

# 避難行動

# 台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

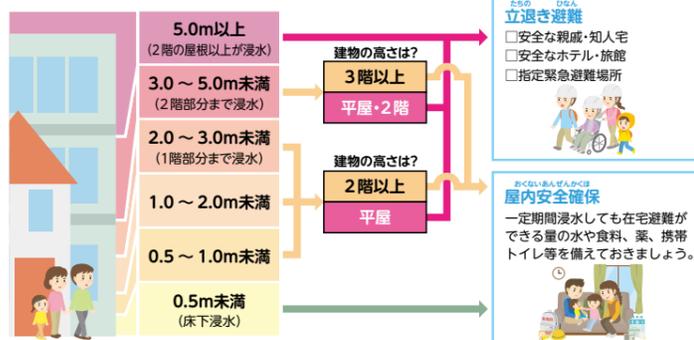
## 風水害・土砂災害時の行動のポイント

### 警戒レベルとタイミング

警戒レベル	行動を促す情報 (避難情報等)	状況	とるべき行動
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	最新の防災気象情報に注意
2	注意報(大雨・洪水・高潮) (気象庁が発表)	気象状況悪化	ハザードマップなどで自らの 避難行動を確認
3	高齢者等避難 (市区町村が発令)	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
4	避難指示 (市区町村が発令)	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難
<b>警戒レベル4までに必ず避難!</b>			
5	緊急安全確保 (市区町村が発令) 必ず発令する情報ではない	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保!

### ハザードマップの見方

#### ① 自宅・職場の浸水深をチェック



#### ② 家屋倒壊等氾濫想定区域は要注意

家屋の倒壊をもたらすような氾濫流や河岸侵食が発生するおそれがある地域は、早めの立退き避難が必要です。

これらの区域では確実に早めに  
立退き避難をしてください



#### 家屋倒壊等氾濫想定区域の確認方法

早めの立退き避難が必要な地域(家屋倒壊等氾濫想定区域)は、重ねるハザードマップで確認できます。

<https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/maps/index.html>  
または 二次元コードを読み取る

住所から探す

- 調べたい場所の地図を表示
- すべての情報から選択を選択
- 災害リスク情報から洪水浸水想定区域を選択
- 家屋倒壊等氾濫想定区域を選択

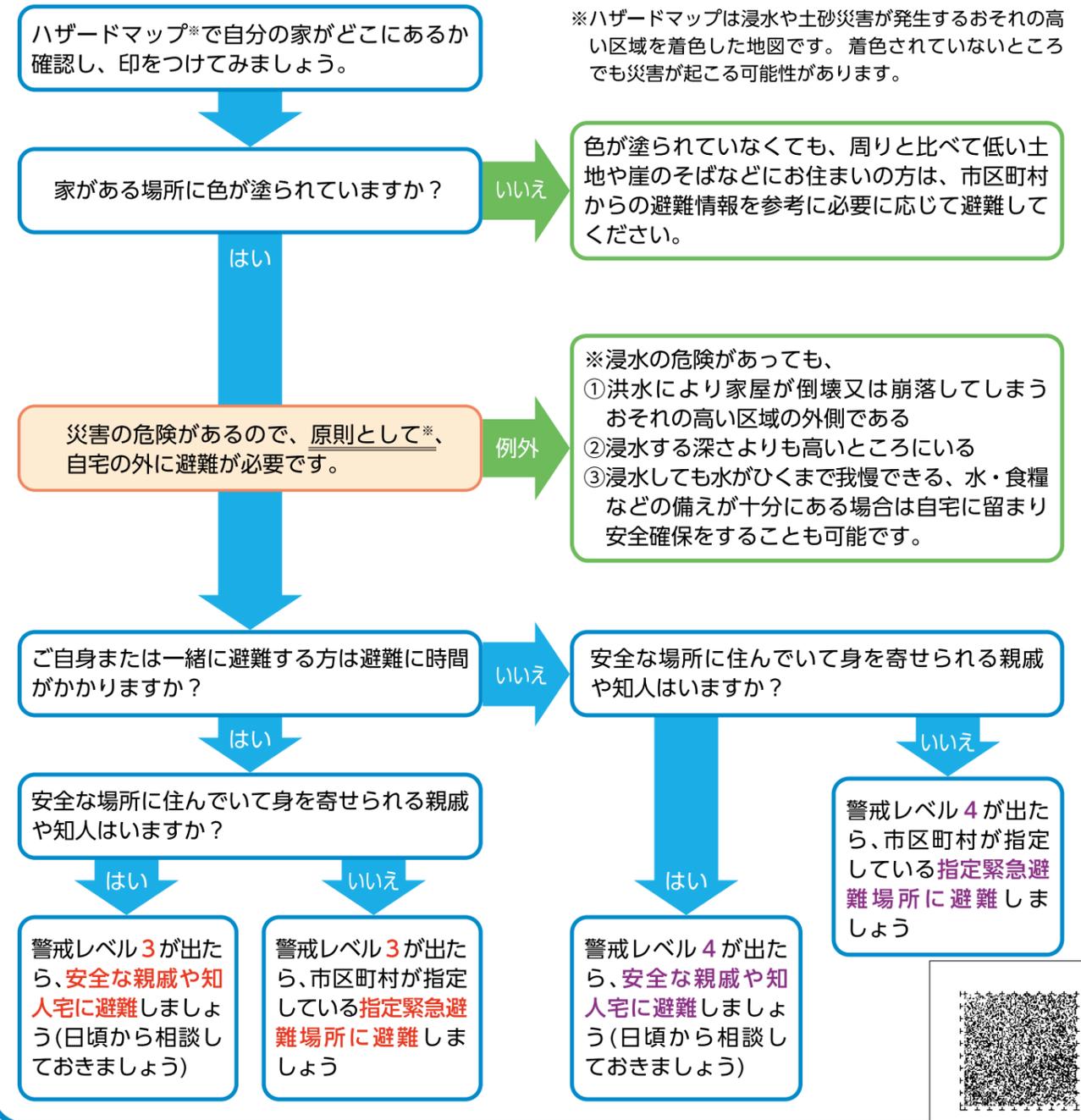


平時に確認

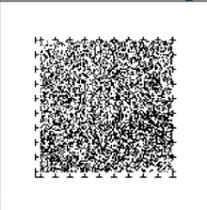
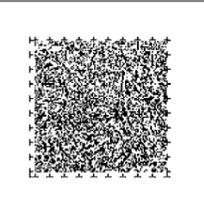
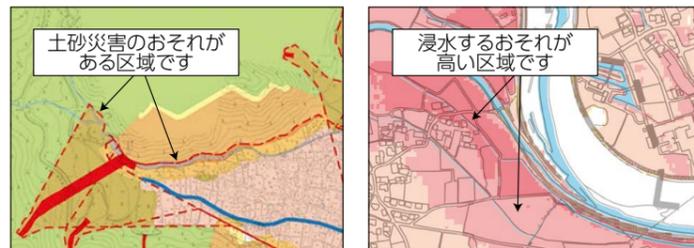
「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

