

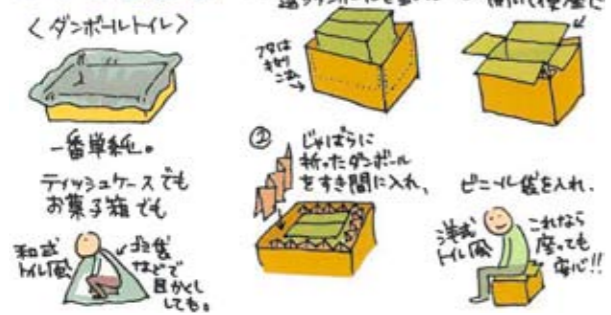
# 避難所生活はサバイバル

大地震が起きた際、近くの住民同士が避難所に集まり多くの時間を過ごします。阪神淡路大震災や東日本大震災では多くの方が、その避難所生活中に命を落としました。医療や福祉などの専門家の支援が十分に届かず、精神的・肉体的疲労が原因であるとされています。いざという時、避難所は住民が主体となって運営します。少しでも過ごしやすい環境を整えるために、日頃から住民同士のつながりをもっておきましょう。

## トイレの確保

トイレが不衛生だと、感染症の拡大など体調を崩す原因になります。真っ先に衛生的な環境を整えましょう。

### トイレを作る



イラスト出典：避難所運営の知恵袋（特定非営利活動法人レスキューストックヤード）

## 寝る場所を整える

避難所は体育館やロビーなど床が固く冷たい場所が多いため、心身が休まる過ごしやすいスペースをつくりましょう。



# サバイバル豆知識 ～1つで何役にもなります～

## 新聞紙

- ①暖をとる  
数枚重ねて羽織ったり、腹巻きとして活用できます。
- ②スリッパに  
足元を守り、温めることができます。
- ③皿やコップの代わりに  
ビニール袋と併せれば、何度も使用できます。



スリッパ

## 大きいビニール袋

- ①防寒具やかっぱに  
首や手の部分を空けるだけで簡単に作れます。
- ②水をためる  
ダンボールと併せて、桶の代わりになります。
- ③クッションに  
丸めた新聞紙を中に入れ、程良く空気を抜けば完成。簡易的な枕にもなります。



防寒具

# あなたの命を守る「自助」力

いつ起きてもおかしくない巨大地震。突然、避難生活となったとき、あなたは大丈夫ですか。迫り来るその時に備え、自分自身の身を守る「自助」の必要性を考えます。

問合せ先 防災安全課

出典：「全国地震動予測地図2018年版」（地震調査研究推進本部）  
※色が濃くなるほど今後30年間に震度6弱以上が発生する確率が高くなっています。

支援体制が整い、まさに物資がそろうまでには時間がかかるため、個人や地域で準備したものが頼りになります。食料や物資は従来3日分を

## 自分自身の準備が必要不可欠

大地震が発生し被災した後、大きく報じられるのが避難生活に苦しむ人たちの姿です。水や食料を求める人で長蛇の列ができ、支給される食料はおにぎりや菓子パン、水やお茶など必要最低限のもので、満足にもらうこともできません。支援物資全般が道路の損壊などで、必要としている人に届かなくなることもあります。

## 大地震 被災後の現実

1891年10月、現在の本巣市を震源とした濃尾地震。マグニチュードは8.4ともいわれ、世界最大級の内陸型の地震とされています。被害は広範囲に及び、甚大なものでした。市内でも地区によっては、震度6強以上の揺れを観測し、当時の帷子村では家屋の約8割が全壊したといえます。

備える物は準備するだけでなく、実際に使用できるかを確認しましょう。缶詰や保存食は口に合うかどうか味見をしたり、携帯トイレは実際に広げて座ってみて使い方を覚えましょう。また高齢者や乳幼児のいる家庭、アレルギーがあったりペットを飼っていたりと、各家庭に必要な対策は異なります。特に健康面は個人差も大きいので、自分自身で常備薬などを準備しておくことが大切です。災害が発生した際、どんな問題が起こるのかを想定し、備えたものが実際に使えるものかどうかを確認して初めて「備えた」といえます。

## 各家庭に合わせて「備える」

確保するよういわれてきましたが、巨大地震で被災の範囲が広いと、1週間過ごせる程度が必要とされています。食事を取るとトイレの問題も発生し、限られた水を使い回す工夫や、携帯トイレなどを準備しておく必要があります。また避難所の不足も予想されるため、被災が軽微な場合は自宅で生活できるよう準備をしましょう。

行政が援助する「公助」だけに頼るのではなく、自分自身や地域で身を守る「自助」「共助」が必要です。



# 可児市防災訓練

## 避難所生活を想定し、体験しましょう！

9月の第1日曜日は「可児市防災の日」です。南海トラフ地震（市内で予想される最大震度は6弱）が発生。あなたはそのときどうしますか？建物の倒壊や火災、ライフラインの途絶などの被害が生じた想定して、市内一斉に防災訓練を実施します。

