

避難所は、自宅が大きな被害を受け、自宅での生活が困難な人々のために開設されます。避難所は共同生活のため、プライバシーを守ることも難しく、居住スペースや物資にも限りがあり、決して良好な環境ではありません。地震と自宅の安全が確保できたならば、住み慣れた自宅での生活を続ける「在宅避難」を強くお勧めします。

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるお店が再開するまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切る。

12 適度な運動と規則正しい生活で心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また「エコノミークラス症候群※」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。

※同じ姿勢を長く続けることによって血栓が生じ、呼吸困難や心肺停止を含むさまざまな症状を引き起こすこと。



11 水を補給する

季節を問わず、しっかり水分をとることが大切。備蓄の水が乏しくなったら、給水車や給水場所に受け取りに行く。

10 生活に必要な情報を手に入れる

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧など暮らしを支える情報は、避難所の掲示板や防災ラジオなどから得ることができる。



在宅避難のための事前の備え

建物と室内の安全確保

家屋の大きな損傷を防ぐため耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す、また家具の転倒防止装置を正しく設置し、室内の安全を確保する。

食料・水・燃料

- 10日間程度の食料品や水を備えておく。
1人当たりの水の必要量は1日3ℓ。
4人家族の場合、
3ℓ×4人×10日=120ℓ (2ℓボトル×60本)
- 日持ちする食品を多めに買い、使った分だけ補充する循環型備蓄を日ごろから心がける。
- 調理に使うカセットコンロの動作を確認し、カセットボンベの在庫を蓄えておく。
- ペットのいる家庭は、ペット分を追加。



健康管理

持病や障害がある場合は、日ごろから主治医に相談し、災害時の対策を立てておく。



2 身体のダメージを確認する

地震直後はケガをしていても自分では気がつかないことがあるので家族で確認するとよい。



3 揺れがおさまったら自宅の状況を確認

- ☐ ドアは開くか
- ☐ 柱や梁にひび割れはないか
- ☐ 柱は傾いていないか
- ☐ 火災は発生していないか

4 行動の前に正しい情報を

停電時でも聞くことができる乾電池式や充電式のラジオ、スマートフォンのラジオ、テレビ、知立市のウェブサイトなどから信頼できる情報を得る。



こんなときは…

- 家が壊れている
→ 指定避難所へ
- 一人で家にいるのが不安
→ 指定避難所へ
- 自宅や近所で火災が起きている
→ 広域避難場所へ

5 家にいても大丈夫そうだったら在宅避難スタート

余震に注意して家族で過ごす場所を確保する。作業時は手袋や履物でケガを防ぐ。



6 トイレを準備

家のトイレを非常用トイレに変える。排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまでは、水を流してはいけない。

7 こんなときこそエネルギー補給

チョコレートやビスケットなど調理のいらない食品で、エネルギーと水分を補給する。

8 家にある食材や備蓄品で作れる食事のメニューを考える

冷蔵品など傷みやすいものから順に使う。

9 温かい食事で心と体を元気にする

余震の回数が減り、火気使用の危険がなくなったら、カセットコンロなどを用いて温かい食事を作る。

情報

正確な被害情報や生活情報を手に入れる方法を考えておく。



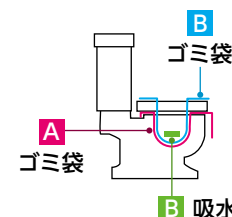
- 防災ラジオ
- 避難所の掲示板
- 知立市すぐメール (防災情報)
(<https://plus.sugumail.com/usr/chiryu/home>)
- 知立市公式 LINE LINE ID : @chiryu_city
- 市内の同報無線や広報車
- ご近所との情報交換

非常用トイレ

4人家族が10日間にトイレを利用する回数は約200回。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方を、汚物の処理方法を含めて事前にマスターしておく。

非常用トイレの作り方

使用前



使用后

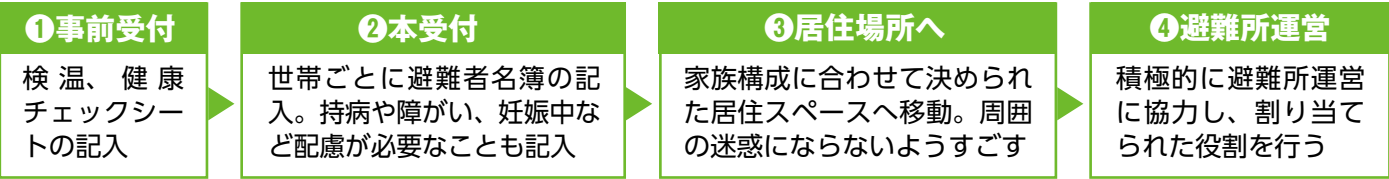


指定避難所は、災害の危険がなくなるまで避難者が滞在したり、自宅が被災し戻れなくなった被災者が一定期間滞在する場所です。自宅が安全であれば、住み慣れた場所での在宅避難に備えて日ごろから住宅の耐震化や備蓄をしっかりとしておくことが大切です。

