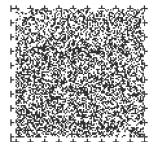
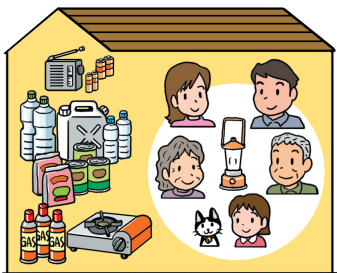


避難生活編

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に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することもあります（在宅避難）。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。



避難施設の種類

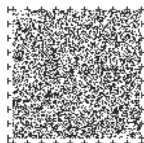
避難のための施設

災害からの避難などを目的とした施設には主に以下のような種類があります。各施設にはそれぞれの役割や機能が定められています。

指定緊急避難場所	切迫した災害の危険から逃れ、命を守るために緊急的に避難する施設や場所です。地震、洪水、土砂災害、火災など災害の種類ごとに指定されています。災害の種類によって異なる場合がありますので注意しましょう。
指定避難所	災害のおそれや、災害によって自宅で生活ができない人が一定の期間、避難生活を送る場所です。被災者などを滞在させるために必要かつ適切な規模がある施設が指定されます。
福祉避難所	避難所のうち、要配慮者（障がいのある人、高齢者、乳幼児など）を優先して受け入れる施設です。なお、原則として健康者だけの避難はできません。
近隣の安全な場所	地域の自治会館やマンションの集会場などで自主防災組織によって設定される任意の避難施設です。
一時滞在施設	帰宅困難者を一時的に受け入れるために開放する施設です。主要駅付近の大規模収容施設（公共施設、民間施設）を中心に整備が進められています。
徒歩帰宅者支援ステーション	徒歩帰宅者を支援するため、情報の提供、トイレの利用、水道水の提供などの支援を行う施設です。支援協定を結んだコンビニエンスストアやガソリンスタンドなどでサポートが受けられます。

市町村によっては、以下のような施設を設置している場合があります。これらの避難施設の名称や役割・機能については市町村によって異なる場合があります。

広域避難場所	緊急避難場所のひとつで、災害時に火災が延焼拡大して地域全体が危険になったときなどに避難する場所です。
一時集合場所	自主防災組織などが災害時に自主的に集まり、防災活動を開始するための場所です。地域住民が一時的に退避するための場所としても機能します。
自主避難所	洪水や土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、市町村が事前に避難を希望する人を対象に一時的に開設する施設です。ただし、避難勧告などが発表されていない場合、飲料水、食料品、日用品、寝具などの提供は行われません。各自で食料、飲料水、携帯ラジオ、着替えなど、最低限の必要品を用意する必要があります。



避難施設を調べるときは

福岡県内の避難場所等に関する情報については、「福岡県防災ホームページ」内の避難所・避難情報で入手することができます。

避難所・避難情報とは

住民の皆さんが、避難所、避難場所の開設や避難勧告等の発令状況を確認することで災害時の迅速な避難等を支援する、あるいは日常的に避難所、避難場所、徒歩帰宅者支援ステーション及び災害拠点病院等の所在地を確認するため、福岡県と県内市町村が共同で電子地図情報を提供するものです。

避難場所等を視覚的に確認できるほか、避難施設の種別と郵便番号・施設名・住所の一部を指定して「キーワード検索」することもできます。

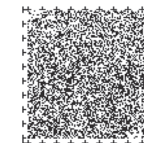


避難所

福岡市博多区の県庁舎周辺の避難場所等を表示させた例。避難施設の位置が施設種別にアイコン表示されます。

「キーワード検索」

「キーワード検索」の指定画面。避難施設の種別などを選択することができます。検索結果はリストとして表示されます。



避難所の運営

避難所の運営方針

避難者による自主的な運営が基本です

避難者を中心にした避難所運営組織をつくり、自治体職員や施設職員（学校教職員など）の協力のもとに自主的な避難所運営に当たります。



誰にとっても優しい避難所を目指します

女性、子ども、高齢者、性的少数者、障がいのある人などの多様な主体の意見を踏まえた避難所運営を行うため、避難所運営組織の役員には男女両方が参画するように配慮します。



