

避難生活をのりきろう

自宅では・・・

自宅に安全に住み続けられる場合は、在宅避難をしよう。避難所での生活は、環境の変化等によって体調を崩すおそれがある。自宅の耐震化を行ったり、水や食料品を備えておく。

電気・水道・ガスの代替

- 懐中電灯やろうそくを灯りの代わりにする。
- 水はペットボトル等で事前に備えておく。
- カセットコンロを使う。 [参照→P.66～67](#)



食料品や生活用品

- 最低3日分、できれば1週間分の食料を備蓄しておく。
- 家族構成によって必需品は異なるので本当に必要なものを考えて準備する。 [参照→P.94～97](#)



トイレの確認

- 自宅のトイレが使用できるか確認し、使用できない場合は簡易トイレを活用する。 [参照→P.68～69](#)



避難所では・・・

避難所をスムーズに運営するには避難者による自主的な運営が大切。避難者を中心とした避難所運営組織をつくり、市町村職員、施設管理者等の協力のもとに自主的な避難所運営を心がけよう。

みんなが過ごしやすい避難所に

- お年寄りや身体の不自由な方など誰もが過ごしやすい避難所にする。
- 女性にも積極的に運営に参加してもらい、女性の視点を取り入れる。



地域全体の支援拠点に

- 在宅避難している人にも物資などの支援を忘れずに。
- 被災者への情報提供など地域全体の支援拠点にする。



災害時の避難所ルールについて、日ごろから地域の皆さんで話し合うことが大切だよ。



避難所で少しでも快適に過ごそう

多くの人が寝食を共にする避難所。
みんなが使う場所を清潔に保ったり、決められたルールを守って、避難所生活のストレスを軽減しよう。

最低限のルールを守る

- 清掃などの当番を守る。
- トイレなどの公共スペースはきれいに保つ。
- ゴミはきちんと分別し、集積場はきれいにする。
- ろうそくなど危険なものは使わない。
- 喫煙は決められた場所でする。



プライバシーを尊重する

- 段ボールのついたても「家」と考え、他の家族や個人スペースには立ち入らない。
- 見られたくないものは、新聞紙で包んで保管する。



思いやりの気持ちをもつ

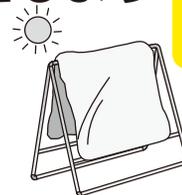
- できるだけ、ゆったりとした気持ちを保つ。
- 救援物資の配給は、「われ先に」と焦らない。
- お年寄り・身体の不自由な方・妊産婦・乳幼児やその家庭に思いやりの気持ちを持つ。



衛生面にも注意が必要！

定期的に清掃をしよう

- 定期的にきちんと掃除。
- 空気の入替え。
- 布団や毛布を日干し。



被災生活が長引くと
布団や毛布にダニが
繁殖することもある
んだよ！



食中毒の予防

- 食料品は、日の当たらない涼しい場所に保管する。
- 消費期限が切れたものは捨てる。
- 調理や食事の前は手洗いを徹底する。
- 手に傷のある人や腹痛・嘔吐などの症状がある人は食品を扱わない。



口腔ケアをしっかりと

- できるだけ歯磨きをする。
- 歯磨きが困難な場合は、水にぬらしたティッシュペーパーやガーゼなどで拭く。
- 水がない場合は、液体歯磨きを使用する。



お年寄りや、ストレスと
体力の低下から、誤嚥性
肺炎(ごえんせいはいえん)
などの呼吸器感染症を引き
起こす恐れもあるよ。

感染症の予防

- こまめに手洗い、うがい。
- 水がない場合は、消毒用エタノールを使用する。
- 軽い症状でもせきやくしゃみなどがある場合は、マスクを着用する。

インフルエンザや、ノロウイルス
などの感染性胃腸炎が流行
しやすいので気をつけて！



避難所で少しでも快適に過ごそう

健康を維持するために

水分を十分にとる

水分不足は、脳こうそく・心筋こうそくなど生命に重大な危機を及ぼす病気のリスクを高める。



トイレを我慢しない

トイレの我慢は万病のもと。きちんと排泄することが大事。

もし、子どもやお年寄りがあまりトイレに行っていないことに気づいたら、我慢しないように声がけてあげよう。



身体を動かす

散歩やラジオ体操で、少しでも身体を動かす。ストレッチやマッサージは身体のコリをほぐすだけでなく、血行が促進され免疫力を高める。

室内でできるので、毎日の習慣にするといいよ！



車生活での注意！

狭い空間での寝泊まりが続くことで、

“エコノミークラス症候群”

