

防災ニュース 第 6号



あなたはどようする？（6）

～ 大地震シミュレーション ～

皆様こんにちは。今年も我が国では地震が相次いでいます。震度3以上に限っても上半期（1～6月）だけで107回も発生しているのです。直近3か月（5～7月）の地域別観測回数を見ると、福島県が浜通りで9回、中通りで8回と最も多く、石川県能登が8回、茨城県北部7回、日高地方東部5回と続いています。

もし今、大地震が発生したら、あなたはどのように行動しますか？自分の身に置き換えて想像してみましょう。（出典：東京都発行「東京防災」）

【 避難所生活の心得 】

避難所ではルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。他の人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を出したり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。また避難所では、要配慮者への心配りも必要です。避難所到着後の流れ（参考例）は次の通りです。

① 連絡先の申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、隣近所の人や町内会ごとにまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。

② 家族などの安否確認

家族や隣近所の人々の安否を確認します。聴覚に障がいのある方にも情報がわかるよう、段ボールなどに案内を書き出すようにしましょう。

③ 役割分担

受け付けや炊き出しなど、割り当てられた係の仕事をしっかり務めましょう。お互いに協力し合って進めなければならないことも多くあります。



【 避難所生活での留意点 】



プライバシーを守る

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、乳幼児や子どものいる家庭、要配慮者などにも気を配り、プライバシーの確保を徹底します。

トイレの使い方

施設のトイレは多くの方が利用するので、トイレットペーパーが詰まる可能性があります。施設が提示した方法で使用しましょう。

水の確保

水道が使えない時は、施設の管理担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保。井戸水を飲用に使う場合は、必ずろ過した上で煮沸します。



防犯対策

避難所は完ぺきな居住環境ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設の担当者に連絡しましょう。

環境変化による体調不良に注意する

急激な環境の変化で体調を崩さないように心がけます。夏は適切に水分を補給し、冬は効果的に暖を取れるようにします。

衛生を保つ

室内は土足厳禁として、布団を敷く所と通路を分けるようにしましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミ袋は封をしてハエやゴキブリの発生を防止します。



喫煙のルール

周囲の人に迷惑が掛からないよう、受動喫煙防止及び火災防止のために、喫煙所のルールに従いましょう。

ペットの世話

避難所のルールに従って、飼い主が責任をもって世話をします。

物資の配給

我先にと焦らず、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。状況によっては食料や物資を分け合うこともあり得ます。列に並べない要配慮者への思いやりも必要です。

炊き出しは衛生的に

調理・盛り付けの前、食材に触った後、トイレの後には石鹼で十分に手を洗います。調理器具も、使用后や作業が変わるたびに洗浄と消毒を実施します。

食中毒の予防

食中毒は一年を通じて発生します。防止に最も有効なのが手洗いです。食器にも注意が必要です。水が使えない時は使い捨て容器にラップを敷いて使用しましょう。

感染症の予防

避難所は風邪、インフルエンザその他の感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがい、マスクの着用を励行します。手指消毒用のアルコールなどを準備すれば安心です。十分に換気することにも気を配りましょう。



熱中症の予防

夏場は熱中症に注意（特に子どもや高齢者）。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給し、通気性の良い吸湿・速乾性の衣服で暑さを和らげましょう。

睡眠と消灯

避難所での生活は不慣れなことも多く、睡眠不足になって体調を崩してしまう恐れがあります。明るいと眠れない人、暗いと眠れない人もいるので、日替わりで消灯するのも一つの方法です。