

# 最初

为了在灾难中保护生命，首先做好「自己保护好自己」的思想准备非常重要，有必要从平日就预想各种各样的事态事先做好准备。

“该危害地图由防灾信息和收集了关于各种灾害的危险场所等的内容构成，其中，防灾信息总结了对于各种灾害(洪水、泥沙灾害、高潮、海啸、地震)应该如何准备以及对应方法等的灾害发生时的有用的信息。

请从平日就放在容易看到的地方保管以防万一。”

另外，对于预想浸水的区域和存在泥沙灾害危险的区域，当前也进行着追加和重新评估的调查。请活用互联网等，注意确认最新的信息。

## 平日的准备

### 灾害发生时的避难心得

“灾难何时发生无法预测。重要的是平日就做好准备。

即使危险就在眼前时人也有「也就这样没什么了不起的」这样的乐观倾向。

因此如果平日对于灾害没有准备的话，一到真正面对灾害的危险，很有可能束手无策地遭受灾害。”

「①确认自家(自己所在地点)是否处于危险的场所」「②考虑如何避难」「③确认用于判断避难及其时机的信息」「④准备好用于避难的物品」，从平日就致力做好这四条的话，在灾难发生时就能够采取适当的行动，因此一定请从平日就有意识地做好。

(东广岛市的主页 > 防灾信息 > 为对应灾害而准备 也记载有相关信息。)

从平日就做好对应灾害的准备非常重要!

在灾害发生时因高龄和或残障等自主避难困难的人士，请咨询市政厅地域共生推进课(082-420-0932)。



### ①确认自家(自己所在地点)是否是危险的场所

有必要避难的是处于危险场所的人。在安全场所的人停留在该场所最安全。

自己所在地点有什么样的危险，请通过本危害地图等确认。

### ②考虑如何避难

避难不只是前往避难所避难。

例如，在浸水深度为50公分左右的场所，登上自家二楼也是充分的避难。

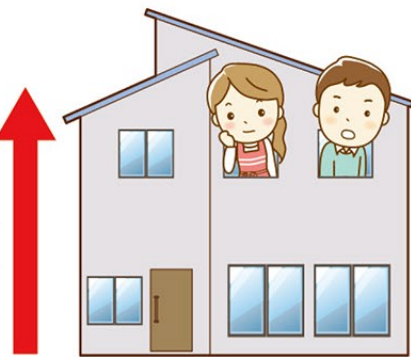
勉强前往避难所避难，倒不如在此更安全。

请您自己和或家人一起根据所居住的场所的状况，和或自己的身体条件等，事先考虑如何避难。

这里要注意!



垂直避难



1. 自家住宅不在防灾地图等的危险场所的人
  - 移动到自家住宅中安全的场所(2楼等尽量高的楼层和远离山岳侧的房屋等)
2. 自家住宅处于防灾地图等的危险场所的人
  - 移动到处于安全场所的亲戚·友人家等
  - 移动到东广岛市开设的避难所



水平避难

### ③确认用于判断避难及其时机的信息

作为用于判断避难的信息，有东广岛市发布的避难信息。

东广岛市发表的避难信息中，附有警戒级别3~5，数字越大危险度就越高。避难信息是对以气象信息为首的各种各样的信息综合判断，尽早发表的信息。另外，在发表避难信息的同时，通知东广岛市开设的避难所，请一定确认。

#### 警戒级别5等级表示

警戒级别	状况	居民应该采取的行动	督促行动的信息	气象信息
5	灾害发生或者逼近	有生命危险 立即确保安全!	紧急确保安全*1	大雨特别警报
< 警戒级别4为止必须避难! >				
4	灾害的发生可能性高	所有人都离开危险场所避难	避难指示(注)	泥沙灾害警戒信息
3	有灾害发生的可能性	高龄人士等离开危险场所避难*2	高龄人士等避难	大雨警报 洪水警报

