



避難生活をのりきろう

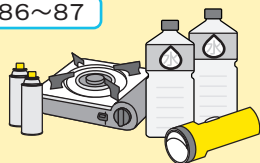
自宅では・・・

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こう。

電気・水道・ガスの代替

参照→P.86～87

- 懐中電灯等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。



食料品や生活用品

参照→P.06～09

- 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。



トイレの確認

参照→P.88～89

- 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。



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。

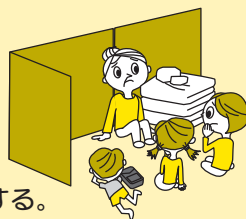
最低限のルールを守る

- 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持つ

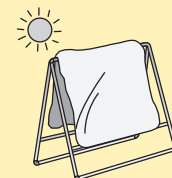
- できるだけ、ゆったりとした気持ちを保つ。
- 救援物資の配給は、「われ先に」と焦らない。
- お年寄り・身体の不自由な方・妊産婦・乳幼児やその家庭に思いやりの気持ちを持つ。



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

- 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。

お年寄りは、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。





かん せん しょう たい さく

感染症対策をしよう

かん せん しょう りゅう こう なか
さい がい お
感染症が流行している中、
災害が起こったら・・・

かん せん さ 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！

感染症が流行していても、
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

いち ど せい り
一度整理し、チェックしてみましょう。

【在宅避難の場合】

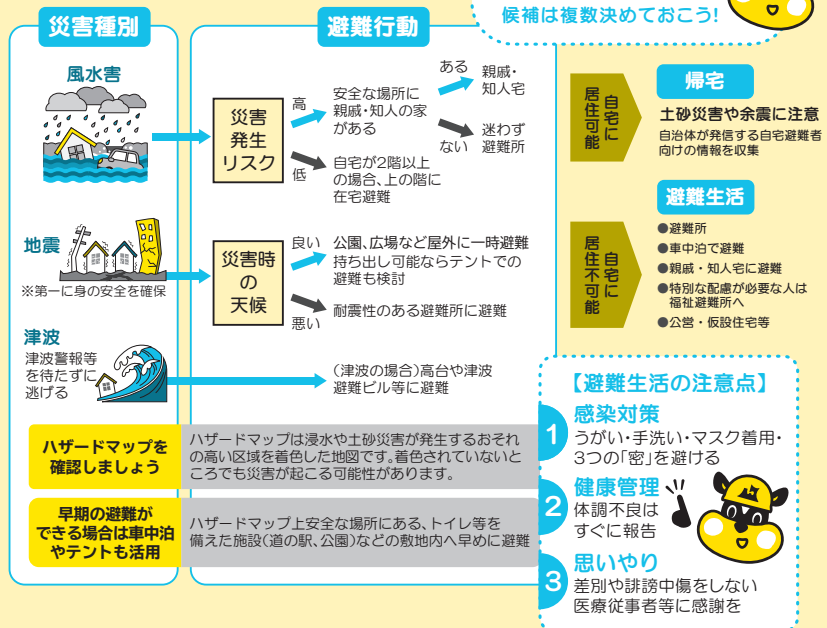
- ☐ 自宅周辺のハザードマップ、
洪水浸水想定区域、土砂災害警戒
区域等を確認
- ☐ 備蓄物資の準備
(マスク、食料、水、簡易トイレ、
ブルーシート等)
- ☐ 浸水被害に備え2階以上に
待機。または、親戚・知人宅への
避難を検討

【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.81参照
熱中症 → P.90参照
- ☐ 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

