

地震編



起こってからでは遅すぎる!
地震が来る前に
必ず読んどいて

前編

p.015～

第1章～第3章

地震が起きても
あわてず冷静に。
起きたあとの行動ガイド

後編

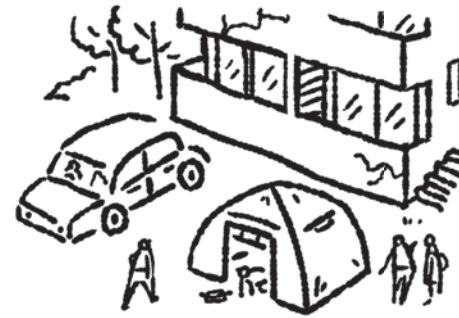
p.045～

第4章～第6章

地震編の構成



情報収集 第5章
pp.065-074



事前の備え
(災害想定／事前対策)
第1・2章
p.015-/p.027-

地震発生
第3章
pp.035-044

安全確保
第4章
pp.045-064
《安全確保の選択肢》

避難生活
第6章
pp.075-100
《避難生活場所の選択肢》

その場で安全が確保できるとき

Ⓐ在宅避難

◎その場にとどまる

火災・建物倒壊の危険があるとき

Ⓑテントや車中泊避難

◎屋外の安全な場所に避難

Ⓒ地区外への避難

津波の危険があるとき

◎津波避難ビル／上層階・区域外

Ⓓ災害時避難所への避難

大規模な火災の危険があるとき

◎広域避難場所

地震編 第4章

【安全確保】

状況が落ち着くまで、
安全な場所で待機する



- 1 人命第一で行動しよう p.047
- 2 身近で安全な場所の選択肢 p.049
- 3 避難の準備 p.053
- 4 避難時の注意点 p.057
- 5 避難した場所での待機 p.063

① 人命第一で行動しよう

命の危険がある場合は、迷わず避難してください。

倒壊の兆候があればすぐに避難する



建物が傾いたり、コンクリートの柱や梁にひび割れが入って鉄筋が見える場合は避難を優先してください。

火事が燃え広がり始めたらすぐに避難する



火事に気がついたら、まわりに知らせて消火器などで消火してください。炎が背丈を越えて燃え広がり始めたら、避難し消防署に通報しましょう。近所の火事が燃え移り始めたときも同じです。

大津波警報が出たときは避難情報に基づき行動する



津波避難ビルなどの3階以上の高い場所か、区の東側部分の浸水想定区域外に避難してください。

予測が途中で変わることもあるのでニュースに注意してください。



【参照】水害編第2章避難行動 pp.115-124



消火の方法 pp.191-192



津波による浸水想定区域を確認する p.182
最寄りの津波避難ビルを確認する(地域別防災マップ) pp.159-176

② 身近で安全な場所の選択肢

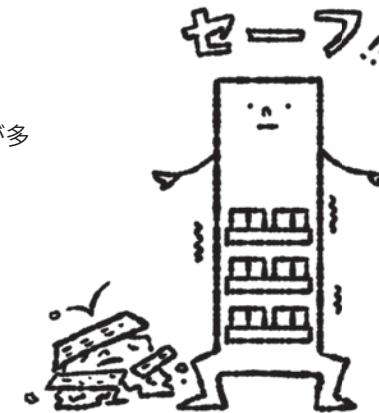
自宅にとどまる場合はとどまる

耐震性の高い建物の場合は
できるだけとどまる

都市部のマンションは、地震に強いものが多いといわれています。



住宅の耐震性を確認する pp.215-216



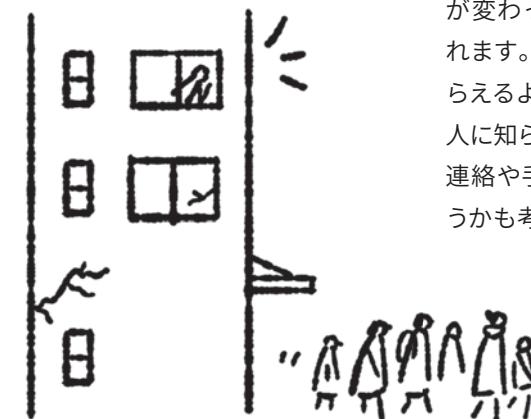
自己や家族はどうなるかを想像して判断する



がれきの中を避難したら?エレベーターが止まって階段を使う場合は?屋外で長い時間待機するとどうなるか?など想像して、避難するかどうか判断してください。

とどまっていることを知つもらう

自宅にとどまる判断をしたあと、状況が変わって危険になることもあります。そのようなときに気づいてもらえるよう、とどまることをまわりの人に知らせておきましょう。連絡や手助けを頼める人がいるかどうかも考えてから判断をしてください。



② 身近で安全な場所の選択肢

===== 屋外の身近で安全な場所 =====

自宅にとどまれない場合は、身近にある安全な場所に一時的に避難します。

敷地内の空地など

マンションや大きな団地の敷地内の広場に集まります。

近所で決めた場所など

地域であらかじめ決めた大きな駐車場やビル前の広場などに集まります。



公園や学校のグラウンドなど

一時避難場所に指定されている公園などには消火用のポンプや救助用の資機材が備えられています。学校のグラウンドはすぐには入れない場合があります。



最寄りの一時避難場所を確認する
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) pp.185-186