地域全体の支援拠点として機能します

避難所の避難者だけでなく地域で在宅避難、車中泊、テント泊している人に対してもさまざまな支援を提供します。健康管理、物資供給、情報提供などの各種支援を通して、地域全体の生活再建を目指します。



地域における平常時から話し合いが大切です

実際に避難所を運営する場合には、避難所でのペット受け入れなど、各人の価値観によって判断が分かれるような敏感な問題も多くあります。災害発生時の避難所運営のルールづくりについては、平常時から地域で話し合っておくことが大切です。



避難所運営組織と業務班

避難所生活が長期になる場合は、避難者同士が協力して避難所を運営するための組織づくりが必要になります。避難所運営組織には、具体的な業務を担当する業務班を置き、定期的に会議を開催します。主な運営業務の例は下記の通りです。これらの役割分担は施設や地域の事情に応じて柔軟に定めていきます。



避難所運営組織（例）

総務班	各班の業務の調整等
情報班	市町村等との連絡・調整の窓口、情報収集と情報提供
管理班	避難者数等の把握、施設の利用管理
相談班	避難者のニーズ把握、避難者からの相談対応
食料班	食料の調達・管理、配給、炊き出し
物資班	物資の調達・管理、配給
環境衛生班	生活衛生環境の管理改善、避難所内の巡回清掃
保健班	被災者の健康状態の確認、感染症予防
要配慮者支援班	要配慮者の支援
避難所外避難者対策班	避難所外避難者の支援
巡回警備班	避難所の防火・防犯対策
避難者交流班	避難者の生きがいづくりのための交流の場の提供
ボランティア班	ボランティアの要請、調整



〔福岡県避難所運営マニュアル作成指針〕福岡県、平成 29 年 3 月より

避難生活の注意点

避難所での生活は大変不自由です。連日の過労やストレスなどから体調を崩してしまうこともあります。少しでも快適に過ごせるようにルールやマナーを守りましょう。

「共同生活」における注意点

- 避難所運営組織を中心に話し合い、避難所運営のためのルールや各自の役割分担を決める。
- 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ないように、できることをみんなで分担・協力し合う。
- 起床から消灯まで、避難所で定められた生活時間を守る。
- 食料など物資の配給は、公平性の確保に最大限配慮する。

- 居住スペースは土足厳禁とする。
- トイレの清掃を定期的に行う。
- 居住スペースでの飲酒は控える。
- 喫煙は、指定された場所で行う。



避難所生活の問題点

避難所の生活環境を改善する取り組みは進んでいますが、避難所では他人同士が共同生活を送ることになるため、さまざまな問題が生じることを知っておきましょう。

- 災害発生直後の避難所では、大勢の避難者が押し寄せて、各人の居場所が非常に狭い。
- プライバシーの確保が難しく、着替えにも不自由する場合がある。
- 空調設備のない体育館などでは室温調節が十分にできず、体調管理が難しい。
- 仮設トイレの数が不足するだけでなく、水も足りず不衛生になりやすい。
- 多くの人が集まるため、インフルエンザなどの感染症が広がりやすい。
- 狭い場所での生活や運動不足がエコノミークラス症候群発症の原因となりやすい。
- 見ず知らずの他人との共同生活にストレスを感じたり、体調を崩す人もいる。
- 被災者間のトラブルが発生することもある。避難所でお金や物が盗まれることがある。



「健康管理」における注意点

感染症対策

手洗い・うがいなど

- 一般的な感染症対策として、日常的に手洗い・うがいを励行しましょう。
- 感染症予防の基本は手洗いです。食事の前やトイレの後は、手洗いができる環境ではしっかり手洗いしましょう。
- 水が使えないときは、擦り込み式手指消毒剤（エタノール剤）やウエットティッシュを使って手指を清潔にします。
- 咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。

食中毒への注意

- 食品を扱う際、食事の前などには必ず手洗いし、食べ物には素手で触らないようにしましょう。
- 市販のミネラルウォーター等安心して飲める水だけを飲用にしましょう。
- 配給されたおにぎりなどは早めに食べ、消費期限が切れたものや、食べ残したものは廃棄しましょう。
- 生ものは避け、食材はできるだけ加熱調理しましょう。
- 調理器具、食器は、使用の都度十分に洗浄殺菌しましょう。
- 下痢や吐き気のある人、発熱している人は、避難所内での食品の配布や調理、配膳にかかわらないようにしましょう。



