

避難所生活の心得!

ひとたび災害が起こると、避難所は住まいを失った方の拠り所となり、また、在宅で避難生活を送る方の支援拠点となります。しかし、避難所で生活するのは大変なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあります。お互いに助け合って共同生活を送ることが基本です。ルールとマナーを守り、みんなで支えあいましょう。

共同生活

生活のルールや役割分担を決める

リーダー、副リーダーを置き、各自の役割分担を決め、共同での生活ルールを守りましょう。また、一部の人だけに負担がかからないようにみんなでできることを分担し協力し合しましょう。



生活環境を衛生的に

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くなります。配られた食料はできるだけ早く食べ、ごみは所定の場所に捨てましょう。室内の整理整頓やトイレの清掃・消毒を定期的に行い清潔な状態を保ちましょう。



要配慮者への対応

周りの方への心配りを

障がい者や高齢者、妊産婦、乳幼児など配慮が必要な方には、手助けしましょう。車いすが通行できるように工夫をするなど、多様な視点から配慮が必要です。



健康管理

●感染症対策

手洗い、うがい、消毒を徹底し、マスクを着用しましょう。調子が悪い場合は早めに伝え部屋をわけるなど、感染症の拡大を防ぎましょう。



●エコノミークラス症候群対策

長時間、同じ姿勢をとることで、足の静脈の血が流れにくくなり血の塊ができ、血管を詰まらせて最悪の場合、死に至ることがあります。水分を適度にとり、できるだけ体を動かし、座ったままでもつま先を動かすなど、足の運動をしましょう。



女性や子どもへの配慮

専用スペースを設置

女性専用の物干し場、更衣室、授乳室や子どもの学習スペース、遊び場、オムツの交換場所を設置するなど女性や子育て家庭には配慮が必要です。



地域の防災活動に参加してみよう

安心なまちづくりの基本は日常から隣近所とのコミュニケーションを図ることです。港区では各地域で地域活動協議会が主体となって防災学習会や避難所開設訓練など防災活動に取り組んでいます。あなたも自分の命を守るため、家族の命を守るため、隣近所の人々の命を守るため地域の防災活動に参加しましょう。



避難所開設訓練の様子

津波・高潮から地域を守る

「水防団員」大募集!

- 活動の内容: 災害時の水防活動(防潮堤の開閉作業や巡視等) 災害時に備えた管理施設の点検と水防訓練など
- 訓練回数: 年2~3回程度
- 入団資格: 区内に在住または在勤の18歳以上の方

水防団とは?

水防法に基づき自治体などが設置する地域住民の防災組織で、地方自治体の長の命令を受け、水防団長の指揮により任務にあたり、水害から地域住民の生命と財産を守るのが主な任務です。

水防団の役割

普段から堤防や防潮堤を点検し、洪水、津波又は高潮等の災害時に現場に駆け付け、被害を最小限に食い止め、水害から私たちの生命と財産を守るのが仕事です。災害時に備えて毎年、水防工法や鉄扉操作、無線通信などの訓練をしています。水防団に入団し、水防活動(出動や訓練)に従事したときには、決められた基準により団員報酬や出動手当等が支給されます。

女性の水防団員も大募集!

お問合せ: 淀川左岸水防事務組合 港区防潮本部
tel:06-6572-2300

私たち水防団員は、堤防巡視、危険箇所の発見、防潮鉄扉の開閉等、住民の生命、財産を守る役割を果たしています。今は高齢化等により年々団員が減少しています。18歳以上の元気な方のご応募お待ちしております!



港区防潮本部 赤羽本部 港第1防潮区 藤田分団長 港第2防潮区 川崎分団長 港第3防潮区 東分団長 港第4防潮区 高瀬分団長 港第5防潮区 神地分団長 港第6防潮区 空分団長

