

家族との連絡方法などを決めておきましょう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るケースが多くありました。複数の通信手段を使って連絡が取れる確率を少しでも高めるようにしましょう。また、子どもの迎えなどをどうするのかなどを学校に確認しておきましょう。

学校などでの家族の引き取りルールを確認しましょう

東日本大震災を受け、学校や福祉施設などでは、気象警報や土砂災害警戒情報などが発表されたり、実際に災害が発生したときに備え、帰宅や家族への引き取りルールをつくっています。引き取りルールは各施設によって異なるので、施設に確認して所定の用紙に記入しておきましょう。

■学校などで被災した場合

- 家族への連絡体制はどうなっているのか
- 施設の避難誘導体制はどうなっているのか
- 保護者への引き渡し方法はどのようになっているのか
- すぐに引き取りに行けないときはどれくらい保護してもらえるか

施設のメール配信サービスはあるか確認しましょう

東日本大震災では、音声通話の回線がつながりにくくなり、家族などの安否確認がなかなか取れないという事態が起きました。今後も災害時は、音声通話の回線がつながりにくくなるおそれがあります。そんなときに備えて、メール配信サービスを行っている学校や福祉施設などもあります。家族が通っている施設などにメール配信サービスがあるかどうか確認しましょう。

音声・文字による連絡方法を知っておきましょう

■音声による連絡方法

地震などの大きな災害の発生により、被災地へ電話がつながりにくい状況になった場合に利用できるようになる声の伝言板です。

●NTT災害用伝言ダイヤル 171 を使う

携帯電話や公衆電話からもかけられます



※携帯電話やPHS、050IP電話を含めたIP電話の電話番号でも登録が可能です。
※「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」で相互に登録したメッセージを文字と音声で相互に確認することが可能になりました。詳しくは、NTT東日本・NTT西日本のホームページなどでご確認ください。
※ガイダンスが流れるので、その指示に従って落ち着いて録音・再生をしてください。

●公衆電話を使う

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。ただし、旧型の公衆電話(グリーンの本体とシルバーのボタン)の場合、10円玉かテレホンカードを入れないと電源が入りません。被災地以外で使用する場合も、テレホンカードや10円玉を持っていると便利です。



防災 チェックポイント

家族で体験利用してみよう

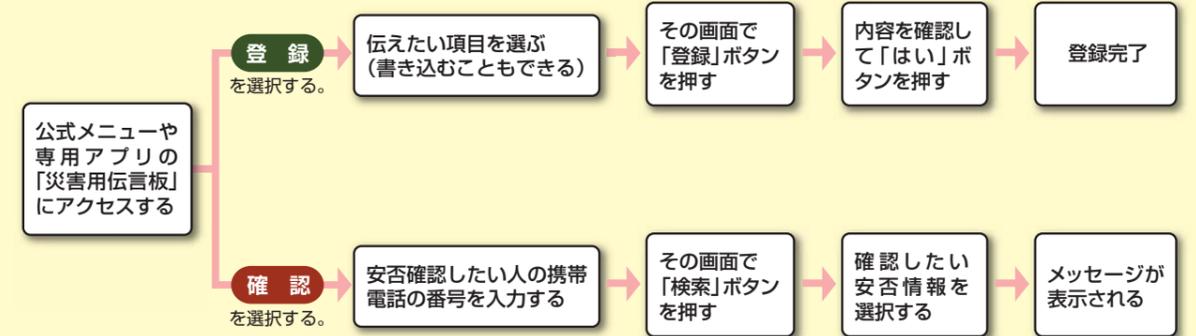
いざというときに備えて、年に一度は家族で災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を体験利用してみましょう。また各電話会社では、掲載日以外の日も体験できるケースがありますので、各電話会社のホームページで確認してください。

- 毎月1日・15日
- 正月三が日(1月1日から1月3日まで)
- 防災とボランティア週間(1月15日から1月21日まで)
- 防災週間(8月30日から9月5日まで)

■文字による連絡方法

●携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」を利用

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した場合に、携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。