安全な避難場所や避難ルートを確認し、体験する pp.227-228

===== 外出先にいる場合は =====

自宅近くまで戻るかどうか状況を判断する

まず、外出先近くの一時避難場所など、安全な場所に避難します。避難誘導があればそれに従って避難してください。そこで情報収集や家族の安否確認を行い、そこにとどまるか、自宅や自宅近くの一時避難場所まで戻るかを判断してください。帰宅時には、災害時帰宅支援ステーション*が活用できます。



災害時の連絡方法 pp.199-200



通勤先や通学先などから自宅までの避難ルートを確認し、体験する pp.227-228
連絡方法や避難方法を家族で決める pp.227-230

*災害時帰宅支援ステーション

災害時の歩行帰宅者を支援するために水道水、トイレ、道路情報などを提供するコンビニエンスストア、外食事業者など



③ 避難の準備

===== 避難するときに身につけるもの =====

地震で倒れたり割れたりしたもの
が散乱する中を、けがをせず避難
できる準備をしましょう。

肌を出さない服装

けがやほこりなどから
身を守りましょう。

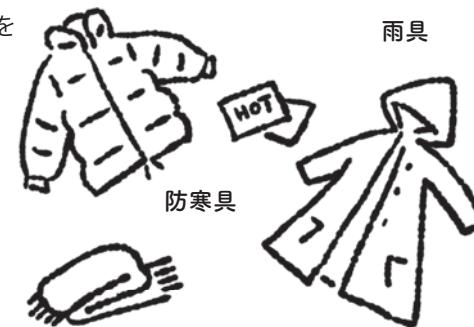
両手が自由になるグッズ

手がふさがると身動きが
しにくくなります。



季節・天候にあわせて

冬には防寒具や使い捨てカイロ、
雨のときはレインコートなどを
身につけてください。



===== 子どもやお年寄りに配慮 =====

子どもやお年寄りなどは、特に肌を出さないことが鉄則です。

子ども

はぐれても連絡が取り合えるよう
自分や家族のメモを身につけさせてください。

お年寄り・病人

持病の薬なども忘れずに
持って避難してください。



乳児

おんぶかだっこでの避難が基
本です。けがを防ぐためにも
帽子やおくるみなど、多めに
着せてください。足を守るため
に、歩けなくともくつを履かせ
ましょう。



③ 避難の準備

避難するときの持ち出し品

最低限、屋外で一昼夜程度耐えられる持ち出し品をリュックサックにまとめて避難してください。

必需品

- ・最低限必要な水や食料、衛生用品
- ・携帯端末や予備電源
- ・小銭
- ・身分を証明するもの



個々に合わせて

- ・続けて飲まないといけない薬
- ・赤ちゃん用品
- ・眼鏡、補聴器、入れ歯など
- ・お薬手帳、母子健康手帳
(自宅に戻れないことも考えて)



応用のきく布や袋

応急救護や防寒に使ったり、物を入れたり、敷いたりするなど、いろいろな使い方ができるものも入れておくと便利です。



外出時に常に持ち歩くものを決める p.221
避難時に持ち出すものを準備する pp.223-224

コラム⑦ column

避難の時に役立ったもの

熊本地震で役に立ったもの

携帯ラジオ

携帯電話・スマートフォンは安否確認などの連絡用にとっておきたかったため、情報源はラジオにした。

SNSアプリ

つながりやすかった。

携帯電話・スマートフォンの乾電池式の充電器

電気が使えなくても充電できる。

使い捨てカイロ

4月でも夜は寒かった。

毛布・ひざ掛け

暖をとるだけでなくクッションとしても使った(コンパクトにためるアルミシートを毛布代わりに使ったという人も)。

菓子類

家族同士で身を寄せ合っていたとき、子どもたちにビスケットをあげたら少し落ち着いた。

500mlペットボトルの水

500mlに分けて持ったほうが使いやすかった。

傷絆創膏など

避難のとき、気がつかずにつり傷、切り傷をしていることがあった。

マスク

感染防止に役立った。

トイレットペーパー

共用トイレに紙がなかったときや、ティッシュ代わりに使った。

ウェットティッシュ・おしりふき

赤ちゃんがいるときには必須。子どもの手拭きなどにも使った。

レジャーシート

屋外に座るときに使えた。

小銭

停電からの復旧が早かったため自動販売機が使えた。

④ 避難時の注意点

===== 家を空ける時の注意点 =====



ブレーカーを下ろす

ブレーカーを下ろしたりガスの元栓を閉鎖したりして、二次災害を防止してください。

戸締り

鍵をかけ、戸締りをしてください。戸が閉まらないときは、外からチェーンをかけて南京錠などでしっかり施錠しましょう。



無事の目印

地域やマンションで目印のルールがある場合は、そのルールに沿って目印をつけておきましょう。



コラム^⑧
column

通電火災・空き巣被害に注意

通電火災はブレーカーの下ろし忘が原因

通電火災とは、大規模な地震などによる停電が復旧し、通電が再開するときに発生する火災で、阪神・淡路大震災では神戸市内で原因が特定できた55件の建物火災のうち33件が通電火災でした。

