

日ごろからの備え

避難所生活の心得

生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

健康の管理に気を付けましょう

- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- 熱中症予防のため、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。



食物アレルギー等の方々

- 日ごろから自分が食べられる食料を備蓄しておきましょう。
- 自分が食べられる食料が市の備蓄品にあるか事前に確認しておきましょう。
- 食物アレルギーであることが周りの人に分かってもらえるように工夫しましょう。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受付や清掃、炊き出し、物資の配布などの役割分担に協力しましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



犯罪に気を付けましょう

- 避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や避難所運営担当者に連絡しましょう。
- 夜間にひとりでの行動は避けましょう。

感染症対策の徹底をしましょう

- マスクをつける、石鹸などでこまめに手を洗う、室内の換気を十分に行うなどの基本的な感染症対策を実行しましょう。



配慮が必要な人や困っている人を見かけたら声をかけましょう

高齢の方や障がいをお持ちの方

- 避難する場所を事前に確認して、まわりの人に災害時に避難の協力をしていただけるよう、日ごろからコミュニケーションをとっておきましょう。
- 話をする際は「ゆっくり、はっきり」を心がけましょう。
- 会話が難しい場合は、筆談や身振り手振りを交えます。

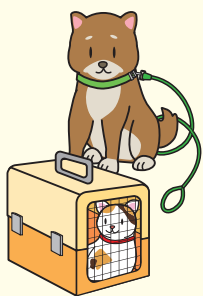
外国の方

- 日本語が通じない外国の方には、声をかけ、身振り手振りを交えたり、翻訳アプリを使用してコミュニケーションをとりましょう。



ペットの災害対策

市では、ペットと一緒に避難する「ペット同行避難」が原則です。ペット同行避難は、避難所に一緒に避難することですが、避難所の同じスペースで一緒に生活することではありません。避難所では動物嫌い、動物アレルギーの人など様々な人が集まります。ルールに従い周りに配慮した飼育管理を行いましょう。



- 日ごろからケージや首輪等に慣らしておく、決められた場所での排泄等、ペットのしつけをしておきましょう。
- 避難先でペットの飼育に必要なケージやフード、トイレ用品等は、基本的に飼い主が用意する必要があります。

性別による意識の違いと多様な性のありかたへの対応

- 異性には話しづらい、対応をお願いしづらいこともあります。
- 更衣室の利用方法、衣類や生理用品などの物資の配布、女性専用の洗濯場所やトイレなど女性への配慮が必要です。避難所の運営などに女性の意見を活かしていくことが重要です。
- 「男性なら〇〇」「女性なら〇〇」というような、性別による固定的な役割分担意識が生じるような会話や対応をとらないようにしましょう。
- 多様な性(LGBT=性的マイノリティ)の方も落ち着いて避難生活が送れるような支援を心がけましょう。

配慮が必要な方

- ヘルプマークやヘルプカードを身に付けている人を見かけたら、「どうしましたか?」と声をかけましょう。
- ヘルプカードには、ご本人が手助けしてもらいたいことや、配慮をお願いしたいことが書いてあります。
- 聴覚障害者用バンダナで「耳がきこえません」を見せられている人を見かけたら、手話や筆談でコミュニケーションをとりましょう。



▲ヘルプマーク



▲ヘルプカード

聴覚障害者用
バンダナ