

④地域防災リーダーの活動にご協力ください

阿倍野区では、地域の自主防災活動の中核となる「地域防災リーダー」約 300 名が活躍しています。日ごろから、災害発生時に地域の先頭に立って初期消火や救出・救護活動を行えるように訓練や研修を受け、防災に必要な知識や技術の習得に取り組んでいます。防災リーダーのお宅には、「阿倍野区地域防災リーダーの表札」を掲出していただいています（41 ページ参照）。



【可搬式ポンプ操作訓練】



【心肺蘇生法・AED操作訓練】

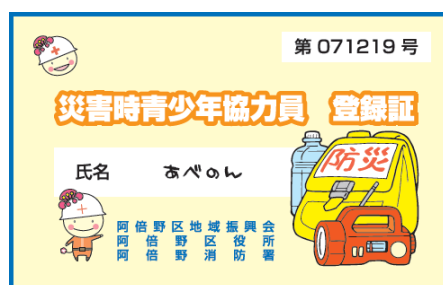
■「災害時協力事業所・店舗制度」および

「災害時青少年協力員制度」への登録を募集しています！

阿倍野区役所では、地域防災力向上の一環として、災害時に地域の防災活動にご協力いただける事業所や店舗および中学生等の青少年をあらかじめ登録し、災害時の防災活動の支援をしていただく制度です。登録していただいた事業所・店舗にはステッカーを、青少年協力員には登録証をお渡ししますので、登録したいという方はぜひ区役所へご連絡ください。



【登録事業所・店舗ステッカー】



【青少年協力員登録証】

●お問合せ先：阿倍野区役所企画調整課（地域担当）06-6622-9787

(3) 避難所生活のために

避難所では、多くの人と共同生活を送ることになります。

避難所では、地域活動協議会や地域振興会などが中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めます。

みんなでルールを守り、「自分たちのことは自分たちで」を基本に、お互いに協力し合い、譲り合うことが大切です。

周りの方への心配りをしましょう

みんな、つらい思いをしています。お互いを思いやり、困っている人がいたら助けるなど、協力し合しましょう。



水が出ない

断水が生じた場合は、飲料水が災害時避難所で配られます。また、応急給水の拠点も開設されます。水を運ぶためのポリタンクやバケツを準備しておきましょう。運ぶことが困難な人もいますので協力しましょう。



食べ物は

災害用のアルファ米や乾パン、流通事業者からの弁当・パンなどが災害時避難所で配られます。避難所で生活していない場合も食料が必要な場合は、取りに行きましょう。取りに行くのが困難な人たちもいますので助け合いましょう。

生活関連物資

毛布などの生活必需品は、住家に被害を受けて日常生活が困難になった人に災害時避難所で支給されます。避難所で生活していない場合も必要に応じて取りに行きましょう。

生活のルールや役割分担を決めましょう

地域防災リーダーや自主防災組織のメンバーなどの皆さんが中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めましょう。



ペットも家族

ペットも大事な家族の一員です。「非常持出品」の中にペット用品も用意しておき、ルールに従い周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



病気やケガをしたときは

避難所などに、救護所が設置されます。病気やケガをしたときは、救護所を利用しましょう。

<救護所の役割>

傷病に対する応急手当
近隣の医療施設との連携など

食中毒や感染症を防ぐ

災害後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。配られた食料はできるだけ早く食べましょう。食事をするときや調理をするときは手洗いを十分に行いましょう。また、断水の場合は、消毒液などを利用して手をきれいにしましょう。

生活のルールや役割を守りましょう

避難所運営委員会で決めたルールや役割をみんなで守り、「自分たちのことは自分たちで」を基本に協力して生活しましょう。



こころのケアが大切

災害の被害や避難所生活などで誰もがここにダメージを受けストレスを抱えます。規則正しい睡眠や食事などを心がけ、日常生活を取り戻すことが心の傷を和らげます。不安な場合は救護所などで早めに相談しましょう。



多様なニーズへの配慮を

高齢者、障がい者、男女のニーズの違いなど多様な視点に配慮しましょう。また、女性専用の物干し場や更衣室、授乳室の設置など、女性や子育て家庭のニーズへの配慮が必要です。

① 避難所の鍵と受入人数

避難所となる学校の門、体育館の鍵は、学校施設管理者と区役所、地域（近隣の町会長等）により、複数人により管理されています。（私立学校等で警備員を配置している場合を除く）

受入人数の標準スペースは、就寝可能な広さとして一人あたり 1.62 m²（畳 1 畳程度）ですが、避難者数によりこの広さを確保できないこともあります。

② 各地域ごとの避難所運営

災害時に地域住民や自主防災組織等による円滑な避難所運営ができるよう、あらかじめ地域の実情に応じた「避難所運営マニュアル」を作成し、避難所における地域役員、地域防災リーダー、ボランティアなどの役割分担や避難所間の連絡方法を明確にしておきましょう。



また、避難所ではさまざまな方が共同生活を送ります。避難所の運営にあたっては、避難者の多様性やニーズの違いに配慮し、男女共同参画の推進、高齢者や障がい者、外国人等の要配慮者へのケアなどといったことに努めましょう。

③ 津波による他区からの避難者の受入れ

南海トラフ巨大地震などの海溝型地震が発生した場合でも、阿倍野区には直接の津波の被害は想定されていません（15 ページ参照）が、津波によって浸水した沿岸部の地域から多くの避難者が阿倍野区へ避難してくることが想定されます。

避難所を運営するスタッフや区内の避難者もそのような状況が想定されることを十分に理解し、他区からの避難者とも協力して避難所運営が円滑かつ安全に行われるように努めましょう。

避難所生活心得 10か条



1. 要配慮者を優先！

要介護高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦などの要配慮者のスペースや食事を優先しましょう。

2. 荷物は最小限！

避難所の一人のスペースは畳1帖分。余分な荷物は邪魔なだけです。

3. 避難所の仕事は全員で分担！

食事、トイレ掃除、水汲み、物資の配布などは、避難者全員で分担しましょう。ボランティア任せも避けましょう。

4. 健康はしっかり自己管理！

夏は感染症、冬はインフルエンザ…。集団生活の中、それぞれが自分と家族の健康をしっかり管理しましょう。特に、持病の悪化や心不全につながるトイレがまんは、厳禁です。

5. 避難所の生活ルール厳守！

起床・就寝・食事の時刻、飲酒・喫煙などの共同生活のルールをみんなで相談して決め、少々窮屈でも守りましょう。住民同士のトラブルの元です。

6. 自宅被災者にも配慮！

避難所に入所していない人も、みんな同じく被災者。自宅や車中で避難している人にも物資や食事の提供が必要です。

7. プライバシーを確保！

「トイレ問題」と「プライバシーの確保」が避難所生活の2大問題。避難生活が長期化してくると、プライバシーのない生活からくるストレスで心身ともに不調に。プライバシー確保に向けた工夫が必要です。

8. 譲り合い、助け合いの精神！

避難所は譲り合い、助け合って生活していく場です。避難所生活が長期化する場合は特に、レクリエーションを行うなどして、心にゆとりをもつことができるようにしましょう。

9. デマは流さず、惑わされず！

行政の支援や生活に関わる情報は大変重要。誰が何のために発信したものかをしっかり確認しましょう。デマを言ったり、デマに惑わされないよう注意しましょう。

10. 学校再開に協力！

学校は子どもたちの教育の場。できるだけ早く再開できるよう、普通教室は早く撤退しましょう。また、避難所生活は厳しいものです。長くても2週間程度で退所できるようにしましょう。