



避難

在宅避難のススメ

大規模災害が発生したときには、避難所に被災者が殺到し、混乱の発生が予想されます。また、避難所生活ではプライバシーなどの確保が難しい場合があります。避難所生活のストレスを考えると、自宅の安全性が確保されていれば、住み慣れた自宅で避難生活を続けることも選択肢のひとつです。いざというとき、在宅避難を可能にするために、事前に準備しておきましょう。

在宅避難ができるか事前に確認

Check



- 災害の危険がある地域に自宅があるか
防災情報マップを使って調べましょう。

Check



自宅に災害の危険がない

- 在宅避難を選択するには、自宅の安全性を確保することが前提です。

P25「住まいの安全対策」参照



Check



自宅は耐震化されている（地震の場合）



まずは、自宅がある所に色がついているかを確認しましょう。

まずは1か所片付けよう

部屋の中の物を減らす、散らかったら片付けるといった普段からの整理整頓が家の中の安全性を高めます。けがの予防はもちろん、被災後の片付けの大変さも軽減してくれます。また、家具類の転倒防止、ガラスの飛散防止などの安全対策をしましょう。

Check



被災後、過ごす部屋を決めて片付けている

P27-28「家の中の安全対策」参照



Check



家具・家電の転倒防止がされている（地震の場合）

水・食料の備蓄

最低でも3日分、できれば1週間分×家族の人数を備蓄しておきましょう。

Check



水・食料の備蓄がある

P29-30「備蓄を進めよう」参照



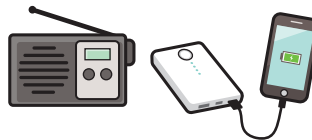
ライフライン停止への備え

断水が発生



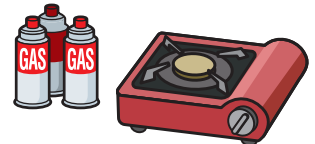
断水や停電によりトイレが使用できなくなったときのために、**1日5回×1週間×家族の人数**を目安に、簡易トイレ（携帯トイレ）を用意しておきましょう。

停電が発生



懐中電灯や乾電池を用意しておきましょう。また、テレビからの情報収集ができなくなります。停電時でも情報を得られるように、携帯ラジオやモバイルバッテリーなどを備蓄しておきましょう。

ガスも電気も止まった



カセットコンロやガスボンベを備蓄しておきましょう。調理だけでなく、お湯を沸かすのにも利用できるのです。例えば、湯たんぽなどを用いて、真冬は暖をとることができます。

