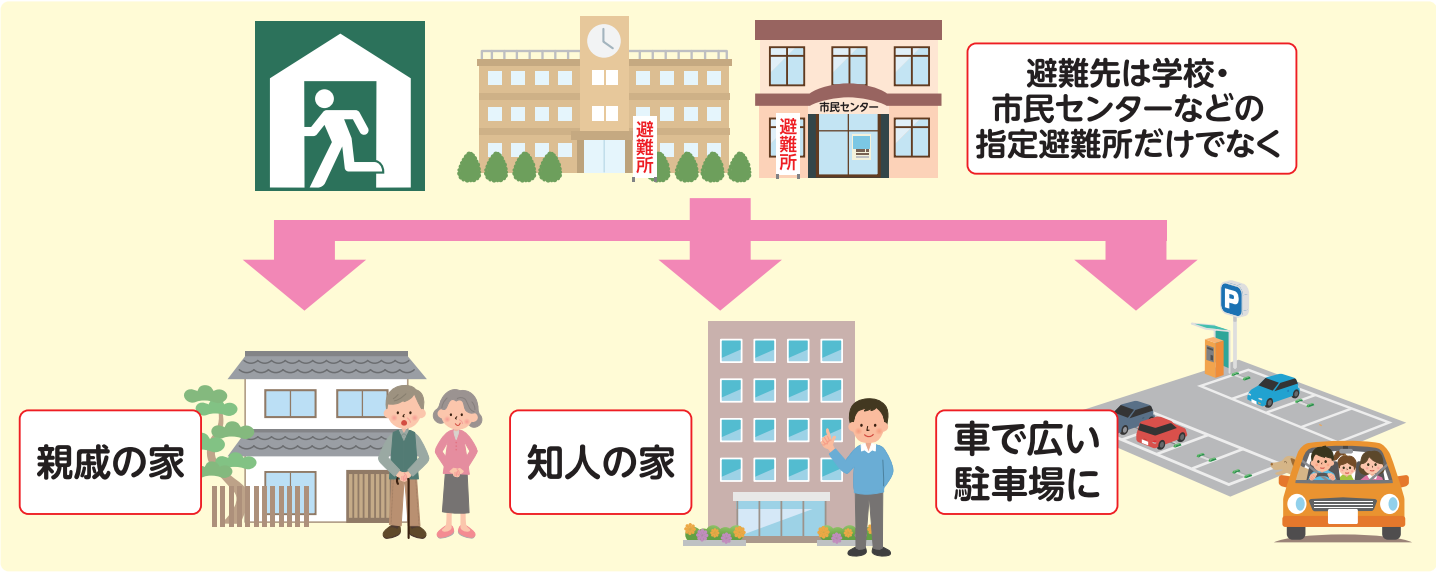


色々な災害に共通すること

「感染症蔓延期」における避難の注意点
避難先を分散して「3密 密閉空間 密集場所 密接場面」を避けよう

自宅での安全確保が難しい場合には、避難所に避難をしなくてははいけません。
しかし、避難先は自治体が決めた避難所（指定避難所）でなくてはならないわけではありません。
被災していない親戚の家や知人宅なども、予め検討しておきましょう。



被災者に対する小牧市の各種支援制度

詳細は、市ホームページをご覧ください、
担当課へお問い合わせください。



市民税・県民税の所得控除、市民税・県民税の減免

適用条件：震災・風水害・火災・その他これに類する災害
市民税課（電話：0568-76-1182）

り災証明書の交付

適用条件：火災・震災・風水害・その他これに類する災害
火災・・・消防本部予防課（電話：0568-76-0223）
火災以外の家屋に対する被害・・・資産税課（電話：0568-76-1177）