避難場所・避難所の
候補は複数決めておこう！



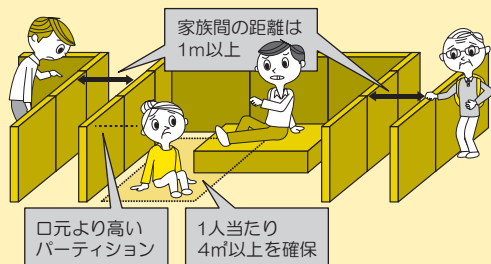


かん せん しょう たい さく

感染症対策をしよう

避難所での感染対策

避難所では、一人ひとりが
感染症対策を
行いましょう。



パーティションで
仕切ることも
効果的だよ。



ポイント① 隣の人とは、2メートル以上離れて過ごしましょう。

ポイント② マスクは必ず着用しましょう。

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。



水を溜めた共同バケツに
直接手を入れて洗うのは
やめよう。



避難時 持ち出し品リスト

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.10-11



マスク



手指の消毒液



体温計
(できれば非接触のもの)



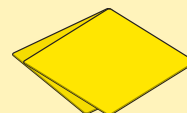
ウェットティッシュ
(除菌シート)



口腔ケア用品
(うがい薬など)



石鹸
(液体石鹸が望ましい)



手拭き・ハンカチ

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！



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！





みず ひ かく ほ 水と火を確保しよう

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

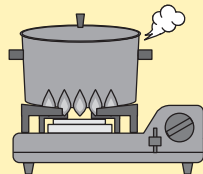
災害の規模が大きいほど、電気・水道・都市ガスなどのライフラインの復旧に時間がかかる。電気は、比較的早く復旧するが、水道・都市ガスの復旧には、長い時間がかかることもある。

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勞し、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！

