

災害時の手引き



令和3年10月改訂

日出町役場 福祉対策課

災害が発生したら

災害が発生した時！

どうすれば自分を守れるか想像してみましょう。



自分の状況を確認

安全の確保は？

できない

避難する

避難所へ



避難所での生活が難しい時

できる

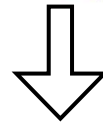
避難しない

自宅で



自宅での生活が難しい時

必要なものを常備



数日間分^{※注}

注) 1週間程度の備蓄があれば安心です。
最低3日分は準備を！



福祉避難所^{※注}

注) 福祉避難所が、開設される場合があります。
希望するすべての人が入所できるわけではありません。

本書は、防災に関する意識を再確認してもらい、自治体等からの救助・援助（公助）が開始されるまでの災害初期に対する心構えを確認していただくため、「まず、自分の身は自分で守る（自助）」、そして、「地域を構成する一人として、地域のなかでお互いに助け合う（共助）」を基本として作成しました。

本書で記載していることが防災に関しての全てではありません。各人に応じて異なる防災及び減災意識を、再確認していただくための手引書として活用していただければ、幸いです。

自宅で3日間 乗り切る用意

1. 安全な場所の確保

自宅で最も安全な場所はどこですか？

大きなケガをしないよう、普段から準備をしましょう！

★ 倒れてこないように

家具の固定 食器棚の扉 テレビなど

★ ガラスが飛び散らないようにフィルムを貼る

窓 食器棚 額縁 など

★ いざ避難する時のために

出入り口には荷物を置かない

★ 枕元に緊急避難用のくつを用意しましょう！

2. ライフラインの停止に備える

外部からの本格的な支援（公助）が始まるまで3日間かかると言われています。

この3日間を生き抜くために最低限必要な物とその分量は、常に備えておきましょう。

① 飲料水／食べ物

普段食べているもののなかから、調理の必要性が少ないものをさがしてみましよう。特に、飲み水の準備は必要です。カセットコンロやガスボンベ等も準備しておきましょう。

1人の飲み水の目安は、1日あたり50mL×体重（kg）です。

体重50kgの人の場合は、50mL×50（kg）=2.5Lです。

② トイレ

家族が1日に排せつする平均的な回数を事前に確認しておきましょう。

市販の簡易／携帯トイレを必要回数以上に準備しておきましょう。

二重にしたビニール袋の中にちぎった新聞紙を入れる等の方法で代替することもできます。消臭剤と抗菌剤も忘れずに準備してください。

東日本大震災で最も困ったこと……トイレと飲み水
高齢者への調査では「風呂の残り湯がとても役に立った。」

とあります。

③ 電気を使用する製品／医療機器

電池やバッテリーで使用できる製品は、使用できる時間の目安を確認しておきましょう。そして、電池やバッテリーは多めに準備しましょう。

また、バッテリーの充電の可否や方法についても調べておきましょう。

電池やバッテリーを使ったスマートフォンの充電方法も調べておきましょう。

3. 日常生活の必需品

※ 病気や障がいに対応するための薬や、医療関連の他の人と共有できない物、食物アレルギー等に対応できる食料やオムツなどを準備しておきましょう。

① 医療関連

1) 薬（3日分）と処方せん

災害発生直後は、薬の入手が難しくなります。少なくとも3日分の薬を用意しておく必要があるでしょう。また、災害の状況が少し沈静化したころには、かかりつけ医や行きつけの薬局でなくても、薬を処方してもらえます。処方せんを用意しておくとう便利です。

