

# 災害時の避難生活の心得

避難所には不特定多数の人々が集まります。そのため様々な配慮が必要になります。皆さんで協力して避難所を運営しましょう。

## 体育館を避難所にした場合のレイアウト例

※既存の建物を利用する際は、このレイアウトを再現できない場合もあります。



- ・プライバシー確保のための仕切りを設置
- ・段ボールベッドなどを設置

・居住スペースは地域毎に分ける

## 避難所での防犯対策

災害時は普段とは違う状況により、犯罪やトラブルが起こりやすくなります。避難所でそうした被害に遭わないための対策を知っておきましょう。

<p>知らない人の声かけに注意</p>	<p>他人の前でお金の話はしない</p>	<p>子どもだけの環境を作らない</p>
<p>安全重視の服装で貴重品は持ち歩く</p>	<p>なるべく1人で行動しない</p>	<p>ホイッスルや防犯ブザーを持ち歩く</p>

## 要配慮者

避難生活が長期化すると市民が主体的に避難所運営をおこなうようになります。避難所には不特定多数の人が集まり、生活します。女性や子どもはもちろん、障がいがある人など、様々な立場をお互いに理解しましょう。



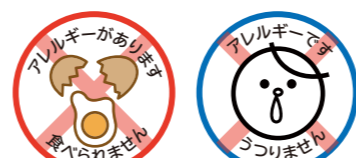
相談窓口には誰でも相談しやすいように男女両方のスタッフで対応



誰でも読みやすい、やさしい日本語や外国語でも情報を掲示



多目的テント・トイレの設置



アレルギーや持病がある場合は、周囲に分かりやすくするためにバッチなどを自分で用意



避難所の通路は車いすでも通れる幅を確保



感覚過敏や配慮を必要とする人が過ごせるスペースを確保

## ペットの災害対策

ペットを守ることができるのは飼い主だけです。避難する場合は原則としてペットを同行して避難してください。

### ペット防災手帳

災害時、飼い主がペットと共に安全に避難し、被災後も安心して生活できるように市が作成した手帳です。災害に対しての備えや災害時の注意事項のほか、飼い主やペットの情報などの記入ができます。非常持ち出し袋などに入れて、いつでも持ち出せるようにしましょう。



「ペット防災手帳」は市ウェブサイトからダウンロードできます



## 車中泊避難の心得

車での避難は建物倒壊の危険がなく、プライバシー空間を確保できるなどのメリットがある反面、健康面での危険性には十分注意しなければなりません。

<p>エンジンをかけっぱなしにしない！</p>	<p>座席をそのまま寝るのはNG! できるだけ水平(フラット)に!</p>	<p>駐車場所から最寄りのお店やガソリンスタンドの場所を確認しておく!</p>
<p>やむを得ず傾斜地に駐車する場合は細心の注意を払う!</p>	<p>周りに誰もいない場所には極力駐車しない!</p>	<p>車中泊をしている者同士、マナーを守ること!</p>

## エコノミークラス症候群とは？

同じ姿勢で座り続けた場合に足や下半身などにできた血の塊(血栓)が、血流に乗って肺の血管につまり、胸の痛みや呼吸困難などをきたす病気を「肺血栓塞栓症」といい、よく耳にする「エコノミークラス症候群」と呼ばれる病気です。近年は、車中泊による災害関連死の原因のひとつで、命にかかわるため十分に注意をする必要があります。