● 避難所の運営

指定避難所は、避難所を利用する人や自主防災会などの地域の人たちによる自主運営を原則とします。運営が特定の人々の過度な負担とならないよう、避難所運営に参加しましょう。

避難所へ到着したら・・・



● 避難所生活での注意点

避難所にはさまざまな人が避難してきます。お互いのプライバシーに配慮し、思いやりをもって共同生活を送りましょう。

共通

- 物干し場、休養スペースを設けるようにしましょう。
- 更衣室は、一人ずつ使える時間帯をつくるなど配慮しましょう。
- 女性専用スペースや子ども専用スペースを確保しましょう。
- トイレを安全に利用できるように配慮しましょう。
- 不安や悩みなどに対する相談窓口を設置し、ポスターや掲示板などで広く周知しましょう。

女性・妊産婦

- 下着などを安心して干せるスペースを確保しましょう。
- 乳幼児の授乳、おむつ替えなどのスペースを確保しましょう。
- 生理用品などの物資を女性担当者から受け取れるようにしまし

乳幼児

- おもちゃや絵本などを用意し、遊べる環境をつくりましょう。

外国人

- ひらがな・カタカナを使う、多言語翻訳アプリを活用するなどして、わかりやすく情報提供しましょう。

高齢者

- 筋肉が衰えないように、なるべく身体を動かすことを促しまし
- あいさつをしなくなったなど、周囲への意識が薄れている様子

障がい者

- 避難所内の段差をなくすなどバリアフリーに配慮しましょう。
- 視覚や聴覚が不自由な人には、音声や文字などで必要な情報を

避難所生活では防犯意識を高くもつことが大切です。

- ・可能な限り一人での行動は避け、家族や友人などと複数人で行動する。
- ・子どもを一人にせず、常に大人が付き添うようにする。
- ・就寝場所や専用スペースなどの巡回警備を行い、暴力を許さない環境づくりを。
- ・防犯ブザーを配布するなど、安全・安心の確保に努める。

詳しくは、知立市避難所運営マニュアル（市防災倉庫に保管）を参考にしてください。

被災者に対するこころのケアに関する相談窓口等

こころの耳（厚生労働省）

https://kokoro.mhlw.go.jp/victims/

災害時におけるメンタルヘルスについて（愛知県）

https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/saigai-mental.html

災害時には正しい情報の入手を心がけましょう。注意情報、避難等の情報は、ラジオやテレビ、市の広報などから入手し、デマに惑わされないようにしましょう。

※ 市や警察、消防の発表や指示、テレビ、ラジオが伝える情報にもとづいて冷静に行動しましょう。
※ 「…だろう」「…にちがいない」という勝手な憶測をあいまいなま伝えるのがデマのもとになります。

● 地元の情報は地元の放送局から！

地元の放送局からは、身近できめ細かな情報を入手できます。特にラジオは停電時でも聞くことができ、阪神・淡路大震災や東日本大震災の時も有力な情報源となりました。

災害時はラジオ Pitch FM 83.8MHz

ケーブルテレビ キャッチネットワーク 地上デジタル 121・111ch で放送

※スマートフォン用の「キャッチアプリ」もあります。

「防災ラジオ」配布事業

同報無線の子局からの災害情報が聞き取りにくい場合のため、市では災害時の同報無線を自動受信する防災ラジオを配布しています。AM や FM 放送を聴いているときでも自動的に切り替わるので万が一の場合に安心です。申請方法など詳しくは安心安全課にお問い合わせください。[負担金]・市内在住の世帯主 2,000 円／1 台・市内事業所の事業主 3,000 円／1 台