※注意：登録は携帯電話からしかできません。確認は携帯電話とパソコンから可能です。

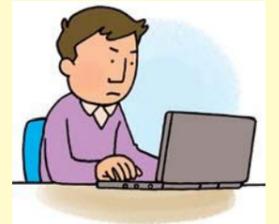
●携帯電話・スマートフォンのメールを活用

携帯電話・スマートフォンのメールを活用するのも有効です。災害発生直後はつながりにくくなり、相手に届くまでに時間がかかりますが、自分の状況を随時送信しておくことで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。



●パソコンのEメールを利用

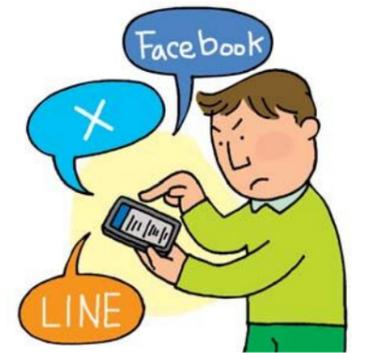
東日本大震災では、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすく、多くの人に活用されました。



ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話が繋がらない中、Facebook(フェイスブック)やLINE(ライン)などのSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)や、X(旧Twitter)などのミニblog(ブログ)といったメディアが安否確認に役立ちました。

こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくことで、いざというとき複数の方法で連絡をとることができます。



家族の集合場所を決めておきましょう!

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。

	第1集合場所	→	第2集合場所	→	第3集合場所
名称					
備考					

災害時の避難のポイント

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、子どもや高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。

自らの判断で避難行動を～危険を感じたらすぐ避難しましょう

近年、台風による大雨等により逃げ遅れた住民が被害を受けるケースが多くあります。市区町村の避難に関する情報が間に合わない場合もあるため、危険を感じたときには自らが判断し、避難行動をとる必要があります。そして、「避難」とは「難」を「避」けること。市区町村が指定した小中学校や公民館などの指定緊急避難場所だけでなく、安全な場所にいる親戚や知人宅等に避難するなど、普段からどこに避難するか決めておきましょう。

警戒レベルと避難に関する情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。各情報に応じた避難行動をとりましょう。

危険度	警戒レベル	住民に行動を促す情報(避難情報等)	状況	住民がとるべき行動
高 ↑ ↓ 低	5	緊急安全確保(市が発令)	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保! すでに災害が発生している状況です。今いる場所より少しでも安全な場所へ移動して命を守る次善の行動をとりましょう。
	~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~			
	4	避難指示(市が発令)	災害のおそれ高い	<b>危険な場所から全員避難</b> 危険な場所から全員避難(立ち退き避難または屋内安全確保)しましょう。ただし、土砂災害は立ち退き避難が原則です。
	3	高齢者等避難(市が発令)	災害のおそれあり	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> 避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人などの要配慮者とその支援をする人は避難(立ち退き避難または屋内安全確保)しましょう。高齢者等以外の人も必要に応じ、出勤などの外出を控えるなど普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、自主的に避難しましょう。
	2	注意報(大雨・洪水など)(気象庁が発表)	気象状況悪化	<b>自らの避難行動を確認</b> ハザードマップなどで災害リスクを確認したり、避難場所や避難経路、避難のタイミングなど自らの避難行動を確認しましょう。
1	早期注意情報(気象庁が発表)	今後気象状況悪化のおそれ	<b>災害への心構えを高める</b> 最新の防災気象情報に注意して、災害への心構えを高めましょう。	

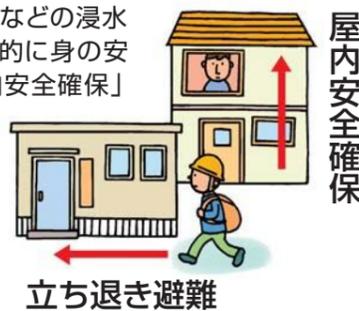
※市区町村が災害の状況を確実に把握できないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される避難情報ではありません。

## 「立ち退き避難」と「屋内安全確保」

風水害からの避難は、想定される災害(浸水、土砂災害)に対応した指定緊急避難場所への避難や、安全な場所にある親戚・知人宅への「立ち退き避難」が基本です。特に、土砂災害は自宅が倒壊するおそれがあるため、立ち退き避難が原則です。また、ハザードマップなどで自宅などの浸水想定等を確認し、上階への移動や高層階に留まることなどにより、計画的に身の安全を確保する「屋内安全確保」も可能な場合があります。ただし、「屋内安全確保」を行うためには少なくとも以下の条件を満たす必要があります。