になり、亡くなることも！

車内は、冷暖房が効き、プライバシーも確保できるけど危険もあるから気をつけて！



エコノミークラス症候群の症状

- 突然の呼吸困難や胸の痛み。
- 血液の混ざったたんが出る。
- 胸部の不快感。



エコノミークラス症候群の防ぎ方

- 足の運動、マッサージをひんぱんに行う。
- 運動やストレッチをする。
- 水分を十分にとる。



豆知識：エコノミークラス症候群とは…

長時間座った状態でいると脚が圧迫され、静脈に血栓ができるんだ。この血栓が肺まで運ばれ、肺動脈を詰まらせてしまうのが「エコノミークラス症候群」なんだよ。

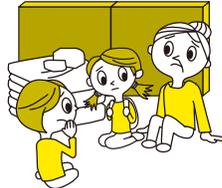


感染症対策をしよう

感染症の知識を身につけよう!

●感染症ってなあに?

避難所などはたくさんの人が集まり、食料品の受け渡しや食事の炊き出し、トイレの共有などにより、衛生的な環境を保つことが難しくなります。また、長期化する避難生活でのストレスや衛生状態の悪化は、避難者の体力・抵抗力の低下を招き、感染症が広がりやすくなります。感染症には、インフルエンザウイルス急性感染症、細菌性・ウイルス性胃腸炎など様々な種類があります。



●新型コロナウイルス感染症(COVID-19)ってなあに?



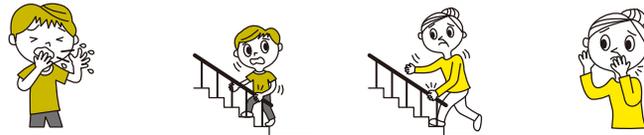
2019年12月以降、中国の湖北省武漢市で病原体不明の肺炎患者が増え、世界各地に感染が拡大し、のちに新型コロナウイルスによる肺炎だと判明しました。SARS(サーズ)やMERS(マーズ)と同じコロナウイルスの仲間ですが、これまでのコロナウイルスとは異なる新しい型・症状を引き起こすウイルスです。COVID-19については、厚生労働省ホームページなどで詳細を確認できます。

●感染は、どんなふう広がるの?

感染には、「飛沫感染」と「接触感染」があります。

飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、それを他の人が口や鼻などから吸い込むことで感染する。

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえると手にウイルスが付着
その手で周りの物に触れると、そこにウイルスが残る
他の人が、同じ場所を触ることでその人の手にも付着
その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染



感染症を予防するためには!

●その1 3つの「密」を作らない

集団感染を防止することも重要です。



●その2 基本的な感染症予防対策

[検温・体調管理]



[手洗い・手指の消毒]

15秒



[マスクの着用]



[こまめな換気]



「感染したかも?」という場合には!



