

新型コロナウイルス感染症を踏まえた

1010122

## 大規模災害時などにおける避難行動について

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には危険な場所にいる人は避難することが原則です。そこで、避難所での感染の危険性を考慮した避難するときのポイントを紹介します。

## 知っておくべき「5つのポイント」

- 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません
- 避難先は小中学校や公民館ではありません。安全な親戚の家や知人宅に避難することも考えてみましょう
- マスク、消毒液、体温計が不足しています。できるだけ自ら携行してください
- 自治体が指定する避難場所や避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市HPなどで確認してください
- 豪雨時の屋外の移動は車も含めて危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況などを十分確保してください

## 防災気象情報と取るべき行動

気象情報	住民が取るべき行動	警戒レベル
大雨特別警報 氾濫発生情報	既に何らかの災害が発生している可能性が極めて高く、命を守るための最善の行動をとってください	レベル 5 相当
土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	自治体からの避難勧告が発令されていなくても、危険度分布（うす紫）や河川の水位情報などで自ら避難の判断をしてください	レベル 4 相当
大雨警報（土砂災害） 洪水警報 氾濫警戒情報	避難準備・高齢者等避難開始の発令に留意し、危険度分布（赤）や河川の水位情報などで高齢者などは自ら避難の判断をしてください	レベル 3 相当
大雨注意報 洪水注意報	防災マップやハザードマップなどで、災害が想定される区域や避難先、避難経路を確認してください	レベル 2 相当
早期注意情報 （警報級の可能性）	最新の防災気象情報などに留意し、災害への心構えを高めてください	レベル 1

その他 市HPには「避難行動判定フロー」を掲載していますので、そちらも参考にしてください

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎内線 4 0 2 2

## 市民活動センター「ちょこっと体験教室」第5弾

1009355

～簡単!! 家でできる健康づくりを学ぶ～

## コロナに負けない!! 気持ちよ～く 体をととのえる

自律神経を整える呼吸法や心地よいストレッチ、家でできるエクササイズなどを学びます。

とき 8月29日（土）午前10時～11時  
ところ コミュニティテラスのロビー（テラス沼田6階）

※南エレベーターでお越しください

講師 小野里順子さん（うすねニュースポーツクラブ派遣指導者バンク代表）

対象 市民

定員 20人（先着順）

費用 無料

申込方法 電話またはファクス（氏名・住所・電話番号を記入）

持ち物 飲み物、汗拭きタオル

その他 マスクを着用してきてください／入り口で手指消毒をお願いします／受け付けの際に体温を測

定します

申込み・問合せ 市民活動センターホットステーション「ぬまたん家」 ☎22-8444、ファクス 25-3028

うすねニュースポーツクラブ  
派遣指導者バンクのプロフィール

体を動かしたい、スポーツをしたいけれどどうしたらよいか分からない。そんな市民の皆さんのために、平成15年からニュースポーツの普及活動を開始し、キッズエアロやシニア体操教室への指導者派遣など、スポーツを通じて健康な体づくりを応援しています。