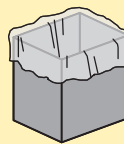
みず はこ 水を運ぶアイテム



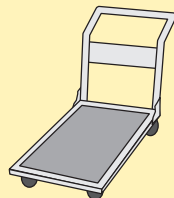
ポリタンク



バケツ



ビニール袋を
かぶせた箱



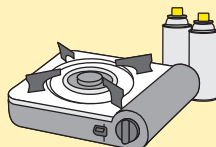
台車

一家にひとつ、
備えがあれば、
とっても助かるよ。

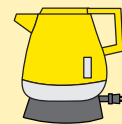


備えておくと便利！

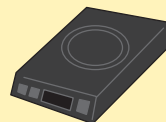
ちよう り つか 調理に使うアイテム



カセットコンロセット



電気ケトル



IH卓上コンロ

ガスに頼らない
電化製品も用意して
おくと便利だよ。





トイレを確保しよう

家や避難先のトイレを使う

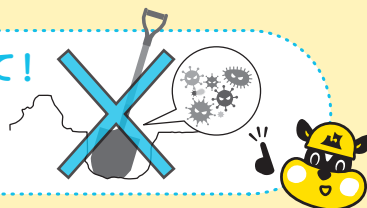
水がまったく使えないとき…

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。



くみ置きの水がある… 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。

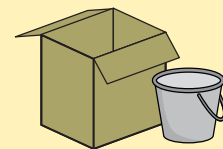
●マンションなど集合住宅の場合

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。

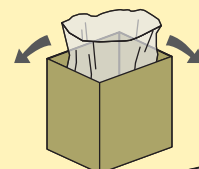


トイレが使えないとき 簡易トイレのつくり方

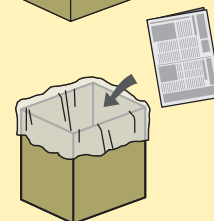
- 1 箱やバケツを用意する。



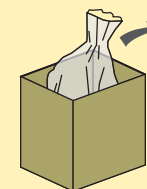
- 2 ビニール袋をかぶせる。



- 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。





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。



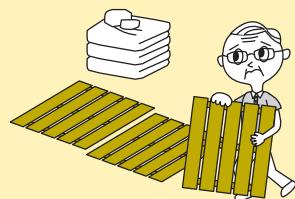
すい ぶん ほ きゅう 水分補給をする

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。



すのこを敷く

板を組み合わせ、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。



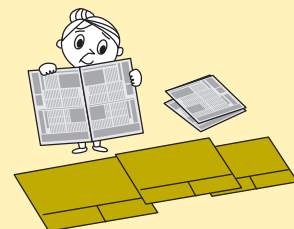
て あし くび 手・足・首から たい おん に 体温を逃がさない

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。





とう き ひ なん そう てい じゅん び 冬季避難を想定した準備をしよう

おお ゆき しん ばい 大雪で心配されること

てい でん つう しん しょう がい でん わ ふ つう 停電や通信障害（電話の不通）

交通障害が発生していると、停電や通信障害が長期化するおそれがあります。



くるま た おう じょう 車の立ち往生

車の使用が困難になり、食料や燃料を買い出しに行けなくなります。



ぶつ りゅう てい たい 物流の停滞

品物の搬送に時間がかかり、食料や生活必需品が品切れになるおそれがあります。



せき せつ じゅう か そん かい 積雪による住家の損壊

地震が発生した場合、普段よりも住家の倒壊リスクが高くなっています。



し たく 自宅では…

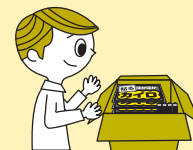
ぶつ りゅう てい たい そな おお び ちく 物流の停滞に備えて多めに備蓄しよう

水・食料・簡易トイレなどに加えて、燃料（灯油）を備蓄しよう。



ちよう き てい でん そな 長期停電に備えよう

使い捨てカイロ・予備電池などを多めに備蓄しよう。



ひ なん ば あい 避難する場合は…

のき した ちか 軒下には近づかない

屋根から雪、つららなどが落ちてくる可能性があります。



自宅が倒壊するおそれがある場合は、すぐに避難しよう。



よう すい ろ てん らく ちゅう い 用水路などへの転落に注意

積雪により道路などとの境目が見えなくなっています。



いつ さん か たん そ ちゅう どく ちゅう い 一酸化炭素中毒に注意

排気ガスが車内に充満しないよう、雪がマフラーを塞いでいないか確認しましょう。





生活用品を活用しよう

生活用品の便利な使い方

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。



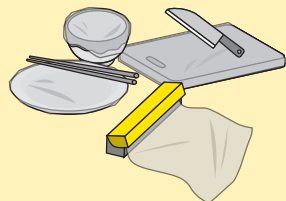
マスクの代わりにもなる タオル・風呂敷

- 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。



水を節約・ガード 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。



防寒対策・食器にも 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。



水の運搬・トイレ・防寒具 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。



防寒具・ケガ防止 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

バッククッキング

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！

バ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。



- ① ポリ袋に分量の米と水を入れる。

材料（1人分）

米	60g
水	90ml
ポリ袋	1枚



- 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。



洗った米なら30分、洗わない米なら50分で完成！



せい かつ た なお 生活を立て直そう

り さい しょう めい しょ にゅう しゅ 罹災証明書入手しよう

ひ がい じょう きょう しゃ しん と 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な場合がある。（写真撮影は安全が確保できる無理のない範囲で行う）

●家の外の写真の撮り方

カメラ、スマホなどでなるべく4方向から撮る
※浸水被害の場合は、浸水の高さがわかるように

●家の中の写真の撮り方

- 被災した部屋ごとの全景を撮る
- 被災箇所の「寄り」の写真を撮る

〈想定される撮影箇所〉

内壁、床、窓、出入口、サッシ、ふすま、障子、キッチン、洗面台、便器 など

り さい しょう めい しょ こう ふ しん せい 罹災証明書の交付を申請する

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



いえ なか か く か でん かた づ 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。





生活を立て直そう

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家（実際に生活を営む家屋）の被災状況を市町村（または消防本部）が調査し、被害の程度を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、間違いないことを証明します。

年 月 日

〇〇市長 〇

AOMORI OMAMORI

参考資料

「今」から深める防災知識

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。