その他の感染症対策

- 下痢やおう吐物を片付ける際は、直接手を触れないようにし、汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤を使用しましょう。
- がれき撤去の際には、レジオネラ菌の吸入を防ぐためにマスクを着用しましょう。また、破傷風の予防のために、長袖・長ズボン・手袋（革手袋）の上に厚手のゴム手袋をしたり、厚底の靴を履くなどしてけがを防止しましょう。

管理者の方へ

- 感染症の患者さんが発生した場合には、感染拡大防止のため、患者さんのお部屋を分けて作ることも検討しましょう。
- 下痢、おう吐、発熱患者が同時期に複数発生した場合には保健所に連絡しましょう。

メンタルヘルス

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する。
- 周囲の人とのコミュニケーションをはかると同時に、間仕切りなどを工夫して必要なプライバシーも確保する。

避難所生活における配慮

避難所は原則として、自治体（行政）、各施設の管理者、避難者（地域住民）の三者が協力して開設・運営します。被災して困難な状況での共同生活の場ですから、みんなで助け合う「共助」の精神が不可欠です。



要配慮者への配慮

要配慮者を優先した場所割り

各避難所において、高齢者・障がいのある人・乳幼児・妊産婦などを優先して、和室や空調設備のある教室などに割り当てましょう。また、車いすの人が通行できるように避難所内に段差をつくらないなど、バリアフリーに配慮しましょう。



福祉避難スペースの設置

和室や多目的室などで、トイレに行きやすい場所を福祉避難スペースとしましょう。また、ベッドや車いすなどを用意し、要配慮者の負担が軽減される環境をつくりましょう。

食事制限などに注意

人工透析患者・糖尿病患者などには食事制限があり、高齢者には軟らかいものが必要になるなど、要配慮者に対する食料には十分配慮しましょう。

相談窓口の設置

相談窓口を設置し、要配慮者のニーズに応えられるようにしましょう。

外国人への配慮

ボランティア等の協力を得ながら、ひらがな・カタカナ等により、分かりやすい情報提供を行いましょう。

子どもへの配慮

おもちゃ、絵本、文房具など子どもが安心できるものを用意しましょう。

アレルギーに注意

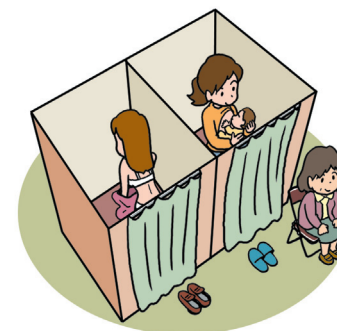
避難所生活により、アレルギー症状が急に悪化することがあります。

- 食べられない食品がある場合は周囲の人に伝え、誤食事故を防ぎましょう。
- ぜん息のある方はマスクやきれいなタオルを口にあて、発作の原因となるホコリや煙、がれきからの粉塵等を吸い込まないようにしましょう。
- アトピー性皮膚炎のある方は、シャワー浴や濡れタオルで拭うなどし、肌を清潔に保ちましょう。

女性への配慮

女性専用スペースの確保

避難所には最低限の間仕切りしか確保できないため、着替えや授乳などのために人目につかない場所を確保できるように配慮しましょう。



女性担当者の配置

運営組織に女性の参加を求め、女性の視点を生かした避難所運営に積極的に関わってもらいましょう。例えば、衣類や生理用品、薬など女性が必要とする物資で男性から配布されることに抵抗のあるものは、女性の担当者から配布するような体制をとりましょう。

犯罪防止、女性・子どもなどへの暴力の防止

夜間や人けのない場所での犯罪や性暴力が増えるおそれがあるため、パトロールを実施する、防犯ブザーを配布するなどの対策をとりましょう。また、DV や性犯罪、介護・子育てなどの不安に対応するため、相談窓口案内カードをトイレに設置したり、啓発ポスターを掲示したりしましょう。