### 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取り組みましょう**



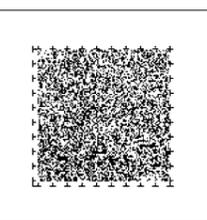
#### 水害・土砂災害ハザードマップ(例)



# マイ・タイムラインの作成

状況	警戒レベル 気象情報(気象庁) 避難情報(市)	わが家の行動計画	記入日: 年 月 日
風雨が強くなる前 風雨が強くなる前に準備をすませる時期	1 早期注意情報 (警報級の可能性)	<b>【災害への心構えを高める】</b> ・最新の防災気象情報等に注意するなど、災害への心構えを高める。	
風が強くなってきた	2 注意報 大雨注意報 洪水注意報	<b>【自らの避難行動を確認】</b> ・防災ガイドマップ等により自宅・施設等の災害リスク、避難場所や避難経路、避難のタイミング等を再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認・注意するなど、避難に備え自らの避難行動を確認する。	
災害発生のおそれ 気象情報等を把握しつつ避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期	3 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難 <b>発令</b>	<b>【危険な場所から高齢者等は避難】</b> ・高齢者等は危険な場所から避難する。 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、出勤等の外出を控えるなど普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	
災害発生確率大	4 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示 <b>発令</b>	<b>【危険な場所から全員避難】</b> ・危険な場所から全員避難する。	ここまでに避難を完了
災害発生 身の安全を確保する時期	5 大雨特別警報 氾濫発生情報 緊急安全確保 <b>発令</b>	<b>【命の危険 直ちに安全確保！】</b> ・命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保する。	

## + 「マイ・タイムライン」とは？



マイ・タイムラインとは、台風や大雨による風水害時に、一人ひとりの家族構成や生活状況に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を発災前にあらかじめ整理した自分自身の防災行動計画のことです。  
大規模水害では早めの避難が重要です。いざという時に慌てないためにも、事前に避難行動を整理しておき、右ページの例を参考にして「わが家の行動計画」欄に行動計画を書き込んでおきましょう。

災害時、家の周りの被害は大丈夫かな？

**自宅周辺のリスクを確認する**

避難するときはここへ行こう

**避難先・移動方法を具体的に考える**

高齢者がいるから早めに避難しよう

**家族構成をふまえた行動を考える**

避難情報を家族で共有しよう

**マイ・タイムラインを家族で確認する**

災害時に職場にいたら？

**異なる状況時の行動も決めておく**

下記の行動例を参考に家族構成、生活状況、自宅の立地環境(浸水や土砂災害のリスク)に合わせて左ページの我が家の行動計画を書き込みましょう。

- 1 事前準備**
  - テレビ (NHK) やインターネットで天気予報を確認
  - 家族全員の今後の予定や居場所を確認
  - 家の周りに風で飛ばされそうな物が無いか確認
  - 災害後に避難生活が続くことも想定し数日分 (3日~1週間) の食料や防災用品の準備をする など
- 2 情報収集**
  - テレビのデータ放送や長野県河川砂防情報ステーションで雨量や河川の水位を確認
  - 携帯電話の充電を確認 など
- 3 避難準備**
  - 家族に高齢者がいる場合や危険な区域に住んでいる場合は速やかに避難を開始する
  - 引き続き雨量や河川の急な水位上昇に注意する
  - 避難場所・移動手段・服装を再確認
  - 非常持出袋 (必需品) を準備
  - ペットを飼っている場合の避難について など
- 4 避難するタイミングや注意点**
  - 避難を開始する (どこへ、経路、誰と、持ち物)
  - 離れている家族や知人に避難することを連絡する
  - テレビ・ラジオ・インターネットなどで、最新の避難状況・雨量を確認する など
- 5 避難できなかったとき**
  - 万が一逃げ遅れたときにどうするか など

**1 自宅の災害リスク**  浸水想定区域 (洪水) → 想定浸水: \_\_\_\_\_ m

土砂災害警戒区域 →  特別警戒区域 (土石流)  警戒区域 (土石流)  警戒区域 (地滑り)

特別警戒区域 (急傾斜地の崩壊)  警戒区域 (急傾斜地の崩壊)

指定区域に該当しない → 在宅避難が可能ですが、想定外もあり得ることに留意しましょう。

**2 避難する場所**

① \_\_\_\_\_ (移動手段: \_\_\_\_\_ 移動時間: \_\_\_\_\_)

② \_\_\_\_\_ (移動手段: \_\_\_\_\_ 移動時間: \_\_\_\_\_)

**3 避難するタイミング**

**4 防災気象・避難情報等の収集先**

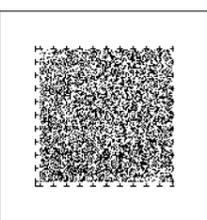
防災行政無線  安曇野市メール配信サービス  緊急速報メール  ラジオ  安曇野市ホームページ

気象庁ホームページ  テレビ  安曇野市公式 X (Twitter)  長野県河川砂防情報ステーション

安曇野市防災行政無線テレホンサービス (0120-27-1313)  安曇野市公式LINE

## 家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考



## 浸水被害から避難する時のポイント

### 明るいうち、浸水する前に複数で避難

子どもや高齢者と一緒の場合、移動に時間がかかります。地域で声をかけ合って「明るいうち・浸水する前」に2人以上で避難をしましょう。



### 車での避難は危険

車での避難は安全なうちに、浸水したら徒歩で避難しましょう。10cmでブレーキが効きにくくなり、30cm(マフラーの高さ)でエンジンが停止、50cm(タイヤの高さ)で車体が浮いて流されます。水深が浅くても水流があると簡単に流されます。



### 川や用水路を見に行かない

大雨の時に、川や用水路の様子を見に行ったことで流されて被害に遭う危険があります。



### 動きやすい服装で

けがを防ぐため長袖・長ズボンで、長靴は水が入ると動きにくくなるためスニーカーを履き、両手が使えるようにリュックサックに必要最低限のものを入れて、頭を守るためにヘルメットを着用し避難しましょう。



### やむを得ず冠水した後に避難する場合!

冠水した水は濁っています。用水路や側溝との境界がわからずに転落して流されたり、マンホールの蓋が開いていると落ちる可能性があります。傘や長い棒で足元を確認しながら歩きましょう。



### 油断せず慎重に

浸水の深さが50cm(大人の膝くらい)を超えると水圧の影響で、大人の男性でも歩くのが難しくなります。流れがある場合は、より浅い場所でも簡単に足をとられて転倒し、流されてしまいます。