地震のゆれによって、電気ストーブや飛び出した観賞魚用ヒーターなどの上に燃えるものが重なり、停電から復旧するときにそれらが燃え出すのです。ゆれの影響で配線被覆が傷付き、復旧したときに配線がショートして付近のほこりに着火したり、漏れたガスに引火したりして火事になった事例もあります。

ブレーカーを下ろさずに避難すると、誰もいない室内から出火するため、初期消火が遅れ、あっという間に火災が広がってしまいます。

避難する前には必ずブレーカーを下ろしてください。

あわててブレーカーを下ろし忘れることに備えて、事前に感震ブレーカーをつけることもおすすめです。感震ブレーカーには、電気工事がいらないコンセント型やおもりや振り子を使う簡易型もあります。

戸締りと不審者の警戒で災害直後の犯罪を防止

熊本地震発生後2日から3日後にかけて窃盗被害を訴える110番通報が約20件あり、本震翌日には熊本県警が公式Twitter(現X)で不審者の目撃情報の提供や被害防止措置、通報の呼びかけを行っています。

大きな災害後は、犯罪が発生しても、災害出動で警察の対応が手薄になるおそれもあります。

確実に戸締りをしたり、隣近所や地域で協力して不審者を警戒したりして、犯罪を防ぎましょう。

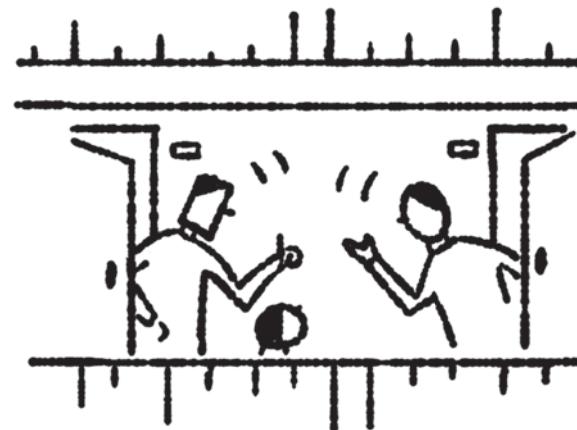


④ 避難時の注意点

===== 避難のときの助け合い =====

声かけをする

隣近所にも声をかけ、互いにブレーカーを下ろしたことなどを確認し、一緒に避難してください。



消火・救出活動を

隣近所に火災や閉じ込めなどがあれば、初期消火、救出に協力しましょう。



消火の方法 pp.191-192



応急手当・搬送も

けが人の手当と搬送を手分けして行いましょう。



応急手当の方法 p.193

とどまる人の情報チェック

とどまる判断をした人の氏名や連絡方法、被災状況、けがなどの状況を調べ、避難場所に持っていきましょう。



地域やマンションで消火・救出・応急救護訓練をする pp.236-238

④ 避難時の注意点

===== 屋内避難で気をつけること =====

安全を確認しながら避難する

床や手すりがしっかりとしているかなど、見た目でわからない危険がないかを確認しながら避難してください。



階段はあわてずに

エレベーターは使わないでください。あわてずに足元を確認しながら、子どもやお年寄りの安全に配慮しながら下りましょう。

暗闇では壁づたいに、
煙中では背を低くし口を覆って

落ち着いて一番安全な方法で避難してください。



===== 屋外避難で気をつけること =====

自動車は使わない

緊急車両の妨げになるため避難に自動車は使わないでください。



壁や塀から離れて

ゆれが収まったあとも、落ちたり倒れたりすることがあります。できるだけ広い道を通りましょう。



電線に注意

停電していても感電の危険があります。



地域やマンションで避難訓練をする pp.236-238



安全な避難場所や避難ルートを確認し、体験する pp.227-228

5 避難した場所での待機

集まつた避難者で協力

地震による火災や津波などの被災状況がはっきりするまで、避難した場所で様子を見ましょう。

情報収集・共有

目や耳の不自由な人にもわかるように伝えましょう。



健康維持・応急手当

寒さや熱中症の対策、けが人の応急手当など避難した人で気をつけ、助け合いましょう。



 マニュアル 応急手当の方法 p.193
救命処置 pp.194-196

持ち寄ったもので助け合い

食料・水、トイレなど持ち寄って助け合いましょう。緊張しやすい子どもやお年寄りへの声かけを忘れないようにしましょう。



大規模な火災などで一帯が危険なときは広域避難場所へ

安全な避難ルートを調べ、より安全な避難場所に避難してください。



 防災マップ

広域避難場所を確認する
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.184

地震編 第5章

【情報収集】

家族の安否を確認し、
災害の状況を知る



1 情報収集

p.067

2 家族の安否確認

p.071

3 SNSなどの利用

p.073

① 情報収集

===== ニュースで災害情報を確認 =====

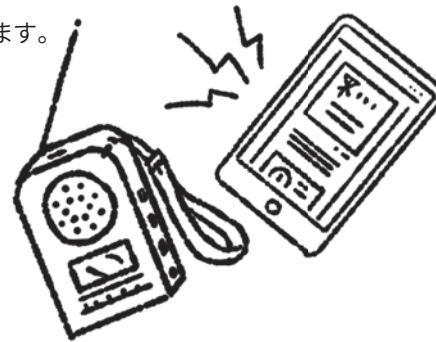
災害の状況や避難情報などが発信されているかを調べて、行動の参考にしてください。

停電時は携帯ラジオやスマートフォンで

停電するとテレビが見られなくなります。
