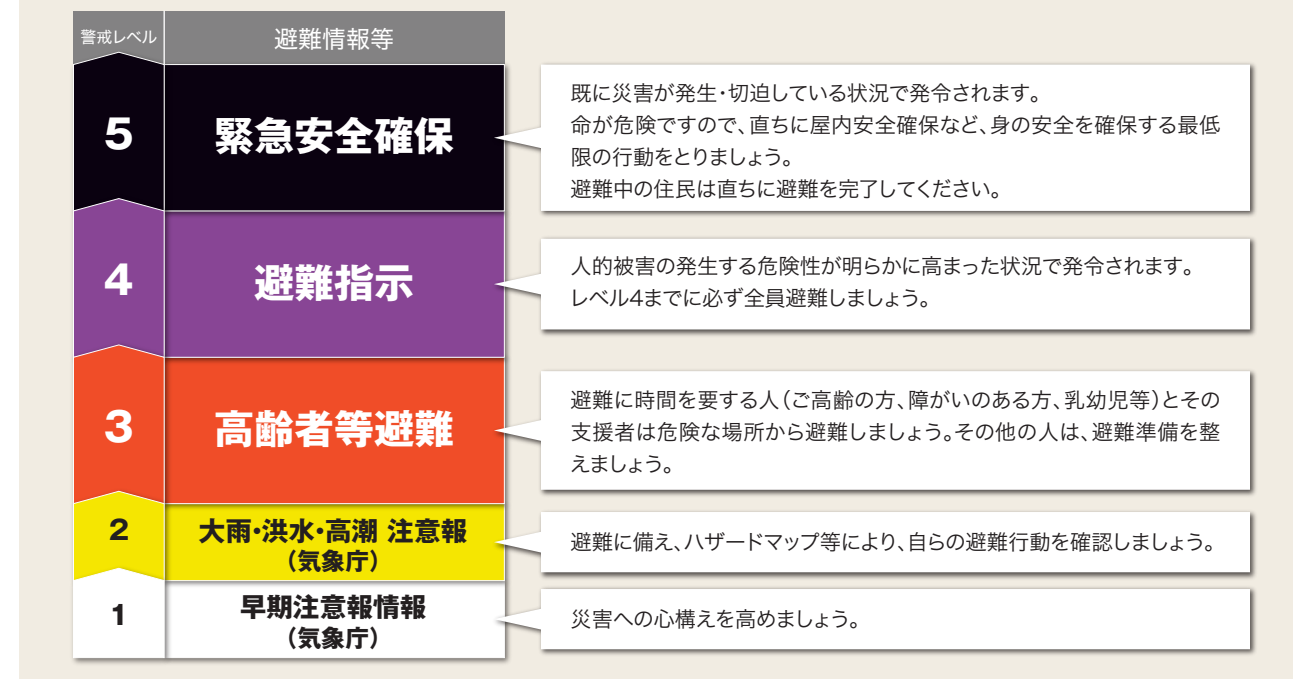


避難の準備 1

避難に関する3つの情報について理解する

災害の危険が迫り、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。

「高齢者等避難」「避難指示」「緊急安全確保」の違い



分散避難

「避難」とは「難」を「避」けることです。小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。

- 行政が指定した避難場所への立退き避難
- 安全な親せき・知人宅への立退き避難
- 安全なホテル・旅館への立退き避難
- 屋内安全確保 ※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。

以下の3つの条件が確認できれば浸水の危険があっても自宅にとどまり安全を確保することが可能です。

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分

命を守る最低限の行動

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、二階に上がるなど（屋内安全確保）、命を守る最低限必要な行動をとってください。

今いる場所が安全な場合その場所にとどまる「待避」も避難行動の一つです。



非常持出品

非常持出品は災害時に最初に持ち出すものです。家族構成を考えて、必要な品目・量を用意しましょう。たとえば地震災害の場合、揺れがひどいときはとっさに行動することはできません。部屋中にはあらゆるものが散乱し、物が取り出せなくなってしまう。非常持出品はいつでも、家具がたおれてしまっても持ち出せるよう、玄関等に用意することをおすすめします。リュックにまとめておけば避難時に両手が使えるので安全に避難できます。また、たくさんのものを詰め込みすぎて持ち運べなくては意味がありません。非常持出品は避難の妨げにならない量を準備しましょう。重さの目安は一般的に、男性15kg、女性10kgとされています。