## 土砂被害から避難する時のポイント

### 土砂災害警戒情報は避難の合図

発生してからでは逃げられません。土砂災害の危険性が非常に高いときに発表される「土砂災害警戒情報」は避難のタイミングです。



### 危険区域から出る

不安を感じたら、避難場所や避難所に行かない場合でも、念のため土砂災害警戒区域(土砂災害警戒箇所)の外に出ましょう。



### 2階へ避難は最後の手段

逃げ遅れたら、少しでも安全な場所へ移動しましょう。2階以上で崖と反対の部屋へ垂直避難してください。ただし、2階への避難は絶対安全とは言えません。最後の手段です。



### 前兆があったら即避難

溪流の水位の急な減少、ゴーという地鳴り、土臭いにおい、ポロポロと小石が落下、亀裂や段差の発生は前兆現象です。避難情報が出ていなくても避難しましょう。



### 土砂災害が起きたら

すぐに山やがけから離れ、土砂の流れる方向に対して直角に逃げましょう。

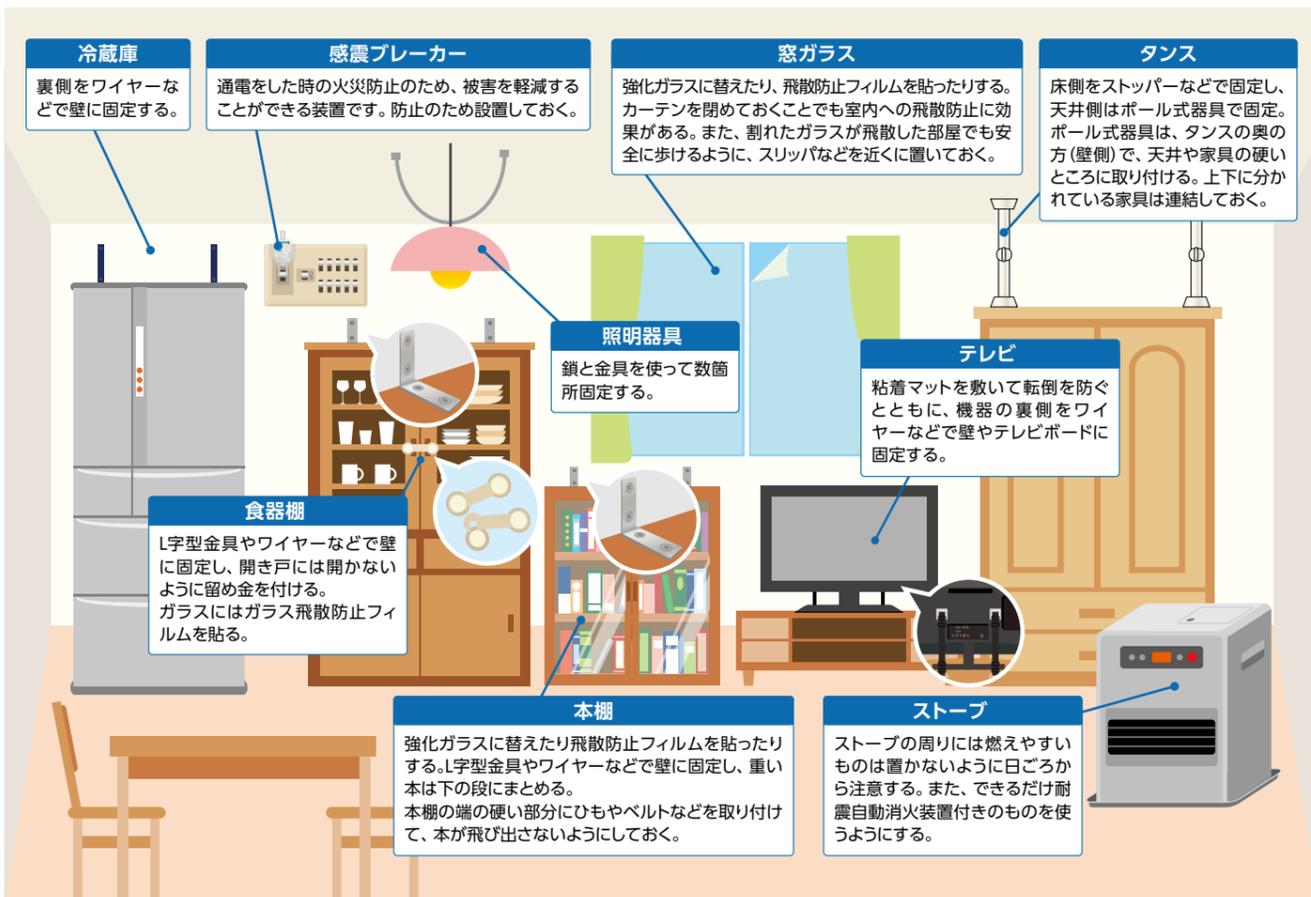


### 帰宅のタイミング

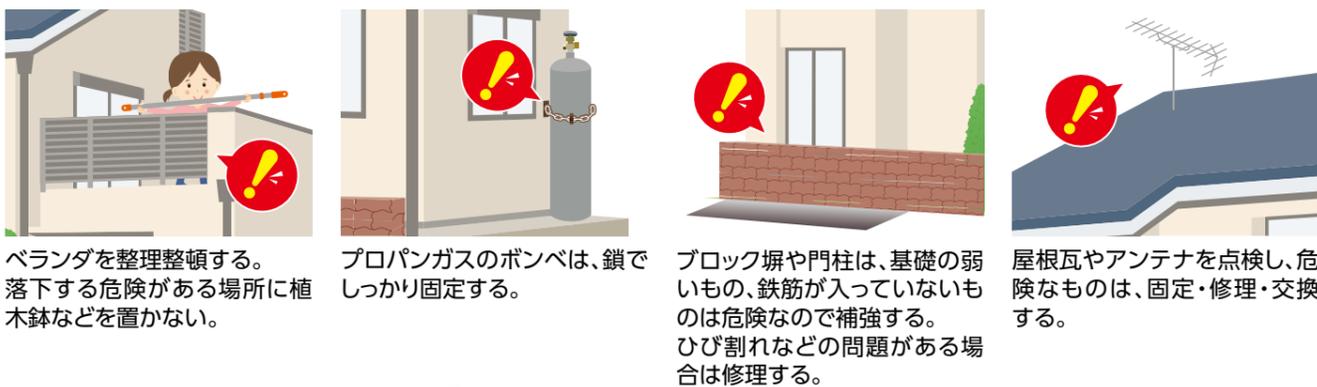
避難情報などが解除され、現在地から自宅までの交通機関の運行状況、停電の有無、その他周辺地域に関する災害情報などを確認し、安全が確かめられたら帰宅しましょう。



## 地震に対する備え 家の中の安全対策



## 地震に対する備え 家の中の安全対策



### チェックポイント!

- 寝室や子ども・高齢者の部屋、避難経路となる出入口付近や通路には、物を置かない。
- 家具は転倒防止器具で固定する。
- 窓ガラスやガラスの扉には、飛散防止フィルムを貼る。