### 「屋内安全確保」を満たす条件

- 1 自宅などが「家屋倒壊等氾濫想定区域」にないこと。
- 2 自宅などに浸水しない部屋があること。
- 3 自宅などが一定期間浸水しても、水や食料、薬などの備蓄品の確保や、電気、ガス、水道、トイレなどが使用できること。



## 安全に避難するために

### ■事前に準備を

普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



### ■持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。



### ■動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しましょう。靴はひもでしっかりしめられる運動靴にしましょう。



### ■車は使わない

車は数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両のさまたげにもなり、自分も危険です。



### ■隣近所で声をかけ合って

避難は2人以上でしましょう。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



### ■マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込み管内の圧力が上昇して、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



### ■避難所では気象情報に注意を

避難場所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象状況を確認します。



### ■深さに注意

歩行可能な水深は約50センチ。水の流れが早い場合は20センチ程度でも危険となります。



## 防災

### チェックポイント

スマートフォンを活用して避難情報を入手しましょう

東日本大震災では、Facebook(フェイスブック)やX(旧Twitter)を活用して、交通機関の運行状況や安全な避難場所などの情報を入手するとともに、携帯電話より画面の大きいスマートフォンで、地図情報を確認しながら、無事に帰宅した人たちも多かったといえます。

東日本大震災以降、エックスやフェイスブックで防災情報を発信する自治体も出てきました。ある自治体ではスマートフォン向けの防災アプリケーションを配信し、

災害時の電話回線などの乱れや通信状態に関係なく、避難場所や避難行動情報を確認できるようにしました。

災害時は刻々と状況が変化しますので、ソーシャルメディア上に流れてくる情報は常に正しいとは限りません。デマや根拠のない噂の可能性もあります。自治体の発信する情報なら、個人のものより信頼性が高いといえます。平常時から居住地や勤務地などの自治体の情報を定期的に受け取るように設定しておきましょう。

# 避難所生活での心得

避難所で他人と生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあります。また、集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症による集団感染のおそれもあります。マナーとルールを守り、衛生管理に注意を払いながら、みんなで支え合いましょう。

## 共同生活

- リーダー、副リーダーを置き、避難所運営のためのルールや各自の役割分担を決めましょう。
- 一部の人だけに負担がかからないように、みんなでできることを分担し協力し合いましょう。
- 所持品は、1か所にまとめて、余震のときにはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。



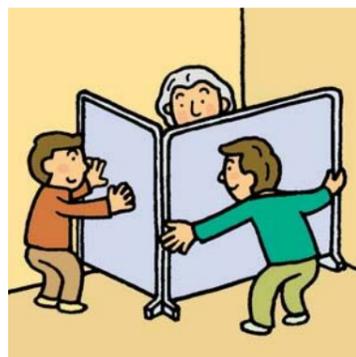
## 生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- 共同トイレは、みんながきれいに使うよう心がけ、清掃や消毒を定期的に行い、手洗いでできる水を準備するなど衛生管理に注意を払いましょう。
- 清掃などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。
- スペースの前後左右の扉や窓を開けて、定期的な換気を行うなど、感染予防対策を徹底しましょう。



## 要配慮者への配慮

- 障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をしましょう。
- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。



## 防災

### チェックポイント

### 「避難所で過ごす」ということは

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。実際、東日本大震災や平成30年7月豪雨などの大規模な自然災害が発生した際には、長引く避難所暮らしが体力の弱い高齢者等の命を奪ってしまう悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で助け合うことはもちろん、支援してくれる医師・看護師といった専門家や相談相手としてのボランティアなどを積極的に活用して、心身の健康を保つように努めましょう。



## 避難生活における健康管理

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、避難生活は相当の長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ普段の生活を取り戻すつもりで、体をこまめに動かしながら以下のような病気と事故に注意しましょう。

### ■感染症

集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。

#### 予防対策

- こまめに、うがいや手指用の石けんや消毒液で手洗いを励行しましょう。
- マスクの着用を徹底しましょう。
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。



