

# 避難生活の心得

大規模災害では、ライフラインの停止などにより、避難生活が長期化する可能性があります。自宅が危険な状態になった場合は指定避難所に避難しますが、車の中で寝泊まりしたり（車中泊避難）、被災を免れた自宅で避難生活を送ったり（在宅避難）することもあります。

避難生活は不自由で困難なものです。1日も早く災害前の生活を取り戻すために、被災者同士で積極的に助け合いましょう。

## 避難生活の注意点

### 共同生活における注意点

- 性別で役割分担を固定したり、一部の人のだけに負担が集中したりしないように、できることをみんなで分担・協力しましょう。
- 居住スペースでの飲酒は控え、喫煙は指定された場所で行いましょう。
- 起床から消灯まで避難所で定められた生活時間を守りましょう。



### 健康管理における注意点

#### 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。

#### 感染症対策

- 日常的に手洗い・うがいをしましょう。咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。
- 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。
- 生ものは避け、食材はできるだけ加熱調理しましょう。賞味期限にも注意しましょう。



## 避難所生活における配慮

### 要配慮者への配慮

誰もが安心して避難生活が送れるよう、多様な人に配慮したスペース作り心がけましょう。

- 乳幼児スペース ● 多目的スペース
- 情報コーナー ● 福祉スペース
- 相談窓口の設置 など



### 女性への配慮

女性の視点を活かした避難所運営を行いましょう。

#### 女性専用スペースの確保

着替えや授乳などのために人目につかないスペースの確保、女性専用の洗濯・物干し場所や洗濯機の設置場所の確保など、女性が安心して利用できるよう配慮しましょう。

#### 女性担当者の配置

運営組織に女性担当者を配置し、女性の視点を活かした運営を積極的に行いましょう。また、女性が必要とする物資は女性担当者から配布するような体制をとりましょう。

#### 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、パトロールの実施や防犯ブザーの配布などの対策をとりましょう。



### ペットの管理

避難所ごとにペットの受入れ方や条件が異なります。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、飼い主が責任を持ちましょう。



## 車中泊避難の注意点

車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコン完備、カーラジオからの情報入手などといった利点がある一方で、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など健康上の危険にも十分注意する必要があります。

- 車上荒らしの危険や、ガソリンが入手しにくい場合があります。
- 排気音や排気ガスが気になり、長時間エアコンをかけられません。
- 避難者として把握されにくく、支援情報などを把握しにくくなります。



## 避難所運営について

### 避難所到着後の例



#### 連絡先などの申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や町内会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を申告します。



#### 役割分担

お互いに協力し合って避難所を運営しなければならないことも多くあります。受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。

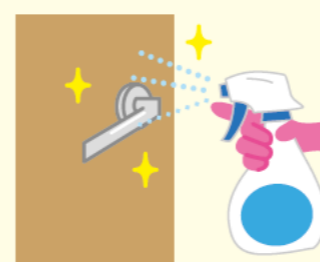


#### 体調管理・衛生管理

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。

#### 衛生環境の確保

ドアノブなどの共有部分や物品の消毒(清掃)など、避難所の衛生環境の確保にご協力ください。



#### 定期的な換気の実施

窓や扉を開放するなど、定期的な換気の実施にご協力ください。



#### 健康状態の確認

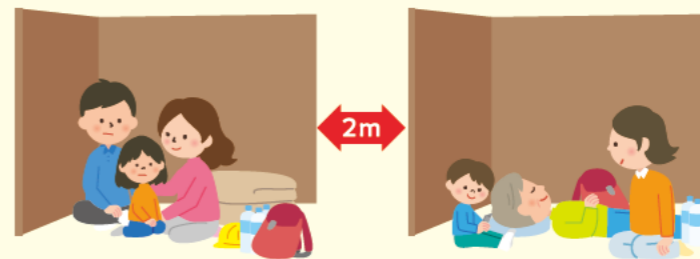
避難所到着時に、体温測定や健康状態の確認にご協力ください。



#### スペースの確保

避難者同士のスペースの確保にご協力ください。

※可能な範囲で、別室や仕切りなどにより、過密状態の解消に努めます。



## 避難所における感染症対策

- 3密回避のため、親戚や友人宅への避難も考えましょう。
- 健康状態(体温、嗅覚異常など)を確認しましょう。
- 換気を実施し、他の人とは十分な距離をとりましょう。
- 手洗い、咳エチケットなどの対策を徹底しましょう。
- 持参品は、洗剤などを用いて定期的に清掃しましょう。

### 3密



### 手洗いの、5つのタイミング



### 3つの咳エチケット



速やかに避難所担当者にお知らせください。

