

第3節 生活再建のために（復旧期の対策等）

災害により、お住まいで生活ができなくなった場合、避難所での生活を長期にわたり強いられる一方で、生活を再建していかなければなりません。

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、譲り合いましょう

避難所では、大勢の人との共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど不自由なことがたくさんありますが、互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。



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



区内の避難所は23・24頁を参照ください

「自分たちのことは自分たちで」が基本

地域防災リーダーや町会役員などの避難者が中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めましょう。

その委員会で定められた決まりを守り「自分たちのことは自分たちで」を基本に協力して生活しましょう。

避難所では、次のことを必ず行おうね

- | | |
|---------------|----------------|
| 家族の名前や住所を登録する | 介護の必要な方は申し出る |
| 持病のある方は申し出る | 起床・就寝時間を守る |
| ごみはルールに従い分別する | タバコは決められた場所で吸う |
| 留守宅には鍵をかける | |



(2) 避難所での生活

水について

断水した場合、しばらくたって応急給水の拠点が開設されますが、その時に備えて水を運ぶためのポリタンクやバケツを準備しておきましょう。運ぶことが困難な人がいたら協力しましょう。



食べ物について

災害用のアルファ米や乾パン、弁当・パンなどの食料が避難所に届き、準備が整い次第配られます。避難所で生活していない場合も食料が必要なときは取りにいきましょう。取りに行くことが困難な人がいたら協力しましょう。

生活関連物資について

毛布等の生活必需品は、住家が被災して日常生活が困難になり、避難所などで過ごす人に支給されますが、数に限りがあります。必要最低限を受け、お互いに協力して生活しましょう。

食中毒や感染症を防ぐ

災害後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。配られた食料はできるだけ早く食べましょう。

食事や調理の際には、手洗いを十分に行いましょう。また、断水の場合は、消毒液などを利用して、手をきれいにしましょう。

病気やケガをしたときは

救護所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。

～ 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だよ。避難所では、体を動かすことが困難な場合があるため、この病気にかかる恐れがあるよ。

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 などの対策が有効的だよ



こころのケアが大切

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、日常生活を取り戻すことが心の傷を和らげます。

不安な場合は救護所などで早めに相談しましょう。



ペットも大事な家族の一員

非常時準備物（33・34ページ）の中にペット用品も用意しておきましょう。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。

女性への配慮

女性専用の物干し場や更衣室の確保、トイレの場所など女性のニーズに配慮しましょう。

子育て家庭への配慮

生活のリズムが狂うと、赤ちゃんやその家族もストレスがたまります。授乳室等の別の場所を確保するなど、子育て家庭への配慮が必要です。

（3）要支援者への心配り

避難所には、障がいがある方や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。

聴覚に障がいがある人のために

お知らせなどは紙に書いて知らせしましょう。



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

外国人は基本的な生活習慣に違いがある場合がありますので、お互いに理解しあいましょう。

日本語が分からない外国人のために、お知らせ等は、可能な限り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）ボランティアの派遣

中央区では、被災者の方々の生活再建に向けたさまざまなニーズに対応するようボランティアの募集や派遣調整など、中央区社会福祉協議会が主となって、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。

設置場所については、災害状況等を勘案し決定することになりますが、区災害対策本部や各自主防災組織を通じて、場所や利用方法等を周知します。

中央区災害ボランティア活動支援センターでは、

- ・ 中央区災害対策本部との連携による災害情報の収集・提供及び連絡調整
- ・ 被災者における災害ボランティアニーズの把握及び被災者への情報提供
- ・ 大阪市災害ボランティア活動支援センターとの連携
- ・ 災害ボランティアの受け入れ、オリエンテーション
- ・ 災害ボランティア活動の集約、管理
- ・ 災害ボランティアの事故等に対する補償のための保険加入手続き

などを行います。



阪神・淡路大震災時のボランティア活動

(2) 義援金・義援品の受け入れ

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、配分委員会を設置し、配分方法を決定のうえ被災者に対して円滑に配分し、義援品は災害により住家に被災を受けた方などに配付します。

(3) 遺体仮収容（安置）所の設置

中央区災害対策本部は、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が、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

災害援護資金の貸付、その他応急金融措置の適用にあたって必要とされる住家の被害認定のため、申請により中央区災害対策本部は被災家屋を調査し、被害が認められた場合には、**区長が「被災証明」**を発行します。

なお、火災・消火損については**消防署長が「り災証明書」**を発行します。

被災証明書（区長発行）		り災証明書（消防署長発行）
風水害の場合	地震の場合	地震による火災の場合
流出	全壊	全焼
床上浸水	半壊	半焼
床下浸水	一部損壊	その他

この他にも、大阪市では次のような生活再建に向けた取組みや制度を用意してるよ

がれきの処理

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るよ。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ね

市税の減免

災害により納税が困難な場合には、申請に基づき市税が減免される制度があるよ。

