

指定緊急避難場所と指定避難所

●指定緊急避難場所と指定避難所の違いは？

指定緊急避難場所とは **命を守るために逃げる場所**

災害が発生又は発生するおそれがある場合、その危険から命を守るための緊急避難場所・施設です。災害によって避難する場所・施設が異なり、洪水時は高い場所に避難できる「洪水避難ビル」、地震の余震に備える場合や大規模火災から避難する場合は「地震火災避難広場」に避難しましょう。



洪水避難ビルの例

小中学校や公共施設の上階、江南市と洪水時の避難場所に関する協定を締結している民間施設の屋上など。



地震火災避難広場の例

小中学校のグラウンドや公園など。



指定避難所とは **災害によって自宅で生活できない場合に生活を送る場所**

災害発生後、自宅の損壊などで自宅での生活ができない被災者が、一定期間生活するための施設として、小中学校の体育館やその他の公共施設等を「指定避難所」に指定しています。

「指定避難所」では、避難者のための食糧、生活用品等を備蓄しています。

また避難所を運営するには、市職員等だけが行うのではなく、自主防災会（避難所を利用される方、利用されない方も）の協力が必要になります。



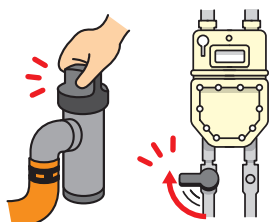
どこが指定されているのか？
詳しくは P.13～16 の避難所・避難場所マップ
及び P.37～38 の一覧をご確認ください。



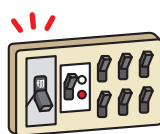
●避難する前に

家を空ける前に、二次災害を防止するためにすべきことを確認しておきましょう。

- 空き巣や、火災の延焼を防ぐため家の戸締まりを忘れずに！
- 家を出るときには、忘れずに、ガス・水道の元栓を閉める。
- 電気が復旧した時に、壊れたり倒れた電化製品に通電して火災が発生することを防ぐため、電気のブレーカーをOFFにする。（感震ブレーカーの取り付けも効果的）
- 探しに来た人に無事を伝えられるように、玄関に「全員無事です」といったメモを貼りましょう。



ガスの元栓を閉める



ブレーカー OFF



戸締り





玄関先のメモ

出典：愛知県作成「防災・減災 備L（そなえる）ガイド」

避難するとき

●どこに避難するのか？

避難行動は、災害の状況や避難の目的によって変わってきます。
「地震への備え」と、「風水害への備え」のそれぞれで確認した避難行動を基に指定緊急避難場所および指定避難所のリストを見ながら、いざという時どのように行動するのか、家族と話し合っておきましょう。

避難の目的	想定災害	逃げるタイミング	避難の種類
いのちを守るための避難	主に洪水	災害発生前 災害発生直後	立ち退き避難 ⇒市が指定した当該災害に対応した指定緊急避難場所（地震火災避難広場・洪水避難ビル）への避難  屋内安全確保 ⇒その時点で居る建物内において、より安全な部屋等への移動
仮の生活を送るための避難	主に地震	災害発生後、 落ち着いたら	市が指定する 指定避難所への移動 または 在宅避難 



既に周辺で災害が発生している場合など、立ち退き避難がかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合は、**少しでも命が助かる可能性の高い避難行動**を取りましょう。

●避難時に注意すること

動きやすい服装で

避難するときは、動きやすい格好にしましょう。
ヘルメットなどで頭部を守りましょう。

集団で避難する

一人で行動しないで、二人以上での行動を心がけましょう。

隣近所への呼びかけ

近所のお年寄りや子供、病気の人などの避難に協力しましょう。

夜間の場合

懐中電灯を使って周囲や足元を確認し、なるべく広い道を通りましょう。

新型コロナウイルス等感染症対策

新型コロナウイルス等の感染者・濃厚接触者の方などで自宅療養を行っている方は、避難される際、事前に市役所に相談しましょう。



在宅避難

市が開設する避難所は、収容人数や援助できる範囲に限りがあります。

自宅の安全が確保されており自宅での避難生活が可能な方は、「在宅避難」、「親戚・知人宅への避難」も選択肢のひとつになります。

在宅避難のためには「事前の準備」が重要となりますので、日頃から備えをしておきましょう。

食料品の備蓄

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。このため、最低3日分～1週間分×人数の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