災害見舞金・災害弔慰金・災害障害見舞金の支給

適用条件：震災・風水害・火災・その他これに類する災害
福祉総務課（電話：0568-76-1196）

介護給付費等の利用者負担額の減免

適用条件：住宅・家財又はその他の財産について著しい損害
介護保険課（電話：0568-76-1197）

家庭で保育ができない場合の保育所入所
（保育園の受付状況による）

適用条件：家屋の損害及びその近隣地域内の災害の復旧に
あたっている場合
幼児教育・保育課（電話：0568-76-1130）

固定資産税の減免

適用条件：震災・風水害・火災・その他これに類する災害
資産税課（電話：0568-76-1177）

災害復旧に必要な事業上の設備・運転資金を
使途とする貸付

適用条件：災害救助法が適用された区域
商工振興課（電話：0568-76-1134）

被災者生活再建支援金の支給

適用条件：震災・風水害・落雷その他これに類する自然災害
福祉総務課（電話：0568-76-1196）

介護保険料の減免・執行猶予

適用条件：住宅・家財又はその他の財産について著しい損害
介護保険課（電話：0568-76-1197）

保育所保育料の減免

適用条件：災害により保育料の納入が困難となった場合
幼児教育・保育課（電話：0568-76-1130）

など

在宅避難

自宅の安全が確認できれば在宅避難も選択肢の一つです。

避難所へ避難することはひとつの選択肢であり、付近の状況が安全で、自宅が無事なら、その
まま自宅で過ごす「在宅避難」も考えられます。
危険を見きわめ、災害時にどこで過ごすのかをあらかじめ考えておく必要があります。

ライフラインは備蓄品でまかなう

ガスはカセットコンロ、電灯は電池式のランタンやヘッド
ランプ、スマホ用に手動発電式の充電器、水はペットボトル
など、ライフラインの代替品は備蓄品でまかないます。



トイレが機能しなくなることもあります

トイレが機能しなくなることも考えて生活用水を確保す
る必要があります。住宅に雨水タンクを設置するほか、お
風呂は沸かす時まで残り湯を残しておくなど日頃の生活
習慣を見直してみましょう。



車中泊避難の場合は

エコノミークラス症候群や熱中症に
気を付けましょう

車での移動にあたっては、避難所までの経路が冠水しな
いか、浸水想定区域ではないかなど安全性を確認してくだ
さい。
エコノミークラス症候群や熱中症を予防するための物
資も日頃から準備しておきましょう。