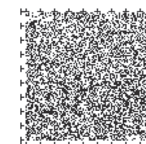


仮設トイレ利用のルールを決める

仮設トイレは、男性トイレとは別に、多めに女性専用のトイレとして設定し、照明を設置したり、夜間にトイレ周辺を重点的にパトロールしたりするなど、女性にとって安全で安心して使えるトイレ環境に配慮しましょう。

女性専用の洗濯場所・物干し場の設置

女性専用の洗濯場所や洗濯機の設置、物干し場の確保について検討し、女性が安心して利用できるよう配慮しましょう。



ペットの管理

避難所ではさまざまな人が集まって共同生活を送ります。動物が苦手な人もいれば、動物アレルギーのある人もいます。ペットをめぐってトラブルにならないように、避難所ごとのペットの受け入れ方や受け入れ条件などについて事前に市



町村に問い合わせてみましょう。ペットを連れて避難する場合には避難所のルールに従い、エサやりや排せつ物の処理などの世話は飼い主が責任をもって行いましょう。

◎普段からケージに慣れさせる

普段からペットをケージやキャリーに慣れさせておきましょう。ほかの人や動物に対して興奮しないよう、適切なしつけをしておきましょう。

◎非常持出品にペットフードなども

ケージや予備の首輪・リード、ペットフード（7日分以上が望ましい）などを非常持出品として準備しておきましょう。

◎迷子札や鑑札をつけておく

定期的に各種ワクチン接種を受け、首輪などに「迷子札」や犬は「鑑札」と「注射済票」をつけておきましょう。併せて、マイクロチップを入れておくと、万一、首輪などが外れてしまったときにも有効です。

◎避妊・去勢手術をしておく

普段は室内飼いでもそのペットや野良とは接触しないなどの理由から避妊・去勢手術をしていない場合も、避難所での望まない繁殖を予防するために避妊・去勢手術をしておきましょう。

◎避難所の受け入れ方や受け入れ条件などを確認する

避難所でのペットの受け入れ方（ペットの飼育スペースが屋内か屋外かなど）や受け入れ条件（ワクチン接種済みのペットに限るなど）については、事前に地域で話し合っておきましょう。

在宅避難

災害が発生してライフラインが停止したとしても、自宅建物に倒壊などの危険がなく住み続けられる状態であれば、「在宅避難」を検討しましょう。

大規模災害では、避難者があふれて避難所に入れないかもしれません。また、避難所の生活環境は決して快適なものではないため、大きなストレスを抱えたり、体調を崩したりする心配もあるからです。

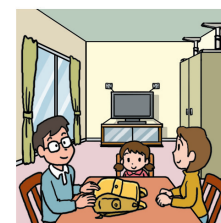
災害発生時に住み慣れたわが家での生活を続けるためには、食料・飲料水の備蓄や室内の安全確保といった事前の備えが大切です。



在宅避難の事前準備

🛡️ 1週間分の食料・飲料水の確保

ライフラインが停止して外部からの支援にも時間がかかることを想定すると、できれば1週間分の食料・飲料水、カセットコンロなどの燃料、簡易トイレなどの備えが必要です。▶「備蓄対策編」参照



🛡️ 家具の固定などで室内の安全を確保

大型家具・家電の転倒・落下、ガラスの飛散などを防止しておきます。建物が地震の揺れに耐えるだけでなく、室内の安全が確保されてこそ、安心して自宅に居続けられます。▶「基礎対策編」参照

🛡️ 近所との助け合い

同じ町内や同じマンションに住んでいる人など、たくさんの近隣住民と顔見知りになりましょう。日頃から親しく交流し、災害時には助け合いましょう。



在宅避難者も避難所の支援対象



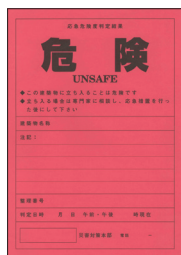
発災時に小・中学校などに開設される避難所は、自宅が危険になって住めなくなった避難者を受け入れるとともに、被災した地域全体を支援する拠点としての役割も担います。在宅避難者も支援の対象であり、生活物資や炊き出しなどの食料支援をはじめとするさまざまな支援が提供されます。

避難所で実施される在宅避難者対策の例

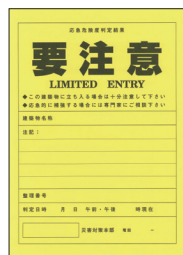
- 在宅避難者の安否確認
- 在宅避難者のボランティアニーズの把握
- 在宅避難者に対する生活物資・食料支援
- 避難所におけるトイレの提供 など
- 在宅避難者に対する情報発信