今年は各自治連合会が開催する避難所開設運営訓練を17カ所で行います。みんなで助け合いながら、落ち着いて行動できるように訓練に参加しましょう。自分たちの地域を自分たちで守り、災害に対応できる強い地域にしていきましょう。各種団体や企業も参加し、災害用伝言板や防災食の試食など実際の避難所生活を想定した体験を行うこともできます（体験は指定避難所ごとで異なります）。

また当日は、防災行政無線によるサイレンや訓練用情報の放送、FMらら、ケーブルテレビ可児でも災害時を想定した緊急放送を行います。

**日時** 9月2日（日）午前8時～

**場所** お住まいの地区の各自治連合会や自治会の訓練場所



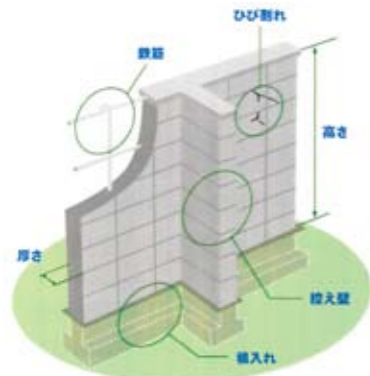
開設される避難所などの情報はこちら

### お宅のブロック塀は大丈夫ですか？

6月の大阪北部地震ではブロック塀の倒壊により児童や高齢者が犠牲になりました。ブロック塀は直接的に危害を加えたり、近隣住民の避難経路を塞いだりと、多くの危険が潜んでいます。所有者の責任で管理されるものですが、地域住民の安全に大きく関わりますので、一度確認してみてください。

市では今後、順次通学路を中心に安全点検を行っていきます。

また住宅の耐震化促進のため、木造住宅を中心に無料耐震診断や耐震改修の補助を行っています。ブロック塀の撤去にかかる補助金については、今後詳細が決まり次第お知らせします。



出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1 より一部改

ブロック塀について、以下の項目を点検しましょう。（項目は大まかなものです）

1. 塀は 2.2m 以下か
2. 塀の厚さは 10cm 以上か
3. 塀の高さが 1.2 m 超の場合控え壁はあるか
4. コンクリートの基礎があるか
5. 塀に傾き、ひび割れはないか
6. 塀に鉄筋が入っているか



詳しくはこちら

問合せ先 建築指導課

### 平成 30 年7月豪雨災害義援金の受け付け

台風7号に関連する豪雨災害により被災された皆さんの支援を目的に、義援金を受け付けます。

受付場所 市役所、福祉センター、各地区センターなど 27 カ所

問合せ先 可児市社会福祉協議会 ☎@1555

それぞれの家族構成に合わせた備えを、できることからしてください



ふじむら ゆうこ  
藤村 祐子 さん  
(可児市防災の会会長)

## 藤村さんが薦める！！ これだけは備えてほしいもの

### 非常持ち出し品（リュックに入れておくもの）

地震が発生した際に、一番最初に持ち出すものです。リュックは実際に背負ってみて動ける重さか確認して、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

#### 水とおやつ

水はペットボトル1本程度でも構いません。おやつもちゃんとした食料でなくても、チョコやキャンデーなどのすぐに口に入れられる簡易的なもので空腹をしのげます。



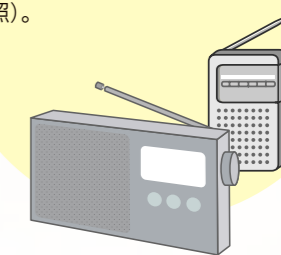
#### 懐中電灯

安全に避難するために、何が落ちていないか分からない足元を照らす必要があります。小さくて軽いもので十分です。寝室やリビングに置いておくこともお薦めします。



#### ラジオ

命を守るために必要不可欠な情報を自分から集めましょう。周波数 76.8MHz「災害に強くナローヤ」の FM ららを聞くようにしましょう（p 16 参照）。



### 非常備蓄品の準備（玄関や物置などに置いておくもの）

ライフラインが寸断され、復旧するまでの数日間を支えるものです。避難後、あらためて取りに行けることを想定して、十分な備えをしましょう。

#### 1週間分の水と食料

水は飲み水として、1人1日3L必要とされます。食料は、備蓄しているものを消費してまた補充するローリングストック法で、普段食べ慣れている物を準備しましょう。



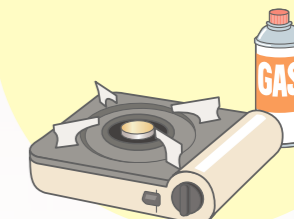
#### トイレ

仮設トイレが設置されるまでには、早くも3日、長いと7日かかるといわれています。通常1日に5回ほど利用するため、携帯トイレなどの準備は欠かせません。



#### 卓上コンロ

煮炊きするために必要となります。緊張状態にあるとき温かいものを食べることで、心の不安が解消されます。



詳しい持ち出し品・備蓄品リストはこちらから

