

避難生活の心得

大規模災害では、ライフラインの停止などにより、避難生活が長期化する可能性があります。災害時の避難では避難所だけでなく、車の中で寝泊まりしたり（車中泊避難）、被災を免れた自宅で避難生活を送ったり（在宅避難）することもあります。避難生活は不自由で困難なものです。1日も早く災害前の生活を取り戻すために、被災者同士で積極的に助け合いましょう。

避難生活の注意点

共同生活における注意点

- 性別で役割分担を固定したり、一部の人だけに負担が集中したりしないように、できることをみんなで分担・協力しましょう。
- 居住スペースでの飲酒は控え、喫煙は指定された場所で行いましょう。
- 起床から消灯まで避難所で定められた生活時間を守りましょう。



健康管理における注意点

メンタルヘルス（心の健康）

- 避難所生活では、災害で大きな被害を受けたことへのショック、不自由な現状や将来的な生活再建への不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要です。苦しい時は遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。

感染症対策

- 日常的に手洗い・うがいをしましょう。咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。
- 食事前には必ず手洗いをし、食べ物には素手で触らないようにしましょう。
- 生ものは避け、食材はできるだけ加熱調理しましょう。賞味期限にも注意しましょう。



避難所生活における配慮

要配慮者への配慮

誰もが安心して避難生活が送れるよう、多様な人に配慮したスペース作りに心がけましょう。

- 乳幼児スペース ● 多目的スペース
- 福祉スペース ● 情報コーナー など

女性への配慮

女性の視点を活かした避難所運営を行いましょう。

- 女性専用スペースの確保（着替え・授乳・洗濯場所など）
- 女性担当者による物資の配布
- 犯罪や暴力の防止 など

ペットの管理

避難所ごとにペットの受入れ方や条件が異なります。ペットを連れて避難する場合は、避難所のルールに従って、飼い主が責任を持ちましょう。



車中泊避難の注意点

車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコン完備、カーラジオからの情報入手などといった利点がある一方で、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など健康上の危険にも十分注意する必要があります。

- 車上荒らしの危険や、ガソリンが入手しにくい場合があります。
- 排気音や排気ガスが気になり、長時間エアコンをかけられせん。
- 避難者として把握されにくく、支援情報などを把握しにくくなります。



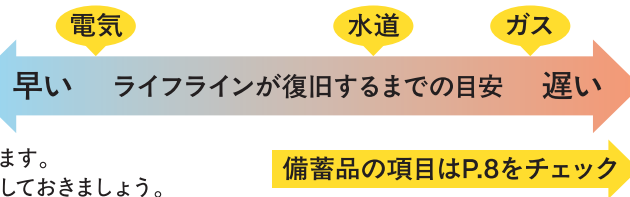
在宅避難の注意点

今後の防災情報に注意

身の危険を感じた場合は安全な場所へ避難しましょう。

ライフラインが停止した場合を想定

住む場所が安全だったとしても、ライフラインが停止している場合があります。在宅避難をする場合は、数日間（できれば1週間分）の備蓄品などを準備しておきましょう。

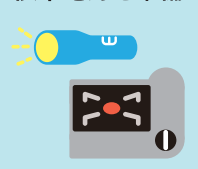


電気・ガスが止まった！

- ・電化製品が使えない。
- ・明かりがつかない。
- ・ガスが使えない。



卓上コンロや懐中電灯を準備！



水道が止まった！

・水道・トイレが使えない。



簡易トイレの準備！



マイ・タイムライン（避難行動計画）をつくる



1 住んでいる地域の水害リスクを把握する

まずは、自分が住んでいる場所の環境を再確認し、どのような水害リスクがあるのかを把握しておく和良好的いでしょう。水害リスクについては、P13～P52の「洪水・土砂災害ハザードマップ」やP53～P54の「高潮ハザードマップ」で確認できます。

2 防災に関する情報を収集する

気象情報や河川の水位の情報などは、気象庁や河川管理事務所のホームページ等で確認できます。佐賀県の防災情報等をスマートフォンのアプリを利用して受け取ることもできます。

3 避難行動を確認し、マイ・タイムラインを作成

自身の置かれている環境や防災情報の確認ができたなら安全に避難をするためにどのような順序で防災行動を行うべきかを考えることが次のステップとなります。

マイ・タイムライン作成シート



4 マイ・タイムラインを見直す

「マイ・タイムライン」は家族の構成や年齢の変化に応じて変わっていきます。定期的に家族で話し合っ、見直すことが大切です。

非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。また、食品の賞味期限や電化製品の故障がないかを定期的にチェックすることも忘れずにしましょう。

CHECK! 非常持出品 あまり重いと避難に支障が出るので、必要最小限にまとめ、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。

☐ ヘルメット・防災ずきん 落下物から頭を守るための必需品	☐ リュックサック など 非常品を入れて両手が確保できるバッグなど	☐ 携帯ラジオ ※予備の電池を用意 小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい	☐ 懐中電灯 ※予備の電池を用意 停電時や夜間の移動に欠かせない。 できれば1人に1つ用意
☐ 生活用品 衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレ、タオル、雨具など	☐ 救急医薬品・常備薬 キズ薬、ばんそうこう、その他の薬など	☐ 貴重品 通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど	☐ 水 持ち運びに便利なペットボトル入りを
		☐ 非常食 缶入り乾パンなど、火を通さず食べられるもの	☐ 非常食 缶入り乾パンなど、火を通さず食べられるもの

CHECK! 非常備蓄品 最低でも3日間（できれば1週間分）は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

☐ 非常食 缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの	☐ 水 飲料水は1人1日3リットルが目安	☐ 工具類 スコップやロープなど	☐ 生活用品 カセットコンロやガスボンベ、毛布、衣類、トイレ用紙、ドライシャンプー、ビニール袋など
---	---	---	--

家族構成に合わせた準備

非常持出品・備蓄品は、アレルギー対応の非常食やペットフードなど、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。



ローリングストック法

非常持出品・備蓄品などで保管する非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで、「食べながら備蓄する」ということができます。

