

避難時の心得

指定避難所での共同生活

指定避難所は、自宅が倒壊・水没・焼失した方、ライフラインの途絶により自宅での生活が困難な方、土砂災害や洪水の避難指示等の発令により自宅に留まることが危険である方が避難する場所です。

指定避難所の考え方

- 避難所は、必要最低限の生活を営む空間であり、快適な生活ができる場所ではありません。
- 避難所では、他の生活者との共同生活になります。避難所に関わる基本的な仕事は、避難している方全員で協力して実施します。

共同生活のルールとマナー

- 指定避難所に入所・退所する際は、必ず受付で手続きを行なってください。
- 基本的に、自分や家族の分の非常持出品や備蓄品を持って避難しましょう。
- ごみは、決められた場所に分別して捨てましょう。
- スマートフォン等はマナーモードに設定し、周囲の方と配慮し合って使用しましょう。
- 指定避難所内は、禁酒・禁煙です。



- 震災時の避難所設営・運営(初動対応)は、地域の自主防災組織等の方々に協力をお願いしています。
- 避難所では、皆が大きな不安やストレスを感じると思います。このような状況だからこそ、皆で助け合い、困難な状況を乗り越えましょう。

- 避難生活に係る仕事は、基本的に避難者全員で協力・分担し、トイレ掃除や炊き出し等が一部の避難者のみの負担にならないようにしましょう。



避難所運営委員会のメンバー構成

- 多様な視点が運営に反映されるよう、男性・女性、さまざまな年齢や立場の方で構成するようにします。
- 女性が運営に関わることで、配慮できることが多くなります。
例：オムツ交換や授乳スペース、女性専用の洗濯物干し場の確保、生理用品や女性特有の物資の配布等

配慮が必要な方への対応

要配慮者(高齢者、妊産婦、乳幼児、障害のある方や介護の必要な方、外国の方、性的マイノリティの方等)は、避難所生活で周りの方の思いやりと支援が必要になります。配慮が必要な方は、できれば周囲に知らせておきましょう。
また、状況によっては、要配慮者の方々専用のスペースが設けられる場合があります。

障害のある方や介護の必要な方

- 特に配慮を必要とする事柄を伝えましょう。
- 外見から障害などがわかりにくい方は、ヘルプマークなどで周囲に伝えましょう。
- 避難所での生活が困難な方は、避難所運営者に伝えましょう。



食物アレルギーがある方

- 周囲にアレルギーがあることを伝えましょう。
- お子さんには、アレルギーの原因食材などを記入した名札等を持たせましょう。
- 支援物資のアレルギー対応食品が、自分に合う物とは限りません。支援物資の表示は確認しましょう。
- 万が一症状が出た時は、周囲に知らせましょう。



指定避難所での感染症対策

指定避難所には多くの人が集まるため、感染症が蔓延するおそれがあります。指定避難所でも感染防止対策を行います。自分でも感染症対策用品を持参するなどの対策をとりましょう。

- 指定避難所に設置される受付で体調を伝えましょう。
- 感染症の疑いがある人(咳や発熱等の症状がある)は、一般区域と分けられたそれぞれの専用スペースに滞在しましょう。原則として専用スペース内に留まり、トイレやごみ箱も専用のものを使用しましょう。
- マスクの着用、消毒液や石鹸による手指の消毒、うがいの奨励、朝夕の検温・体調確認の実施、換気の実施等、衛生管理を徹底しましょう。

感染症対策の携行品

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液 等



指定避難所での健康管理

避難所生活が長引くと、体調を崩したり、持病が悪化する、病気が蔓延するといった深刻な事態に見舞われる可能性が高くなります。2次的健康被害を受けないようにしましょう。

水分・塩分補給をこまめに

- トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。



手を清潔に

- 食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

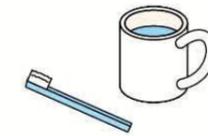


食中毒に注意!

- 出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配膳を行わないようにしましょう。

うがい・歯磨き

- うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生状態を保ちましょう。



必要なときにはマスクを着用

- 咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。



体の運動

- エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

十分な睡眠・休息

- 誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。



薬で困っている場合は相談を

- 薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。



※この内容は、厚生労働省から発表された「避難所生活で健康に過ごすために」から抜粋しました。

在宅避難のすすめ

指定避難所での避難生活では、プライバシーの確保が難しく、環境の変化により体調を崩すおそれがあります。自宅での生活が可能な状況であれば、在宅避難を行いましょう。日頃から住宅の耐震化や家具類の固定、食料や水、生活用品等の備蓄を行うことが大切です。



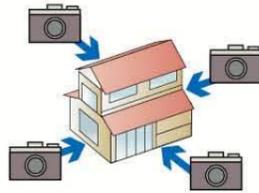
被災支援を受けるために

被害状況の写真撮影

生活再建への支援を受けるための準備として、自宅の被害状況を写真で撮影し、記録として残しましょう。写真は、り災証明書や損害保険の申請に必要なことがあります。写真はスマートフォンや携帯電話のカメラでも問題ありません。撮影した日付も記録しておきましょう。