電池式や手回し充電式ラジオを
備えましょう。

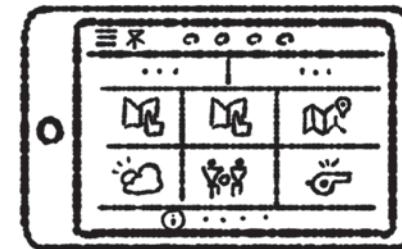


停電時に使える
携帯ラジオなどを備える
pp.223-226



大阪市の防災アプリが役に立つ

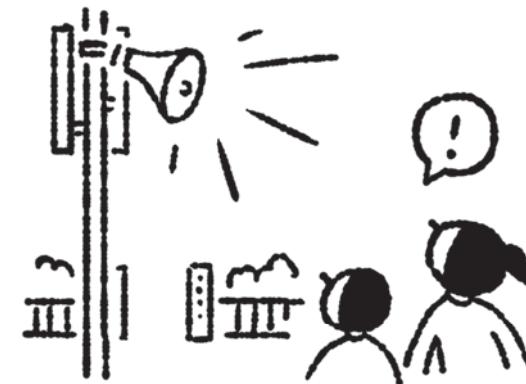
防災アプリをインストールしている
と、スマートフォンに信頼できる災
害情報が配信されます。



防災アプリケーションをインストールし体験する p.197

外出先では信頼できる情報を探す

駅や地下街、大きなビルで
は非常放送で情報提供や
避難誘導があります。
デジタルサイネージ(電子
看板)で随時情報を発信
している場所もあります。



屋外では、公園などに設置
された防災スピーカーなど、
出所の信頼できる情報を
探してください。

① 情報収集

===== 自分に必要な情報の入手 =====

信頼できる情報源から地域の情報を収集



地域ごとの災害情報は、テレビやラジオをはじめ各メディアで報道されます。聞き漏らしたときは、大阪市危機管理室や区役所のX(エックス)、テレビのデータ放送、インターネット上の防災サイトや防災アプリなどで検索してみましょう。

個人からの情報の扱いには注意が必要

「X(エックス)」、「Facebook(フェイスブック)」、「LINE(ライン)」などSNSで流れる個人からの情報には、誤解がある場合もあります。発信元を常に確認しましょう。



防災関連のウェブサイトやSNSを体験する p.198

コラム⑨
column

災害時には誤情報が流れることも

災害時には意図的なデマ情報や誤解によって広まる情報など、事実とは異なる情報も流れるため、注意が必要です。

「ライオンが逃げた?!」

熊本地震では「動物園からライオンが逃げた」や「ショッピングモールが火事」など、フェイクニュースと呼ばれる意図的なデマ情報が流されました。自分にかかる情報は信頼できる情報のみを確認し、関係ない情報は拡散せず無視しましょう。



よくある早どり

「避難所の避難者向けの入浴サービスを、誰でも入浴できると勘違いした人がSNSで情報発信し多数の人が殺到した」など、きちんと確認せずに情報を拡散すると混乱を招くことがあります。自分がデマの発信者にならないようにしましょう。

募集を中止しても支援物資が止まらない

テレビ・ラジオの取材やSNSなどで不特定多数に支援を要請すると、過剰な支援物資が届き混乱することはよく知られています。平成29年九州北部豪雨のときも「古いタオル大募集」に対し、必要以上のタオルが届けられ、募集中止の情報発信をしたあとも、募集情報が拡散されているという事例が発生しました。物資を募集する際は、送る前に問合せをしてもらうなど、発信方法に注意が必要です。

② 家族の安否確認

===== 家族の無事と集まる場所を確認 =====

家族と直接連絡がとれないときにも集まれるように、複数の安否確認方法を使ってみましょう。



災害用伝言サービスを使う

通信制限などにより通話や通信ができなくなったときには、NTTの伝言ダイヤルや、伝言サービスアプリが使えます。自分の状況や避難先を登録したり、家族の伝言を確認したりするのに役に立ちます。



災害用伝言ダイヤル(171)



災害用伝言板(web171)

遠くの連絡先に伝言役を頼む

被災地内の通話が制限されても地区外へは通話できる場合があります。被災地ではわからない情報を教えてもらえる可能性もあります。



行先施設の情報を確認する

子どもの通学・通園先、お年寄りの通院先などのホームページや災害用伝言サービスも確認してみましょう。



公衆電話を利用する

携帯電話やスマートフォンが通話制限を受けても公衆電話はつながることがあります。小銭を持って避難しましょう。



災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方 pp.199-200



連絡方法や避難場所を家族で決める pp.227-229
自分や家族の防災情報メモをつくる p.230

③ SNSなどの利用

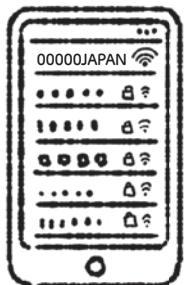
災害時は電話よりメールやSNS

地震直後は大幅に通話制限がかかりますが、メール・SNSなどは比較的制限を受けません。



公衆無線LANサービスを使う

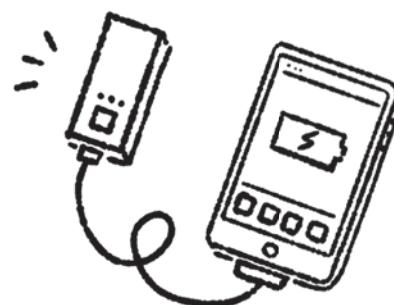
携帯電話・スマートフォンの中継施設が被災したときには、公衆無線LANサービスが開設されます。