在宅避難の可否を調べる「応急危険度判定」



この建物に立ち入ることは危険です



この建物に入る場合は十分注意してください



この建物は使用可能です

応急危険度判定は、地震によって被災した建物の安全性を応急的に調べ、余震などによる建物の倒壊や外壁の落下といった危険性がないかどうかを判定します。

調査は、被災自治体の要請を受けて応急危険度判定士が実施します。判定士は建物の外観を目視で確認して「危険」「要注意」「調査済」の3段階で判定し、それぞれに対応する「赤」「黄」「緑」のステッカーを建物の見やすい場所に貼ります。

「危険」は建物内への立ち入りが危険であること、「要注意」は立ち入りに十分な注意が必要であることを示しています。「調査済」は、建物が使用可能であることを意味しており、在宅避難が可能です。

車中泊避難

平成 28 年（2016 年）熊本地震では多くの人が車で寝泊まりしました。避難所生活より車中泊避難のほうが過ごしやすと感じる人が少なくない一方で、健康を損ねるなどの危険性もあります。車中泊避難の特徴を理解し、適切な対応をとりましょう。

車中泊避難をした理由

熊本地震では、一部の指定避難所が損傷し、使用不能となるケースもありました。避難をした人の約 7 割は車中泊避難を選んでおり、そのうちの約 8 割は、余震が相次ぐなか指定避難所も安心できないと考えていました。「避難所ではプライバシーに問題がある」「ペットや小さい子どもがいて周囲に迷惑をかけるといった」などを車中泊避難の理由に挙げた人も多くいました。



車中泊避難した主な理由

余震が続き、車が一番安全と思ったため	79.1%	小さい子どもや体が不自由な家族がいた	15.7%
プライバシーの問題により	35.1%	ペットがいた	14.4%

（「平成 28 年熊本地震に関する県民アンケート結果報告書」熊本県 より）

⚠️E6がポイント! 車中泊避難の問題点!

車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコン完備、ラジオからの情報入手などの利点もある一方で、エコノミークラス症候群による関連死などの問題もあります。

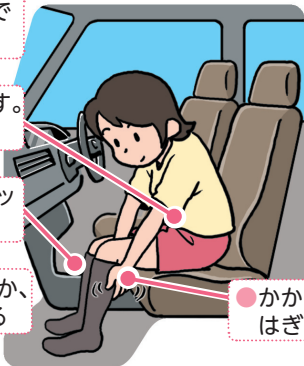
- 車上荒らしの危険や、ガソリンが入りにくい場合がある
- 避難者として把握されにくい、ため、支援情報などを把握しにくい
- 排気音や排ガスが気になり長時間エアコンをかけられない
- エコノミークラス症候群、一酸化炭素中毒など健康上の危険がある



車中泊避難をする場合の注意点

車中泊避難でエコノミークラス症候群を防ぐ

- 長時間、車内で同じ姿勢でいることを避ける
- ゆったりした服装で過ごす。ベルトもきつく締めない
- 血流を改善する弾性ストッキングをはく
- 眠るときは、足をあげるか、できるだけ体を水平にする
- 適度に水分をとる（アルコールは控える）
- ときどき車外に出て歩いたり、体操したりして体を動かす
- かかとを動かしたり、ふくらはぎをマッサージしたりする



一酸化炭素中毒

車の中に避難して、長時間アイドリング状態でエアコンをつけっぱなしにしていると、一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い室内でストーブなどを使う場合も危険です。

- こまめに車や部屋の窓やドアを開けて、新鮮な空気と入れ替える（降雪時は特に注意する）。
- 「車中泊」をする場合も、一晩中のアイドリングは避け、ほかの車の排出ガスを取り込まないように距離をとって駐車する。

エコノミークラス症候群予防のための運動例

足首の曲げ伸ばし

- ①両手を後ろにつき、ひざを伸ばして座る。
- ②背中を伸ばし、足首をできるだけ体の側に曲げる。5秒間ほど停止した後、今度は足裏に向けてしっかり伸ばす。
- ③ 5～10回繰り返す。

