

避難所について

避難所では、限られた空間の中で、たくさんの方々が生活をします。ルールを守り、住民が主体的に避難所運営に関わり、良好な環境を保ちましょう。

避難所と避難場所の違い

避難所

避難所は、災害の危険性があり避難した住民などが災害の危険性がなくなるまで必要期間滞在すること、または災害によって自宅に戻れなくなった住民などが一時的に滞在することを目的とした施設です。

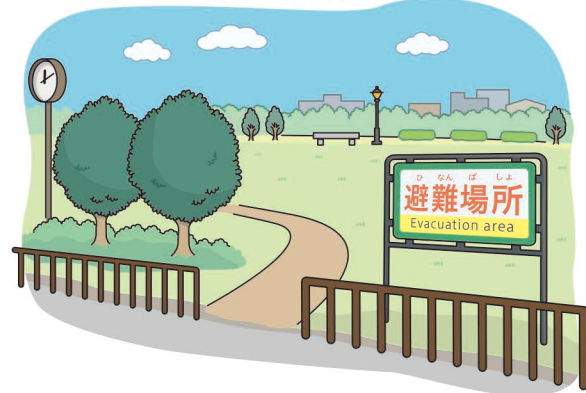
例：学校・体育館、公民館などの公共施設



避難場所

避難場所は災害から命を守るために緊急的に避難する場所です。災害の種類に応じて避難できる場所を指定しています。P41の一覧表で確認しておきましょう。

例：災害に対し、安全な構造である堅牢な建築物、災害の危険がない学校のグラウンド・駐車場・大規模な公園など



避難所生活の心得

生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所など避難所のルールを守りましょう
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です

ベッドやプライバシーを確保しましょう

- 簡易ベッドの設置は足腰の弱い方に有効です
- プライバシー確保のために間仕切り（パーテーション）などを使用しましょう

犯罪に気をつけましょう

- 避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどのいろいろな犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう

口腔ケア・軽い運動を心がけましょう

- 避難所生活では、普段と異なる生活リズムや生活環境となり、特に高齢者の方は災害関連死のリスクが高まります
- うがいや歯磨きで口腔内を清潔に保ち、誤嚥性肺炎等のリスク対策に取り組みましょう
- 軽い運動や軽作業により体力の低下防止・寝たきり対策に取り組みしましょう

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受付や清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担しましょう
- 避難所開設が長期化する場合には、避難所運営の主体は避難所の皆さんとなりますので、皆さんで助け合いながら避難所運営に参加しましょう



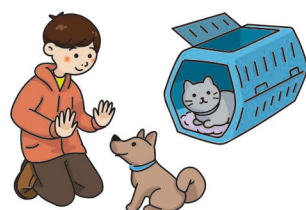
ペットの同行避難

災害が起こったときに最初に行くことは、もちろん飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え備えておく必要があります。いざというときにあわてないように、ペットに基本的なしつけをしておきましょう。避難するときは、ペットと一緒に避難（同行避難^{*}）できるよう、日ごろからキャリーバッグやケージに入ることなどに慣れさせておくことも必要です。

*同行避難とは、避難先までの避難行動（行為）のことをいいます。避難先で、ペットと人が同じスペースで過ごすことなどの「同伴避難」を指すものではありません。（環境省動物愛護管理室「ペットを飼っている皆さまへ―災害時のペットとの同行避難について―（令和2年8月版）」より）

平常時にやっておくこと

- 住まいや飼育場所の防災対策
家具やケージの固定、屋外飼育の場合は飼育場所の安全確認をしましょう。
- ペットのしつけと健康管理
最低限のしつけや、ワクチン接種、寄生虫の駆除など、健康面のチェックをしましょう。
- 避難先の確認
ペットの受け入れが可能か事前に確認しましょう。
- 避難用品や備蓄品の確保
キャリーバッグやケージ、ペットフード、療法食、薬など



災害が発生した場合

- ペットの安全確保と同行避難
キャリーバッグやケージに入れ、避難用品を持って避難しましょう。
- 避難中の飼育環境の確保
各避難先が定めたルールに従い、飼い主が責任をもって世話しましょう。



自治体の避難指示等には従う必要があります

ペットが理由で避難しないことは、自分の安全を脅かすことにつながりますので、ペットと一緒に同行避難しましょう

自宅に留まる場合の備え

自宅での避難生活

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分 × 人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



災害発生

ライフライン停止 約1日～7日

ライフライン復旧

飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう



必要な備蓄量を計算してみましょう

3リットル ×

家族の人数

人

×7日分=

必要な量

リットル

食料の備え

あなたの食生活別 選び方のヒント

- 普段料理をする → 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など
- 中食が多い → 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など
- 普段料理をしない → 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など



トイレの備え

携帯トイレは1人1日5回程度使うと想定して7日分ほど用意しておきましょう



必要な回数を計算してみましょう

5回 ×

家族の人数

人

×7日分=

必要な回数

回

災害時には家のトイレ（水洗トイレ）が使えなくなることがあります。
飲料水・食料と同様にトイレの備蓄も大切です。