

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るケースが多くありました。複数の通信手段を使って連絡が取れる確率を少しでも高めるようにしましょう。また、子どもの迎えなどをどうするのかなどを学校に確認しておきましょう。

## 学校などでの家族の引き取りルールを確認しましょう

東日本大震災を受け、学校や福祉施設などでは、気象警報や土砂災害警戒情報などが発表されたり、実際に災害が発生したときに備え、帰宅や家族への引き取りルールをつくっています。引き取りルールは各施設によって異なるので、施設に確認して所定の用紙に記入しておきましょう。

### ■学校などで被災した場合

- 家族への連絡体制はどうなっているのか
- 施設の避難誘導體制はどうなっているのか
- 保護者への引き渡し方法はどうか
- すぐに引き取りに行けないときはどれくらい保護してもらえるか

## 施設のメール配信サービスはあるか確認しましょう

東日本大震災では、音声通話の回線がつながりにくくなり、家族などの安否確認がなかなか取れないという事態が起きました。今後も災害時は、音声通話の回線がつながりにくくなるおそれがあります。

そんなときに備えて、メール配信サービスを行っている学校や福祉施設などもあります。家族が通っている施設などにメール配信サービスがあるかどうか確認しましょう。

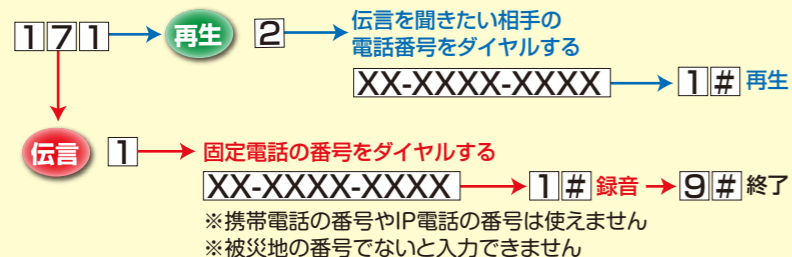
## 音声・文字による連絡方法を知っておきましょう

### ■音声による連絡方法

震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により、被災地へ電話がつながりにくい状況になった場合に利用できるようにする声の伝言板です。

#### ●NTT災害用伝言ダイヤル 1711 を使う

携帯電話や公衆電話からもかけられます



※ガイダンスが流れるので、その指示に従って落ち着いて録音・再生をしてください。

### ●公衆電話を使う

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。ただし、旧型の公衆電話(緑色の本体とシルバーのボタン)の場合、10円玉かテレホンカードを入れないと電源が入りません。被災地以外で使用する場合も、テレホンカードや10円玉を持っていると便利です。



## 防災 チェックポイント

### 家族で体験利用してみよう

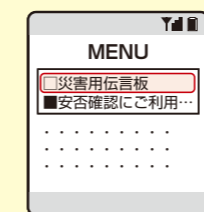
いざというときに備えて、年に一度は家族で災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を体験利用してみましょう。また各電話会社では、掲載日以外の日も体験できるケースがありますので、各電話会社のホームページで確認してください。

- 毎月1日・15日
- 正月三が日 (1月1日から1月3日まで)
- 防災とボランティア週間 (1月15日から1月21日まで)
- 防災週間 (8月30日から9月5日まで)

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した場合に、携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。

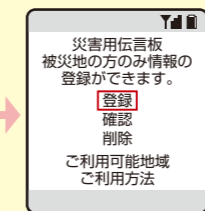
### ■文字による連絡方法

#### ●携帯電話の「災害用伝言板」を利用

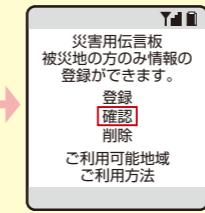


メニュー画面に表示される「災害用伝言板」を選択する。

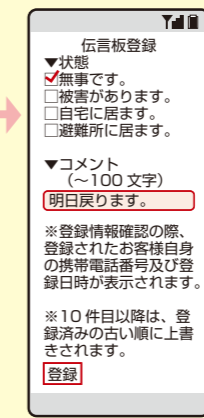
※このイラストはNTTドコモを参考に作成していますが、ほかの会社のサービスも類似しています。



「登録」を選択する。



「確認」を選択する。



現在の状態を「状態」「コメント」で残す。

安否確認したい人の携帯電話の番号を入力して検索ボタンを押す。そうすると登録内容が確認できる。

※注意：登録は携帯電話からしかできません。確認は携帯電話とパソコンから可能です。  
※携帯各社では、スマートフォンでも災害用伝言板サービスが利用できます。

#### ●携帯電話のメールを活用

携帯電話のメールを活用するのも有効です。災害発生直後はつながりにくくなり、相手に届くまでに時間がかかりますが、自分の状況を随時送信しておくことで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。



#### ●パソコンのEメールを利用

東日本大震災では、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすく、多くの人に活用されました。



## ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話が繋がらない中、Facebook(フェイスブック)やmixi(ミクシィ)などのSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)や、Twitter(ツイッター)などのミニblog(ブログ)といったメディアが安否確認に役立ちました。

こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくことで、いざというとき複数の方法で連絡をとることができます。



## 家族の集合場所を決めておきましょう!

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。

	第1集合場所	→	第2集合場所	→	第3集合場所
名称					
備考					



# 災害時の避難のポイント

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、子どもや高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。

## 自主避難について～危険を感じたらすぐ避難しましょう

最近都市部において頻繁に見られる局地的集中豪雨のように、突発的な異常気象の場合には、市区町村からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ自主的に避難しましょう。

## 避難に関する3つの情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。3種類の情報は状況の深刻度に応じて出されるので、各情報に応じた避難行動をとりましょう。

### 1 避難準備(要配慮者避難)情報

人的被害の発生する危険性が高まった状況



- 避難するのに時間がかかる高齢者などの要配慮者やその支援者は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めます。

### 2 避難勧告

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況



- すべての住民は指定された避難場所に避難を始めます。

### 3 避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況、あるいはすでに人的被害が発生した状況



- 避難中の住民は直ちに避難を完了してください。
- まだ避難していない住民は直ちに避難します。万一避難する余裕がなければ、**命を守る最低限の行動**を取ります。

**Point** 特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとりましょう。

## 命を守る最低限の行動とは

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指



定された避難場所への移動(①立ち退き避難)だけでなく、**命を守る最低限の行動**(②屋内安全確保)が必要な場合もあります。

## 例えば

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい
- ひざ上まで浸水している(50センチ以上)
- 浸水は20センチ程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある
- 津波が迫っていて、安全な高台に避難できない

**屋内安全確保**：屋外への移動は危険です。浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に避難し、救助を待つことも検討してください。

## 安全に避難するために

### ■ 事前に準備を

普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



### ■ 持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。



### ■ 動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しましょう。靴はひもでしっかりしめられる運動靴にしましょう。



### ■ 車は使わない

車は数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両のさまたげにもなり、自分も危険です。



### ■ 隣近所で声をかけ合って

避難は2人以上でしましょう。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



### ■ マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込み管内の圧力が上昇して、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



### ■ 避難所では気象情報に注意を

避難場所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象状況を確認します。



### ■ 深さに注意

歩行可能な水深は約50センチ。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険となります。



## 防災

### チェックポイント

スマートフォンを活用して避難情報を入手しましょう

東日本大震災では、Facebook(フェイスブック)やTwitter(ツイッター)を活用して、交通機関の運行状況や安全な避難場所などの情報を入手するとともに、携帯電話より画面の大きいスマートフォンで、地図情報を確認しながら、無事に帰宅した人たちが多かったといえます。

東日本大震災以降、ツイッターやフェイスブックで防災情報を発信する自治体も出てきました。ある自治体ではスマートフォン向けの防災アプリケーションを配信し、

災害時の電話回線などの乱れや通信状態に関係なく、避難場所や避難行動情報を確認できるようにしました。

災害時は刻々と状況が変化しますので、ソーシャルメディア上に流れてくる情報は常に正しいとは限りません。デマや根拠のない噂の可能性もあります。自治体の発信する情報なら、個人のものより信頼性が高いといえます。平常時から居住地や勤務地などの自治体の情報を定期的に受け取るように設定しておきましょう。



# 避難所生活での心得

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあります。また、避難所生活は共同生活となります。マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。

## 共同生活

- 所持品は、1か所にまとめて、余震のときにはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。
- 自治組織をつくり、共同での生活ルールを守りましょう。



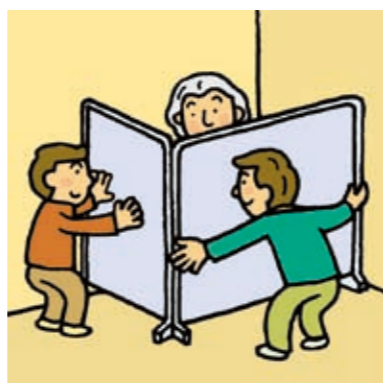
## 生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- トイレもきれいに使いましょう。
- 清掃などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。



## 要配慮者への配慮

- 障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をしましょう。
- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。



## 防災

### チェックポイント

### 「避難所で過ごす」ということは

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。実際、阪神・淡路大震災や東日本大震災などでは、長引く避難所暮らしが体力の弱い高齢者等の命を奪ってしまう悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で助け合うことはもちろん、支援してくれる医師・看護師といった専門家や相談相手としてのボランティアなどを積極的に活用して、心身の健康を保つように努めましょう。

## 避難生活における健康管理

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、避難生活は相当の長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ普段の生活を取り戻すつもりで、体をこまめに動かしながら以下のような病気と事故に注意しましょう。

### ■感染症

冬季の場合には、集団生活をする避難所では風邪やインフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。

#### 予防対策

- こまめに、うがいや手洗いを励行しましょう。
- できるだけマスクを着けましょう。
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。



### ■エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺血栓や脳卒中を発症するおそれもあります。長時間飛行機に乗った場合などに見られることからこの名がついています。避難生活ではできるだけ体を動かすようにしましょう。

#### 予防対策

- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。



### ■一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房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、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

#### 予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。

### 脱水症状