## 地震発生 その時どうする?

**地震発生**

**落ち着いて自分や家族の身を守る**  
家具や天井の下敷きにならないように、丈夫なもので体を保護しましょう。

**火に近づかない**  
ガスメーターは、震度5相当以上の地震の揺れを感知すると自動的にガスを止めます。無理に消そうとせず、揺れが収まるまで近づかないようにしましょう。

**~3分**

**ラジオ・テレビをつける**  
被害情報をできるだけ早く確認しましょう。

**くつ・スリッパを履く**  
割れたガラス等から足を守るために、くつ・スリッパをはきましよう。

**家族の安全を確認**  
けが人がいる場合は、自力や近所の助けを借りて病院へ向かうことを考えましよう。

**非常持出品の用意**

**~3時間**

**避難**  
火災・建物倒壊等災害の状況に応じて避難ましよう。ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切りましよう。

**メモを残す**  
家を離れるときは、目立つ場所に行き先や連絡先を書いたメモを残ましよう。

**ブロック塀・がれき・倒れかけた家屋等に注意**  
余震に備えて外に出る場合は、安全な服装で身を守りましよう。

**車で避難しない**  
道路は緊急車両のために空けておきましよう。

**~3日**

**水・食料は備蓄でまかなう**  
災害から3日間は、家庭での備蓄でまかなましよう。

**正しい情報を手に入れる**  
テレビ・ラジオなどで、正しい情報を手にいれましよう。

**壊れた家に入らない**  
二次被害を防ぐため、近寄らないようにましよう。

## 住宅の耐震化を進めましよう〔市の補助制度〕

日本は地震列島です。震度7クラスの地震がいつ、どこで発生するかわかりません。自らの身を守る対策として、住宅の耐震化を進めることが重要です。人命や財産を守るため、住宅の耐震化を進めましよう。

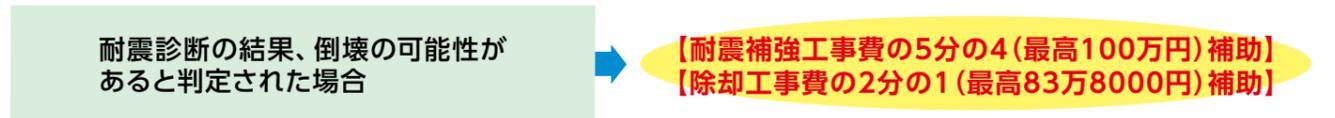
### ●耐震診断



### ●耐震設計

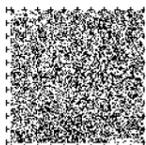


### ●耐震補強工事



補助を受けるには、一定の条件があります。詳細は、下記へお問い合わせください。補助額等は改定となる場合があります。

問い合わせ先：都市建設部 建築住宅課 TEL.0263-71-2245



# 避難行動

## 地震発生時の行動のポイント 身の安全を最優先

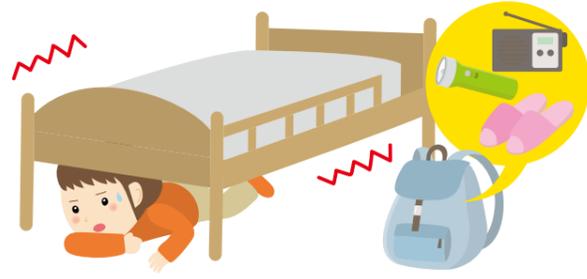
### 室内にいる時

窓や倒れる可能性のある家具から離れ、安全な場所に移動しましょう。丈夫なテーブルの下など、物が落ちたり家具が倒れても危険がない場所で、揺れが収まるのを待ちましょう。



### 寝ている時

ふとんや枕で頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこない空間で、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。日頃から枕元にスリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておきましょう。



### 火を扱っている時

すぐに火を消せる時は火を消します。高温の油などからすぐに離れ、揺れがおさまったら火を消します。震度5強相当以上の揺れがあると、マイコンメーターが働いて自動的にガスがシャ断されますので、決して無理をしないでください。



### 屋外にいる時

手荷物などで頭を守り、広場などへ移動します。繁華街ではガラスや看板などの落下物、住宅街では屋根瓦やベランダからの落下物、建物や塀・電柱・自動販売機など、倒れる危険のある物から離れましょう。



### エレベータの中にいる時

階数ボタンを全て押し、停止した階で素早く降りましょう。閉じ込められた時は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待ちます。



### 車の運転中

ハザードランプを点灯して徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止して揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認します。車を離れる場合にはエンジンを切り、車のカギは付けたままでドアロックはしません。



## 地震後に避難する時のポイント

### 安否を確認

自分と家族の安全が確保できたら、地域の方の安否を確認しましょう。特に、お年寄りや障がいのある方が近所に住んでいる場合には、普段から気にかけてみましょう。



### 救出・救護活動に協力

倒壊家屋や家具の下敷きになった人がいたら、隣近所など地域の方と力をあわせて救出・救護活動を行うことが望まれます。家庭にある機材(バール、のこぎり、ジャッキ、毛布など)を使い、救出・救護活動に協力しましょう。



### 正しい情報を集める

ラジオ・テレビ・行政・消防・警察などから、正確な情報入手し、どのような行動が安全なのかを判断します。



### 在宅避難

住居に被害がなく、住むのに不安がない場合は在宅避難が可能です。無理に避難所に行く必要はありません。食料、水、携帯トイレなどの備蓄をしておきましょう。



### 自宅を離れる前に安全確認

避難が必要になったときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を締めてから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておくことで自動でブレーカーが落ちるので、切り忘れても安心です。



### 避難場所へ移動

子どもや高齢者・障がい者と一緒にいる場合、移動に時間がかかります。避難は原則徒歩です。特に近隣に大きな火災が発生した場合は、より安全な場所に避難します。



# しょう かがい のある かの たい おう 対応

## + しょう かがい のある かの さい がい じ たい おう 災害時対応について

障がいに応じて準備しておくものや、災害が起きた時の行動はさまざまです。主な障がいごとに対応例をあげてみましたので、他の障がいのことも参考に自分に合った対応を考えてみましょう。

## + さい がい はっ せい まえ そな 災害発生前の備え

災害時に困らないようにするために、事前の準備が重要になります。日頃から災害に備えて、以下の項目を確認しておきましょう。

### 自宅の防災対策の確認

- ・消火器がどこにあるか確認する
- ・避難経路（廊下、玄関、ドア等）に物を置かない
- ・窓ガラスが割れないようにシートなどを貼る
- ・居室や寝室にある家具が倒れてこないか確認する
- ・家の耐震診断や耐震補強を行う

### 普段から持ち歩くもの

- ・常用している薬
- ・ヘルプマーク
- ・笛、ブザー
- ・障害者手帳
- ・地域の地図



### 非常時に持ち出すもの

<b>貴重品類</b> <input type="checkbox"/> 現金（電話用10円玉含む） <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> はんこ <input type="checkbox"/> カード（銀行・クレジットカード含む） <input type="checkbox"/> 身分証明書（マイナンバーカード、免許証、障害者手帳など） <input type="checkbox"/> お薬手帳	<b>救急用具</b> <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> 生理用品 <b>飲料水・非常食</b> <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> あめ・チョコレート <input type="checkbox"/> 飲料水
<b>避難用具</b> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん、軍手	<b>衣料品</b> <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> カイロ
<b>生活用品</b> <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> ライター、マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 筆記用具	

