

## 第3節 生活再建のために(復旧期の対策等)

災害により、避難生活を強いられながらも、各々が生活を再建していかねばなりません。

### 1 避難生活(自助・共助)

#### (1) 避難所生活の心得

互いに協力しあい、譲り合ひましょう

避難所で長期間にわたり、大勢の人との共同生活を送ることも想定されます。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なこともたくさんありますが、互いに協力し生活することが大切です。



周りの方へ心配りをしましょう



困っている人がいたら助けましょう

「自分たちのことは自分たちで」が基本

避難所での共同生活にはルールが必要です。避難者で避難所の運営のための委員会をつくり、話し合いで生活のルールや役割分担を決めましょう。高齢者や女性、乳幼児のいる方、要支援者などのニーズが反映される委員会の運営が必要です。

委員会で定められたルールは避難者全員で守り「自分たちのことは自分たちで」を基本に、お互いに協力しあって生活することが大切です。



## 飲食料・生活関連配給について

災害用の食料や生活関連支援物資が避難所に届けられます。

配給の時間、配給の担当者、配給の順番など、運営の委員会で決められたルールに従って配給しましょう。



配給場所に取りにいくことが困難な方へは配慮・協力をしましょう。

また、自宅で在宅避難している方も避難者です。避難所へ必要な配給数の報告をすることや、避難所で配給作業に協力することが必要です。

## 食中毒・感染症を防ぐ

災害後は断水や、大勢の人との共同生活となるため、どうしても衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。

- ・調理や配給の際、トイレの後には手洗い・手消毒を十分に行う。
- ・配られた食料はできるだけ早く食べる。
- ・ごみは決められた場所に捨てる。
- ・体調が悪くなったら、すぐに報告する。
- ・毎日、定時に清掃を行う。

以上のことなどを実行し、できる限り衛生的な生活を心がけましょう。

## 病気やケガをしたときは

救護所などが設置されますので、設置場所を確認して診断や手当てを受けましょう。

## こころのケアも大切

災害の被害や避難所生活などで、誰もがこころにダメージを受けストレスを抱えます。

規則正しい睡眠や食事などを心がけながら、不安な場合は救護所などで早めに相談しましょう。



～ エコノミークラス症候群に注意！！ ～

エコノミークラス症候群は、長時間、同じ姿勢で座ったままでいることで、ひざの裏あたりの静脈の血が流れにくくなり、血の固まりができる病気です。避難所では、体を動かすことが少なくなったりするため、この病気にかかる恐れがあります。

病気を予防するには、

水分を適度にとる

ゆったりとした服を着る

ラジオ体操など適度に身体を動かす

などの対策が有効です。



女性・子育て家庭への配慮

女性専用の物干し場や更衣室の確保、トイレの場所、また授乳室等の確保など、男性からの視線等によるストレスを感じないように配慮しましょう。

ペットも大事な家族の一員

非常用備蓄の中にペット用品を必ず用意しておきましょう。

避難所のルールに従い周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



(2) 要支援者への心配り

避難所には、障がいがある方をはじめ、日本語が分からない外国人など、支援を要する人も多く避難して来ます。避難生活においては、このような人々に対する心配りも大切です。





視覚に障がいがある人のために

トイレや水道などの場所確認のための誘導を行いましょう。

紙で配付される情報は、内容を音声で伝えましょう。



聴覚に障がいがある人のために

音声で伝えられる情報は紙などに書いて知らせましょう。



車いすを使用している人のために

車いすが通れるスペースを確保しましょう。

環境の変化を理解できず精神的に不安定になる人には

やさしく短い言葉や文字、絵、写真などを用いて避難所での生活を分かりやすく伝えましょう。

外国人への配慮

日本に暮らす外国人は増えてきています。外国人は基本的な生活習慣に違いがある場合もありますので、お互いの理解が必要です。

日本語が十分に理解できない外国人のために、お知らせなどは、やさしい日本語の表記や多言語で表記するようにしましょう。



## 2 生活の再建にかかる区役所の役割(公助)

### (1) 災害ボランティアの派遣

区災害対策本部から依頼を受けて、中央区社会福祉協議会が中心となって、中央区災害ボランティア活動支援センターを設置します。

被災者の方々の生活再建に向けたさまざまなボランティアニーズに対応できるように、区災害対策本部や地域の自主防災組織、大阪市災害ボランティアセンターなどと連携して下記の取り組みを行います。

- ・被災者宅における震災ごみのかたづけなどのボランティアニーズの把握と集約
  - ・災害ボランティアの受入と派遣
  - ・災害ボランティアへの活動説明と活動の管理
- 災害ボランティアセンターが設置されましたら区災害対策本部等より周知されます。



ボランティアを装った犯罪が発生しています。災害ボランティアセンターを通して派遣される災害ボランティアを利用しましょう。

### (2) 義援金・義援品の受け入れ配付

中央区役所に届けられた義援金・義援品を受領します。

受領した義援金は、設置される配分委員会で配分金額や配分方法などを決定のうえ、被害を受けた方に配付されます。

### (3) 遺体仮収容(安置)所の設置

中央区災害対策本部では、大阪市立修道館(大阪城公園内)を遺体仮収容(安置)所として指定しています。また、状況に応じて、区内の公共施設、寺院等の管理者と協議を行い、遺体収容に適切な場所に遺体仮収容(安置)所を設置します。

#### (4) 住家被災の証明

災害援護資金の申請など、生活再建にむけた公的支援を受けるために必要な「罹災（被災）証明書」を発行します。

市職員などによる建物被害調査を行いますので、被害が広範囲にわたり被害家屋が多くなる場合には、証明書発行までに相当な時間を要します。



申請時には「建物全体（できる限り外周4面）」「表札・住居表示版（玄関などに取付けられている場合）」「災害により損傷した部位」を撮影した画像をお持ちください。

火災・消火損については消防署が「罹災証明書」を発行します。

#### がれきの処理など

全壊半壊の家屋については市が解体の決定をする場合があります。自分で解体する場合などは、がれき処理に関する大阪市からのお知らせに注意してください。

#### 市税の減免など

災害により納税が困難な場合には、申請に基づき市税などが減免される制度があります。

その他、国や大阪府をはじめ、生活再建のための支援策については、決定され次第、区災害対策本部等より周知します。