



☆ 在宅避難のすすめ

被災しても自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化によって体調を崩す人もいます。大災害の発生時に被災者が殺到し、混乱の発生も予想されます。また、避難所生活はプライバシー等の確保が困難で、ストレスの原因になることもあります。

各家庭で地震に対する備えを事前に行い、災害発生後は住民同士で協力し合うことで、被災後も住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」が可能となります。

過去の災害では、多くの被災者が避難所に押し寄せて、避難所での生活は大変過酷なものになりました。

そんな避難生活をすることなく、引き続き自宅で生活がしたいものです。



地震の後、電気・ガス・水道が止まってしまっている不自由な中、いかにして自宅で生活していくか、そのためには、どのような準備をしておけばいいのか、家族で話し合いをしておきましょう。

- ① 我が家の～危険場所を探し対応（耐震・家具固定）～
- ② 電気のブレーカー、ガス等の～元栓の位置を確認～
- ③ 家の中は倒れた家具やガラスの破片等が散乱します。
～避難経路の確認～
- ④ 我が家で生活するために～被災後の生活を考える～
 - ・どの部屋で生活できるのか？
 - ・食料、飲料水はどうか？ 保存食の確認？
 - ・トイレは使えるか？ 水はあるか？ 流れるか？
 - ・寒さ対策は？ 防寒服、毛布、ストーブ等



☆ 女性の視点から防災

大地震から命を守るために、家の耐震性を高めておくことは必須です。家の中にあるものすべてが凶器になる可能性があります。部屋の中の物を少なくする。家具の配置の見直しや固定も必要です。

女性の視点を活かすことで、防災・減災につなげることができます。女性ならではの視点を活かして食料品の備蓄（日用品を多い目買い揃え、無理なく備蓄する）や近所づきあいを積極的に行うなど、災害に備え、日頃から持続可能な家庭環境と地域づくりを行うことが必要です。



食料や水など必要な物を日頃から備え、可能な限り在宅避難ができる準備を整えておくことが大切です。

裏面につづく

回 覧								

防災ニュース「きらら」は単独で回覧をお願いします。

☆ 家の中の安全を確保する

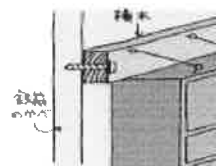
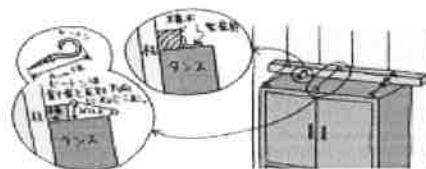
高齢者などは、災害時にはすばやく安全な場所に移動することが困難です。

ならば、普段の居場所を安全にしましょう。

家具の転倒防止対策などはもちろんですが、耐震強度が低い家（昭和56年5月31以前の建築家屋）に住んでいる方は、居間と寝室だけでも部分的に補強して、家が倒壊しても生存空間が残るようにしたり、耐震フレームで守られたベッドを入れる等、全面的な耐震補強より低コストで済む方法があります。

四日市市では「木造住宅住まいの無料耐震診断」を受けられて「建て替え、又は補強を行って下さい」と診断された場合に、耐震補強計画補助、耐震補強補助、除去費などの補助制度があります。

問い合わせ先：都市整備部建築指導課 建築構造係 TEL 059-354-8183

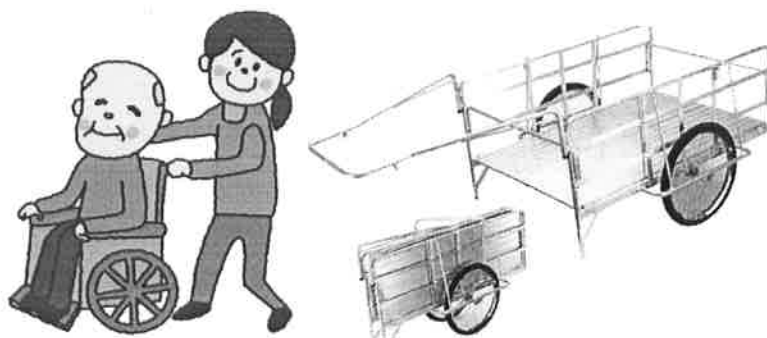


☆ 避難時の移動スピードを確保する

災害避難にはスピードが必要です。普段から車椅子を使っていない場合でも、避難用の車椅子を用意しておきましょう。

車椅子があれば介助者の負担も軽くなりますし、周りからの手助けも受けやすくなります。おんぶまでしてくれる人は少なくても、車椅子を押すくらいなら、元気な人ならば誰でもできるのです。

リヤカーがあれば理想的ですが個人で用意するのは現実的ではありません。自治会レベルならば用意できる可能性もあります。



☆ 被災時は人の支援を受けられるよう依頼をしておく

最後は、やはりご近所との関係を強化したいものです。まずはお住まいの町内会、自治会などで要配慮者への支援体制を確認しておきましょう。

現実にはあまり機能していないことも少なくありませんが、自宅に支援が必要な人がいるという情報を、地域の人々と共有することが大切です。

最近では個人情報の扱いが厳しいので、自分から申し出ないと、町内会、自治会などでも地域の家庭内情報を把握できていないことが多いようです。

ご近所との助け合いは「共助」と言われる通り、“困った時はお互い様”の精神によるものです。普段から地域の活動に参加して、良い関係を築いておく必要があります。



高齢者などの支援に限らず、災害時には人とのつながりが大きな力になります。

「あの時ああしておけば良かった」と後悔しないためにも、普段からの備えと地域行事への参加をしておきましょう。

「桜地区防災避難訓練」は9月3日（日）です。災害時に備えて参加をしましょう。

以上