### 避難所などの確認



#### 【指定緊急避難場所】

災害の種類（洪水・土砂・地震）ごとに、切迫した危険から命を守るために一時的に避難する場所又は施設で、それぞれの災害における安全性の適否を明示しています。

（例） ●●地区公民館（土・地）

この例の場合は、土砂・地震災害時には指定緊急避難場所として避難に適していますが、洪水の場合には適していないことを示しています。



#### 【指定避難所】

災害により住宅を失った場合等において、被災者が一定期間避難生活をする施設です。指定避難所の開設は、災害の発生状況により市が判断します。



#### 【福祉避難所】

指定避難所では生活するのに支障がある要配慮者（高齢者、障がい者、児童、傷病者、妊産婦、乳幼児、病弱者等）が避難する施設です。指定避難所で対象者の把握をしたのち、開設される施設です。

- ・災害の際にどの避難所等を利用するか確認しておきましょう。
- ・避難所等がどのような状況であるか確認し、どのような配慮が必要か話し合っておきましょう。
- ・避難所等までの道を実際に歩いて、避難にかかる時間を確認しましょう。
- ・「個別避難計画」を立て、家族・地域の方と共有しましょう。

### 個別避難計画

個別避難計画とは、避難時に支援を必要とする方（介助を必要とする障がい者・高齢者など）が、「どこに」、「どのように」、「誰が支援して」避難するかを、あらかじめ決めておくものとなります。

