

# 避難所生活について

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を受付で伝え、できるだけ隣近所の人や地域ごとにまとめて過ごすようにします。帰宅困難者は、その旨も受付に伝えましょう。



## 避難所でのマナーとルール

避難所の生活では、他の人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するなどの行為はマナー違反です。

ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担をして助け合いながら生活しましょう。

### ① ゴミのマナー



原則として、ゴミは各自で持ち帰ることとなっています。長期の避難生活になった場合は、ゴミの分別について協力していきましょう。

### ② 時間のマナー



避難所では夜間に消灯時間などを設けることがあります。避難生活において、休めるときにゆっくり休むことが重要になりますので、みんなで協力しましょう。

### ③ 出入りのマナー



避難所を出入りするときは、避難所担当者へお知らせください。不審者等の出入りを防ぐ効果があります。また、避難所を退去して自宅等に戻られる際も同じになります。

## 健康への配慮

### ■メンタルヘルス (心の健康)

避難所生活では、災害で大きな被害を受けたことへのショック、不自由な現状や将来的な生活再建への不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要です。苦しいときは遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。

### ■体調・衛生管理

急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。トイレの清掃やゴミ捨て当番などを決めて衛生管理をしましょう。また、エコノミークラス症候群の予防のために軽い体操やストレッチを行うことも重要です。さらに、歯ブラシがない場合の口腔ケアとしては、少量の水やお茶でのうがい、ティッシュペーパーを使って歯の汚れを取るなどができます。



### ■感染症対策

避難所では、以下の感染症対策に取り組み、感染症拡大の防止に努めましょう。

- こまめに手洗い・うがい・アルコール消毒をしましょう。
- 避難所内ではマスク着用を原則とし、咳エチケットなど基本的な感染症対策を徹底しましょう。
- 食事前には必ず手洗いをし、食べ物には素手で触らないようにしましょう。
- 食材は生ものを避け、できるだけ加熱調理をしましょう。賞味期限や消費期限にも注意しましょう。



## 災害時こそ思いやりと支援を

妊産婦、乳幼児、高齢者、外国人、障がいのある方などに対して、思いやりと支援を心がけましょう。

### ■高齢者への配慮



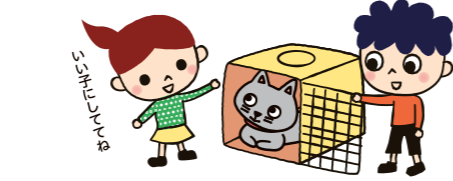
高齢者は、不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻りに話しかけ、孤独感や不安感を抱かせないように配慮しましょう。

### ■外国人への配慮



生活文化の違いや言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。外国語を理解できる仲介者や通訳を介し、きちんと情報を伝えることが大切です。

### ■ペットの管理



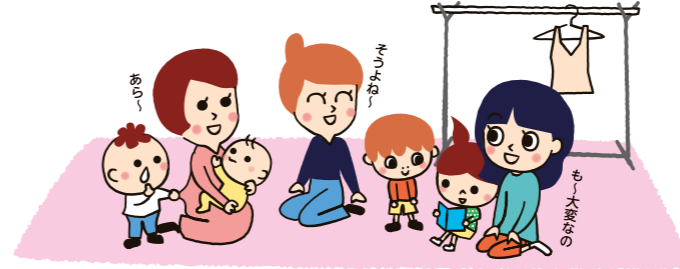
避難生活でのペットを巡るトラブルを防ぐには、普段からのしつけやペット用品の準備が必要です。ペットを連れて避難する場合は、避難所のルールに従って、飼い主がしっかりと責任を持ちましょう。

# 男女共同参画の視点による防災

## 避難所の環境整備

### ●男女別スペースの確保

着替えや授乳などのために人目につかないスペース、男女別の洗濯や物干しスペースを確保するなど、誰もが安心して利用できるよう配慮しましょう。また、それらの場所については、周囲の視線を気にすることなく安心して男女特有の悩みや弱音、おしゃべりができる男女別交流スペースとしても利用することができます。



### ●女性用品の配布

女性用品は女性が配布するようにします。また、女性用の物資を女性更衣室やトイレに置くことで、人目を気にせず自分に合ったものを選ぶことができます。

### ●犯罪や暴力の防止

夜間や人通りの少ない場所での犯罪や性暴力を防止するため、単独での行動は可能な限り避けましょう。トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。

いざという時に備えて、普段から防犯ブザーやホイッスルなど大きな音が簡単に出来るものを持つようにしましょう。また、男女一緒に防犯対策を行うことも効果的です。



### ●妊産婦への思いやり

妊娠中の女性や産後間もないお母さんは、清潔、保温、栄養をはじめとする健康面やプライバシーに配慮する必要があります。

防犯ブザーは、体調不良時の備えとしても活用できるよ!

## 子育て世代の防災

- 災害対応の備蓄品は、子どもの成長に合わせて備えましょう。また、子どもの成長に合わせて定期的に見直すことも重要です。
- 避難する場合は、子どもを安心させるための好きなおやつ、気持ちを落ち着かせるためのお気に入りのオモチャなどを用意しましょう。
- 避難所生活では、ストレスによりお母さんの母乳が止まってしまう可能性があります。ミルク(粉や液体)だけでなく、衛生的な哺乳瓶または使い捨ての哺乳瓶を用意しておきましょう。哺乳瓶の衛生が確保できない場合は、紙コップ等を使って少しずつゆっくり飲ませることもできます。

## 女性や子育て世代の持出品

長期避難の場合は、掲載しているもの以上の品目が必要になります。日頃から不足がないよう備え、災害発生時においても、"日常"を再現できるよう努めましょう!

- #### 女性用品
- 化粧水・保湿クリーム
  - 化粧品など
  - 生理用ナプキン(長時間用もあるとよい)
  - サニタリーショーツ
  - 清浄綿
  - おりものシート
  - 中身の見えないごみ袋

- #### 紙おむつ用品
- 小児用紙おむつ
  - おしりふき
  - 中身の見えないごみ袋
  - 乳幼児用着替え

- #### 授乳用品
- 粉ミルク(調整粉乳)・液体ミルク
  - アレルギー用ミルク
  - 乳幼児用飲料水(軟水)
  - 哺乳瓶・使い捨て哺乳瓶
  - 哺乳瓶用の消毒剤

- #### その他
- 抱っこ紐
  - 授乳用ポンチョ
  - お気に入りのおもちゃ
  - 母子健康手帳
  - アレルギー等を記載したメモ帳
  - 女性用下着
  - タオル
  - 体温調整用品(タオルケット、携帯扇風機など)
  - 防犯ブザー・ホイッスル

- #### 離乳食用品
- ベビーフード(アレルギー対応食を含む)
  - スプーン

はじめに

日頃から備える

避難について

災害から身を守る

洪水・土砂災害ハザードマップ

役立つ防災知識