簡単!ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄品リストはP.6へ



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食	災害時の備えとして用意し 主に災害時に使用するもの <small>【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】</small>
日常食品	日常から使用し、かつ、 災害時にも使用するもの <small>【ローリングストック】</small>

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より

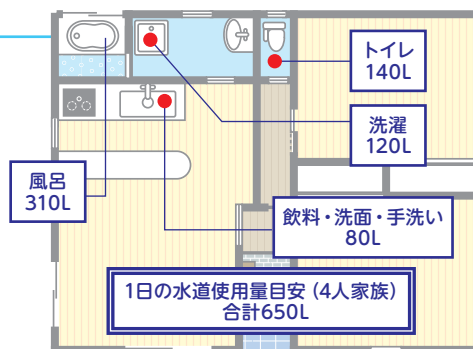
水を備蓄しましょう!

災害時に備えて3日以上(可能な限り1週間分程度)の飲料水を確保しましょう!

1人1日3リットル→7日で、21リットル
4人家族なら、84リットル必要です。

生活水の確保も必要です! (右図参照)

ご家庭でも、お風呂の残り湯を貯めておいたり、雨水タンクを設置することにより、災害時に備えることが大切です。



自宅を地震に耐えられる家にしよう!

江南市の「耐震化支援」

江南市では地震に備えて次のような支援制度があります。(令和2年度時点)

- 木造住宅無料耐震診断
- 木造住宅耐震改修費補助
- 段階的耐震改修費補助
- 木造住宅耐震シェルター整備費補助
- 木造住宅解体工事費補助
- ブロック塀等撤去費補助

お問い合わせ

都市整備部 建築課
電話: 0587-54-1111

避難所に到着したらすること

災害時、避難所には多くの人達が集まり開設時には混乱することも考えられるため、避難所の運営には地域の皆さんの協力が不可欠です。

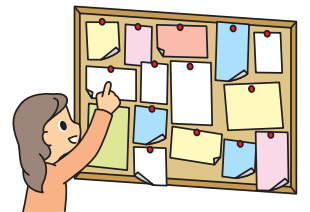
受付で登録する(安否確認にもなります)

受付で、世帯ごとに「避難所利用者登録」を受け取り記入します。
高齢者、障がいや病気を抱えている方、乳幼児を連れている方や妊婦さん、外国人など避難生活で配慮が必要な方は、登録時に運営スタッフへ伝えてください。



掲示板で安否確認

避難所では安否確認掲示板が設置されますので家族や知人、近隣の方などの安否を確認します。



役割分担して運営に参加

避難所は、集まるすべての人で協力し合って運営します。
性別や年齢に関係なく、積極的に避難所の運営(食料物資班・救護班・衛生班・施設管理班など)に関わりましょう。



●知っておきたい応急手当

出血がひどかったら

1. 傷口を圧迫する(直接圧迫止血法)

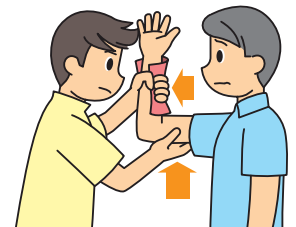
きれいなガーゼやハンカチを傷口に直接当て、血が止まるまで手で強く圧迫する。大きな血管からの出血の場合で片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をする。

2. 止血帯を巻く(止血帯法)

手足の太い血管損傷による出血や骨折などで、直接圧迫止血法では止血が困難な場合に行います。

巻き方は、①傷口より心臓に近い部分をタオルやスカーフなどでかたく結び、②棒などを結び目に差し込み、回転させて締め上げて固定する。

止血帯は、できるだけ幅の広いもの(3cm以上)を用いる。30分以上続ける場合には、30分に1回止血帯をゆるめ、血流の再開を行う(巻いた時間を書いておくとい)。)



