

避難所での心得

避難所での生活にあたって



連絡先などの申告

避難所に到着したら氏名・住所・連絡先などを申告します。帰宅困難者はその旨も申告します。



役割分担

お互いに協力しあって避難所を運営しなければならないことも多くあります。割り当てられた仕事はしっかり行いましょう。



体調管理・衛生管理

急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。トイレ清掃やごみ捨ては分担して行い、衛生管理をしましょう。

周囲への配慮

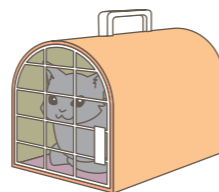
共同生活における注意点

皆が気持ちよく避難所を利用できるように、定められた起床・消灯時間を守り、居住スペースでの飲酒や喫煙は控えましょう。また、プライバシーには十分配慮し、ほかの人の居住スペースに立ち入らないようにしましょう。



ペットの管理

衛生管理上、ペットは避難所の屋外での飼養となるため、ケージは必ず持参してください。また、町ではペット用品の備蓄はしていないため、ペット用の食料やトイレ用品などは飼い主の方が準備してください。



要配慮者への支援

高齢者・病人



- 食事やトイレは、できるだけ順番を譲るよう心がける。
- 複数の介助者で対応する。
- 移動するときは荷物を持って、体力に合わせてゆっくりと誘導したりする。

目の不自由な方



- 誘導する場合は杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらう、半歩前をゆっくり歩く。
- マイクを用いた放送など、音声だけで伝わる伝達手段を用意する。

四肢の不自由な方



- 車いすを降りてリラックスができる程度のスペースを確保する。
- 移動せず着替えられるよう、間仕切りでプライバシーを確保する。
- 階段の昇降は、複数の介助者で対応する。

耳の不自由な方



- 話すときは口をはっきりと開け、相手に分かりやすいように伝える。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

非常持出品・非常備蓄品

自宅が被災した場合は、日常とは違う場所で避難生活を送ることになります。持って運べるだけの必要最低限のものを非常持出品としてあらかじめ決めておき、災害時にいつでも持ち出せるように準備しておきましょう。また、緊急時を乗り切るための非常備蓄品も日ごろから準備しておきましょう。

非常持出品

非常持出品は、避難するときに持ち出すものです。

持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

貴重品

- 身分証明書 (マイナンバーカードなど)
- 印鑑 通帳
- 現金 (小銭を含む)



小物道具類

- 懐中電灯
- ラジオ
- 電池
- 携帯電話、充電器

医薬品類

- 常備薬
- マスク
- おくすり手帳
- 体温計



袋類

- ゴミ袋、レジ袋
- チャック付きビニール袋

水・食料など

- 飲料水
- 非常食



重さの目安

男性 15kg 女性 10kg



その他

- ティッシュ スリッパ
- ウェットティッシュ レジャーシート
- タオル 下着・上着などの着替え
- 軍手 筆記用具
- 雨具、防寒着 生理用品



非常備蓄品

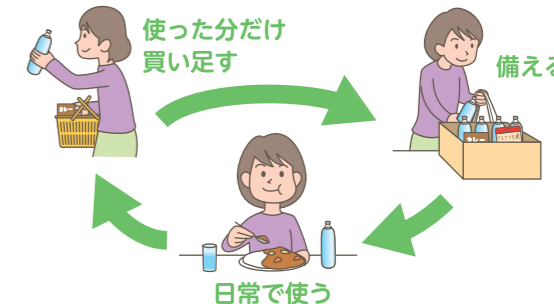
非常備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。最低3日間、できれば1週間分の備蓄をしておきましょう。

- 飲料水、生活用水
- 非常用給水袋
- 携帯トイレ
- 非常食 (アルファ米、レトルト食品など)
- 携帯コンロ、ガスボンベ
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



ローリングストック法

「非常時には非常食を」と思っていないですか？ 非常時に食べるものは必ずしも非常食でなく、日常食べているもので足りる。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。こういったものを普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。



災害への備え

水害

土砂災害

地震

マイ・タイムライン

災害への備え

水害

土砂災害

地震

マイ・タイムライン