Check Point! 災害が起こる前に非常持出品をチェックしておきましょう。

非常持出品の例

☐ 飲料水	☐ 貴重品	☐ 雨具	☐ 筆記用具
☐ 非常食	☐ 現金（小銭を多めに）	☐ タオル	☐ 笛
☐ 救急セット	☐ 保険証	☐ カイロ	☐ ヘルメット・防災頭巾
☐ 防寒着	☐ 衛生用品（使い捨て手袋・マスク・消毒液・石鹸・体温計等）	☐ ビニール袋	☐ ろうそく、マッチ、ライター
☐ 懐中電灯	☐ ウェットティッシュ	☐ 電池	☐ 老眼鏡
☐ 軍手	☐ 避難者カード・健康状態チェックカード	☐ 携帯電話（携帯用バッテリー）	
☐ 携帯ラジオ			

荷物の重さの目安
女 10kg 男 15kg
Check! 7

避難者カード・健康状態チェックカード

避難所へ避難される際は、避難者カード・健康状態チェックカードを非常持出品と一緒に持っていき、受付に提出しましょう。巻末のカードを利用しましょう。

避難者カードには、安否情報や、家族のアレルギー情報、ペットとの同行避難について記入する欄があります。慣れない共同生活を営む上で、重要な情報になります。より円滑な避難生活が送れるよう、事前に記入しておきましょう。



避難者カード・健康状態チェックカード▶

<https://www.city.gifu.lg.jp/kurashi/bousai/1001382/1001384.html>

➡ 避難者カード 巻末

➡ 健康状態チェックカード 巻末

避難場所・集合場所の確認

災害が発生したとき、家族みんなが同じ場所にいるとは限りません。ハザードマップを使って自宅や学校、勤務先からもっとも近い避難場所を確認しましょう。また、家族と連絡が取れず、自宅が被災したことを想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。集合場所ではできるだけ具体的の方が有効です。（例：〇〇小学校の遊具の側）

集合場所・最寄の避難場所を巻末に添付されている、我が家のルール記載シートに書いてみよう

指定緊急避難場所

災害が発生し、または発生するおそれがある場合に、その危険から逃れるための場所として、安全性など一定の基準を満たす場所または施設を指定しています。公園や広場のほか、洪水の想定深より上の階に避難できる施設や土砂災害の恐れのない施設を指定しています。



指定緊急避難場所兼指定避難所

学校等は指定緊急避難場所と指定避難所を兼ねる場合があります。



指定避難所

災害により家に戻れなくなった被災者が一定期間生活する施設です。岐阜市では学校、公民館、コミュニティセンターなどの公共施設を指定しています。



その他の避難可能施設

指定避難所である公的施設のみでは対応しきれない場合に、被災者が避難生活を送ることが可能な施設です。小規模な公共施設の他、私立学校、JAなどの民間施設も含まれます。



避難の準備 2

連絡方法の確認

災害直後は電話などがつながりにくなります。連絡を取るためのさまざまな方法を家族で確認しておきましょう。伝言を残すことができても、他のご家族が伝言を聞けないと情報が伝わりません。

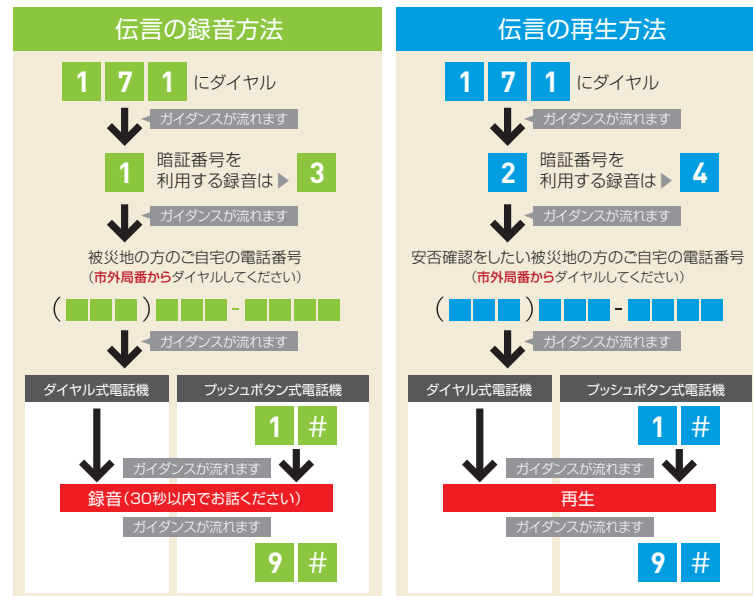
災害用伝言ダイヤル(171)