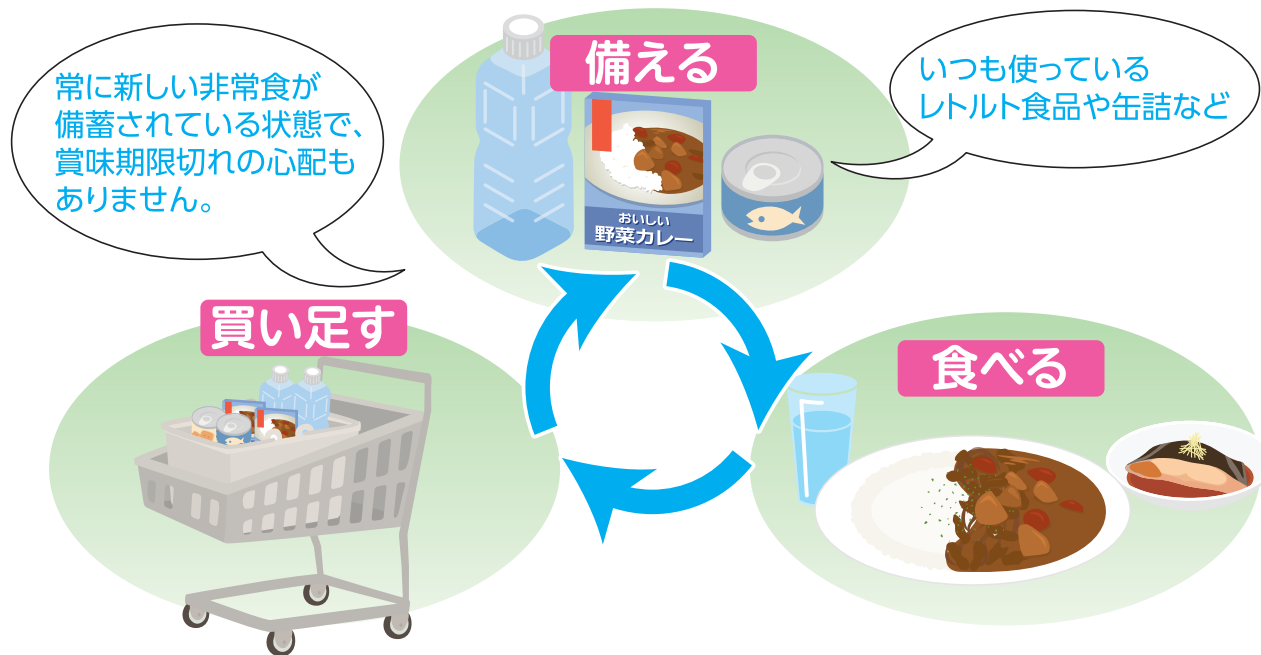


備蓄とローリングストック ～在宅避難で乗り切るために～

非常食の考え方“ローリングストック法”

災害に備えて備蓄した食糧が気がついたら賞味期限が切れていた!なんてことはありませんか?
そこでおすすめしたいのが“ローリングストック法”です。

これは、いつも使っているレトルト食品や缶詰などの長期保存可能な食品を少し多めに買って置き、日頃食べた分だけ買い足していく方法です。日常的に保存食をストック・消費することで常に新しい非常食が備蓄されている状態を保つことができます。取り入れてみてはいかがでしょうか。



食品だけでなく生理用品・おむつ等の日用品も多めにストックしておくといいですよ。

ローリングストック法

ストック【**備蓄**】をローリング【**回転**】すること

メリット

●賞味期限切れを防げる

月に一度「消費」→「備蓄」を繰り返すので賞味期限切れを防げます。

●シミュレーションができる

いざという時の調理法や食べ方をシミュレーションすることができます。

●なじみのある食品を非常食にできる

食べながらまわしていくので、賞味期限が1年程度あれば非常食にできます。



「備蓄品リスト」をつくっておこう

電気・ガス・水道などのライフラインが止まった場合を想定して準備しましょう。
「日常備蓄」を基本に足りないものを補って備えるようにしましょう。



備蓄の目安：
食品なら、
1週間×人数

食品・飲料水

限られた食品で過ごすことを想定し、保存が効く食品での栄養バランスも考えましょう。
停電で冷蔵庫が使えないことを考え、常温で保存ができるものを中心に組み合わせます。

賞味期限なども
書き込んでおきましょう。

[illegible]

生活用品

大型のビニール袋は給水用、トイレ用などに、ポリ袋は調理や配膳用の手袋など、多用途で使うことを考えましょう。

☐ 生活用水(風呂の残り湯でも可)	☐ 手動の発電機
☐ 懐中電灯・ランタン、予備電池	☐ 携帯電話などの予備バッテリー
☐ ライター・マッチ	☐ 使い捨て手袋(素材はニトリルやラテックスなど)
☐ 持病の薬・常備薬	☐ 簡易トイレ・携帯トイレ
☐ ゴミ袋、大型ビニール袋、ポリ袋	☐ ティッシュペーパー ☐ 体温計
☐ 密閉できるポリ袋	☐ トイレットペーパー ☐ アルコール消毒液
☐ 食品包装用のラップ	☐ ウェットティッシュ
☐ アルミホイル	☐ ペーパータオル
☐ カセットコンロ・ガスボンベ	☐ 生活用品
☐ 携帯ラジオ	☐ 生理用品・おむつ・介護用品

修繕・手入れ

窓ガラスが割れたり、屋根や壁などが破損した場合に備えて、雨風をしのげる程度の修繕ができるようにしておきます。

☐	ガムテープ、養生テープ	☐	ロープ、ビニールテープ	
☐	ビニールシート	☐	軍手	

避難の基本

家を出るその前に!



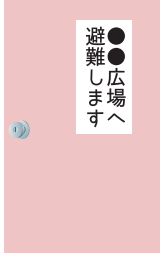
ブレーカーやガスの元栓を切る。



戸締りを忘れずに。



非常持出品は両手が使え
るようにリュックなどに入
れる。



避難先を書いた貼り紙な
どで、家族・知人に安否
を伝える。

要配慮者の避難に協力!