まずは、かかりつけ医などに電話をしましょう。そこで案内された医療機関などを受診したあと、医師の判断で検査を実施します。

※令和3年1月現在の受診体制であり、今後変わることがあります

感染症対策をしよう

かん せん りすくを さ げる た め の ひ なん ほ う ほう
感染リスクを避けるための避難方法！

知っておくべき5つのポイント

【ポイント①】

安全な場所にいる人は、避難所に行くのは控えて！

新型コロナウイルスなどの感染症が収束してなくても、災害時に危険な場所にいる人は、避難することが原則！



【ポイント②】

安全な場所にある親戚・知人宅への避難でも OK！

※親戚・知人宅が安全な場所にあるか、また、そこに行くまで安全な経路で移動できるかを事前に確認しておきましょう。

避難先は、小中学校、公民館などの避難所だけではないよ。



【ポイント③】

マスク・消毒液・体温計は、できるだけ自分で準備を！

避難所では、食料や生活用品などが不足している場合があるため、自分の分は事前に防災リュックへ！



【ポイント④】

日頃から市町村のホームページなどで、避難場所・避難所の最新情報をチェック！

避難場所や避難所が変更・増設されている場合もあるよ。



【ポイント⑤】

やむを得ず車中泊をする際は、浸水しないかなど、周囲の安全状況を十分確認！

豪雨時の屋外移動は、車も含め、危険！



避難計画を家族みんなで一度整理し、チェックしてみましょう。

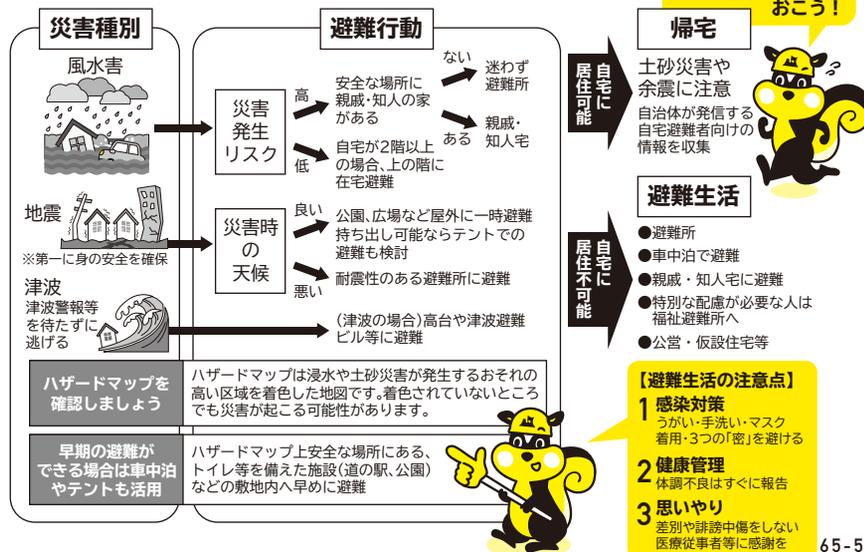
●在宅避難の場合

- 自宅周辺のハザードマップ、洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域等を確認
- 備蓄物資の準備（マスク、食料、水、簡易トイレ、ブルーシート等）
- 浸水被害に備え2階以上に待機。または、親戚・知人宅への避難を検討等

●車で避難する場合

- ※普段より慎重に移動しましょう。
- 車利用を含めた避難ルート、避難場所の事前確認
- 車中泊の準備（車中泊グッズ、エコノミークラス症候群・熱中症 対策等）
エコノミークラス症候群 → P.65 参照
熱中症 → P.70 参照
- いざというときガソリンが不足しないよう、こまめに給油等

避難場所・避難所の候補は複数決めておこう！



感染症対策をしよう

避難所では、
一人ひとりが
感染症対策を
行いましょう。

【ポイント①】

隣の人は、
2メートル
以上離れて
過ごしましょう。

体調が悪い時は、
必ず運営スタッフに
申告しよう。



【ポイント②】

マスクは
必ず着用
しましょう。

【ポイント④】

毎日体温を
計測し、
健康状態を
常にチェック!

【ポイント⑤】

寝起きする
エリアは土足厳禁!
こまめな換気も
心がけて。

【ポイント③】

みんなが使う
トイレや
浴室の
ドアノブなどに
触れた後は、
手洗い・手指の消毒を!



【ポイント⑥】

袋入りの
食べ物は、
手でちぎらず、袋から
直接食べましょう。

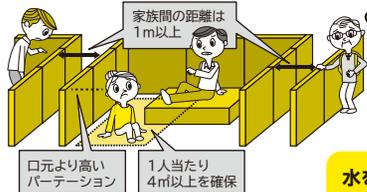
エコノミークラス
症候群の予防は、
こちらを参照→P65



避難所で起こりやすい「エコノミー
クラス症候群」の予防も忘れずに!

食事や水分を十分に取らず、長時間座って足を動かさない
していると血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。
その結果、血の固まり(血栓)が血管を流れ、肺に詰まっ
て肺塞栓などを誘発するおそれがあります。

パーティションで
仕切ること
効果的だよ。



口元より高い
パーティション

1人当たり
4㎡以上を確保

水を溜めた共同
バケツに直接手
を入れて洗うのは
やめてね。

感染症対策用品は、
「もしも！」の前に準備して、
いつでも持ち出せる準備を!

避難時に持ち出す防災
リュックの中身をチェック!
忘れないうちに追加して
おこう! 参照→P.98-99



マスク



手指の消毒液



体温計

(できれば非接触のもの)



ウェットティッシュ(除菌シート)

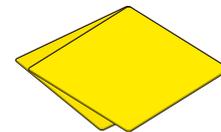


オーラルケア用品
(うがい薬など)

避難先にマスク、
消毒液、体温計が
あるとは限らないので
いつでも持ち出せる
ようにしましょう!