被災地の方が、安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合にNTTがサービスを開始します。

- 毎月1日及び15日(0:00~24:00)
- 正月三が日(1月1日 0:00~1月3日 24:00)
- 防災週間(8月30日 9:00~9月5日 17:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日 9:00~1月21日 17:00)

※災害用伝言ダイヤルは、災害時以外にも体験利用ができます。ぜひご家族で体験してみてください。

※岐阜市では、市内の公民館など54施設に、特設公衆電話の事前設置を行いました。大規模な災害が発生した場合には、事前設置してある回線に、備蓄している電話機を接続し、171を利用するための公衆電話として開設します。



災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。<https://www.web171.jp/>へアクセスし、ガイダンスに従って操作します。



災害用伝言板

携帯電話のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話番号をもとにして全国から伝言を確認できます。(スマートフォンでのご利用については、各携帯電話会社のページでご確認下さい。)災害時は各社の公式サイトトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されますので、ガイダンスに従って操作します。

J-anpi(安否情報まとめて検索)

電話番号又は氏名で、通信キャリア各社が提供する災害用伝言板、報道機関、企業団体が提供する安否情報を一括検索できます。 <https://anpi.jp/top>



在宅避難

自宅が安全な場合は、自宅で避難生活を送ります。避難所に比べれば、自宅のほうがプライバシーが確保され、生活環境も良好です。普段生活している場所ですから精神的な負担は軽減されます。そのためには、住宅の耐震化を行い生活に必要な日用品、食料、飲料水を備えておくことが大切です。

避難生活について

避難所では不自由な生活が強いられます。ストレスや疲労から体調を崩したり、避難者同士でトラブルが起きてしまうことがあります。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。



Check Point 1 避難所運営組織をつくり共同生活でのルールを守りましょう。 避難所運営に積極的に参加、協力しましょう。	Check Point 2 車いすが通行できるようにバリアフリー化をしましょう。	Check Point 3 生活環境を清潔に保ちましょう。 ●ゴミは所定の場所へ。●トイレはきれいに使いましょう。 ●清掃を定期的に行いましょう。
Check Point 4 プライバシー確保のための間仕切りや、カーテンを設ける工夫をしましょう。	Check Point 5 感染症対策のため事前受付の設置や、十分な間隔を確保した居住スペースのレイアウト、発熱や体調不良など感染の疑いのある方の専用スペースを確保しましょう。	

健康管理

避難生活が長期に及ぶとさまざまな健康への影響が懸念されます。避難所で健康に過ごしていくため衛生環境や体調管理に注意しましょう。

低体温症対策 低体温症は、熱が産生できない状態、熱が奪われやすい状態で起こります。お年寄りや子どもがなりやすく、手足が冷たくなって、震えてきます。体温が低下しないよう地面に敷物をしいたり、風を除けたり、濡れた物は脱いで、毛布にくるまるなどの対応をさせるようにしましょう。	衛生保持 避難所生活が長引くにつれ、寝具が汚れたり、ダニなどが発生しやすくなります。晴れた日には避難所の換気をし、寝具を干すなどの対処をしましょう。また、ゴミは捨てる場所を定めて封をし、ハエ、ネズミやゴキブリの発生を防止しましょう。
食中毒の予防 夏に向けて気温が上がり始める時期から、食中毒が起こりやすくなります。食品の取り扱いには十分な注意が必要です。また、寒い時期でもノロウイルスなどによる食中毒が起こりますので、季節にかかわらず、食品の衛生管理に留意しましょう。	感染症の予防 避難所での集団生活では、下痢等の消化器系感染症や、風邪やインフルエンザ等の呼吸器系感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいをするよう心がけましょう。水が出ない場合は、擦り込み式エタノール剤の確保に努め、可能であれば、擦り込み式エタノール剤やウェットティッシュを使用しましょう。

エコノミークラス症候群に注意 食事や水分を十分にとらない状態で、狭いスペースに長時間座っているなどして足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が足から肺などにとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。定期的に体を動かし、十分に水分をとるように心がけましょう。
--