目の不自由な人には、ま
ず声をかけ、腕を貸して
ゆっくり歩く。



耳の不自由な人には、身
振りや筆談などで意思の
疎通をする。



車いすの人の階段の昇り
降りには、2人以上の協
力者が必要。



外国人には、日本語でも
いいので声をかけ、孤立
させない。

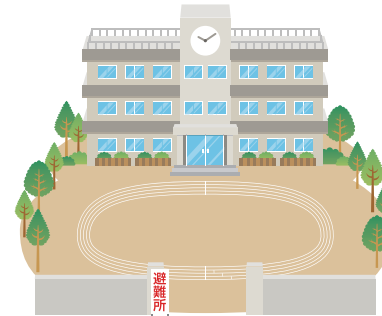
避難所の種類 36ページ以降の避難施設一覧と「外水ハザードマップ」、
「内水ハザードマップ」も合わせて確認してみよう

し て い きん きゅう ひ なん ば しょ
指定緊急避難場所

命を守るために
逃げる場所

災害が発生、また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に緊急避難する場所です。事前
によく確認してください。

小学校の校庭など



スポーツ広場や公園



し て い ひ なん じょ
指定避難所

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

地震によって自宅が損壊したり、水害や
がけ崩れなどの危険のために自宅で生活
ができない場合に一定期間生活するた
めの場所です。小牧市では、小中学校体育館
や市民センターなどの公共施設を指定し
ています。

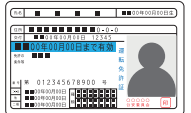


持ち物「非常用」持出品リスト

指定避難所へ持っていく、当面必要となる最小限の物品を用意しましょう。家族一人にひとつずつリュックサックを用意し、玄
関の近くやそれぞれの部屋に置いておきます。女性や子どもは防犯ブザーも用意しましょう。

大切なもの

メインとなるリュックサックに、家族の大切なものをまと
めておきます。ファスナー付きのビニールケースなどに
いれておきます。



避難時に身につけるもの

☐ ヘルメット・防災頭巾

☐ 歩きやすいくつ

☐ 軍手



家族一人ひとりが持つもの

☐ 現金
(公衆電話も使えるように小銭も用意する)

☐ 携帯電話・スマートフォン

家族の携帯番号をメモしておきましょう

-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

家族で一揃えあるといいもの

☐ 携帯ラジオ

☐ 手動の発電機

☐ 予備のバッテリー、電池

☐ ライター・マッチ

☐ 小型ナイフ

☐ ブランケット

☐ レジャーシート、新聞紙

☐ 筆記用具(油性ペン)、メモ帳

☐ 簡易トイレ・携帯トイレ

☐ 非常食、カップ麺など

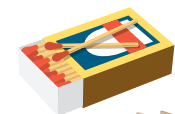
☐ 汗拭きシート

☐ 生理用品

☐ アルコール消毒液

☐ ゴミ袋・ポリ袋

☐ 体温計



☐ 懐中電灯

☐ 飲料水

☐ 菓子類(チョコレート、キャンディなど)

☐ 栄養補助食品
(スティックタイプ、ゼリータイプなど)

☐ マスク

☐ タオル

☐ ウェットティッシュ

☐ ティッシュペーパー

☐ 軍手・手袋

☐ 折りたたみ式のレインコート

☐ 使い捨てカイロ・冷感タオル

☐ 救急セット(傷用の絆創膏など)



アレルギーを持った方

☐ 体質に合った非常食

☐ 服用している薬、常備薬、市販薬

色々な災害に共通すること

避難生活①

避難所の運営主体について

避難所の運営は、避難してきた方たちで行います。

あらかじめ自治会、自主防災会、地域協議会で避難所運営のための組織作りについて話し合っておきましょう。特に、女性に必要な物資や要望を運営に反映しやすいよう、多くの女性が運営に携わることが求められます。



