

③ 災害時の医療救護

災害時は傷病人の対応で、行政や病院などの対応は混乱します。普段から災害時にはどんな医療の対応が必要となるか把握しておきましょう。

■ 緊急医療救護所

災害拠点病院・災害拠点連携病院の近接地等に設置し、主に傷病者のトリアージ※、軽傷者に対する応急処置及び搬送調整を行います。

※トリアージとは、傷病の緊急度や重症度に応じて治療優先度を定めること。

災害拠点病院	主に重症者の収容・治療を行う病院（基幹災害拠点病院、地域災害拠点中核病院及び地域災害拠点病院として都が指定する病院）	至誠会第二病院、関東中央病院、国立病院機構東京医療センター、玉川病院
災害拠点連携病院	主に中等症者や容態の安定した重症者の収容・治療を行う病院（救急告示を受けた病院等）で都が指定する病院	国立成育医療研究センター、都立松沢病院※

※都立松沢病院は災害拠点精神科病院（主に措置入院患者及び隔離・拘束中の患者の受け入れ、一時的避難所の運営（転院調整含む）を行う病院）にも指定されています。

■ 医療救護所は地域の20箇所の小・中学校

区は、災害状況に応じ医療救護の必要を認めた場合は、次の小学校・中学校に医療救護所を設置します。設置次第、速やかに医師会、歯科医師会、薬剤師会及び柔道整復師会に、医療救護班（医師・看護師等）、歯科医療救護班（歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士）、薬剤師班（薬剤師）及び柔道整復師班（柔道整復師）の派遣を要請します。要請に基づき、各班は、医療救護所において応急措置を行います。また、重傷者は、後方医療機関に搬送して治療を行います。

■ 医療救護所一覧

駒繫小、駒沢小、桜小、桜丘中、池尻小、池之上小（旧北沢小）、代田小、代沢小、松沢中、深沢小、二子玉川小、九品仏小、玉川中、用賀中、祖師谷小、明正小、希望丘小、砧南中、烏山小、芦花中

④ 避難時は、どんな服装がベスト？

避難時には以下のものを着用しましょう。

- ヘルメット
- 動きやすい衣類（長袖・長ズボンなど）
- 底の厚い靴
- 靴下
- 軍手
- リュックサック

子どもには、迷子対策の札を

万が一のため子どもには、迷子札を身につけておきましょう。乳幼児がいる場合は、抱っこ紐・おんぶ紐を使うなど両手が使えるように行動しましょう。

⑤ 避難所の生活って、どんな感じ？

避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ、保護するための場所です。最新の被害想定によると、区の避難所への避難者数は最大で約16万8千人とされています。この中には、自宅が無事であるものの、家庭の備えがないために避難所に避難する方も多く含まれると見込まれています。区の避難所に受け入れられる人数は最大で12万人程度であり、想定される避難者のすべてを受け入れることはできず、過密な状態となることが懸念されています。また、多数の避難者と共同生活を送るため、いろいろと我慢しなければならないこともあります。避難所で過ごす場合の注意点を確認しておきましょう。

■ 避難所の開設・運営

避難所は、避難所一覧(P80～87参照)の「避難所運営主体」の町会・自治会などで構成される「避難所運営委員会」により開設・運営されます。

■ 避難所生活の心得

自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。また、避難所では集団生活となりますので、みんなで協力して秩序を保ち自主的に運営しましょう。

■ 要配慮者への思いやり

要配慮者（高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、外国人など）には思いやりと支援を心がけましょう。

■ プライバシーを守る

集団生活では、プライバシーの配慮やマナーが大切です。

■ 感染症対策

避難所では感染症対策のため、次のことにご協力をお願いします。

- ほかの避難者との距離を十分にとるようにする。
- マスクの着用など、咳エチケットを行う。
- こまめに手洗いをを行う。

■ 体調管理

慣れない環境での生活は、心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

- 心のストレス反応は、誰にでも起こりうる反応です。
信頼できる人や専門家などに相談するなどして、サポートを受けましょう。
- ラジオ体操などで体を定期的に動かして、エコノミークラス症候群を予防しましょう。

■ 防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。窃盗などの被害や女性や子どもを狙った性犯罪や暴力など、様々な犯罪が発生する恐れがあります。みんなで防犯意識を高めていきましょう。

- 貴重品は肌身離さず持ち歩く。
- 複数人で行動して身を守る、1人では行動しない。
- 死角となる場所には出来るだけ近づかない。照明の確保なども大事です。
- 子どもだけの環境は作らず、常に大人が付き添いましょう。

■ 避難所での物資（食料・日用品）はどうなるの？

- 避難所に備蓄されている物資のほか、都や国などからの支援物資が配給されます。
- 避難所の備蓄物資は、数量に限りがあります。
避難をするときに必要な物資を持ってこられると安心です。
- 要配慮者を優先的に、助け合いで分け合しましょう。
- 配給を受ける際には、「避難所運営委員会」の指示に従いましょう。
- 配給の作業はみんなで助け合って行いましょう。

