

お住まいの地域において安心して生活できる避難所はどこなのか、事前に確認しておきましょう。

### 障害者の方々

- 避難する場所を事前に確認して、その場所を市町村の担当職員に伝えておきましょう。
- 担当職員と、特に避難所における情報共有の手段や手話通訳、点字、手書き文字などについて、相談しておきましょう。
- 一般の避難所での生活が困難な場合は、福祉避難所等の利用も可能です。



### 妊産婦や乳幼児を抱えた方々

- 災害時には、一般の避難所内に母子専用のスペースが用意される場合があるほか、専用の母子避難所が設置される場合もあります。お住いの市区町村に事前に確認しておきましょう。
- 災害時には簡易の授乳室などが設けられます。



災害時に特に配慮が必要な方のために、一般の避難所とは別に、「福祉避難所」などの専用スペースがあります。

### 指定避難所(スペース)とは

- 福祉避難所とは、主として**高齢者、障害者、乳幼児や妊産婦、外国人など**のうち、入院や施設に入所するほどではないが、一般の避難所では生活に支障が生じることが想定される方々が滞在することを想定した避難所です。
- 一般の避難所内に専用のスペースや部屋が設けられる場合や、老人ホームや障害者施設、その他の社会福祉施設等が指定される場合が多いです。
- 福祉避難所では介助員や通訳などの生活相談員や、支援のための器具やスロープなどが設置されます。
- 最初に一般の避難所に入った場合においても、必要に応じて、市区町村の判断で福祉避難所に移送してもらうことができます。

### 高齢者の方々

- 一人暮らしや要介護の場合は、事前に避難する場所を確認し、市町村の担当者に伝えておきましょう。
- 必要な物品が支援される体制がとられているか事前に確認しておきましょう。
- 一般の避難所での生活が困難な場合は、福祉避難所等の利用も可能です。



# あなたのまちの避難所について

～災害に備えて考えておきましょう～



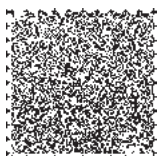
もし明日災害が起きたら  
あなたの家の近くには  
どこに指定避難所があるか  
ご存知ですか。

内閣府

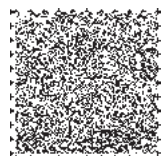
災害時にあなたの行く指定避難所は

①
②
③

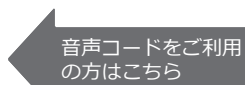
最寄りの指定避難所が開設されない場合もありますので、何か所か記載して、家族と共有しておきましょう。



【日本語】



【ENGLISH】



音声コードをご利用の方はこちら

※コードを読み込むことで内容を音声にて説明いたします。

Uni-Voice

避難生活では必要とする支援が満足に  
受けられないことがあります。

自分でできることは事前にしておきましょう。

### 外国人の方々 For Foreigners

- つうやくがいるひなんじょを、じぜんにかくにんして、じぶんがどこにひなんするか、つたえておきましょう。
- しゅうきょうやぶんかのちがいで、たべられないしょくじがていきょうされることがあります。たべものをびちくしておきましょう。
- Check yourself which shelters have an interpreter and be sure to specify the location where you will evacuate.
- Food may be provided that cannot be eaten for religious or cultural reasons. Be sure to stock up on food.

### 食物アレルギー等の方々

- 日頃から必要最低限の食物だけを除去するよう心掛けましょう。除去が多ければ多いほど、被災地での苦労は増えるばかりです。
- 自分が食べられる対応食が備蓄されているか事前に確認しておきましょう。
- どの避難所にどのようなアレルギー対応食が備蓄されているか事前に確認しておきましょう。
- 被災したときに食物アレルギーであることが周りの人に分かってもらえるよう、たとえばビブス等をご自身で準備しておくとお利便でしょう。



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、住民が主体的に避難所運営に関わり、良好な環境を保ちましょう。

### 【平時・在宅避難】

#### 避難所と避難場所の違い

- 避難所は災害の危険があり避難した住民等が、災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、または災害によって自宅に戻れなくなった住民等が一時的に滞在することを想定した施設です。  
例：学校・体育館、公民館等の公共施設
- 避難場所は災害から身を守るために緊急的に避難する場所で、土砂災害、水害、津波、地震などの災害種別ごとに指定されます。  
例：災害に対し、安全な構造である堅牢な建築物  
災害の危険がない学校のグラウンド・駐車場等

#### 避難所の所在の確認

- 地域のどこが指定避難所となっているのかを確認しておきましょう。
- 災害時の被災状況等によっては、最寄りの指定避難所が開設できない場合があります。何か所か避難所を確認しておきましょう。
- 地域の防災訓練などに参加し、普段から助け合える関係をつくっておきましょう。

### 【避難所生活】

#### 生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

#### 役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



#### ベッドやプライバシー確保に努めましょう

- 段ボール型のベッドの設置は足腰の弱い方に有効です。
- プライバシーの確保のために間仕切り(パーティション)などがあると便利です。



#### 健康や衛生の管理に気を付けましょう

- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- かぜやインフルエンザを予防するため、手洗い・うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠も有効です。
- 熱中症予防のため、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。
- トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。発災後にトイレが使用できない場合に備えて簡易トイレなども備蓄しておくとお利便です。



#### 犯罪に気を付けましょう

- 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。