

# 家族との連絡方法などを決めておきましょう

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。

## 学校などでの家族への子ども引き渡しルールを確認しましょう

東日本大震災を受け、学校やこども園などでは、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、家族への引き渡しルールをつくっています。引き渡しルールは各施設によって異なるので、引き渡し訓練に参加するなどして確認しておきましょう。

### ■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のようになっているのか
- 登下校途中で被災した場合の避難場所についても、家族で確認しておきましょう。

## 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、学校やこども園ではメール配信サービスを行っています。メール通知配信先の登録をしておきましょう。

## 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なる声の伝言板です。

#### ●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



※携帯電話やPHS、050IP電話を含めたIP電話の電話番号でも登録が可能です。  
 ※「災害用伝言ダイヤル(1711)」と「災害用伝言板(web1711)」で相互に登録したメッセージを文字と音声で相互に確認することが可能になりました。詳しくは、NTT東日本・NTT西日本のホームページなどでご確認ください。  
 ※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(グリーン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

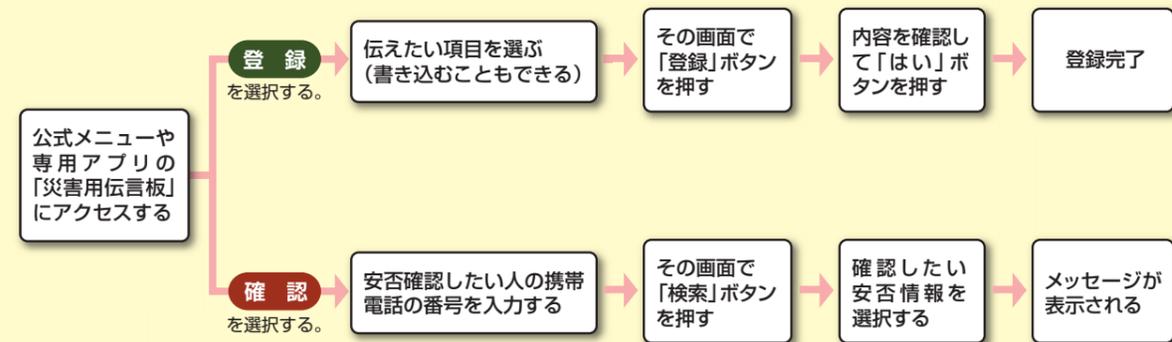
いざというときに備えて、年に一度は家族で災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を体験利用してみましょう。また各電話会社では、掲載日以外のときも体験できるケースがありますので、各電話会社のホームページで確認してください。

- 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)

### ■文字による連絡方法

#### ●携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」を利用

携帯電話会社では、震度6弱以上の地震など大きな災害が発生した場合に、携帯電話やスマートフォンで安否確認できる「災害用伝言板」を提供しています。



※注意：登録は携帯電話・スマートフォンからしかできません。確認は携帯電話・スマートフォン・パソコンから可能です。

#### ●携帯電話・スマートフォンのメールを活用

携帯電話・スマートフォン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、電話がつながらない中、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。

## 自らの判断で避難行動を～危険を感じたらすぐ避難しましょう

近年、台風による大雨等により逃げ遅れた住民が被害を受けるケースが多くあります。特に突発的な集中豪雨では、町の避難に関する情報が間に合わない場合もあるため、危険を感じたときには自らが判断し、避難行動をとる必要があります。

風水害では、事前に気象情報等を入手することができるため、正しい情報の入手と早めに避難行動をとることがとても重要です。

### 優先 ①

早めに安全な親せき・知人宅、自治会館等へ避難

### 優先 ②

町が開設する避難所等（風水害時）へ避難

### 優先 ③

避難することが、かえって危険なときは屋内安全確保

## 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・高齢者等避難開始

- 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開始します。
- 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整えたとともに、気象情報などに注意を払い、自主的に避難を始めます。



### 2 避難勧告

- 速やかに避難場所へ避難します。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難します。



### 3 避難指示（緊急）

- まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難します。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難します。



**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。

## 「命を守る避難行動」～立ち退き避難と屋内安全確保

大雨のときには、上記優先①、優先②のように早めに安全な場所へ避難する「立ち退き避難」が原則です。

しかしながら、夜間や急な大雨等で家の外に避難することが、かえって命に危険を及ぼしかねないときは、近隣の安全な場所への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、屋内でもがけや川から離れた2階以上のより安全な場所（部屋）へ移動し安全を確保（屋内安全確保）することが重要です。



## 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。



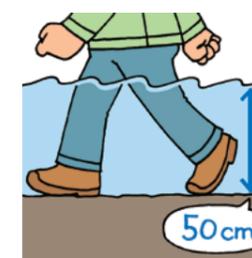
### ■避難所では気象情報に注意を

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。



## 避難情報をテレビで見ることができます！

千葉県では、避難情報をさまざまなメディアにただちに配信するシステム、「Lアラート」を運用しております。

災害時に、町が発令する避難勧告などの情報は、防災行政無線などで伝達するとともにテレビやインターネットなどでも確認できます。

### 利用例

NHK総合テレビのデータ放送では、テレビのリモコンの「dボタン」を押して「地域の防災・災害情報」を選択すると、避難情報を見ることができます。町の防災行政無線に注意するとともに、テレビのデータ放送などでも避難情報を確認し、迅速な避難行動に役立ててください。

## 防災 チェックポイント

【データ放送のイメージ】



# 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

- 避難所運営委員会を置き、避難所運営のためのルールや各自の役割分担を決めましょう。
- 一部の人だけに負担がかからないように、みんなでできることを分担し協力しましょう。
- 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。



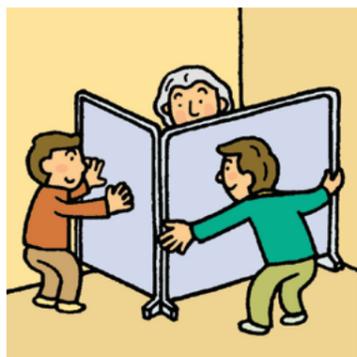
## 生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- 共同トイレは、みんながきれいに使うよう心がけ、清掃や消毒を定期的に行い、手洗いでできる水を準備するなど衛生管理に注意を払いましょう。
- 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。



### ■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。



### ■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。肺塞栓や脳卒中を発症するおそれもあります。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

- 車の中で寝起きする「車中泊」をする人や、長時間座ったままの高齢者は注意しましょう。
- 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。



### ■メンタルヘルス

待機時間の長い避難所生活では、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。

#### 予防対策

- 苦しいときは遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。
- 周囲の人とのコミュニケーションを図ると同時に、間仕切りなどを工夫して必要なプライバシーも確保しましょう。

## 「ペット」への注意点

- 普段からペットをケージに慣れさせ、ほかの人や動物に対して、暴れたりほえたりしないよう、適切なしつけをしておく。
- 定期的に各種ワクチン接種を受け、首輪などに「迷子札」や「鑑札」をつけておく。
- ケージやペットフードなどを非常持出品として準備しておく。
- エサやりや排泄物の処理などは、飼い主が責任をもって行う。