避難所についたら

①受付



まずは受付をして、避難者の氏名等を登録します。

②決められた区画へ



・避難所を利用する人の増減により場所の移動をお願いすることがあります。
・立ち入りを制限した部屋には入らないようにしましょう。

③積極的な運営への協力・参加

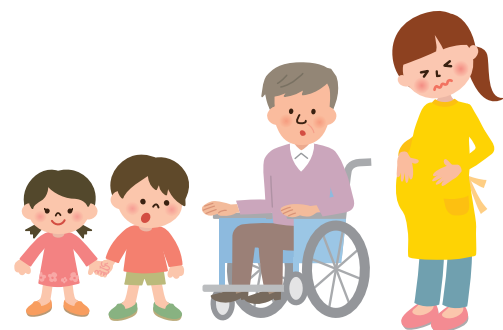


・避難所は利用する人全員が協力して運営します。年齢・性別関係なしに積極的に運営に参加しましょう。

配慮を必要とする方への対応

避難所にはいろいろな方が避難してこられます。

配慮を必要とされる方も安心して避難できる環境づくりを心がけましょう。



積極的に助け合いの和に入りましょう

災害発生後の混乱状況においては、自衛隊、警察、消防機関などの救援活動は限界を超えてしまいます。自身の身の安全を確保し、周囲の皆さんで助け合いながら災害を乗り越えましょう。



和式トイレを使える訓練

洋式トイレの普及に伴い、和式トイレが使えない子どもが増えています。しかし、避難所によっては、洋式トイレを設置していない場合もあります。

使い方がわからず、トイレを我慢してしまったり、汚してしまったりする場合があるので、普段から和式トイレも使えるようにしておきましょう。



避難生活②

避難所でのルール

困ったときはお互いさま・思いやりの心を持って過ごしましょう。

禁煙・禁酒

指定避難所の敷地内は禁煙です。飲酒も控えましょう。また焚き火なども管理者の許可なく行わないようにしましょう。



携帯電話

携帯電話はマナーモードにし、最低限必要なこと以外では使用しないようにしましょう。



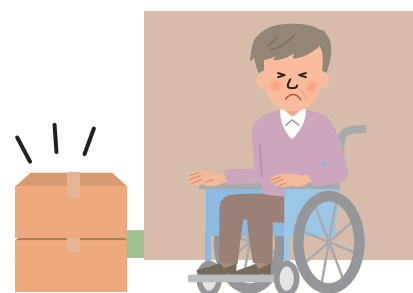
消灯時間

近年の災害では、消灯後ゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルもあります。



出入り口・階段・通路

要配慮者優先の意識を共有し、出入り口や通路・階段に物を置かないようにしましょう。



物資の配給

物資や食料は避難所で決められたルールに従って受け取るようにしましょう。



トイレの利用と清掃

断水している時などは、必ず指示された方法で利用しましょう。トイレは清潔に使用することを心がけ、交代で清掃を行いましょう。



衛生管理とゴミ

ごみは指定されたゴミ袋に入れ、口をしっかりと縛って、分別して指定された場所へ出しましょう。



ペット

ペットは他の避難所利用者の理解と協力の元、飼い主が責任をもって飼育しましょう。



助け合いの意識

避難所ではお互いを尊重しあい、助け合いの意識をもって生活しましょう。



色々な災害に共通すること

避難生活③

避難所での体調管理

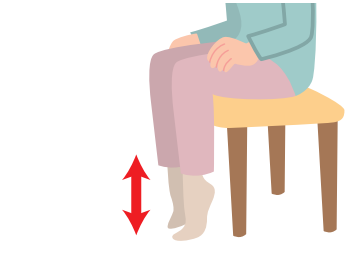
感染症予防

一人ひとりがマスクの着用やこまめな手洗い、うがい、消毒を行うことで感染症予防につなげましょう。



エコノミークラス症候群予防

窮屈な空間で長い時間同じ姿勢を続けると血流が悪くなり血栓ができてきます。散歩やストレッチ、軽い足の運動で予防しましょう。



熱中症予防

夏場の体育館などでは十分に冷房が行き渡らないため、熱中症に注意する必要があります。こまめに水分や塩分を補給しましょう。



持病をかかえている人は・・・

避難所生活での体調管理を考えて用意しておく

- 薬 ●お薬手帳 ●かかりつけ病院を記載したもの 他



ママと赤ちゃん

こんな症状があれば早めに相談を

女性、特に産前産後のママと赤ちゃんにとって避難所生活はかなり厳しいものと言えます。不調のサインを見落とさず医療機関に受診するか、避難所の保健師、担当者に相談しましょう。