屋外の撮影

- 建物の外観を4方向(正面、左右側面、裏側)から撮影します。
- 浸水被害の場合は、どの高さまで浸水したのかが分かるように、メジャー等をあてて目盛が読める「寄り」と、被害箇所が分かる遠景の「引き」の両方を撮影します。



屋内の撮影

- 被災した全部屋の室内全景と、被害箇所の「寄り」の両方を撮影します。
- 室内のほか、システムキッチンや洗面台等の住宅設備、家電、自動車、物置、農機具等にも被害があれば撮影します。

被災から支援措置活用までの流れ

り災証明書の発行

「り災証明書」は、災害により被災した住宅の被災状況を市が調査し、公的に認める証明書のことです。公的な支援等を受けるために必要となります。



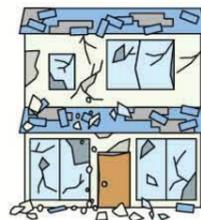
被害認定調査とは?

地震や風水害等により被災した住宅の「被害の程度」を認定する調査です。

住宅被害の程度については、屋根、壁等の経済的被害の全体に占める割合(=損害割合)に基づき、被害の程度を認定します。

被害認定は「全壊」「大規模半壊」「中規模半壊」「半壊」「準半壊」「準半壊に至らない(一部損壊)」「被害なし」の6区分で行われます。

全壊	50%以上
大規模半壊	40%以上50%未満
中規模半壊	30%以上40%未満
半壊	20%以上30%未満
準半壊	10%以上20%未満
一部損壊	10%未満



被災建築物応急危険度判定

「被災建築物応急危険度判定」は、被災した建築物を外観調査し、余震での倒壊や外壁の落下、付属設備の転倒等、人命に危険な二次的災害の危険性を判定するものです。

調査した建築物を「危険(赤)」「要注意(黄)」「調査済み(緑)」の3区分で判定し、判定結果を見やすい場所に表示します。

「り災証明書」の発行に先立ち行われる「被害認定調査」とは異なります。「被災建築物応急危険度判定」で「危険(赤)」と判定された場合でも、「り災証明書」で全壊や大規模半壊等と判定されるわけではありません。



主な被災者支援措置

被災者の生活再建支援として、国や自治体、民間団体等においてさまざまな支援制度が設けられています。主な支援制度のうち、「被災者生活再建支援金」「住宅の応急修理」「応急仮設住宅への入居」の概要は以下のとおりです。

「り災証明書」で受けられる主な支援措置

- 給付……被災者生活再建支援金、義援金等
- 融資……(独)住宅金融支援機構融資、災害援護資金等
- 減免・猶予…税、保険料、公共料金等
- 現物支給…災害救助法に基づく応急仮設住宅、住宅の応急修理



被災者生活再建支援金

- 災害により居住する住宅が全壊する等、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対する支援金です。
- 世帯人数が1人の場合は、各該当金額が3/4になります。
- 現居住世帯が対象のため、空き家、別荘、他人に貸している物件等は対象になりません。
- 支援金の用途は制限されていません。

基礎支援金(住宅の被害程度)

- 全壊、解体、長期避難…100万円
- 大規模半壊…50万円

加算支援金(住宅の再建方法)

- 建設・購入…200万円 ※中規模半壊は100万円
- 補修…100万円 ※中規模半壊は50万円
- 賃借(公営住宅を除く)…50万円 ※中規模半壊は25万円

住宅の応急修理

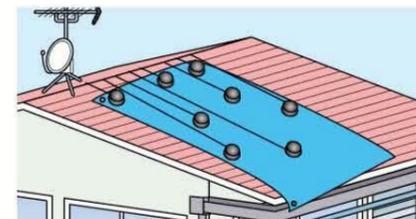
被災した住宅の居室、台所、トイレ等、日常生活に必要な最小限度の部位を応急的に修理するため、業者に修理を委託して実施します。

住家の応急修理

- 対象……「り災証明書」に「大規模半壊、中規模半壊、半壊、準半壊」と記載されている方

住家の被害の拡大を防止するための緊急の修理

- 対象……「り災証明書」に「大規模半壊、中規模半壊、半壊、準半壊」と記載されている方



修理限度額

- 大規模半壊、中規模半壊、半壊の世帯…73万9千円以内
 - 準半壊の世帯…35万8千円以内
- ※令和7年6月基準

応急仮設住宅への入居

都が主体となり、住宅が確保できない被災者に対して、被災の状況に応じて「公的住宅等の空き住戸」「新たに建設する仮設住宅」「民間賃貸住宅の借上げ」による住居提供を行います。

- 対象…以下の全てに該当する人、または東京都知事が必要と認める人
 - ①住家が全焼、全壊又は流失した人
 - ②居住する住家がない人
 - ③自らの資力では住家を確保できない人