ファイブゼロジャパン
アクセスポイント「00000JAPAN」を選ぶ
※フリーWi-Fi利用と同様のセキュリティ対応をしてください。

電源を必ず確保する

携帯電話・スマートフォンが充電切れないように気をつけましょう。



事前の備え 携帯電話などの乾電池式充電器を備える pp.223-226

災害時の通信手段

インターネットの特設支援サイトを利用する

災害時には、ショッピングサイトで緊急物資の仲介が行われたり、地図アプリを利用してエリアの生活情報がまとめて掲示されたり、インターネット上でさまざまな支援サービスが提供されます。各サービスのトップページに特設されることが多いため、使える情報がないか探してみましょう。

SNSでは、してほしいことをはっきり伝える

SNSを日常の連絡に利用している人は多く、災害時の安否確認にも活用されています。また書き込みがしやすいため身近な最新の情報収集に役立ちます。一方、「リポスト」や「いいね」で情報を広めるだけで何かに役立ったと誤解されがちです。平成29年九州北部豪雨で「#救助」で拡散された情報が救助に結びついたのは、フォローした人が自分の判断で119番通報をした1件だけでした。助けが必要な時には居場所などをきちんと書き、何をしてほしいかを伝えることが重要です。

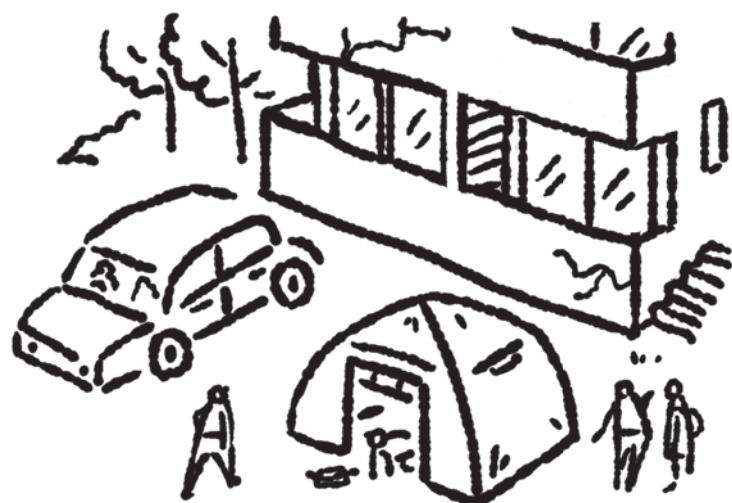
大阪市防災アプリを使おう

大阪市防災アプリには、災害情報の自動配信のほか、避難や避難体験に使える防災マップ、自分や家族のための避難計画の作成や記録、危機管理室X(エックス)の情報収集、安否確認など、必要な機能がそろっています。事前に使ってみて、避難場所など自分用の情報を入力しておきましょう。

地震編 第6章

【避難生活】

自分や家族に適した
避難生活の拠点



- 1 避難生活場所の選択 p.077
- 2 在宅避難生活を送る p.083
- 3 避難所で共同生活を送る p.093
- 4 生活再建に向けて p.099

① 避難生活場所の選択

避難生活は
在宅避難を基本に



災害時避難所は受入スペースに限りがあるため、避難を希望しても、全ての人を受け入れることはできません。災害の危険が落ち着いたら、自分にとっての避難生活場所の選択肢を整理し、自分や家族に合った避難生活場所を選択しましょう。北区では主に以下の4つの選択肢が想定されます。

- Ⓐ 在宅避難
- Ⓑ マンションの共用スペースでのテントや車中泊避難
- Ⓒ 地区外への避難
- Ⓓ 災害時避難所への避難



Ⓐ 在宅避難

不便でもプライバシーが保てますし、他人に迷惑をかける心配が少なく、ペットと一緒にいることもできます。

自分で災害時避難所に物資を取りに行ったり、役所からの情報を調べに行く必要があります。



被害が少なかった近くの知人宅への避難も考えられます。この場合も情報や物資については、自宅がある地域の避難所が窓口になります。

Ⓑ マンションの共用スペースでのテントや車中泊避難

共用のトイレなどを使いながら敷地内に寝泊まりするため自宅を見張ることができます。狭い場所での生活になるためエコノミークラス症候群に気をつける必要があります。

プライバシーが保ちにくく防犯にも注意が必要です。車中泊避難はエアコンが使え、バッテリーから電源がとれます。



※排気ガス中毒に注意が必要です。

① 避難生活場所の選択

④ 地区外への避難

地区外のほうが医療や介護を受けやすい場合などが考えられます。



⑤ 災害時避難所への避難

浸水や倒壊により自宅で生活できなくなった人のための避難生活場所です。多くの人や物資、情報が集まる拠点であるため安心感はありますが、プライバシーなど他人への配慮が必要です。感染症の不安もあります。