石鹸(液体石鹸が望ましい)



手拭き・ハンカチ



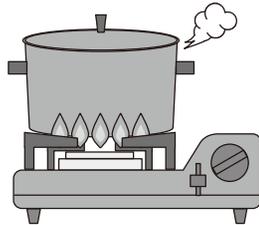
みず ひ かく ほ 水と火を確保しよう

でん き くら 電気に比べて、 すい どう と し 水道・都市ガスは ちよう き かん つか 長期間使えないことも！

災害の規模が大きいほど、電気・水道・都市ガスなどのライフラインの復旧に時間がかかる。電気は、比較的早く復旧するが、水道・都市ガスの復旧には、長い時間がかかることもある。



LPガスは
都市ガスに比べ、
復旧が早いんだよ！



重い水を運ぶのに苦労し、加熱調理ができない日々が長引くと十分な食事をとることができず、健康を損なうことも。被災したときに便利なアイテムを備えておこう。カセットコンロを使用するときは、2台以上並べて使ったり、大きな調理器具を使用しない。

備えておくと便利！

みず はこ 水を運ぶアイテム

一家にひとつ、
備えがあれば、
とっても助かるよ。



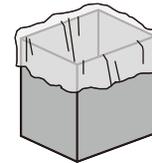
ポリタンク



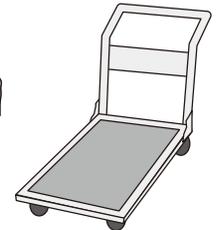
バケツ



ビニール袋を
かぶせた箱



台車



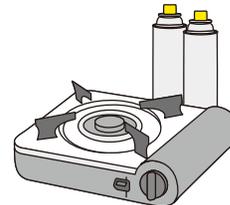
備えておくと便利！

ちよう り つか 調理に使うアイテム

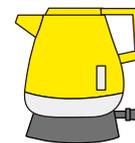
ガスに頼らない
電化製品も用意して
おくと便利だよ。



カセットコンロセット



電気ケトル



IH 卓上コンロ



02

避難生活を
のりきろう

かくほ トイレを確保しよう

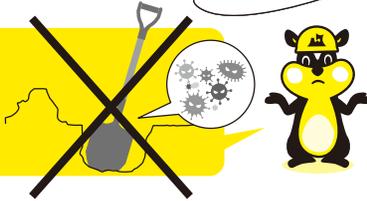
いえ ひなん さき つか 家や避難先のトイレを使う

みず つか
水がまったく使えないとき…
しんぶん し
新聞紙を敷く

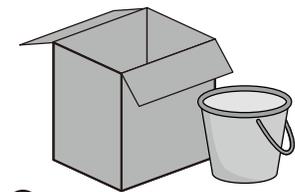
- ①便器の中に新聞紙を敷く。
- ②用を足し、ふいた紙と一緒にビニール袋に入れて捨てる。



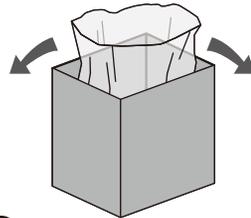
衛生管理に気をつけて！
地面に穴を掘ってトイレにするのはやめよう。細菌が繁殖して、感染症が発生する恐れがあるんだよ。