今後、市でも策定を支援していきますが、避難支援には、地域での助け合いが必要不可欠です。日頃からご近所で顔の見える関係を築き、災害に備えましょう。



問い合わせ先：

福祉部 障がい者支援課 TEL.0263-71-2083・0263-71-2251

福祉部 福祉課 福祉政策担当 TEL.0263-71-2253（個別避難計画について）

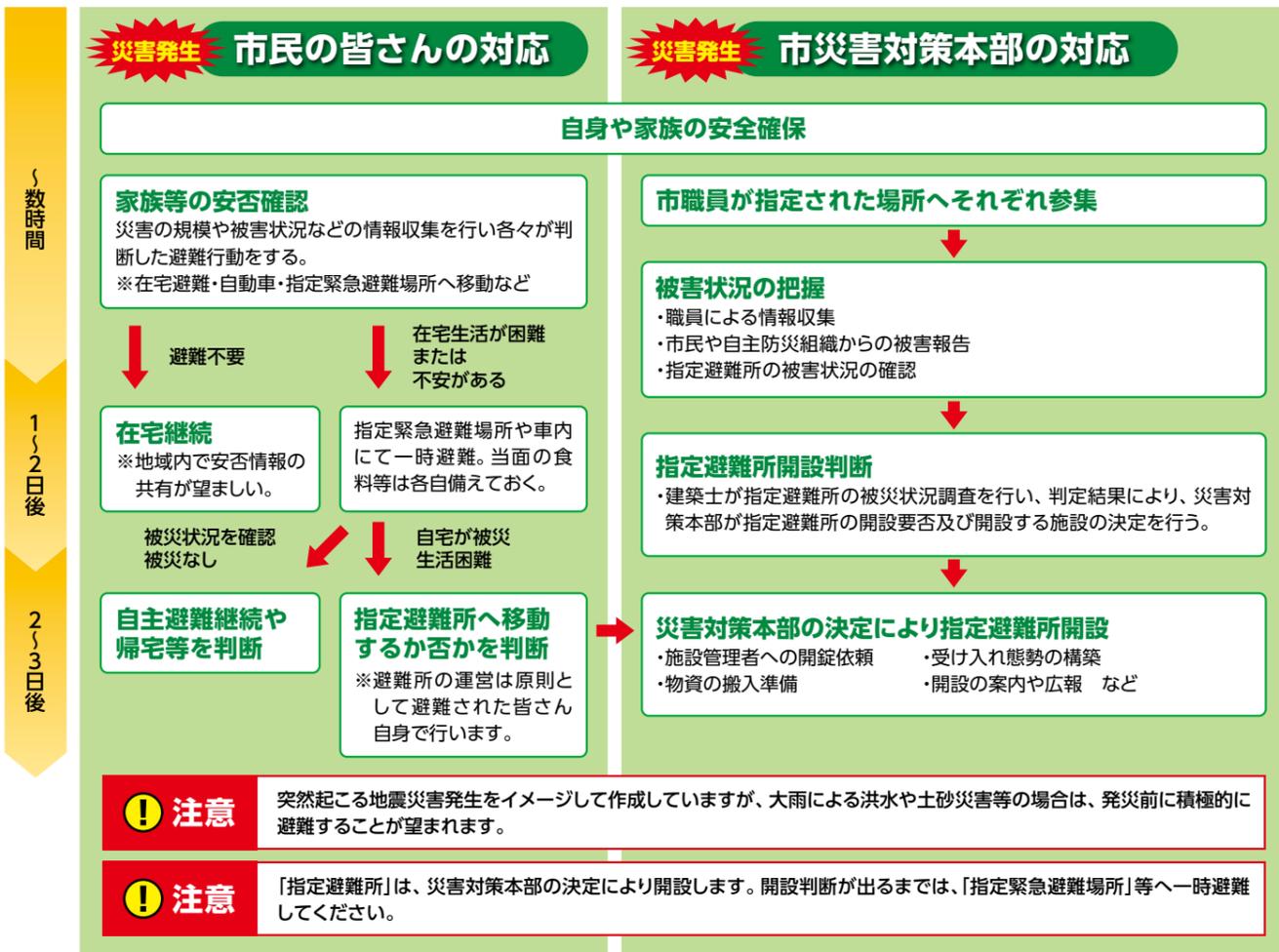
# しょう 障がいのある方の対応

## しょう べつ たい おう とう 障がい別の対応等

	事前の対策	非常持出品
目の 不自由な方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。</li> <li>・ホイッスル（笛）、軍手、くつなどを身近に置いておきましょう。</li> <li>・避難場所、避難所への経路を確認しておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白杖（夜間でも認知されやすいよう白杖には発光シールを貼っておきましょう）</li> <li>・携帯用ラジオ</li> <li>・点字盤</li> <li>・時計（音声、触知式など）</li> <li>※盲導犬を連れている方は、ドッグフードや水の備蓄を多めにしておきましょう。</li> </ul>
耳の 不自由な方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害情報をすぐに入手するために、安曇野市メール配信サービスや安曇野市公式LINEの登録をしておきましょう。</li> <li>・どこでも筆談ができるよう、筆記用具やメモ用紙を携帯しましょう。</li> <li>・笛、ブザーなどを身近に置いておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補聴器と電池（予備分を含む）</li> <li>・複数の筆記用具とバインダー</li> <li>・笛（ホイッスル）</li> <li>・懐中電灯</li> <li>・「耳マーク」など聴覚障害者とわかるもの</li> </ul>
肢体の 不自由な方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝室は、なるべく落下物や倒れてくる家具などが少ない安全な空間を確保しましょう。</li> <li>・車いすが通れる幅を確保しておきましょう。</li> <li>・車いすや杖などは、安全な場所に置いて暗闇でもわかるように発光シールを貼りましょう。</li> <li>・電動車いすなどの予備のバッテリー、充電器具を非常持出袋に用意しておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予備のバッテリー</li> <li>・充電器</li> <li>・杖</li> <li>・おぶいひも</li> <li>・予備の補装具</li> </ul>
内部障害・難病・医療的ケアのある方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬や食事などの備えや災害時の対応について、かかりつけの医療機関に相談しておきましょう。</li> <li>・医療機器が故障したときのために、医療機器メーカーなどの連絡先を用意しておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時に支援を受けられる医療機関や医療機器メーカーなどの連絡先リストを用意しておきましょう。</li> <li>・薬剤や装具、特殊食品、医療機器については、それぞれ、かかりつけ医や装具などの供給業者と、具体的な緊急時の対応を相談しておきましょう。</li> </ul>
知的障害のある方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身元や連絡先等が確認できる名札などを衣服やカバンなどに縫いつけておきましょう。</li> <li>・ひとりできるときや家族や仲間とはぐれた場合のことを家族で話し合っておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最新の薬の処方せん明細または投薬説明文、お薬手帳など</li> <li>・避難所で落ち着いて過ごすために持っていけるもの（いつも使っているお気に入りのもの）</li> </ul>
精神障害のある方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合併症があったり、被災のストレスで病状の悪化が心配な人は、その対応を相談しておきましょう。</li> <li>・継続した治療が受けられるか、薬を処方することができるかなどを相談しておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最新の薬の処方せん明細または投薬説明文、お薬手帳など</li> <li>・避難所で落ち着いて過ごすために持っていけるもの（いつも使っているお気に入りのもの）</li> <li>・アイマスク</li> </ul>
発達障害のある方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の方との交流を通じて、発達障害について理解を深めましょう。</li> <li>・自宅、学校、職場、通所施設などにいるときの避難場所を確認しておきましょう。</li> <li>・避難場所実際に行って、場所や経路を覚えておくようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所で落ち着いて過ごすために持っていけるもの（いつも使っているお気に入りのもの）</li> </ul>

災害時の行動	支援する方へ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオやスマートフォンなどで情報収集に努めましょう。</li> <li>・一人の場合は大声で助けを求め、笛などを鳴らして自分の位置を知らせるとともに安全な場所へ誘導してもらいましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・段差や階段では、必ず声をかけましょう。</li> <li>・周囲の状況を目で確認できないため、「前に」「後ろに」などの具体的な表現で話しましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・メール・LINEニュースや周りの人などから情報収集に努めましょう。</li> <li>・近くの人に耳が不自由であることを伝え、安全な場所へ誘導等、助けてほしいことをお願いしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前に回って、はっきり口を開けて話しましょう。</li> <li>・防災無線や放送などの情報は、身ぶり、手話、筆談等で伝えましょう。</li> <li>・相手が必要としているコミュニケーションを尋ね、できるだけその方法で情報を伝えましょう。（身振りや表情、携帯電話などの画面を見てもらう、筆談など）</li> <li>・筆談は、「いつ」「どこで」などを簡潔に書いてください。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビやラジオなどで情報収集に努めましょう。</li> <li>・一人の場合は大声や笛などで助けを呼び、安全な場所へ誘導してもらいましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしましょう。</li> <li>・車いすで坂を下りる場合は、後ろ向きに下りましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビやラジオなどで情報収集に努めましょう。</li> <li>・医療機関等との連携に努めましょう。</li> <li>・停電への対応として電源を確保しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外見などでは障がいがあるかどうかわかりにくいこともあるので、何か困っている方がいたら、声をかけましょう。</li> <li>・携帯電話は、ペースメーカーに誤作動を生じさせる可能性があるため、使用する場合は本人に確認しましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・あわてて外に飛び出すと危険です。周りの状況を見て落ち着いて行動しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくり・はっきり・落ち着いた口調でやさしく話しましょう。</li> <li>・絵、図、文字など、その方が理解できる方法で伝えましょう。</li> <li>・「危ない」「怖い」など不安になる言葉をさけ、安心する声掛けをしましょう。</li> <li>・本人が言ったことを復唱すると、相手にも伝わったことがわかり、安心感に繋がります。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声を出すと不安になりますので、やさしく声をかけましょう。</li> <li>・本人を安心させ、冷静さを保つよう声を掛けましょう。</li> <li>・不安から大声を出したり行動が異常になっても、叱ったり、押さえつけないようにしましょう。</li> <li>・パーテーションを設置するなど落ち着ける空間を作りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声を出すと不安になりますので、やさしく声をかけましょう。</li> <li>・不安から急に混乱することがありますが、安全な場所に移動し気持ちを静めるようにしてください。</li> <li>・曖昧な表現（そのへん、あのくらい等）が苦手なことが多いので、具体的な言葉を示しましょう。</li> </ul>

## 指定避難所開設までの流れ



## 指定避難所の運営方針

- 方針1 市災害対策本部は、避難所運営を支援します。
- 方針2 避難所は、「避難者自身による運営」を原則とします。
- 方針3 避難所は、「必要最低限の生活」をする施設です。
- 方針4 多様な視点による避難所運営をします。

市では、**指定避難所運営マニュアル**を作成しています。市ホームページから入手することができます。



### ペットと避難するために飼い主が備えておくべきこと

- しつけと健康管理**  
夜間、飼い主と離れた場所での避難を想定し、ケージやキャリーバック等に慣れさせておく。予防注射や寄生虫の駆除、不妊・去勢手術をしておく。
- ペット用の避難用品や備蓄品の確保**  
ペットフード、リードやキャリーバック等避難先での飼育に必要なものを準備しておく。
- 災害時の心がまえ**  
避難はペットと一緒にが原則。避難所には、動物が苦手な人やアレルギーを持っている人など様々な人がいるので、周りの人に配慮する。



## 避難所運営における健康管理の注意点

### 手洗い・換気

- 感染症予防の基本は手洗いです。食事の前やトイレの後は、手洗いできる環境を整えるようにしましょう。
- 水が使えないときは、擦り込み式手指消毒剤(エタノール剤)やウェットティッシュを使って手指の清潔を保てるよう配慮しましょう。
- 咳やくしゃみが出る人にはマスクを着用してもらいましょう。
- 避難所内の定期的な換気に協力してもらいましょう。

### 食中毒への注意

- 食品を扱う際、食事の前などには必ず手洗いし、食べ物には素手で触らないようにしましょう。
- 市販のミネラルウォーター等安心して飲める水だけを飲用にしましょう。
- 配給するおにぎりなどは早めに食べてもらい、消費期限が切れたものや、食べ残したものは廃棄しましょう。
- 生ものは避け、食材はできるだけ加熱調理しましょう。
- 調理器具、食器は、使用の都度十分に洗浄殺菌しましょう。
- 下痢や吐き気のある人、発熱している人は、避難所内での食品の配布や調理、配膳にかかわらないようにしましょう。