Check



ライフライン停止への備えがある

P29-30「備蓄を進めよう」参照



全てチェックがついた方は、在宅避難を検討してみましょう！

災害時のチェックポイント

在宅避難の準備をしても、被災状況によっては、自宅にとどまることが難しい場合があります。在宅避難をするかどうか次のようなポイントを判断の基準にしましょう。

ポイント
1

危険を見極めましょう

- 自宅の家屋に被害はないか、倒壊のおそれはないか。
- 隣家の倒壊などで自宅に影響はないか。
- 火災・津波などの二次被害の心配はないか。

不安に感じたり、危険と判断したら避難所など安全な場所へ避難しましょう。

ポイント
2

生活ができるか確認しましょう

- 部屋、備蓄が問題なく使用できるか。
- 他人のサポートがなくても、暮らせそうか。

自宅での生活ができなければ避難所など安全な場所へ避難しましょう。

避難所を活用しよう

ポイント
1

避難者カードを避難所へ提出することで必要な支援を受けられる場合があります。



ポイント
2

在宅避難では、支援物資や情報が行き届かない場合があるので、積極的に避難所とつながりを持つことが重要です。

P35「避難所開設・運営」の避難者カード参照



ポイント
3

避難所にはいろいろな人が集まっています。困ったことがあれば、避難所運営者や行政職員等に相談しましょう。

災害時は助け合いが大切です。在宅避難を選択している場合でも、自分や家族の安全を確保できたら、ご近所や地域で助けが必要な場面では積極的に協力をしましょう。

被災時に活躍する道具

①あると便利な調理道具

ピーラーとキッチンバサミ

雑菌が繁殖しやすいまな板を使わずに調理できます。



鍋や深めのフライパン

カセットコンロでお湯を沸かすのにもポリ袋料理にも使えます。



②節水のポイント

水で洗えないときに次のような節水の工夫があります。

- ・食器にラップをかぶせる
- ・ウェットティッシュでスプーンを拭く
- ・使い捨て手袋をして調理する
- ・フライパンにアルミホイルを敷く

お風呂やシャワーの代わりに

体を清潔に保つためにもドライシャワーやクレンジングシート、赤ちゃん用のおしり拭きシートなどがあると便利です。



③簡易トイレの使い方

- ①便器に便袋をセットします。
- ②吸水凝固シートが別分けの場合はセットします。
- ③使用後、脱臭剤をふりかけます。
- ④口をしっかりと結び、可燃ごみとして処理します。



※製造メーカーによって中身や使用方法が異なります。



避難

非常持出品を揃えよう

避難の際に持ち出す非常持出品は、家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。(成人男性で15kg、成人女性で10kgが目安)



非常持出品チェック



非常持出品はいざというときすぐに持ち出せるように、備蓄品とは別に準備しておく必要があります。次のような物をリュックなどに入れておきましょう。

※本誌で紹介している物は一例です。

水(飲料水)



携帯充電器・モバイルバッテリー



非常食



携帯トイレ



現金



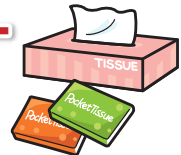
防寒具・雨具



歯ブラシ



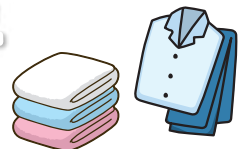
ティッシュペーパー



携帯ラジオ



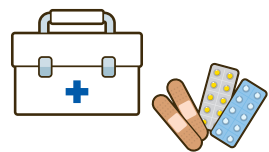
タオル・着替え



懐中電灯・乾電池



常備薬・救急医薬品



ポイント

非常持出袋に保管しない物も緊急時には忘れず持って行くようにしましょう。



家庭によって、次のような物も準備しておきましょう

妊婦や乳幼児のいる家庭

お母さん用



脱脂綿



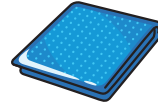
ナプキン



ガーゼ・さらし



清浄綿



ビニール風呂敷



母子健康手帳

乳幼児用



赤ちゃん用おしりふき



紙おむつ



ガーゼ



赤ちゃん用の水



乳幼児液体ミルク



哺乳瓶



離乳食・スプーン



バスタオル



ベビー毛布



抱っこひも
(おんぶひも)



授乳用ケープ



幼児用の菓子

要配慮者のいる家庭



着替え



おむつ



ティッシュペーパー



お薬手帳



補助具
などの予備



常備薬



とろみ食品
など

アレルギー疾患患者のいる家庭



アレルギー対応食など、普段から自分に適した食料など



お薬手帳

感染症対策物品も備えておきましょう

感染を防止するために次のような物品を非常持出品に加えておきましょう。



マスク



体温計



消毒液



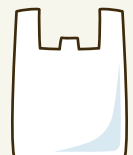
ウェットティッシュ



上履き・スリッパ



ハンドソープ・せっけん



ビニール袋



避難

避難所開設・運営

芦屋市では学校などの公共施設等を災害時の避難所として指定しています。大規模災害時は行政も被災者となることから、避難所の開設・運営は市職員、施設管理者、自主防災会等の地域組織、被災者等が協力して行います。また、男性だけでなく女性も配置し、男女双方のニーズ把握、意見、相談が可能な体制とするなどの配慮も必要です。

避難所の開設（おおまかな流れ）

- 1 施設を開けます。
- 2 施設・周辺の安全点検を実施します。
- 3 防災倉庫等から必要な物品を準備します。
- 4 避難スペースや受付等を準備します。
- 5 避難者の受け入れを開始します。