コラム⑪
column

エコノミークラス症候群に注意

自覚症状なしで発症

エコノミークラス症候群は長時間同じ姿勢でいて、水分を取らないと、ふくらはぎの血液がよどんで血栓ができ、血栓が肺に移動して動脈を詰まらせることにより起こります。血栓が足にある間は無症状であるため、気づかず突然死にいたることがあります。

避難所でも注意が必要

狭い車での車中泊避難で起こりやすいことは知られていますが、避難所でも長時間じっとして、水分を控えたりしていると危険です。

発症を防ぐために

数時間ごとに歩く、ふくらはぎをマッサージする、足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする、弾性ストッキング*を履くなどの対策をしましょう。水分を十分にとることも忘れないようにしましょう。足をけがした場合も発症の恐れがあるため、早めに治療し、打撲していたら包帯や弾性ストッキングで圧迫してください。

*弾性ストッキング

特殊な編み方でつくられた圧迫力を備えた医療用ストッキング



① 避難生活場所の選択

≡ 避難生活場所を決めるときに気をつけること ≡

自宅で在宅避難が可能かどうかを確認する



余震で倒壊する危険がないか確認しましょう。不安な場合はまわりの人にも相談してください。応急危険度判定で危険(赤)の判定が出ると避難生活には適しません。



応急危険度判定とは
pp.211-212

家族の状況を確認



家族やペットが避難生活を
送りやすい場所を考える



治療や介護が必要な場合は
災害時避難所で相談する

自分や家族にとって過度な負担がないように

大きな災害が起こると、家庭でも勤め先でも自分の役割が大きく変わります。勤め先のBCP(事業継続計画)や避難生活で自分がしないといけないことを整理し、過度の負担にならない避難生活場所を選択しましょう。



近所の付き合いを大切に

大きな災害時には予期せぬ事故でいつ支援が必要になるかわかりません。だからと見守り合うようにしてください。近所の付き合いも考えて避難生活場所を選択しましょう。

必ず自分の居場所を災害時避難所などに連絡する

支援物資やボランティア派遣、各種手続きの案内などの情報が行き届くよう、避難生活場所と自分への連絡方法を隣近所や災害時避難所に必ず連絡してください。北区は、特に一人暮らしの人が多いため、自ら居場所を伝えましょう。

一時避難場所で避難生活はできません



災害対策の貴重な用地である
ため、避難生活には使えません。

② 在宅避難生活を送る

===== 避難生活の目安 =====

自宅の被害が少なく生活を続けられる場合でも、ライフラインなどが完全に復旧するまで、不便な生活が長期間続きます。

【参照】地震編第1章①北区を襲う大規模な地震《ライフラインは機能停止》pp.021-022

水道・ガスはなかなか復旧しない

電気・水道・ガスが止まってしまった場合、復旧が一番早い電気でも約1週間程度、水道は約1ヶ月～1ヶ月半、ガスは約2～3ヶ月かかる可能性があります。



災害発生から1週間程度は備蓄が命

物資やボランティアなどの支援が届くまでは時間がかかります。



===== 食事 =====

事前の備えとして、日ごろから少し多めに食材をストックしておく「ローリングストック」を実践しておきましょう。

傷みやすいものから先に食べる

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから消費し、その後長持ちする食材やレトルト食品などを食べていくようにしましょう。停電時はクーラーボックスに保冷剤を入れて保存するとよいでしょう。