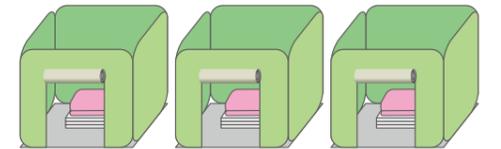


### その他の感染症対策

- 下痢やおう吐物を片付ける際は、直接手を触れないようにし、汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤を使用しましょう。
- がれき撤去の際には、レジオネラ菌の吸入を防ぐためにマスクを着用し、また破傷風の予防のために、長袖・長ズボン・手袋(革手袋)の上に厚手のゴム手袋をしたり、厚底の靴を履くなどしてけがを防止してもらいましょう。

### 避難所運営委員の方へ

- 感染症感染の疑いがある方、感染が確認されている方が避難した場合には、感染拡大防止のため、スペースを分ける事も検討しましょう。
- 感染の疑いがある人がいる場合には、保健所に連絡しましょう。



## 避難所生活における要配慮者への配慮

避難所運営は、避難者による自主運営が原則です。自分たちが生活する場所として、避難者全員で話し合い、特に要配慮者が少しでも過ごしやすい環境を整えましょう。

### 要配慮者に配慮した福祉避難スペースの設置

避難所において、高齢者・障がいのある人・乳幼児・妊産婦などを優先して、和室や空調設備のある教室や、トイレに行きやすい場所を福祉避難スペースとしましょう。また、車いすの人が通行できるように避難所内に段差をつくらないなど、バリアフリーに配慮しましょう。ベッドや車いすなどを留意し、要配慮者の負担が軽減される環境をつくりましょう。

### アレルギーに注意

避難所生活により、アレルギー症状が急に悪化することがあります。  
○食べられない食品がある場合は周囲の人に伝え、誤食事故を防ぎましょう。  
○ぜん息のある方はマスクやきれいなタオルを口にあて、発作の原因となるホコリや煙、がれきからの粉塵等を吸い込まないようにしましょう。  
○アトピー性皮膚炎のある方は、シャワー浴や濡れタオルで拭うなどし、肌を清潔に保ちましょう。

### 食事制限などに注意

人工透析患者・糖尿病患者などには食事制限があり、高齢者には軟らかいものが必要になるなど、要配慮者に対する食料には十分配慮しましょう。

### 相談窓口の設置

相談窓口を設置し、要配慮者のニーズに応えられるようにしましょう。

### 外国人への配慮

ボランティア等の協力を得ながら、ひらがな・カタカナ等により、分かりやすい情報提供を行いましょう。

### 子どもへの配慮

おもちゃ、絵本、文房具など子どもが安心できるものを用意しましょう。

### チェックポイント!

### 車中泊について

徒歩避難を原則としつつ、やむを得ず車で避難せざるを得ない場合に、市では車で避難できる避難場所を6カ所指定しています。車中避難は、**エコノミークラス症候群**を発症し、**命に係わる状況**となる恐れがあります。ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う、十分に水分を取る、眠る時は足をあげる等の対策をし、**エコノミークラス症候群予防**に心がけましょう。

## 避難所での健康管理で特に注意したいこと

●避難所で自分の健康を守るために重要なことを下記にまとめました。

### 感染症対策

集団生活をする避難所では、インフルエンザなどの感染症の拡大リスクが高くなります。

#### 予防対策

- こまめなうがいやマスクを着用する。
- 食事の前やトイレの後の手洗いをする。
- 定期的な換気や避難所内を土足厳禁にするなどのルールを作る。



### 運動と水分補給

長い時間足を動かさないうちに、足の静脈に血栓ができるエコノミークラス症候群の予防をしましょう。

#### 予防対策

- できるだけ運動(1日20分以上の歩行)をしましょう。車中泊をしている人や長時間座ったままの人には要注意。座ったままでも足の指やつま先を動かす運動をしましょう。
- 水分不足は血流を悪くします。十分な水分(1日1ℓ以上)をとり、脱水症状にならないように気をつけましょう。
- ゆったりとした服装で過ごしましょう。



### 一酸化炭素中毒対策

車の中に避難している場合で、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていたり、狭い部屋でストーブを使う場合には、一酸化炭素中毒の危険性が高まります。

#### 予防対策

- こまめに窓を開けて換気しましょう。
- 暖房機器の排気口に異常がないか確認しましょう。



### メンタルヘルス対策

災害で被災したことでのショック、不自由な生活、将来的な生活再建などの不安を和らげるためには、メンタルヘルス対策も重要です。

#### 予防対策

- 無理や遠慮をせずに、気心の知れた周囲の人や、医療や福祉の専門家に相談しましょう。
- 周囲の人と積極的にコミュニケーションを図りましょう。



## 在宅避難の備え

避難所は被災し、自宅で避難生活ができない、又は不安な場合に避難する場所です。在宅避難の良いところは、避難にともなうストレスの軽減やプライバシーが守られ、密にならないので感染リスクを下げられることや、ペットと一緒にいられることなどがあります。

自宅が被災していない場合や住むことに不安がない場合は、原則として自宅で避難生活を送ります。在宅避難には自宅での備蓄が必要不可欠です。普段の食料品や生活必需品などを日頃から最低3日分(できれば1週間分)用意しておき、好きなものも取り入れて備蓄を充実させましょう。日頃から非常食を食べて買い足す「ローリングストック」との組み合わせがおすすめです。



## 長期化する避難生活の健康管理

●地震や風水害などで被災し、避難生活が長期化すると、循環器病疾患などの発症が増加することがわかっています。下記を参考に、避難生活が長期化する場合の健康管理をしてください。

### 睡眠

災害時こそ睡眠が大切です。避難所生活は、不慣れな上に不安もあり、ぐっすり眠ることは難しい状況ですが、6時間以上の睡眠を確保しましょう。

#### 予防対策

- アイマスクや耳栓、振動防止マットレスなどを使用して環境を改善しましょう。



### 良質な食事

避難生活では制限を受けませんが、できるだけ、いろいろな食物をバランスよく食べることを意識しましょう。

#### 予防対策

- 支援物資や非常食では種類が限られ栄養が偏りがちになります。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品が手に入ったら積極的に摂るよう意識しましょう。
- 歯磨き、義歯の手入れをしましょう。



### 体重の維持

震災前からの増減を2kg以内に保ちましょう。2kg以上の減少=脱水や栄養障害、2kg以上の増加=摂取エネルギー過多・心臓病や腎臓病の悪化が考えられます。

#### 予防対策

- 体重の増加や夜間の息苦しさなどがある場合は医師の診察を受けましょう。震災後は高齢者の心不全の危険が高まる傾向があります。



### 内服薬の継続

持病の内服薬は必ず継続して飲みましょう。

#### 予防対策

- 避難時に薬を持ち出せず、服用している薬がわからなくなった場合は、医療機関や巡回の医師に相談しましょう。



### 血圧の管理

高血圧は、循環器疾患の引き金になります。

#### 予防対策

- 定期的な血圧測定を心掛け、血圧に不安のある方は、医師や保健師などの巡回診療や健康相談の機会に相談しましょう。

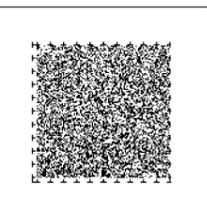
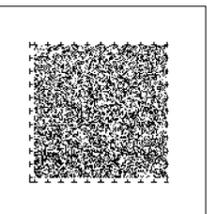