*ひざから足首にかけて、より強い力を入れてそれをするためには、かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的。



片脚上げ

- ①背中をきちんと伸ばした姿勢で座る。
- ②ひざを伸ばしたまま、片方の脚をゆっくり持ち上げる。
- ③無理に伸ばしすぎないように注意し、ゆっくりと下ろす。
- ④左右それぞれ10回行う。

*脚をまっすぐ伸ばすとひざが痛む人は、軽く曲げたままで行うとよい。



災害ボランティア

災害ボランティアとして被災地を支援する

災害ボランティアは、地震や風水害などの災害が発生したとき、災害で困っている人たちが1日も早く普段の生活を取り戻せるように支援活動に取り組みます。

事前準備

活動始めるには、事前の準備が必要です。まずは被災した市町村に設置される「災害ボランティアセンター」のホームページなどで最新の情報を入手し、しっかりと活動計画を立てましょう。

- 食料や飲料、活動で使う装備などは、事前に自分で準備しましょう。
- 現地までの移動手段、現地での宿泊場所も、あらかじめ自分で手配して確保しておきましょう。
- 服装（持ち物）は、動きやすさと安全に配慮したものを。（長袖・長ズボン、帽子、その厚い靴など）
- 活動中にけがをしたり、物を壊してしまったりするおそれも。お住まいの地域の社会福祉協議会で、あらかじめボランティア活動保険に加入しておきましょう。

活動時の注意点

活動にあたって注意すべきポイントは、「被災者・被災地への配慮」と「自分自身の安全確保」です。

- 元気なあいさつ、明るい笑顔を忘れないようにしましょう。
- 被災者の話を聞くときは、否定せず、気持ちをそのまま受け止めましょう。言葉にして話すことは、被災者の気持ちの整理にもつながります。
- ボランティアとしてできることと、できないことを被災者に伝えること。また、安易に約束をしないようにしましょう。
- 被災者は、これ以上ないほどに頑張っています。安易に「頑張って」という言葉は使わないようにしましょう。
- 災害ボランティア活動は重労働が多く、けがや事故の危険性もあります。熱中症対策で水分を補給する、意識的に休息をとるなど安全第一に活動しましょう。



被災者として災害ボランティアの支援を依頼する

大規模な災害が発生すると、被災地には全国各地から大勢の災害ボランティアが集まってきます。被災地では、社会福祉協議会を中心とした災害ボランティアセンターが、ボランティアの活動を取りまとめます。がれきの後片付けなど手伝ってほしい作業があれば、ボランティアセンターに連絡して災害ボランティアの派遣を要請しましょう。



依頼時の留意点

- 適切な支援を受けるためには、「どこで」「誰が」「何に困っているのか」などの状況を、できるだけ具体的に災害ボランティアセンターに伝えてください。
- 災害ボランティアは「困ったときはお互いさま」の精神で活動しています。食事・宿泊場所などの提供や報酬などは不要です。気兼ねなく手伝ってもらいましょう。ただし、感謝の気持ちは忘れずに。
- ボランティアの人数が少ない場合などは、ボランティアの派遣を要請しても、すぐに対応できないことがあります。



メモがポイント!

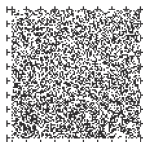
災害ボランティアセンターとは

災害時に被災地の社会福祉協議会（社協）を中心として立ち上がり、NPOや行政などの協力によって運営される組織です。ボランティアによる支援を必要としている人と災害ボランティアをつなぐ役割や行政や関係機関などとの連絡調整などを担います。



被災地域へ支援物資を送る際の注意点

- 現地が必要としている物、提供を呼びかけている物を確かめてから送りましょう。
- 災害直後に被災地の自治体などへ支援物資を送ることや、個人が少量の支援物資を送ることは控えましょう。
- 衣類や下着類は新品を送りましょう。衣類などは季節を考えて送りましょう。
- まとめて送る場合は全体のリストを付けましょう。
- 生もの、消費期限の短い食品などは送らないようにしましょう。



義援金の寄付や被災地域の物産品などを購入することも被災地域の支援につながります。支援物資を募集していない場合は、義援金の寄付なども検討しましょう。