### ■一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

#### 予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。



### ■エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺塞栓や脳卒中を発症するおそれもあります。避難生活ではできるだけ体を動かすようにしましょう。

#### 予防対策

- 車の中で寝起きする「車中泊」をする人や、長時間座ったままの高齢者は注意しましょう。
- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。



### ■メンタルヘルス

待機時間の長い避難所生活では、災害で大きな被害を受けたことへのショック、不自由な現状や将来的な生活再建への不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要です。

#### 予防対策

- 苦しいときは遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。
- 周囲の人とのコミュニケーションを図ると同時に、間仕切りなどを工夫して必要なプライバシーも確保しましょう。

## 「ペット」への注意点

- 普段からペットをケージに慣れさせ、ほかの人や動物に対して、暴れたりほえたりしないよう、適切なしつけをしておく。
- 定期的に各種ワクチン接種を受け、首輪などに「迷子札」や「鑑札」をつけておく。
- ケージやペットフードなどを非常持出品として準備しておく。
- エサやりや排泄物の処理などは、飼い主が責任をもって行う。

# 避難所における感染症の対策について

## 感染リスクを考慮した避難のポイント

### ●安全な場所にいる人まで避難所等に行く必要はない

自宅が浸水や土砂災害の危険がない地域にあったり、堅牢なマンションの上層階にあってしまった場合は、その場に留まる「在宅避難」を選択しましょう。



### ●頼れる人がいれば避難所以外への避難も考える



避難先は、市が指定した小中学校や公民館だけではありません。特に高齢者の方などについては、感染予防に十分留意が必要であるため、家族や親戚、知人宅へ避難することをお勧めします。

### ●マスク・アルコール消毒液・体温計などを持参

避難所などでは、マスク、アルコール消毒液、体温計の不足が予想されます。個々の非常持出品に加えて、上履きやゴミ袋などできるだけ持参しましょう。



避難所へ  
持っていった  
ほうが良いもの

- マスク、マスクの代わりになるもの（タオルや手ぬぐい等）、●アルコール消毒液や除菌用ウェットティッシュ等・体温計（毎日の検温のために）、●スリッパや内履き、●歯ブラシセット、●温かい上着や着替え、●非常食、●貴重品、●常備薬、●携帯充電器、●モバイルバッテリー等

### ●避難所等が変更・増設されていないかを確認



市が指定する従来の避難所などが、ホテル・旅館・民間施設などの活用で変更・増設されている可能性があります。市のホームページなどで確認しましょう。

### ●車での避難や車中泊は十分な注意が必要

豪雨時の屋外の移動は、車も含め危険です。また、やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないように周囲の状況など十分な安全確認をしましょう。エコノミークラス症候群にも注意が必要です。



## 避難所で気をつけること

### 「3密」を避ける

密閉・密集・密接の「3密」が生じる場所では、感染拡大リスクが高まります。避難所内では、家族同士の間隔が2m以上（最低1m）離れるようにスペースを確保します。また、避難所内にパーティションや段ボールなどで間仕切りを設置しましょう。



### 衛生環境を確保する

トイレや洗面、玄関、配給スペースなどを家庭用洗剤や消毒液等で清掃しましょう。



### マスク着用の徹底

避難所などの人の多い場所にいるときは、必ずマスクを着用しましょう。咳エチケットなどの基本的な感染対策を徹底しましょう。



### こまめに手を清潔に

避難所の出入りの際には感染リスクが高まります。居住スペースに戻るときには、手指用の石鹸や消毒液で必ず手洗いを行いましょう。手洗いやアルコール消毒後は、よく乾燥させましょう。



### アルコール消毒液の置き場所

- 受付、●各部屋またはブロックの出入口、●階段の上り口、●トイレの出入り口、●食堂、コミュニケーションスペース、●充電ステーション、●ゴミ箱周辺

### 一人ひとりが体調管理を

避難後も一人ひとりが毎朝、体温を測るなど体調管理を怠らないことが大切です。発熱や咳などの症状や、体調に異変を感じた場合は、すぐ避難所スタッフに知らせましょう。