妊婦

お腹の張り・痛み、出血、胎動の変化、むくみ、頭痛、目がチカチカするなどの変化 等

産後

発熱、悪露（おろ）の急な増加、帝王切開・会陰切開後の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少 等

乳児

発熱、下痢、食欲低下、哺乳力の低下、いつもと様子が違う 等



ママや女性の持出品はいろいろなことを想定して用意しておく

ママバッグは予備の1セットを用意

乳幼児のいる家庭では、外出用に使うママバッグと同じ内容でもう1セット用意しておきましょう。ママバッグの内容（親子（母子）健康手帳、ほ乳瓶、ミルク、おむつ、おもちゃ、着替え、ウェットティッシュ、使い捨て手袋など）



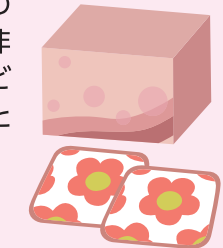
ハンカチ、ストールは大判で

ハンカチやストールは大判をママバッグに。避難時に粉じんの汚れを防いだり、マスク、包帯、三角巾、日よけなどの代わりとして使えます。特に大判ストールはブランケットや避難所の間仕切りや目隠しにも使えます。



生理用品は1周期分、余分に買って置く

災害時はストレスで生理不順になることもあり、いつものストックにもう1周期分を足しておくのが安心です。また、非常持出袋に携帯用ビデを用意しておくといいでしょう。



地域の防災活動への参加

日頃の備え

地域の防災活動（自主防災会など）に参加しましょう！

自主防災会は、お住まいの区を中心に結成されており、地域防災力強化を推進するため、市内の各区に「コミュニティ防災資機材」が設置されています。

自主防災会などの防災訓練等に参加することで、いざという時にどのような行動をとるべきかを知り、地域の人とのつながりを深めることができます。



- ① ヘルメット ② 消火用バケツ ③ 災害救助道具セット（ボール・ハンマー・ジャッキ・ノコギリ・ロープなど）
- ④ エアチューブ式水槽 ⑤ 救急箱 ⑥ 簡易担架 ⑦ 土のう袋 ⑧ 消火栓用開閉器具 ⑨ 防水シート

相談窓口 防災危機管理課 TEL 0568-76-1171

避難行動要支援者の安否確認、避難支援

災害の発生に備え、自力での避難が困難な高齢者、障がい者の中で第三者への情報提供に同意された方を記載した「避難行動要支援者台帳」を、各地域の区長、民生・児童委員、自主防災組織などに配布しています。避難行動要支援者を救うには、近隣住民同士の支え合い、助け合いが重要です。平常時の見守りはもとより、災害時には、近隣の避難行動要支援者の安否確認、避難支援を行いましょう。



【避難行動要支援者とは】

- (1) 要介護3以上の介護保険認定者 (2) 身体障害者手帳：1級～3級 (3) 療育手帳：A判定・B判定
- (4) その他自力避難が難しい方 ●ひとり暮らし高齢者及び高齢者のみ世帯 ●昼間独居の高齢者 等

相談窓口 福祉総務課 TEL 0568-76-1196

自主防災組織の呼びかけを契機に避難を実施して命を守った事例があります。（熊本県小国町）

令和2年7月豪雨の際、熊本県小国町にある杖立温泉では土砂災害が発生し観光協会と旅館5軒が被害を受けました。しかし、自主防災組織の呼びかけにより、事前に避難が完了していたため、人的な被害を逃れました。普段からの自主防災組織の活動により防災意識が高かったことが、事前の避難につながりました。