



皆さんの協力が不可欠です！

避難所での生活

地震等の大規模災害時は自治体も被災し、人命救助、被害情報集約や発信、必要物資・食料の確保、危険箇所への対応などに忙殺され、避難所に十分な数の職員を配置することは困難です。被災し避難所生活を余儀なくされた場合の避難所運営は、市職員と、自主防災組織や避難者を中心とした自治組織の協力のもとに行われることが大切です。

避難生活で健康に過ごすために

<p>① 水分・塩分補給 をこまめに</p>  <p>トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。</p>	<p>② 手を清潔に</p>  <p>食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。</p>
<p>③ 食中毒に注意！</p>  <p>出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。</p>	<p>④ 体の運動</p>  <p>エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。</p>
<p>⑤ うがい・歯磨き</p>  <p>うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。</p>	<p>⑥ 十分な睡眠・休息</p>  <p>誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。</p>
<p>⑦ 必要なときにはマスクを着用</p>  <p>咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。</p>	<p>⑧ 薬で困っている場合は相談を</p>  <p>薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。</p>

出典：厚生労働省 避難生活で健康に過ごすために

車中泊時はエコノミークラス症候群に注意！

エコノミークラス症候群とは、水分を取らず、長い時間狭い場所で動かない場合に起こる血行不良障害です。最悪の場合、命が危険にさらされます。

予防のために、定期的に車外に出て体操をしたり、こまめに水分を摂取しましょう。



避難所に避難する場合の心得

避難所の備蓄品には限りがあります。

飲食物、衣類、感染防止品（マスク・体温計・スリッパ）など最低限必要なものは自分で用意して持参してください！



非常持出品について詳しくはこちら



避難所運営に必要な業務

被災時の避難所運営には、多種多様な業務があります。

避難スペース決定や仮設トイレの設置などのハード面の対応だけでなく、基本的な避難所生活のルール化や、役割分担の決定など、ソフト面の対応も行わなければなりません。

災害で住宅を失い、突然の集団生活を強いられることとなった住民の生活秩序を保つためにも、男女問わず、地域住民が主体となった自治組織を作ることが望まれます。

避難所運営に必要な業務の例

- ① 避難所のレイアウトづくり
- ② 避難者の受付・名簿の作成
- ③ 避難所現地本部の立ち上げ・会議の実施
- ④ 避難所生活の基本的事項（消灯・食事・清掃等）のルール化
- ⑤ 避難所業務の役割分担の決定
- ⑥ 市本部との連絡調整（避難者数・世帯数・食糧数・必要物資数など）
- ⑦ 物資・食糧の受け取り・管理・配布
- ⑧ トラブルの防止と起こった場合の対応
- ⑨ 避難者への情報伝達
- ⑩ 呼び出し・問い合わせへの対応
- ⑪ 間仕切り・家電機器や炊事場・洗濯場の設置など避難所の生活環境に係わる事項
- ⑫ 余剰物資・ゴミ等の整理・処理
- ⑬ 避難者からの相談体制の確立

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」