■ 日常生活に向けて

住居を失った場合は、応急仮設住宅への入居や親戚・知人宅への同居などを検討しましょう。避難所生活から、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

⑥ ペットがいる場合は、どうしたらいい？

災害が起きた時は、人と同じようにペットも被災します。ペットは飼い主が守らなければなりません。飼い主としてしなければならないことを、日頃から考えておくことが大切です。区で発行している「災害時にペットを守るために」もご参照ください。(P72 参照)

■ 避難所での生活を考える

避難所では、原則として、犬・猫等の小動物（避難者に危険を及ぼさない動物）の同行避難者が食料やケージ、リード、キャリー等を持参するなど、自分で用意をしていただいたうえで、受け入れをします。避難所は、多くの方と共同生活を送る場なので、中には動物の苦手な方や動物にアレルギーのある方などもあります。また、咬傷事故などを避けるためにも、避難所では避難者とペットの滞在スペースは分離されます。ペットはペットの滞在スペースでケージに入れる、繋ぎとめ等により飼育されます。また、避難所内でのペットの飼育管理は、飼い主が共同して行うこととなります。ペットにとっても避難所生活はストレスがかかるため、在宅避難をすることが望ましいですが、やむをえず、避難所に避難される場合には、避難所でペットが人の迷惑にならないように、日頃からペットのしつけや健康管理などを心がけてください。

避難所でのペットの生活の心得

① 基本的なしつけが大事

人や他の動物を怖がらない。

ケージに嫌がらずに入るようにする。

トイレは決められたところとする。

むだ吠えをさせない。

② ペットのための備蓄

避難所には、ペットに対する備えはありません。ペットのエサや水等は飼い主の責任で準備する必要があります。ペットのための備蓄を用意しておきましょう。(P19 参照)



③ ペットの迷子を防止するために

災害時には、飼い主とペットが離れ離れになることも想定されます。ペットの首輪に鑑札や名札をつける、マイクロチップを装着するなどし、ペットが飼い主の元に戻れるようにしましょう。マイクロチップの飼い主情報は環境省のデータベース「犬と猫のマイクロチップ情報登録」などに登録しましょう。

④ 日頃の備えが大切

避難所の生活は、人と同様にペットもストレスを受けます。自宅で生活できる状況であれば、自宅で家族やペットと過ごす「在宅避難」をすることで心身の負担を大きく軽減することができます。また、万が一に備えて、飼い主は親類、知人や動物病院など緊急時にペットを預かってくれる場所を事前に確保しておきましょう。避難所で受け入れ可能な動物は、犬・猫等の小動物（避難者に危険を及ぼさない動物）です。特に、避難所では受け入れが困難なペットについては、受け入れ先をあらかじめ探しておく必要があります。

⑤ 健康管理

避難所やその他の預け先の迷惑にならないように、普段からペットの身体を清潔に保ち、ワクチンの接種、ノミやダニの予防など健康管理を行うことが大切です。犬の登録、狂犬病の予防注射を済ませ、犬鑑札、マイクロチップ、狂犬病予防注射接種済票の装着も忘れずに行っておきましょう。常備薬等、使用している薬などがあれば、備蓄しておいてください。

【問い合わせ先】

世田谷保健所 生活保健課生活保健担当 ☎ 5432-2908

⑦ 罹災証明書を発行してもらうには？

地震や風水害などの災害を受けた場合、管轄のまちづくりセンターで状況に応じて「罹災証明書」を発行します。詳細は管轄のまちづくりセンターにお問い合わせください。

※首都直下地震などにより世田谷区内で大規模な被害が発生した時の「罹災証明書」の発行窓口は上記とは異なる場所に設置する予定です。

罹災証明書とは？

地震や風水害等の災害により被災した家屋等の被害の程度を証明する書類のこと。各種保険の申請、税金や保険料等の減免・猶予、壊れた住宅の補修、新しく建て直すときにかかる資金の貸付け等の融資を受けようとする際等に使用します。

⑧ 水・食料・日用品の確保はどうする？

■ 水の確保は？

災害により水道施設が被害を受けた場合には、「災害時給水ステーション」で水をお配りします。給水のためにポリタンクやペットボトルなどを、日頃から用意しておきましょう。

■ 飲料水

① 災害時給水ステーション（給水拠点）

お住まいからおおむね半径2kmの距離内に1箇所を開設します。お近くの給水拠点を確認しておきましょう。

浄水場・給水所	応急給水槽
駒沢給水所(弦巻 2-41-5)	区立こどものひろば公園(下馬 2-31-4)
和田堀給水所(大原 2-30-43) ※	区立葎根公園(船橋 6-21)
玉川給水所(玉川田園調布 1-19-1)	都立祖師谷公園(上祖師谷 4-2)
砧浄水場(喜多見 2-9-1)	区立中町二丁目公園(中町 2-34-1)
砧下浄水所(鎌田 2-4-1)	杉並区立昭栄公園(杉並区高井戸西 1-12)
大蔵給水所(砧 2-8-1)	都立代々木公園(渋谷区代々木神園町 2-1)
和泉水圧調整所(杉並区和泉 2-5-23)	
仙川浄水所(調布市仙川町 3-6-27)	
八雲給水所(目黒区八雲 1-1)	