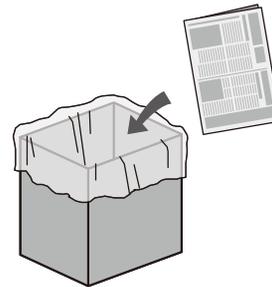
つか かん い つか トイレが使えないとき 簡易トイレのつくり方



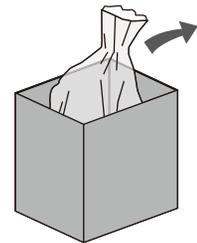
- 1 箱やバケツを用意する。



- 2 ビニール袋をかぶせる。



- 3 内側に新聞紙を敷く。



- 4 用がすんだら新聞紙をビニール袋にくるんで捨てる。

お みず
くみ置きの水がある…
せつやく
できるだけ節約を

●戸建ての場合

給水体制が整うまで、衛生状態を保つため最低限の水以外は節約する。



●マンションなど集合住宅の場合

配管が損傷している場合もあるので、できるだけ水は使わない。

02

避難生活を
のりきろう

あつ さむ 暑さ、寒さをしのごう

あつ 暑さをしのぐ3つのポイント

厳しい暑さで体調をくずしたり、熱中症になってしまうことにも。

くび ひ 首すじを冷やす

首すじ・わきの下・ふとももの付け根など身体を冷やすツボをペットボトルに入れた水などで冷やす。



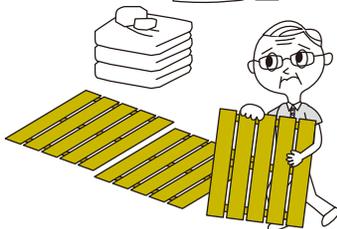
すいぶん ほきゅう 水分補給をする

水分不足は熱中症を起こす原因に。少しずつこまめに水分をとる。



しの すのこを敷く

板を組み合わせて、通気性がよく涼しさを得られる床をつくる。



さむ 寒さをしのぐ3つのポイント

寒さに凍えて体力が奪われたり、ひどいときには凍死してしまう可能性も。

からだ 身体をしめつけない

重ね着や身体をしめつける服は血行をさまたげ、冷えの原因になるべく、ゆとりのある服を。



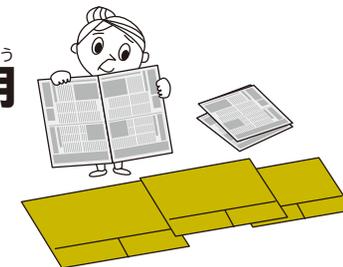
て あし くび 手・足・首から たいおん に 体温を逃がさない

首にタオルを巻いたり、上着の袖・ズボンの裾にテープを巻くことで、すき間からの体温を逃さない。



だん しんぶんし かつよう 段ボール・新聞紙を活用

段ボールを敷いたり、新聞紙を身体に巻くことで、床の冷たさをやわらげる。



せい かつ よう ひん かつ よう 生活用品を活用しよう

せい かつ よう ひん べん り つか かた 生活用品の便利な使い方

あめ ひ りょうて つか 雨の日でも両手が使える レインコート(雨合羽)

- ホコリがひどい場所や風が強い日にも強い味方。



か マスクの代わりにもなる タオル・風呂敷

- 粉じんがひどいところではマスクに。
- 寒い時はマフラーに。
- 眠れない時のアイマスクに。



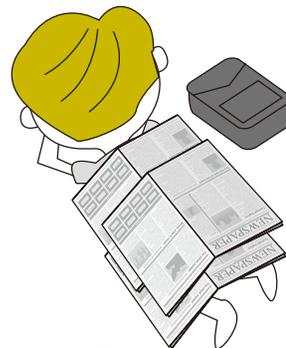
みず せつやく 水を節約・ガード しよくひんよう 食品用ラップ

- 食器やまな板の上に敷くと洗わずに済み、水を節約できる。
- 大事な写真や書類を包んで水から守る。



ぼうかんたいさく しょつき 防寒対策・食器にも しんぶんし 新聞紙

- 何枚か重ねて身体に巻くと防寒対策に。
- 食器がない時は、折りたたんで食器代わりに。



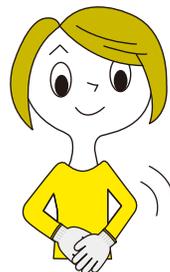
みず うんぱん ぼうかんく 水の運搬・トイレ・防寒具 だい しょう ぶくろ 大・小ビニール袋

- 段ボールにかぶせて水を運ぶ道具に。
- 簡易トイレに。
- ポンチョ風の防寒具に。



ぼうかんく ぼうし 防寒具・ケガ防止 ぐんて かわて 軍手・革手ぶくろ

- 防寒具に。
- がれきの後片付けなどのケガ防止に。



せい かつよう ひん かつよう 生活用品を活用しよう

すいどう と かんたん りょうり
水道やガスが止まっても簡単に料理ができる！

「パッククッキング」

パッククッキングとは、ポリ袋（高密度ポリエチレン製）を利用した簡単な調理法のこと。

ポリ袋に食材を入れ、袋ごとお湯に入れて加熱するだけで簡単にご飯が炊ける。

カセットコンロ、鍋、ポリ袋があれば水道やガスが止まっても温かい物が食べられる。

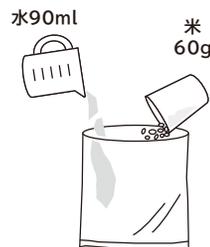
【ご飯の炊き方】

材料（1人分）

米	60g
水	90ml
ポリ袋	1枚



①ポリ袋に分量の米と水を入れる。



②空気を抜いて袋をクルクルとねじり、上のほうを結ぶ。



③鍋に湯を沸かしてそこに皿を1枚敷き、②を入れて加熱する。



げん きん ひ だ 現金を引き出そう

まどぐち あ
窓口が開いていれば、

げん きん ひ だ 現金は引き出せる！

被害が激しく、災害救助法が適用された場合には、金融機関で通帳・カードなどがなくても特例的に現金が引き出せる。非常時なので、引き出せる金額に上限が設けられることもある。