特集:地震・津波から生き残り、生き延びる

覚えておきたい

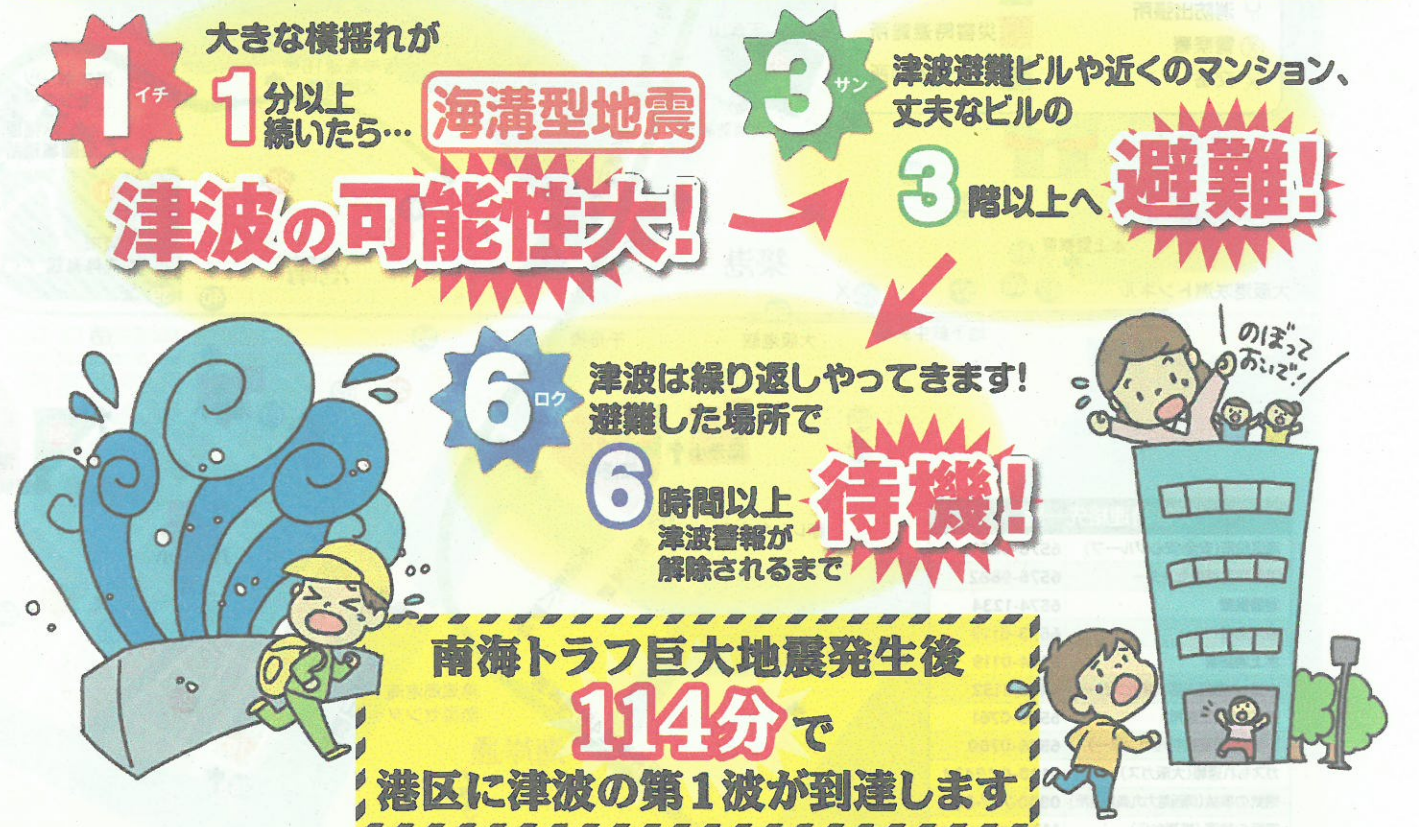
地震・津波の

1 イチ

3 サン

6 ロク

ひとりも犠牲者をださないために日頃から防災に関する正しい知識を身につけましょう!



激しい縦揺れで、時間が短い場合(1分以内)は **直下型地震** 建物の倒壊・火災に注意! 公園や学校の校庭など広い場所へ避難してください

自分(家族)の避難場所を確認しておこう! 詳しい場所は次の6・7ページのマップをご覧ください

【自助】と【共助】+【近助】が命を救う!!

自助 自分と家族を守る!

「自分の命は自分で守る」これが、防災の基本です。

自らの防災意識の維持や向上、災害が起きたときの連絡方法や避難場所の確認、備蓄など、自分自身で、自分や家族・財産を守るために備えや行動することを自助と言います。まず、みなさんが無事であれば「共助」も成り立ちません。



家庭で1週間分以上の水や食料の備蓄が必要

共助 + 近助 近隣で助け合う!

災害が起きたとき、地域の方たちと共に助け合って地域の安全を守るのが「共助」です。

共助は地域での普段からのコミュニケーションが大きな力を発揮します。地域活動協議会の活動などを通じて、地域で交流を深めることは地域防災力の向上につながります。

そして、顔の見える近所同士で助け合うのが「近助(きんじょ)」です。「近助」ができる日常のお付き合いを大切に。