処方せんやお薬手帳をスマートフォンや携帯電話などで撮影して、画像データとして保存しておくとう持ち運びに便利です。

② その他の日常生活の必需品

◆オムツを使用している人は、オムツとおしりふきを用意しておくといいです。

オムツは、トイレが使用できない間の簡易トイレとしても活用できます。

◆偏食や食物アレルギー等に対応できる食料（3日分）

偏食や、食物アレルギーがある人、また、食物形態に配慮が必要な場合も、おかゆなどの食べられるものを用意しておくといいでしょう。

◆女性の方は、生理用品なども準備しておくといいでしょう。

★ **食糧や日常生活の必需品などの救援物資等は、避難所に届きます。**

自ら物資を取りに行ける場合には、避難所に足を運ぶことが必要です。

避難所に行くことが難しい場合には、自宅に避難していることを知らせ、物資や情報が得られるようにしなければなりません。

そのためには、自宅で避難していること（安否）を区長さんや民生委員さん等に伝えましょう。区長さん等と連絡がとれないときは日出町役場に伝えましょう。



地域の人とつながる

災害発生時の安否確認や情報提供、避難の支援などは、ご近所の方や地域の方からの支援が必要です。ご近所の方などと声を掛け合う環境を日頃からつくりましょう。

1. あなたを支援してくれる人

お住まいの地域で異なります。

自主防災組織で担当していただく可能性が高いので、できるだけ日頃の近所づきあいをしておくことが大事です。例えば、自治区や班の地域の行事などには積極的に参加して、顔と名前、どこに住んでいるかなどを地域の人とお互いにわかり合えるような間柄になっておくといよいでしょう。

★ 民生委員さんと連絡をとりましょう

お住まいの地域には、いつでも住民の立場に立って相談に応じてくれて、必要な機関に繋いでくれる民生委員さんがいます。日頃の近所づきあいについても、応援してくれます。

※民生委員さんは変わることがあります。

お住まいの地域の民生委員さん

お名前 _____

電話番号 _____

2. あらかじめ地域の人に伝えておくこと

① どんな支援が必要か伝える。

- 避難時の手助け 安否確認 避難情報の提供
- 救援物資や情報を届けてもらう。

② 自分の状態について伝える。

- どのようにしたらコミュニケーションが可能か？
- どの部分に障がいがあるのか？ 程度はどのくらいか？
- どのように支援してもらおうと助かるか？
- できることは何か？
- 子育てをしている
- 妊娠中（ 出産予定 年 月 日 ）
- 病気で長期通院中
- 介護保険サービスを利用している

など



盆踊りや清掃活動、安全パトロールなどの区の行事や公民館活動に、わずかな時間でも参加して、地域の皆さんとふれあう機会をつくることは大切です。

自分にできる範囲で、地域とつながりましょう。

避難の判断

1. 災害発生時の避難所への避難の目安

災害が発生したからといって、すぐに避難しなければならないわけではありません。

避難が必要かどうかは、各自が判断をする必要があります。

まず以下の状況を確認します。

住まいの確認（破損状況）

↓
倒壊などの危険がないか、数日間、そこで安全に暮らせるかどうかを判断します。

ご本人、家族の確認（負傷等の状況）

↓
災害によりケガをしていないか、体調に問題はないかといったことを判断します。

避難の必要性の確認（緊急度、必要な人員など）

◎近隣で火災が起きるなど周囲の状況から、避難の必要性の緊急度を確認します。

◎自主防災組織による避難の判断や、自宅が警戒区域に指定されるなど、また行政からの避難指示（警戒レベル4相当）も必要性を判断する材料になります。

◎避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、警戒レベル3高齢者等避難の段階で、危険な場所からの避難をする必要性を判断します。

◎また、避難に支援が必要な場合、安全に避難所まで避難できるだけの用意がそろっているかどうかを確認する必要があります。

避難指示（警戒レベル4相当）の発令だけではなく、気象情報や周囲の状況の変化に注意しながら、避難の必要性を判断します。

避難所での生活は、意外に負担が大きいものです。

ですから、安全が確認できれば、無理に避難所へ避難をする必要はありません。

避難所には、病気や障がい配慮した物資は備えていません。

避難所に行く場合には、P3～4を確認して、準備した日常生活の必需品を忘れずに持って行きましょう。



最後に・・・

安心に暮らしていくためには、日ごろの声かけ、あいさつがとても大切です。

あいさつは、防災運動の第一歩です。あいさつで近所の方と顔見知りになりましょう。

災害が発生した場合は、安全かどうかの確認と早めの避難行動を！

また、町では自力で避難することができない方を対象に、一人ひとりの状況に合わせた個別避難計画作成に向け準備を進めていますので、ご協力をお願いします。