\*1 由于市町村未必能准确地把握灾害的状况等，警戒级别5不一定肯定发布。  
\*2 警戒级别3是高龄人士等以外的人士也根据必要，开始对比平时的行动，感到危险时自主避难的时机。  
(注) 避难指示是从令和三年(2021年)开始以现在的避难劝告的时机发布。

参考 (R2为止)  
灾害发生信息  
(确认灾害时发布)

避难指示(紧急)  
避难劝告

避难准备·高龄人士开始避难

### ④准备好用于避难的物品

大规模的灾害发生后，预想到道路·铁路等遭受灾害，物流停止，物资发生不足的事态也会发生。请事先准备最少三天(可能的话一个星期)的食品和生活必需品。

从平日起，预想大规模灾害发生后，电力·煤气·上下水等的生命线停止，请预先准备以下的储备物资。



#### 储备物资·防灾应急用品的一例

<b>饮用水·生活用水</b> <input type="checkbox"/> 三天的饮用水的储备 (1人×3升×三天) <input type="checkbox"/> 生活用水 <input type="checkbox"/> 水壶	<b>食品等</b> <input type="checkbox"/> 三天的食品的储备 <input type="checkbox"/> 软罐头食品 <input type="checkbox"/> 罐头 <input type="checkbox"/> 零食 <input type="checkbox"/> 纸杯 <input type="checkbox"/> 保鲜膜 <input type="checkbox"/> 简易餐具 <input type="checkbox"/> 筷子 <input type="checkbox"/> 开罐器 <input type="checkbox"/> 奶粉	<b>医药品等</b> <input type="checkbox"/> 急救用品 (消毒液、创伤药、纱布、绷带、创口贴) <input type="checkbox"/> 常备药 <input type="checkbox"/> 脱脂棉 <input type="checkbox"/> 剪刀 <input type="checkbox"/> 镊子 <input type="checkbox"/> 一次性怀炉(暖宝宝等) <input type="checkbox"/> 体温计
<b>停电的准备</b> <input type="checkbox"/> 预备的电池 <input type="checkbox"/> 手电筒(大型/小型)	<b>信息</b> <input type="checkbox"/> 携带电话·充电器 <input type="checkbox"/> 便携收音机 <input type="checkbox"/> 便携充电器	<b>燃料的准备</b> <input type="checkbox"/> 便携煤气炉 <input type="checkbox"/> 液化气罐 <input type="checkbox"/> 固体燃料
<b>衣物等·卫生用品</b> <input type="checkbox"/> 衣物 <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 纸巾 <input type="checkbox"/> 口罩 <input type="checkbox"/> 湿纸巾 <input type="checkbox"/> 消毒纸巾 <input type="checkbox"/> 月经用品 <input type="checkbox"/> 棉纱手套 <input type="checkbox"/> 纸尿裤 <input type="checkbox"/> 简易厕所 <input type="checkbox"/> 手纸 <input type="checkbox"/> 刷牙用品 <input type="checkbox"/> ゴミ袋	<b>其他</b> <input type="checkbox"/> 打火机 <input type="checkbox"/> 睡袋 <input type="checkbox"/> 蜡烛 <input type="checkbox"/> 笔记用品·记号笔 <input type="checkbox"/> 胶带 <input type="checkbox"/> 报纸 <input type="checkbox"/> 绳索 <input type="checkbox"/> 哨	<b>防灾应急用品</b> <input type="checkbox"/> 防灾应急袋 <input type="checkbox"/> 现金(零钱) <input type="checkbox"/> 头盔 <input type="checkbox"/> 雨衣 <input type="checkbox"/> 健康保险证 <input type="checkbox"/> 存折 <input type="checkbox"/> 银行卡 <input type="checkbox"/> 印章 <input type="checkbox"/> 应急食品 <input type="checkbox"/> 饮用水 <input type="checkbox"/> 储备品中必要的物品

在前往避难所避难时，在确保安全的同时请尽可能地携带食品和毛毯等。东广岛市虽然也有储备，但是在避难生活长期化后有发生缺乏的可能性。在防灾应急袋内放够家人人数的保存食品，出现万一的时候就能立刻带走，事先准备好也是一种安心。