熱傷(やけど)をしたら

比較的軽いやけどであれば、できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みが無くなるまで冷やす。十分冷やしてからきれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などをする。



骨折の疑いがあったら(骨折に対する応急手当)

1. 骨折の部位を確認する

- ・どこが痛いか聞く。
- ・痛がっているところを確認する。
- ・出血がないかを確認する。

2. 患部を固定する。

添え木をあて、骨折した部分の上と下の関節を固定して、患部がずれないようにする。
添え木は板、かさ、ダンボール、雑誌などでもよい。



避難所での生活にあたって

避難所では、限られた空間の中で、たくさんの方々が生活します。ルールを守り、互いに助け合って良好な環境を保ちましょう。

物資の配給

運営スタッフの指示に従い、物資を受け取りましょう。要配慮者への支援や協力もお願いします。



着替え

避難所には、着替えや洗濯物を干すスペースが設けられますのでそちらを利用しましょう。



トイレの利用

停電や断水時には、必ず決められた方法で利用しましょう。全員が気持ちよく利用できるよう、交代で清掃を行いましょう。

ゴミ出し

ゴミは避難所でのルールに従い分別し、指定された袋に入れて口をしっかりと縛って、決められた場所に集めてください。

たばこ・酒

喫煙、飲酒は避難所内の施設では禁止されています。



消灯後

消灯後には、話し声や携帯電話・ゲーム機等の画面の明かり・音などが漏れないよう、周囲の人への配慮をお願いします。

防犯

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、警察官や施設担当者に連絡しましょう。



●避難所の運営について（被災者も運営スタッフ）

避難所へ避難したあなたは、避難所を運営するスタッフの一人として行動することを期待されます。

「物資の供給」「避難者の管理」「衛生管理」など、様々な役割を分担して行いましょう。

普段から、どんな行動をとるべきか、何をすべきかを考えておくことも大切です。

また、女性と男性の双方のニーズに丁寧に対応できるよう、女性が運営組織に参画してリーダーシップを発揮する必要があります。



避難所生活で健康に過ごすために

避難生活が長期になると様々な健康への影響が懸念されます。避難生活の際に、病気にかからないようできるだけ健康に過ごしていただくために大切なことをまとめました。

感染症の予防

こまめに手洗いをして手を清潔に保ちましょう。
咳・くしゃみをする際には、マスクやティッシュ・ハンカチを使って口や鼻をおさえましょう。
また、「密閉」「密集」「密接」の3密に気をつけ、定期的に換気をしましょう。



熱中症対策

夏季など気温の高い時期には、熱中症対策が必要になります。
水分・塩分補給をこまめに行い、通気性のよい服装で過ごしましょう。



エコノミークラス症候群の予防

狭い場所で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができてやすくなります。
急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。
予防するには、水分を十分にとり、軽い運動やストレッチ、散歩などで体を動かすようにしましょう。



- 運動の例**
- ・かかとの上げ下ろし
 - ・足の指を開いたり閉じたり
 - ・ふくらはぎを軽く揉む
 - ・座ったままで足首をまわす

口腔ケア

歯ブラシが使えない場合は、少量の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。
ハンカチを指に巻いて歯の汚れを取る方法も効果的です。



●妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児は、清潔、保温、栄養をはじめとする健康面への留意が必要です。

次のような症状や不安な事があれば、医師・助産師・保健師等に相談してください。

妊婦さん

- ・お腹の張り・腹痛、膣からの出血、胎動（お腹の赤ちゃんの動き）の減少、浮腫（むくみ）、頭痛、目がチカチカするなどの変化を感じた場合
- ・胎児の健康状態、妊婦健診や出産場所の確保に関する不安などがある場合

産後まもないお母さん

- ・発熱、悪露（出血）の急な増加、傷（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少などがある場合
- ・気が減入る、いらいらする、疲れやすい、不安や悲しさに襲われる、不眠、食欲がないなどの症状がある場合

乳児

- ・発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力の低下などがある場合
- ・夜泣き、寝付きが悪い、音に敏感になる、表情が乏しくなるなどいつもの様子と異なるなどのことが続く場合



