに配信

<https://emg.yahoo.co.jp/>

QRコードを読み取っていただき、手順に従って登録してください。

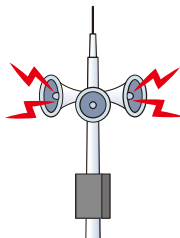
ios版

Android版



防災行政無線・ テレホンサービス

災害情報などの重要な情報を市内79局の屋外スピーカーから放送します。放送内容が聞きづらい場合は、テレホンサービス(フリーダイヤル:0120-783170 ナガレヤマ サイナゼロ)をご利用ください。



dボタン

天気予報、警報や注意報、避難情報、避難所開設など

デジタルテレビのリモコンにあるボタンをクリック
地デジすべての放送局で使えます。



「dボタン」とは、地上デジタルテレビ放送などに対応したデジタルテレビのリモコンに付いているボタンの一つです。放送中の番組に連動した情報や、天気予報・交通情報など様々な情報を配信するデータ放送に利用されています。

関係機関からの情報

国土交通省 「川の防災情報(雨量や河川の水位)」

河川の水位や河川の映像などがリアルタイムでわかります。

<https://www.river.go.jp/index>



千葉県防災ポータルサイト (雨量・水位情報)

最新の雨量・水位情報をお知らせします。

<http://suibo.bousai.pref.chiba.lg.jp/>



銚子地方気象台

今後の気象情報や発令中の気象警報を市町村ごとに確認できます。

<https://www.data.jma.go.jp/choshi/>



千葉県土砂災害警戒情報システム

土砂災害危険度や土砂災害警戒情報などを発信しています。

<http://dosyabo.bousai.pref.chiba.lg.jp/>



流山市ホームページ

流山市の公式ホームページです。施設や行政サービスの案内、イベント情報、観光情報などについてもご紹介しています。

<https://www.city.nagareyama.chiba.jp/>



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です