### 禁煙の勧め

喫煙は血圧を上昇させ、脳卒中や心筋梗塞の危険因子となります。疾病の発症率が高まる被災後こそ禁煙を心がけましょう。

#### 予防対策

- 受動喫煙防止のためにも、体育館、集会場などの避難所では、原則として全面禁煙にしましょう。



しん さい ご か おく かた づ せい そ う かん そ う しょう どく  
**+ 震災後の家屋の片付け 清掃・乾燥・消毒**

地震被災後に自宅に戻ると、すぐにでも片付けを始めたいと思いますが、安全第一。あえてゆっくりと行いましょう。水道や電気などが復旧する前の作業は困難です。ボランティアなど周囲の手助けも借りながら少しずつ片付けましょう。

●**屋根・瓦とガラスの応急処置、修理の手配**

すぐに専門業者の手配をしましょう。子どもがガラスのかけらを触ったり踏んでけがをすることがないように、片付けが終わるまでは大人だけで作業を行いましょう。

●**持ち出せなかった貴重品を回収**

家の権利書や保険証書、株などの金融証書のほか、時計やアクセサリーなど盗難被害に遭いがちなものを回収しましょう。

●**食品**

停電によって温度が保てなかったと思われる冷蔵食品や冷凍食品、泥や水に浸かった食品、保存容器に入っている食材などは、全て食べずに捨てます。

●**泥汚れ・断熱材**

泥汚れ・断熱材を取り除いた後、消毒をしましょう。床・壁・天井などは洗い流すか水拭きし、しっかり乾燥させてから消毒薬を含ませた布で拭きましょう。

●**家具・家電**

再利用できるものとできないものに分別します。再利用できないものは、自治体の案内に従って処分します。

●**床下**

専門知識が必要な場合も多いので、無理をせず施工業者などに相談・依頼しましょう。湿気により細菌やカビ、悪臭が発生し感染症にかかる恐れがあります。汚泥やゴミ・断熱材を取り除き、洗い流して乾燥(最低でも1ヶ月程かかります)、消毒をしましょう。

●**外壁・庭木**

汚泥を水で十分に洗い流しましょう。

●**作業する時の服装**

帽子・マスク・手袋・長袖・長ズボン・長靴などで身を守りましょう。

- ヘルメット・帽子
- 頭や首に巻くタオル
- ゴーグル ●マスク
- 丈夫なゴム手袋
- 底の厚い長靴
- ※その他に、ヘッドライト、ウエストポーチ、水筒などがあると便利です。



●**消毒の方法**

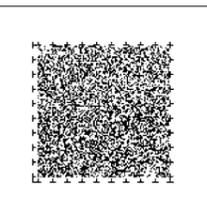
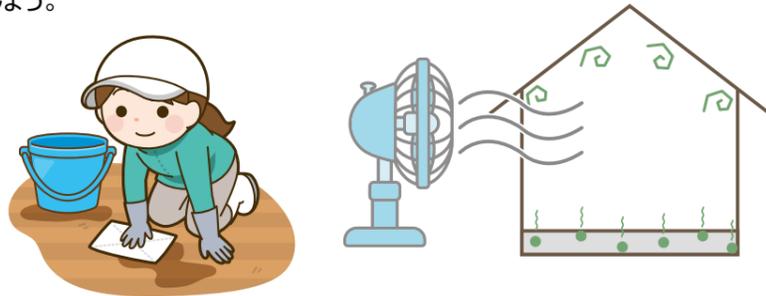
消毒薬はドラッグストアやホームセンターで購入し、必要最低限の量を使用しましょう。泥水で汚れた床、壁、家具などの水洗いが可能な物は、水道水で十分に洗い流し、風通しを良くして、日光で十分に乾燥させます。必要に応じて、適正な濃度に薄めた消毒薬で拭きます。(消毒は、洗った後でないと効果を発揮しません。)

冷蔵庫や食器棚などは、汚れをしっかりと拭き取った後、消毒用アルコールなどで消毒をします。食器や調理器具は、汚れをしっかりと洗い流した後、熱湯消毒をします。熱湯消毒できない物は、台所用の漂白剤に浸して消毒した後で、清潔な水で洗います。

かん そ う てっ てい  
**+ 乾燥を徹底しましょう**

感染症予防に最も重要なのは、消毒をする前の**清掃**と**乾燥**です。不十分だとカビが発生し、消毒の効果も発揮できません。

清掃後は十分な時間をかけて乾燥させましょう。扇風機を使うと効果的です。



ひ さい ご せい かつ さい けん  
**+ 被災後の生活再建**

住宅が被害を受けた場合、生活再建に役立つ、さまざまな公的支援や特例措置が受けられます。

**罹災証明書**

被災したことを証明する書類です。

市区町村が調査をして発行します。公的支援を受けるために必要になります。

市区町村の被害認定調査は、外観の目視・浸水の深さ・土砂の堆積・家の傾き・家屋の部位ごとの損壊割合など、内閣府の定める「災害の被害認定基準」等に基づいて行います。

**申請**

**電子申請**

自治体ホームページ  
マイナポータル等



**窓口申請**

特設窓口が開設される  
場合も



**家の写真を撮影**

危険を冒してまで撮る必要はありません。身の安全を最優先してください。

罹災証明に**写真は必須ではありませんが**、可能なら撮っておきましょう。スマホでOK。様々な手続きがスムーズになります。



4方向から  
室内なども

**調査**

**第1次調査**

外観目視による判定  
一見して住家が全部倒壊など



**第2次調査**

傾斜／部位／損害割合による判定など  
より精緻な調査が行われます。

**被害認定の区分**

被害認定調査の後、判定がでます。程度により受けられる支援が変わります。

全壊	損害割合50%以上	半壊	損害割合20%以上30%未満
大規模半壊	損害割合40%以上50%未満	準半壊	損害割合10%以上20%未満
中規模半壊	損害割合30%以上40%未満	一部損壊	損害割合10%未満(準半壊に至らない)

**再審査**

判定に疑問がある場合や、外観から分からない被害がある場合は**再審査**を申請しましょう。

**利用できる支援制度**

以下は例示です。詳細は各機関へお問い合わせください。

もらえる	支援金・義援金・物資・食事配給 等
減免される	税・保険料・公共料金・債務(ローン) 等
猶予される	年金・各種支払い 等
受けられる	仮設住宅・応急修理・各種サービス 等
借りられる	再建資金(災害復興融資・リバースモーゲージ)・生活資金 等

- 家電量販店などで買い物するときに**割引される場合**もあります。
- 入浴支援や物資支援などの**支援が受けやす**くなります。