※芦屋市内では、大規模災害時に行政の到着が遅れることを想定し、住民で避難所開設を行うためにマニュアル整備や訓練を実施している地域があります。

避難所生活の基本

プライバシーに
配慮



ルールや
マナーを守る



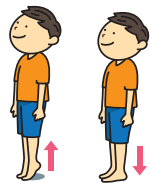
役割分担で
助け合う



避難所での体調管理

エコミークラス症候群の予防

窮屈な空間で長い時間同じ姿勢をとることで血流が悪くなり、血栓ができてしまうおそれがあります。血栓が血管に詰まると最悪の場合、死に至ることもあるので予防策を覚えておきましょう。



—エコミークラス症候群を予防する足の運動— かかとの上下運動（20～30回程度）を1時間に1度行う。

水分補給を我慢しない

水分不足は、脱水症だけでなく、心筋梗塞や低体温症など様々なトラブルの原因になります。トイレの回数を減らすために我慢せず、こまめに水分を補給しましょう。



感染症のまん延を防ぐ

感染症が流行している時期の避難所生活では特に注意が必要です。手洗い、うがい、マスクの着用、人との距離を保つなど、基本的な対策を徹底し、感染症のまん延を防ぎましょう。



避難者カード

災害発生時、人数把握や物資の調整など避難生活に必要な対応を行うために「避難者カード」の記入をお願いしています。

※在宅避難者の方も「避難者カード」を避難所に提出することで、必要な支援を受けられる場合があります。



配慮を要する人は

避難所によっては、配慮を要する人の避難スペースを設定する場合があります。

また、状況により福祉避難所へ移動することもあります。



男女共同参画の視点をもった避難所運営

避難所の運営には女性の参画を



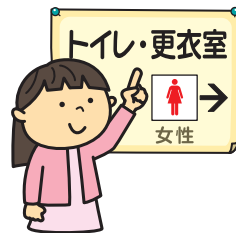
女性のニーズにきめ細かく対応できるように、避難所運営には女性を配置する必要があります。

役割分担の偏りをなくす



食事作り、片付け、物資の運搬など、性別で役割分担を固定しないよう配慮が必要です。

女性に配慮した環境整備



女性用トイレを多くする、女性に対する暴力等の予防のため安心して使用できる授乳室や更衣室を設置するなどの配慮が必要です。

だれもが尊厳をもって避難所生活を送れるように

～多様な性(性的マイノリティ)を考えた避難所～

性的マイノリティとは

LGBT(レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー)など多様な性を生きる人たちの総称です。

周りの人の理解が重要です

望む支援は一人ひとり異なります。自分が当事者であることを他者に知らせるかどうかは、人それぞれで、誰にも知られたくない人、限られた人には知らせている人など様々です。支援を届けようと思うあまり、個人の人を選択をないがしろにすることがないように十分注意してください。



性的マイノリティの人が困っていること

周囲からの
理解不足や偏見

誰にも話せない辛さや
話すことへの不安

男女別に分けられた
支援を受けにくい

誰もが安心して過ごせるように

ポイント
1

相談窓口の
設置

ポイント
2

男女共有のユニバーサルトイレの設置や
風呂やシャワーを個別利用できる時間の設定

ポイント
3

男女別の救援物資を
人目に触れず届ける

ペットと避難する際のルール

ペットとの避難は市立幼稚園、小学校、中学校の避難所のみ可能です。ただし、避難所までは一緒に避難できますが、飼い主と同一の空間で過ごすことはできません。

また、避難生活でのペットに関するトラブルを防ぐためにも、次のような備えをしておきましょう。

ペットの健康管理と身元表示

避難生活ではペットも免疫力が低下するため、ワクチン接種や寄生虫の予防・駆除など、日ごろから健康管理に十分配慮しましょう。また、迷子に備えて首輪にGPSを埋め込む、迷子札などで身元表示をする、ペットの写真を携帯電話やスマートフォンで撮影・保存しておくことも大切です。

ペット用品の備え

フードや水、常備薬、トイレ用品などを備蓄し、一緒に避難する場合に備え、ケージやキャリーバッグも忘れずに用意しましょう。

日ごろのしつけ

トイレの仕方、ケージやキャリーバッグに慣らしておく、人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにしておくなど日ごろのしつけが肝心です。

