

避難生活の心得

避難所では限られたスペースでの共同生活となります。マナーやルールを守ることや他の避難者への配慮が大切です。思いやりの心を持ち、みんなで避難での生活を過ごしましょう。

また、避難所にいる職員の指示に従うようにしてください。

□所持品について

- ・トラブル防止のため所持品には名前を書きましょう。
- ・所持品は1か所にまとめるなど、整理整頓に心がけましょう。

□ルール及びマナーについて

- ・大災害の場合、職員やボランティアが不足する場合がありますので、共同生活に必要な役割は、みんなで協力しましょう。
- ・水道が使えない場合は、飲み水や生活用水確保が必要ですので、水は大切に使いましょう。
- ・障害のある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- ・居住スペースは、個人のプライバシーを守りましょう。
- ・避難者のトイレは、次に使う方のためにも清潔に保ちましょう。汚した場合は、速やかに清掃しましょう。
- ・不審者などを見つけたら、警察や避難所にいる職員に連絡しましょう。
- ・避難所から別の場所に移動する場合は、必ず避難所にいる職員に声をかけましょう。
- ・物資が支給される場合は、列に並び、自分の順番を待ちましょう。秩序ある行動に心がけましょう。
- ・居住スペース等の清掃は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。
- ・喫煙は、指定の場所で行いましょう。
- ・他人の迷惑にならない行動や言動に心がけましょう。
- ・施設におけるルールを遵守しましょう。

□感染症、食中毒等について

- ・集団生活のため、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。予防として、こまめなうがいや手洗い、マスク着用などに心がけましょう。
- ・食中毒は1年中発生します。石鹸で十分に手を洗いましょう。
- ・食器、調理器具は、使用後や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行いましょう。

□体調管理

- ・エコノミー症候群　：予防として体を動かしましょう。座ったままでも足や足の指を動かし、十分な水分をとりましょう。
- ・熱中症　　　　　　：予防として水分をこまめにとり、塩分もほどよくとりましょう。涼しい服装に心がけ、室内も温度に注意しましょう。

○感染症、食中毒、エコノミー症候群など、発症した場合や
気分が悪い場合は、速やかに避難所にいる職員に申し出てください。



□避難所への持参品について

- ・食料品（レトルトなどの非常食）
- ・水（水道が使用できない場合）
- ・寝具（毛布やまくらなど）
- ・貴重品（お金、マイナンバーカード、通帳など）
- ・薬
- ・衣類等
- ・その他必要と思われるもの



【食料提供の考え方】

種別	状況	提供の有無
予防的避難	避難に関して時間的な余裕があり、避難のための持ち出し品等を持参できる場合 【高齢者等避難情報発令による避難など】	無
緊急的避難	避難に関して時間的な余裕がなく、避難のための持ち出し品等を持参できない場合 【地震、早朝・夜間の避難など】	有

※原則として、表中の考え方により食料の提供を実施します。

【日頃の備え】

- ・災害は、いつ発生するかわかりません。万が一に備え、避難所への持ち出し品や家庭内での備蓄品の準備をしておきましょう。

（詳しくは、各ご家庭に配布されている防災マップまたは町ホームページをご確認ください。）

町ホームページ URL <https://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp/bousai/kiji0035128/index.html>

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。
事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。
災害時に必要なものは、一人ひとり、異なるので、自分用の持ち出し袋を準備しましょう。

非常時持ち出し品(例)

● 携帯ラジオ ☐ ラジオ ☐ 電池 (多めに用意)	● 救急医療品 ☐ 常備薬 ☐ 傷薬 ☐ 風邪薬 ☐ 鎮痛剤 ☐ 絆創膏 ☐ 包帯 ☐ 胃腸薬 ☐ マスク ☐ お薬手帳	● 貴重品 ☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証 ☐ 預金通帳 ☐ 免許証 ☐ 権利証書 ☐ マイナンバーカード
● 懐中電灯 ☐ 懐中電灯 (できれば一人にひとつ) ☐ 電池 (多めに用意)	● 非常用食品等 火を通さないで食べられるもの、食器など ☐ 非常用食品 ☐ 缶切り ☐ 紙皿 ☐ 水筒 ☐ 缶詰 ☐ ミネラルウォーター ☐ 栓抜き ☐ 紙コップ	● その他 ☐ 衣類 (下着・上着など) ☐ 生理用品 ☐ 離乳食 ☐ タオル ☐ 粉ミルク ☐ 紙おむつ ☐ 雨具 ☐ ウェットティッシュ ☐ ヘルメット ☐ ラップフイ (止息や食器にかぶせて使う) ☐ 眼鏡、コンタクト(保存液) ☐ ライター ☐ 携帯電話(充電器) ☐ 防災マップ(本書) ☐ 手袋 ☐ スリッパ

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。
※南海トラフ地震においては、1週間分(7日分)を準備するよう推奨しています。

● 飲料水 ☐ 飲料水としてペットボトルや 缶入りのミネラルウォーター (1人1日3リットルを目安に) ☐ 貯水した防災タンクなど	● 燃料 ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料
● 非常用食品 ☐ お米 (缶詰・レトルト・アルファ米も便利) ☐ 缶詰・レトルト食品 ☐ 梅干し・調味料など ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)	● その他 ☐ 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水) ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・ ドライシャンプーなど ☐ 調理器具 (なべ・やかんなど) ☐ パッケージ各種アウトドア用品など

※図は一例です。

ご家族で避難の際や備蓄に必要な品について、話し合って準備しましょう。