すべての人が安心して避難所生活を送るために

● 江南市の「避難行動要支援者名簿登録制度」

こんな不安はありませんか？

- 警報が出たときに、逃げるために誰かの助けがほしい。
- 災害時、1人での避難が大変なことを周りの人に知って欲しい。

市では、災害時に支援が必要な方の情報を把握し、災害時において迅速かつ円滑な支援を行うために「江南市避難行動要支援者名簿登録制度」を行っています。

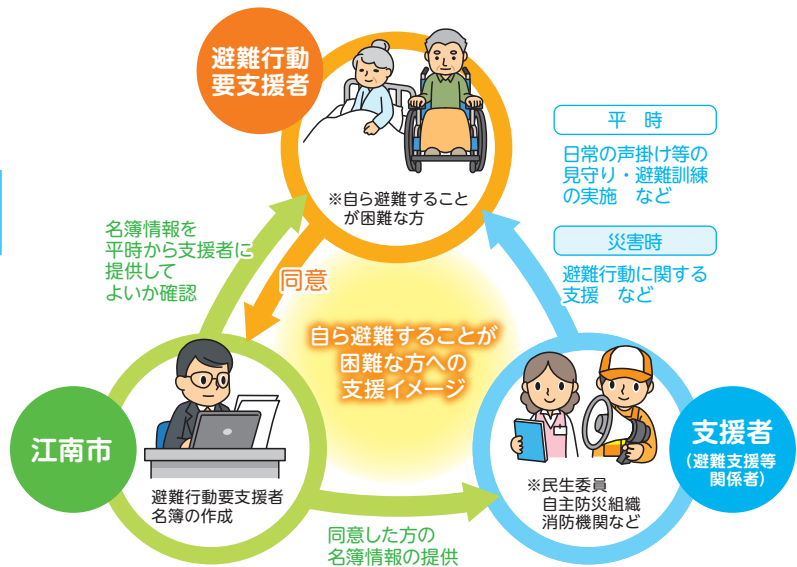
お問い合わせ

ふくし部 地域ふくし課
電話：0587-54-1111

避難行動要支援者名簿の情報

避難行動要支援者名簿には主に次の情報が登録されます。

氏名	生年月日
性別	住所・居所
電話番号	など



● 要配慮者への対応

高齢者、妊婦、子ども、外国人、障がいのある方など、避難所では要配慮者として支援と配慮が必要とされます。

高齢者

体力が低下したご高齢の方にとっては、避難所生活では不便なことが多いものです。孤立感や不安を感じさせないように、周りの方が積極的に声をかけるようにしましょう。

女性

母親が人目を気にせず授乳できる場所を確保するなど、女性に対するプライバシーへの配慮をお願いします。妊娠中や産後まもない女性は、健康面への留意が必要です。

子ども

子どもたちは自発的な遊びを通してストレスを発散させるため、活動の場を確保してあげましょう。子どもたちにできる範囲の手伝いをさせることも、達成感を感じさせ避難所生活のストレスを和らげることに繋がります。

障がいのある方

車いすを必要とする方

▶階段では、介護者は大人3人以上で、上りは前向き、下りは後ろ向きで移動する。

目の不自由な方

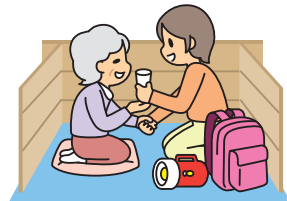
▶何か困っているように見えたときは「何かお手伝いしましょうか」と、まず声をかけましょう。手引きをするときは、肘や肩に手を置いてもらい、半歩前をゆっくり歩く。

耳の不自由な方

▶話をするときは、顔や口元が見えるように正面を向いて、ゆっくりはっきりと話す。伝わらないようであれば、筆談や身振り手振りなど視覚的な方法もうまく使きましょう。

知的障がい・精神障がいのある方

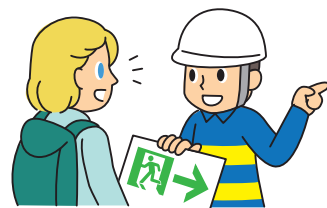
▶横や後ろからではなく本人の正面から、ゆっくりやさしく丁寧に話しかける。もしパニックになっているときは、やさしく声をかけて落ち着くまで見守ってください。強引な対応はかえって不安が大きくなる場合があります。