【参照】地震編第2章②日常生活の中で備蓄を行う(ローリングストック) pp.031-032

事前の備え 7日分の食料を備蓄する p.225

温かい食事で心身を落ち着かせよう

温かい食事は、身体の免疫力維持にもつながるほか、食中毒対策としても有効です。



マニュアル
食事の温め方 p.204

② 在宅避難生活を送る

===== 飲み水から生活用水まで =====

救援物資が届くまでは、備蓄した水が頼りです。物資が届いたあとも、上下水道が復旧するまでは、水を節約して使う必要があります。

飲料水・食事用は 1人1日3リットル

飲料水・食事用の水と生活用水は使い分け、貴重な水を有効に使う工夫をしましょう。



 事前の備え 7日分の水を備蓄する p.225

給水拠点に水をもらいにいこう

支援体制が整うと、災害時避難所などに給水拠点が設置されます。どこに設置されたか、災害時避難所に集まる情報を確認しましょう。



 防災マップ

最寄りの災害時避難所を確認する
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.183

 マニュアル

水の運び方・節水の工夫 p.203

復旧の確認ができるまで 水は流さない

地震によって下水道やマンションの排水設備が壊れている場合、上層階で水を流すと、低層階で汚水が逆流してあふれる危険性があります。



貯水槽の水は貴重な飲料水



事前に自分が住むマンションの給水方式を確認し、マンションのみんなで使い方を話し合っておきましょう。

 事前の備え

給水方式ごとの
特徴を知る p.232

===== 代用品の活用 =====

身近にあるものを活用する

ポリ袋や大きめの布、新聞紙、ウェットティッシュ、ラップ、ガムテープなどは、けがの応急救護や衛生管理、防寒など、さまざまな用途に活用することができます。

 マニュアル

役立つものの使い方 pp.205-210

② 在宅避難生活を送る

===== 健康管理 =====

病気予防に口腔ケアを

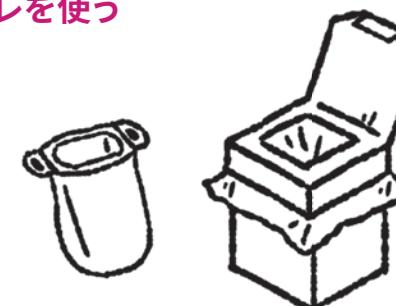


水や歯ブラシがない場合は、タオルで歯をみがくなど、代用品で対応しましょう。

===== トイレ対策 =====

簡易トイレや非常用トイレを使う

復旧の確認ができるまで水が流せないため、簡易トイレや非常用トイレなどを使いましょう。



簡易トイレのつくり方 p.201

===== ごみの管理 =====

大規模な災害が発生すると、行政によるごみ収集サービスもしばらく停止する可能性があります。



ごみの衛生対策をする

生ごみなどは、密閉できるバケツなどに保管しておきましょう。

大阪市では、簡易トイレで発生した汚物は、生ごみなどの生活ごみと一緒に収集される予定です。

汚物は消臭を忘れずに

消臭スプレーや猫のトイレ用砂をかけると臭い対策に効果があるといわれています。



汚物の保管方法 p.202

② 在宅避難生活を送る

===== ボランティアの力を借りよう =====

自宅の片付けから生活サポートまで



倒れた家具の運び出しなど、
力仕事で人手が必要なとき



お年寄りの一人暮らしなどで、
物資や水を運べないとき

ボランティアの受付場所は情報をチェック

ボランティアセンターが開設されると、設置場所の案内が災害時避難所の掲示板などに届きます。またテレビやラジオをはじめ各メディアでも流れるため、情報をチェックしましょう。

マンション単位や隣近所で まとめて依頼しよう

個人で依頼に行くと、ボランティアセンターの窓口が混亂する可能性があります。数人で必要な支援内容をとりまとめて依頼をかけてください。



北区災害ボランティアセンター

大規模な災害が起こると、ボランティアの受け入れ・派遣などの活動支援拠点として、「北区災害ボランティアセンター」が立ち上がります。大阪市北区社会福祉協議会が北区民センターに開設する予定ですが、災害の状況によって設置場所が変わる可能性があるため、災害時避難所の掲示板などで情報を確認しましょう。

被災地で行われたボランティア活動の例として

- ◆避難所でのお手伝い(炊き出し、洗濯など)
 - ◆家の片付け
 - ◆泥だし(水害の場合)
 - ◆話し相手
 - ◆子どもの遊び相手
 - ◆ペットの世話
 - ◆暮らしに必要な情報の提供
 - ◆暮らしのお手伝い
 - ◆配食サービス
 - ◆生活物資などの訪問配布
- などさまざまな支援があります。



なお災害時以外は、大阪市北区社会福祉協議会の「北区ボランティア・市民活動センター」で、ボランティア活動の相談や情報提供、ボランティア育成講座などが実施されています。



② 在宅避難生活を送る

避難所は物資と情報の拠点

在宅避難の人にとっても災害時避難所が拠点になる



災害が発生してからしばらくすると、各地からの支援物資が学校などの災害時避難所に集まってきます。また水道が止まった場合、給水車がきたり、仮設の給水栓が設置されるなど、優先的に水が運ばれる拠点にもなります。他の場所が物資などの拠点になる場合も、どこに行けばよいか災害時避難所に情報が集まります。

安否情報や、り災証明など被災後の生活に必要な行政手続きの案内、ボランティアセンターの窓口の場所、学校再開の連絡など、さまざまな情報が集まるのも災害時避難所です。マンションに避難している場合は、マンション単位で物資や情報を受け取りに行きましょう。



最寄りの災害時避難所を確認する
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.183



生活再建に向けた支援制度一覧 pp.211-212

③ 避難所で共同生活を送る

===== 共同生活での留意点 =====

災害時避難所で避難生活を送る場合には、在宅避難生活で示したポイントに加え、共同生活だからこそ気を付けておくべきことがあります。

まずはできるだけ食料を持ち寄ろう

救援物資などが届くようになるまで、災害時避難所の備蓄には限りがあります。自宅から食料を持ち出せる状況のときは、みんなで持ち寄り助け合いましょう。

節度とマナーを守った行動を



生活スタイルや考え方の異なるたくさんの人が共に生活をすることになります。

- ◆大きな声や音は出さない
- ◆清潔に保つ
- ◆ペットは決められた場所で世話をするなど

できるだけ複数での行動を心がける



単独での行動は、トラブルに巻き込まれる可能性があります。

===== みんなで考えてみよう =====

プライバシーを守ろう

避難所の中は個々の「家」と同じです。



部屋割りの工夫で改善できることも

配慮が必要な人たちが過ごしやすいよう、自分たちに合った部屋割りを心がけましょう。

- ◆乳幼児を抱える家族を同じ部屋にする
- ◆子どもからお年寄りまで家族単位で一緒に過ごせるようにする
- ◆着替え用の更衣室を設けるなど



見回りで防犯

女性も含む数人でグループを組み、当番を決めて夜間に見回りをしましょう。

③ 避難所で共同生活を送る

===== 身体と心のケア =====

適度な運動と気分転換を



避難所でじっと身体を動かさない状態が続くと、全身の機能が低下する「生活不活発病」になりやすいといわれています。また、ストレス解消のために楽しみを持つことも大事です。

