

要配慮者への支援

要配慮者とは、災害発生時に避難の手助けが必要な人々のことです。一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国人などが該当します。地域で協力しながら、要配慮者の安否確認、避難施設への移動を支援しましょう。

高齢者・病人

- おぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



目の不自由な方

- 声をかけ情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持つてもらい、半歩前をゆっくり歩く。



肢体の不自由な方(車椅子)

- 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おぶって避難する。



耳の不自由な方

- 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



外国人

- 話すときは、やさしい日本語で話しかける。
- 身振りや手振りで話しかけ、孤立させない。

× 避難している → ○ 逃げている
やさしい日本語に置き換えて伝える



避難所での心得

感染症

集団生活する避難所では、インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。

予防対策

- 定期的に換気を行う
- 多くの人に触る部分はこまめに消毒
- こまめに水分補給をする

エコノミークラス症候群

長時間同じ姿勢で足を動かさないことで、足の静脈に血栓ができ、肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。

予防対策

- 全身ストレッチ
- こまめな水分補給
- ゆったりした服装で過ごす

一酸化炭素中毒

狭い車の中は一酸化炭素中毒などになるリスクがあります。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

予防対策

- エンジンをかけっぱなしにしない
- こまめに換気をする

避難所3つのマナー

ゆづりあい

避難所はみんなで使うところです。限られたスペースしかありません。トイレの順番などできるだけゆづり合しましょう。



おもいやり

避難所では大きな声を出したり、走り回ったりすると、まわりの人たちの迷惑になります。お互いにおもいやりの気持ちで過ごしましょう。



たすけあい

ケガをしている人や体の不自由な人、また、病気の人なども避難所には集まります。みんなが少しでも快適に過ごせるように助け合しましょう。



災害の備え

災害の危機が迫っているときは、すぐに避難しなければいけません。在宅避難の場合は1週間分を目標に備蓄し、避難所へ避難する場合は適度な分量をリュックサックなどにまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

非常持ち出し袋

▶食料品

- 飲料水(1人1日3Lを目安)
- 非常食(缶詰、レトルト食品など)
- 携帯食(チョコレート、飴など)

▶日用品など

- ポリ袋(ビニール袋)
- ウェットティッシュ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備電池
- 携帯電話、スマートフォン(充電器、モバイルバッテリー)
- めがね
- コンタクトレンズ(洗浄液含む)
- 洗面用具(歯ブラシ等)
- 新聞紙
- ラップ



▶救急・安全対策

- 常備薬(胃薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、絆創膏
- 傷薬、消毒液
- 持病のある方の薬
- ヘルメット、防災ずきん
- ホイッスル
- マスク
- おくすり手帳

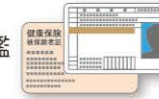
▶衣類など

- 下着、上着
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋
- 雨具
- 携帯スリッパ



貴重品類

- 現金(小銭)
- マイナンバーカード、免許証、パスポートなど(本人確認できるもの)
- クレジットカード類
- 健康保険証
- 預貯金通帳、印鑑
- 鍵



子どもがいる家庭の備え

- ミルク
- おむつ
- ほ乳ビン
- 離乳食
- お菓子
- 携帯カトラリー
- おしりふき
- 抱っこひも
- おもちゃ



女性・妊婦の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 防犯ブザー/ホイッスル
- 中身の見えないゴミ袋
- 母子健康手帳

高齢者・障がい者の備え

- 大人用紙おむつ
- 介護食
- 補聴器
- 吸水パッド
- 持病の薬
- 障害者手帳
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤



その他

- ペット用品(ケージ、リード、ペットフード、トイレ用品)
- 耳栓
- アイマスク
- など

災害用伝言サービス

大災害発生時は、電話利用が急激に増加し、電話がつながりにくい状況が続くことがあります。このような場合は、以下のサービスが開設されるので、家族や親族、友人・知人との安否確認として活用しましょう。

災害用伝言ダイヤル(固定電話・携帯電話)

災害発生時に、電話を利用して安否情報を登録・確認できる「声の伝言板」です。※回線の混雑などにより、電話がつながりにくい場合があります。

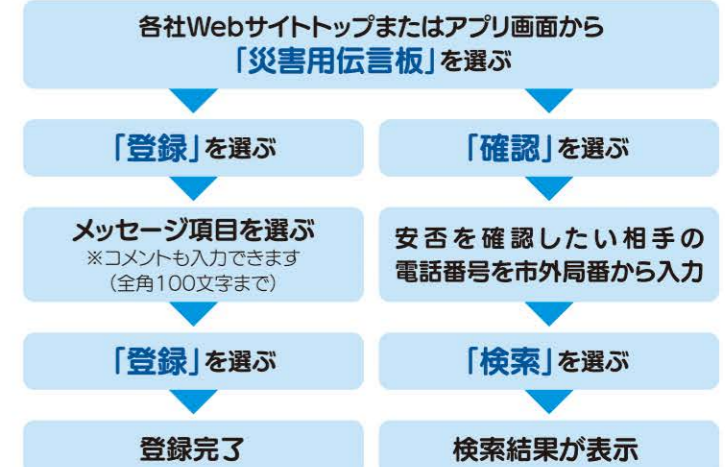


Web171 <https://www.web171.jp> 画面の案内によりご利用ください。

インターネットに接続できるパソコン・携帯電話・スマートフォン等で「web171」を利用することができます。

災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン)

災害発生時に、インターネットを利用して安否情報を登録・確認できる「文字の伝言板」です。



※Webサイト・アプリによって操作方法が異なります。詳しくは各社の利用案内をご確認ください。