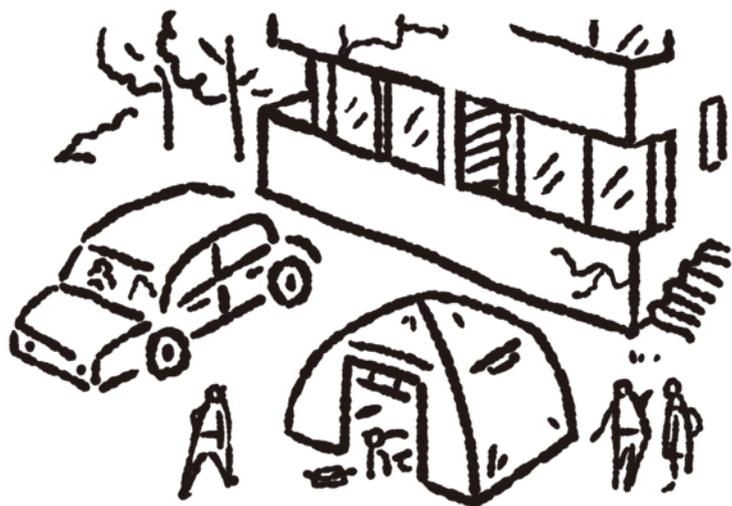


地震編 第6章

【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

==== 避難生活場所の選択 ====

避難生活は 在宅避難を基本に



北区の災害時避難所の受入可能人数は5人に1人であるため、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。

- ①在宅避難
- ②マンションの共用スペースでのテントや車中泊避難
- ③地区外への避難
- ④災害時避難所への避難



①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。

②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が、排気ガス中毒に注意が必要です。



① 避難生活場所の選択

㉓ 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。



㉔ 災害時避難所への避難

倒壊や火災で自宅に住め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がありますが、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。また、ペットと離れた生活になります。



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。だれかで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、そのあと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・食用水は 1人1日3リットル

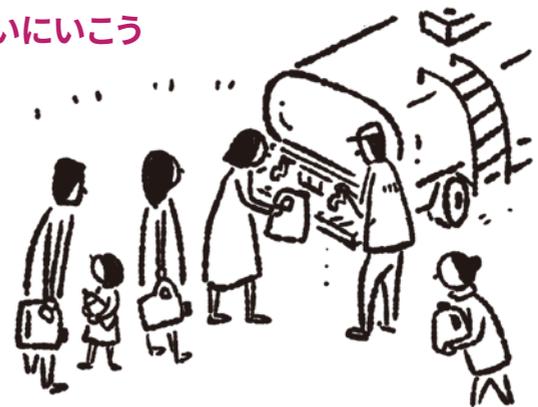
飲料水・食用水の水と生活用水は使い分け、貴重な水を有効に使う工夫をしましょう。



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

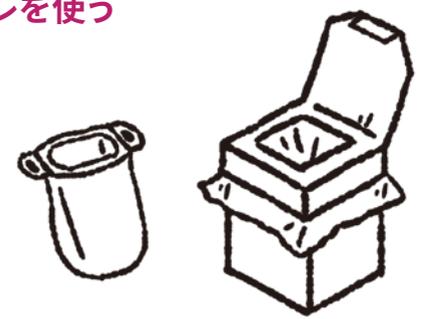


水や歯ブラシがない場合は、タオルで歯をみがくなど、代用品で対応しましょう。

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。



 マニュアル 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。



 マニュアル 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NHKやFM802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乱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、被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方が共に生活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

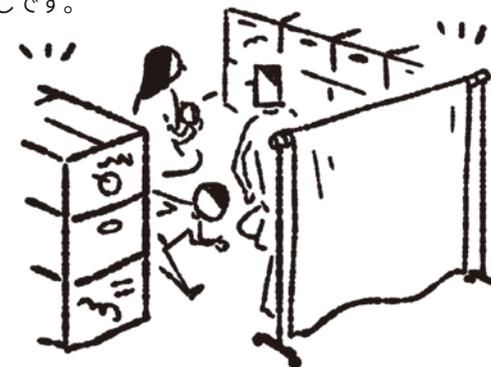


単独での行動は、トラブルに巻き込まれる可能性があります。

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む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
要介護者支援班	要介護者の支援、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¹⁴
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¹⁵ column

地震保険

もし住宅ローンを返済している途中で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れ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。