● 知立市すぐメール（事前登録制）

災害緊急情報、気象警報・注意報、地震情報、火災情報など市からのお知らせを受信できる情報配信サービスです。

登録はこちらから
または空メール
t-chiryu@sg-p.jp

● スマートフォンのアプリを活用

Yahoo！防災情報

あらかじめ利用者が設定したエリア（最大3か所）と現地（アプリ版のみ）の防災情報をプッシュ通知で受け取ることができます。

NHK ニュース・防災アプリ

ニュースや天気予報、災害・気象情報を地図で確認できるほか、避難情報も配信されます。

知立市公式 LINE アカウント

事前に友だち登録をして
おけば、災害情報が配信
されます。

公式アカウント名:知立市
LINEID:@chiryu_city

中部電力・停電情報お知らせサービス

中部電力パワーグリッドが提供するスマートフォン無料アプリでは、台風や地震による広域停電発生時に、停電の発生・復旧に関する情報や、雷に関する情報などを配信しています。

● 避難サイレンの種類

避難サイレンは「愛のチャイム」でおなじみの同報無線から放送します。防災ラジオからも聞くことができます。

種 類	サイレン信号	伝達内容
水防信号サイレン	10 秒鳴らす 10 秒鳴らす 10 秒鳴らす 10 秒鳴らす 2 秒休む 2 秒休む 2 秒休む	大雨や台風で河川に氾濫の危険が迫っている場合に放送します。避難場所や安全な場所、親族、知人宅等へ速やかに避難してください。
地震防災信号サイレン	45 秒鳴らす 45 秒鳴らす 45 秒鳴らす 15 秒休む 15 秒休む 15 秒休む	東海地震に関する予知情報（警戒宣言）が発令された場合に放送します。いつでも行動できるよう準備し、自宅または安全な場所で待機してください。

● 災害用伝言ダイヤル

災害時は電話が狭い範囲で集中するため、非常につながりにくなります。安否確認には以下の災害用伝言ダイヤルをご利用ください。

安否などの確認に NTT 災害用伝言ダイヤル 1 7 1 ご利用にあたっての事前契約等は一切不要です。

家族や知人間などの連絡に活用できます。

伝言の録音方法

1 7 1 ⇒ 1 ⇒ (0 0 0) 0 0 0 - 0 0 0 0

ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を

伝言の再生方法

1 7 1 ⇒ 2 ⇒ (0 0 0) 0 0 0 - 0 0 0 0

ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を



非常持出品・備蓄品

これらは、あくまでも目安です。人それぞれ必要なものは違います。1日を振り返って必要なものを用意しましょう。

最初に持ち出す非常持出品と、災害復旧まで数日間を生活できるよう備蓄品を分けて、人数分を用意しておきましょう。知立市でのライフラインの復旧にかかる期間は、電気・通信は1週間、ガスは2週間、下水道は3週間、上水道は6週間と想定されています。

非常持出品（1日分）

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ 飲料水（1人1日3ℓ） | ☐ 現金（小銭も） | ☐ 防臭袋 |
| ☐ パン缶などの缶詰類 | ☐ 預金通帳のコピー | ☐ 眼鏡、コンタクト用品 |
| ☐ レトルト食品、栄養補助食品 | ☐ 免許証などの身分証明書 | ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ |
| ☐ 簡易食（あめやゼリーなど） | ☐ マイナンバーカードのコピー | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 下着・靴下 | ☐ 健康保険証のコピー | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 長袖・長ズボン（防寒・防暑） | ☐ 家族の写真 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 靴 | ☐ 自分や家族の情報が書かれたカード | ☐ 常備薬 |
| ☐ 両手のあくレインウェア | ☐ 寝袋 | ☐ 口腔ケアウェットシート |
| ☐ タオル | ☐ テント | ☐ 携帯用トイレ |
| ☐ 非常用ライト | ☐ ホイッスル | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 簡易食器（わりばし、紙皿など） | ☐ アルコール消毒液 |
| ☐ 予備の電池 | ☐ アルミブランケット | ☐ 除菌シート |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ （保温できるもの） | ☐ 体温計 |
| ☐ ヘルメット | ☐ スリッパ | ☐ 持っていると安心できるもの（アロマなど） |
| ☐ レジャーシート | | |



非常備蓄品（3～7日分）

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 飲料水（1人1日3ℓ） | ☐ 上着、着替え（防寒・防暑） | ☐ ドライシャンプー |
| ☐ アルファ米 | ☐ 下着 | ☐ 電池 |
| ☐ 缶詰やレトルト食品 | ☐ 靴 | ☐ 毛布、タオルケット |
| ☐ 栄養補助食品 | ☐ 防刃手袋 | ☐ モバイルバッテリー、ポータブル電源、発電機など |
| ☐ 調味料 | ☐ 常備薬 | ☐ 使い捨て手袋 |
| ☐ 菓子類 | ☐ ばんそうこう | ☐ ヘッドライト、LED ランタン |
| ☐ 簡易食器（わりばし、紙皿など） | ☐ 包帯 | ☐ 簡易マット |
| ☐ 卓上コンロ | ☐ アルコール消毒液 | ☐ 寝袋 |
| ☐ 固形燃料 | ☐ 簡易トイレ | ☐ 給水用ポリタンク |
| ☐ ガスボンベ | ☐ マスク | ☐ 工具類 |
| ☐ 湯せん可能なポリ袋 | ☐ 石けん | |



