



熱中症に注意！

毎日暑いですね、最近ではクーラーを使わなければ家の中でも熱中症になってしまう場合があります。日中・就寝時のクーラーの使用と水分補給は忘れずに！！



今回のテーマ「避難について考えよう！」



8月から10月は台風シーズンです。毎年のように日本各地で台風の被害を受けるようになりました。台風被害を抑えるためにも、長野市のハザードマップがリニューアルされたこのタイミングに避難について今一度考えてみましょう！！

Q. もし自然災害の危険が迫ってきた場合
避難する先が決まっていますか？

A. 「避難先が決まっている方」は **なんと94%!**

令和3年に四ツ屋区で行った防災意識アンケートでは94%の方が「避難する先が決まっている方」と回答しました。

また「避難しない」と答えた方はなんと0%！これは四ツ屋区にお住まいの方が如何に防災意識が高いかを示しているといえます。



・・・しかし「避難する」と答えた方の中にも「避難先を指定してほしい」「何を持っていけばいいのか?」「本当に避難できるかはわからない」といった疑問や悩みがあるようです。

重要! 「避難 = 避難所に行くこと」ではありません！



「危険を避け、自分の身の安全を確保する」行動が**避難**です！もしその場が安全であれば避難する必要はないのです。まずは自宅や職場・学校が安全かどうかハザードマップで確認してみましょう！

あなたにあった避難はどんな避難？

①まず自宅に災害リスクがあるかハザードマップで確認しよう

長野市のハザードマップでは洪水・土砂災害のリスクを確認することができます。ハザードマップに同封されている**避難行動判定フロー**に沿ってご自分の避難行動を確認しましょう。



車中泊

・車で移動でき、空調やプライバシーもある程度期待できる

・駐車場・トイレの確保が必要
浸水時の車で避難は絶対NG
エコノミー症候群に要注意！！
長期避難には不向き



避難所

・誰でも避難でき、公的な支援（食事や物資）を受けられる

・公的な避難所は市の開設指示が必要（開設前は入れない）人数制限がある・プライバシーの確保が難しい場合がある



安全なエリアに住む 身内・知人の家



知った仲なので頼りやすい
長期避難は難しいかもしれない

ホテルなどの宿泊施設

・個室でプライバシーが守られる。
トイレ・入浴・洗濯ができる

・長期避難が必要になった場合、金銭的負担が大きい・避難所に移動するにも空きのある避難所を見つける必要がある



③避難に必要な持ち物は？

どの避難先であっても支援物資をもらえるとは限りません。季節に合わせたお泊まりセットを最低1泊分、家族分用意して持って行きましょう。

特にあったほうがいいもの

タオル・着替え・下着・飲料水・軽食・充電器

多めに用意したほうがいいもの

持病の薬やオムツなど



④どこに避難するか決まると避難のタイミングも決まる！

①の避難行動判定フローで参考となる避難警戒レベルがわかりますが、警戒レベルが上がるタイミングは誰にもわかりません。豪雨の中、夜間の暗い中避難となれば相当のリスクが予想されます。

自宅から避難先まで安全な経路で移動した場合30分以上かかるようであれば、老人・乳児の有無に関わらず警戒レベル3で避難したほうが安心です。