

災害時の避難のポイント

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、子どもや高齢者などの避難行動要支援者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。

自主避難について～危険を感じたらすぐ避難しましょう

最近都市部において頻繁に見られる局地的集中豪雨のように、突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ自主的に避難しましょう。

避難に関する2つの情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。2種類の情報は状況の深刻度に応じて出されるので、各情報に応じた避難行動をとりましょう。

1 高齢者等避難

人的被害の発生する危険性が高まった状況



- 避難するのに時間がかかる高齢者などの避難行動要支援者は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めます。

2 避難指示

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況



- すべての住民は指定された避難場所に避難を始めます。



- 避難中の住民は直ちに避難を完了してください。
- まだ避難していない住民は直ちに避難します。万一避難する余裕がなければ、**命を守る最低限の行動**を取ります。

Point 特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとりましょう。

命を守る最低限の行動とは

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指



定された避難場所への移動（①水平避難）だけでなく、**命を守る最低限の行動**（②垂直避難）が必要な場合もあります。

例えば

- 夜間や急激な降雨で避難路の危険箇所がわかりにくい
- ひざ上まで浸水している（50センチ以上）
- 浸水は20センチ程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある
- 津波が迫っていて、安全な高台に避難できない

垂直避難：屋外への移動は危険です。浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に避難し、救助を待つことも検討してください。

安全に避難するために

事前準備を

普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。



動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しましょう。靴はひもでしっかりしめられる運動靴にしましょう。



車は使わない

他の避難者や緊急車両のさまたげになり、数十センチの浸水で車が浮いてしまい自分も危険です。



隣近所で声をかけ合って

避難は2人以上でしましょう。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込み管内の圧力が上昇して、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



避難所では気象情報に注意を

避難場所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象状況を確認します。



深さに注意

歩行可能な水深は約50センチ以下。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険となります。



家族との連絡方法などを決めておきましょう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。複数の通信手段を使って連絡が取れる方法を少しでも多く作りましょう。

避難所生活での心得

避難所で生活するのは大変不自由なことです。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。また、避難所生活は共同生活となります。マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。

音声・文字による連絡方法を知っておきましょう

■音声による連絡方法

震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により、被災地へ電話が繋がりにくい状況になった場合に利用できるようになる声の伝言板です。

●NTT災害用伝言ダイヤル 171 を使う

※使い方は41ページを参照してください。

●公衆電話を使う

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。

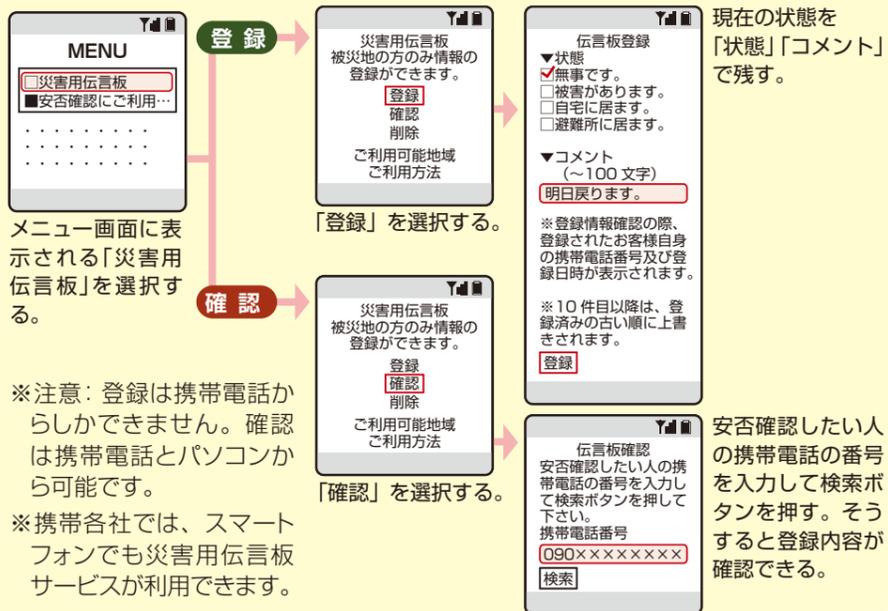


■文字による連絡方法

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した場合に、携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。

●携帯電話の「災害用伝言板」を利用

※このイラストはNTTドコモを参考に作成していますが、ほかの会社のサービスも類似しています。



●携帯電話のメールを活用

災害発生直後はつながりにくくなり、相手に届くまでに時間がかかりますが、自分の状況を随時送信しておくことで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。

●パソコンのEメールを利用

東日本大震災では、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすく、多くの人に活用されました。

ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話が繋がらない中、Facebook(フェイスブック)やmixi(ミクシィ)などのSNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)や、Twitter(ツイッター)などのミニblog(ブログ)といったメディアが安否確認に役立ちました。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくことで、いざというとき複数の方法で連絡をとることができます。

家族の集合場所を決めておきましょう!

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。

	第1集合場所	→	第2集合場所	→	第3集合場所
名称					
備考					

共同生活

- 所持品は、1か所にまとめて、余震のときにはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。
- 自治運営組織をつくり、共同での生活ルールを守りましょう。

生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- トイレもきれいに使いましょう。
- 清掃などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。



避難行動要支援者への配慮

- 障害のある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をはかりましょう。
- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。

避難生活における健康管理

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、避難生活は相当の長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ普段の生活を取り戻すつもりで、体をこまめに動かしながら以下のような病気と事故に注意しましょう。

■感染症

冬季の場合には、集団生活をする避難所では風邪やインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。

予防対策

- こまめに、うがいや手洗いを励行しましょう。
- できるだけマスクを着けましょう。
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。



■エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓(血の塊)ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺栓塞や脳卒中を発症するおそれもあります。

- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。

予防対策

■一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。



予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。