● 防災ポーチ（0次の備え）

外出先で災害に遭遇した場合、家や避難所など安全な場所に移動するために必要なもの（モバイルバッテリー、身分証明書、筆記用具、メモ帳、小銭、マスク、ばんそうこう、ウェットティッシュ、飴、ゼリー飲料などの保存期間が長い食べ物、レジ袋、冷感タオルや使い捨てカイロ、携帯トイレ、防犯ブザー、小型ライトなど）を専用ポーチに入れて普段から携帯し、防災意識を持ちましょう。

● 多様なニーズに合わせた備え

特別な対応が必要なものは、2週間以上の備えが必要です。また、日頃のご近所付き合いも防災につながります。災害が起きた後の行動をイメージして必要なものを備えましょう。

乳幼児、妊婦がいる家庭に役立つもの

普段使用しているママバッグに必要な防災グッズを足しましょう。また、バッグの中身は半年に一度見直しましょう。

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ ミルク（粉または液体） | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 使い捨て哺乳びん | ☐ ガーゼハンカチ |
| ☐ ベビーフード | ☐ 洗浄綿 |
| ☐ 水（赤ちゃん用、軟水） | ☐ スタイ |
| ☐ アレルギー対応食 | ☐ 母乳パッド |
| ☐ 紙コップ、スプーン | ☐ 授乳ケープ |
| ☐ 紙おむつ | ☐ 母子手帳 |
| ☐ おしり拭き | ☐ 保険証のコピー |
| ☐ 携帯用おしり洗浄器 | ☐ マタニティマーク |
| ☐ 防臭袋 | ☐ おもちゃなど子どもが安心するもの |
| ☐ おんぶひも | |

女性のために役立つもの

- ☐ 生理用品、サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート
- ☐ 軟膏（デリケートゾーン保護用）
- ☐ カップ付きインナー
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ スキンケアクリーム
- ☐ 化粧水、メイク落とし
- ☐ 髪留め
- ☐ 手鏡
- ☐ 持っていると安心できるもの（アロマオイルなど）

高齢者・要介護者がいる家庭に役立つもの

- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 介護用品
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 補聴器
- ☐ 常備薬、お薬手帳
- ☐ 障害者手帳
- ☐ ヘルプマーク
- ☐ 非常用電源（ポータブル電源、発電機など）



ペットや補助犬のために役立つもの

- | | |
|--|---|
| ☐ ケージやキャリーバッグ | ☐ タオル |
| ☐ ペットフード | ☐ ブラシ |
| ☐ 水 | ☐ おもちゃ |
| ☐ おやつ | ☐ ペットと飼い主の写真 |
| ☐ 常備薬 | ☐ 迷子札（飼い主の連絡先、飼い主以外の緊急連絡先） |
| ☐ 予備の首輪 | ☐ ワクチン接種状況、既往歴、投薬や検査結果、かかりつけの動物病院などの情報 |
| ☐ 伸び縮みしないリード | |
| ☐ ハーネス | |
| ☐ 使い捨てエサ皿 | |
| ☐ ガムテープ | |
| ☐ 簡易トイレ | |
| ☐ ポリ袋 | |
| ☐ ペットシート、猫砂、防臭袋 | |

非常持出品、備蓄品の保管場所に工夫をしましょう！

非常持出品は玄関、リビング、寝室などすぐ持ち出せるところに保管しましょう。ただし、夜間の災害時にすぐ使う懐中電灯はベッドの近くへ置くなど、用途に合わせてアレンジしておく安心です。

備蓄品は分散して保管しておきましょう。マンションの場合、キッチンや玄関、廊下収納、クローゼットなどに分散させるのがおすすめです。一戸建てなら、1階と2階に分けておくと、水害の際にも対応できます。車のトランクも活用できます。

避難所や災害時に役立つ情報の防災マップはハザードマップの裏にあるっぴ

知立市の災害情報は知立市すぐメール！詳しくはQRコードを読み取るっぴ



知立市マスコットキャラクター「ちりゅっぴ」