外国人への対応

江南市には約2,000人の外国人が暮らしています。
外国人の多くは風水害や地震などの経験が少ないため、災害の際には日本人以上に強い不安を感じると思われます。
外国人が孤立しないよう、周りの方の配慮が重要になります。

- 避難する際は、周囲の人が避難誘導してあげましょう。
- 日本語が分かる人には、避難する場所はどこなのか、道順や目印などを伝えましょう。
- 日本語でも十分に気持ちは伝わりますので、積極的に声をかけましょう。
- 話すときは、わかりやすく短い言葉でゆっくり伝えましょう。絵や実物などを示しながら話すと良いでしょう。
- 翻訳アプリを活用することも有効です。
- 災害への不安を和らげるには、通訳できる人を介して正しい情報をきちんと伝えることも大切です。
- 掲示物には、ひらがなやカタカナを添えましょう。
- 宗教上の理由で食べられない物がある等、国と文化の多様性があることを知りましょう。
- 外国人の中には避難所運営に協力したいという方もいますので、積極的に参加してもらいましょう。



外国人への情報提供

日本に住まれている外国人の方、来られる外国人の方が安心・安全に過ごすことができるように、外国語での情報提供を行っております。

▼消防庁ホームページ 防災マニュアル 震災対策啓発資料（英語版）

【URL】 https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/e/index.html



▼気象庁ホームページ

気象（天気、大雨、高温など）・地震・津波・火山に関する情報を11か国語で提供。

【URL】 <https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



▼観光庁監修 災害時情報提供アプリ「Safety tips」

訪日外国人に対して国内における緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、避難勧告等をプッシュ型で通知。

■ダウンロードURL

Android

Google Playで

Safety tips 検索



iPhone

App Storeで

Safety tips 検索



ペットの防災対策

避難する際は、飼い主の責任のもと、ペットと一緒に避難する「同行避難」が原則です。

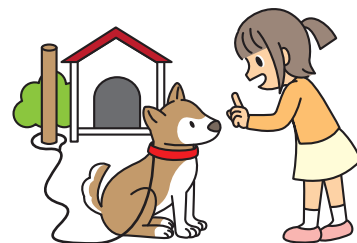
※同行避難とは、あくまで避難所に一緒に避難することであり、避難所の同じスペースでペットと生活することではありません。

避難所・仮設住宅では動物の好きな人、嫌いな人、動物アレルギーの人など様々な人が集まり、共同生活を行うため、避難所のルールに従い周りの人に配慮した飼育管理を行いましょう。



日頃からしつけておきたいこと

- ケージやキャリーバッグに慣らしておく
- 決められた場所での排泄
- 人や動物、様々な音や物に慣らしむやみに吠えないようにしつける
- 「マテ（静止）」「オイデ（呼び出し）」など基本動作を身につける



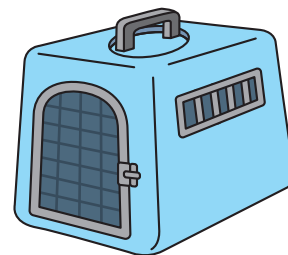
日頃からの備え

- 予防接種や外部寄生虫の駆除など健康管理を徹底する
- 迷子札やマイクロチップなどで所有者を明らかにしておく
- ペット用の避難用具や備蓄品を準備する



ペット用の避難用具や備蓄品リスト

- 療法食、薬
- ペットフード、水（少なくとも5日分、できれば7日以上が望ましい）
- キャリーバッグやケージ
- 予備の首輪、リード（伸びないもの）
- トイレ用品（ペットシート、排泄物の処理用具など）
- 食器



避難生活での注意点

- 普段以上に周りの人へ配慮する（特にふん尿に関するトラブルが多い）
- 世話やフード確保などは、飼い主の責任の下で行う
- 飼い主同士が協力して助け合い、飼育エリアの確保や清掃を行う