お薬手帳は避難時の必需品



災害時には、お薬手帳があれば、薬を処方してもらうことができます。

コラム⑬ column

避難所でわたしにもできること

災害時避難所は、地域の自主防災組織の避難所運営組織によって運営されます。

避難所運営組織の主な役割と活動の例

班	主な活動内容
本部	避難所運営の統括(避難所ルールの作成など)
庶務班	避難者・在宅避難者・車中泊避難者の把握 備蓄物資の在庫管理、ボランティアの受入れなど
管理班	避難所のスペース配分、看板や表示物の設置など
情報班	情報収集と避難者への情報伝達など
救助班	応急救護、炊き出し・救援物資の配給など
衛生班	健康管理、避難所内の衛生管理など
要救護者支援班	要救護者の支援、福祉避難室の設置など
安全・防犯班	避難所・地域内の防犯対策など

避難所運営組織の構成員も、同じ被災者です。少しでも快適に、スムーズに運営できるよう、自分の力を避難所で活かしてみてください。

自分の得意分野でできることを

- ◆パソコン ◆イラスト ◆外国語 ◆手話
- ◆子どもの遊び相手 ◆お年寄りの話し相手 ◆料理
- ◆乳児の世話 ◆介護士、保育士、美容師など資格や経験があるなど

小中高生も貴重なマンパワー

東日本大震災など過去の被災地では、小中高生が避難所運営の貴重な人材だったという記録が多く残っています。水くみ、物資の運搬・仕分け・配布、子どもと遊ぶ、トイレの設置と掃除、ごみの収集など、さまざまな役割で活躍していました。

コラム⑯
column

だれもが過ごしやすい避難所にするために

①多様性に対応する

東日本大震災以降、LGBTの人たちの災害時特有の困難やニーズについて関心が寄せられるようになりました。困りごとの例として、「避難所の名簿に性別を選択する欄があり困った」「避難所のトイレや更衣室、入浴施設を利用しようとしたときに不審者扱いを受けた」「困っていても相談しづらい」などが挙げられています。



②外国人には

語学が得意な人が、情報を紙に書いて知らせましょう。外国人に対し、災害時に円滑な情報提供ができるよう、(財)自治体国際化協会のホームページでは、「災害時多言語表示シート」などの支援ツールが公開されています。



③耳が聞こえない方には

情報を紙に書いて知らせてください。身振り手振りや、口の動きで伝えてみるなど、いろいろな方法でコミュニケーションをとってみましょう。



④目が不自由な方には

トイレや水道などへの誘導を行いましょう。仮設トイレを屋外に設置する場合は、壁づたいに行くことができる場所に設置するなど、移動しやすいよう配慮しましょう。



⑤女性目線が役に立つ

生理用品や下着などを外から見えないように紙袋に入れるなど、中身がわからないよう工夫をして配布しましょう。



⑥妊産婦の方には

必要な安静(寝具)と栄養が取れること、また寒暖の差に配慮しましょう。妊婦には、段差が少なく適度な広さがある洋式トイレが必要です。



⑦乳児がいる場合は

生後1~2ヶ月未満の新生児・乳児は外界に対する抵抗力が低いため、隔離した部屋を用意しましょう。また、授乳できる環境や煮沸した哺乳瓶、沸騰させたお湯、ミルク、紙おむつなどが必要です。



⑧ペットがいるときは

ペットが苦手な方もいます。ペットは原則屋外で世話をしましょう。

④ 生活再建に向けて

支援を受けるための準備

自然災害が起こったあと、生活を再建していくために、さまざまな支援制度があります。



給付金や融資、災害義援金の受給、応急仮設住宅への入居申請などには「罹災証明書」などが必要になります。自然災害によって住宅に被害を受けた場合は、必要に応じて証明書を申請しましょう。いつどこで受付が始まるのか、災害時避難所や区役所などで情報を確認しましょう。



生活再建に向けた支援制度一覧 pp.211-212

設備の利用再開はひとつずつ確認をしながら



電気・ガス・上下水道などの復旧の知らせがきたら、元栓、1回路、1器具ごとに、安全に使えるかどうか確認してから使い始めましょう。

コラム^⑯
column

地震保険

もし住宅ローンを返済している途中に地震で自宅が壊れてしまった場合、住宅ローンの返済と、新しい住まいの家賃など、二重の負担がかかる可能性があります。

地震保険は、火災保険の特約として入ることができる保険で、地震による建物損害の状況に応じて、保険金が支払われます。また、地震による津波が原因の損壊の場合も補償の対象になっています。

分譲マンションの場合は、管理組合が加入できるマンション共用部分を対象とした地震保険もあります。