つうちょう いんかん ば あい 通帳・印鑑・キャッシュカードがある場合

窓口・ATMが営業中で、システム障害が発生していなければ、通常どおりに引き出せる。



うんてんめんきょしょう 運転免許証などの みぶんしょうめいしょ ば あい 身分証明書がある場合

通帳・カードなどが無い場合は、本人確認できる身分証明書があれば、非常時の取り扱いとして預貯金を引き出すことができる。



つうちょう 通帳・カードも みぶんしょうめいしょ ば あい 身分証明書もない場合

被災したことを公的に証明する「罹災証明書」が、その代わりになることがある。

参照→P.77

汚れたり破れたりしたお金は、金融機関で交換できるよ。



02

避難生活を
のりきこう

生活を立て直そう

罹災証明書を手しよう

被害状況を写真に撮る

罹災証明書を取得する際に役立つ。
また保険金の請求に必要。

- 被害の様子が分かるように。
- 家の外を前後左右四方向から撮る。
- 室内の被害状況も分かるように。



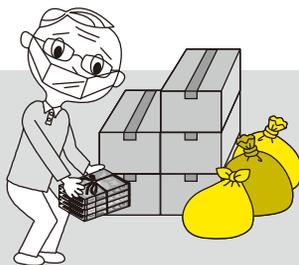
罹災証明書の発行を申請する

市町村に申請して被害認定の調査を受け、
発行される罹災証明書を受け取る。
また保険等に加入している場合は
保険会社に連絡する。



家の中の家具や 家電を片付ける

- 片付けは自分のペースで。
- 作業の際はきちんとした準備をしよう。
- ごみ捨てのルールを確認。



生活再建の第一歩

罹災証明書とは・・・

「罹災証明書」とは、災害により被災した住宅の被災状況を市町村(または、消防本部)が調査し、公的に認める証明書のこと。生活再建に向けた、各種の被災者支援制度や保険金の給付を受ける際に、必要となる。

こんなときに必要です

- 被災者への給付金や融資などの申請
- 災害義援金の受給
- 税金・国民健康保険料(税)・介護保険料などの支払い猶予・減免
- 公的サービス利用料の減免
- 保険金の支払い請求
- 仮設住宅への入居 ほか

問い合わせは、
お住まいの
市町村へ!



(整理番号)

罹災証明書

世帯主住所	
世帯主氏名	
罹災原因	年 月 日の による
被災住家の所在地	
被害の程度	
備考	

上記のとおり、相違ないことを証明します。

年 月 日 ○○市長



- 問1 | 自宅で避難生活を送るため、食料は最低何日分備蓄しておくべき？ | 答え
▶▶▶P60
- 問2 | 避難所で避難生活を送る際、避難所をスムーズに運営するために大切なことは？ | 答え
▶▶▶P61
- 問3 | 避難所で守るべき最低限のルールは？ | 答え
▶▶▶P62
- 問4 | 避難所で食中毒を予防するため、気をつけることは？ | 答え
▶▶▶P63
- 問5 | 避難所で健康を維持するための3つのポイントは？ | 答え
▶▶▶P64
- 問6 | 避難生活を送る際、備えておくとう便利な調理に使うアイテムは？ | 答え
▶▶▶P67
- 問7 | トイレが使えないときのための簡易トイレの作り方は？ | 答え
▶▶▶P68~69
- 問8 | 避難生活を送る際、寒さをしのぐ3つのポイントは？ | 答え
▶▶▶P71
- 問9 | 被災後、生活を立て直す際、すべきことは？ | 答え
▶▶▶P76
- 問10 | 罹災証明書はどんなときに必要？ | 答え
▶▶▶P77

02

避難生活の
りきごう

AOMORI OMAMORI BOOK

青森県の 災害を 知ろう



青森県の過去の災害を教訓に、
自分たちの住む地域では、
どのような災害が起こりうるか
知っておこう。