※ 和田堀給水所は、施設整備工事のため、令和4年12月～令和8年3月末(予定)の間、給水拠点施設としての利用を停止しております。なお、利用停止期間中は、和泉水圧調整所(杉並区和泉 2-5-23)が代替施設となります。

② 災害時給水ステーション（避難所等）

災害時給水ステーション（給水拠点）での応急給水を補完するために、避難所応急給水栓や避難所付近のあらかじめ指定した消火栓等に、仮設の蛇口を設置し、開設します。

■ 生活用水

震災対策用井戸（個人等所有）などからの給水は、飲料には適さないため、飲料以外の生活用水として使用します。（場所は区のホームページから確認できます。）

■ 食料・日用品の確保は？

普段から食料・日用品を多めに備蓄しましょう。（P14 参照）

被災地への支援体制や物流（流通）体制が整うまでは、食料は限られています。また、電気・上下水道・ガスなどのライフラインが使えないおそれもあります。そのため、節水料理と節水家事を心がけ、食器類を洗わない工夫などをしましょう。

食料・日用品の配分は、基本的に住家が全壊、半壊等により日常生活が困難になった方々（避難所生活をしている避難者）を中心に行われます。

3 災害ボランティア活動 について知っておこう

大規模災害が発生した場合、行政機関だけですべてに対応することは不可能です。自分が被災していない場合には、何が協力できるのかを考えてみましょう。その協力方法の一つとして、災害ボランティアの活動があります。

① 災害ボランティアの活動内容は？

■ 一般ボランティア

特別な技能は必要なく、被災地の様々な要望を支援する活動を行います。例えば、次のような活動があります。

- 炊き出し ● 救援物資の仕分け、運搬、管理 ● ごみの片付け
- 清掃（避難所・在宅避難者宅） ● 避難所における手伝い
- 被災者の安否確認 ● 被災者に対する情報提供
- お年寄りなど要配慮者の援助や移送 ● 防犯パトロール ● 交通整理

■ 専門ボランティア

個人の持っている特殊な技能や専門的な知識を活かした活動を行います。例えば、次のような活動があります。

- 医師等の医療救護活動・薬剤師による医薬品、救援物資の仕分け
- 建築士による建築物の応急危険度判定
- 弁護士による法律相談
- 介護福祉士等による介護活動
- 手話通訳者等による情報提供活動
- 外国語通訳による情報提供活動

② 災害ボランティアに事前登録しよう

災害ボランティアを希望する方は、災害が発生した時にすぐに協力できるように、事前に登録しておきましょう。また、専門的な知識や特殊な技能を持っている人は、各種機関が募集している災害のボランティア制度にあらかじめ登録しておき、迅速に支援体制をとることができます。

ボランティア募集の一例

■ 東京消防庁災害時支援ボランティア

【問い合わせ先】 お近くの消防署 P89 参照

■ 赤十字救護ボランティア

【問い合わせ先】 日本赤十字社東京都支部 救護課救護係 ☎ 5273-6744

③ 世田谷区の災害ボランティア

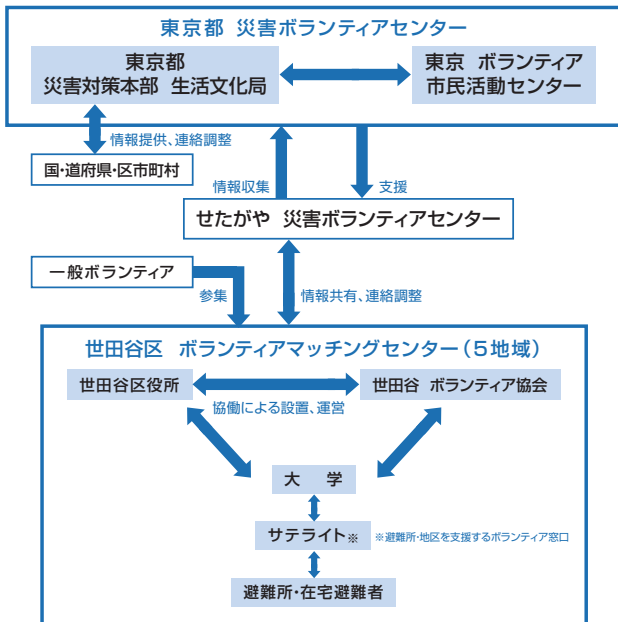
■ 災害ボランティア、ボランティアコーディネーター

世田谷ボランティア協会では、「せたがや災害ボランティアセンター」を常設し、平時から災害ボランティアを募集し、ボランティアコーディネーターの養成講座を行っています。

※ ボランティアコーディネーター：災害時のボランティアマッチングセンター等において、被災者の困りごととボランティアをマッチングさせる役割を担います。

【問い合わせ先】 世田谷ボランティア協会 ☎ 5712-5101

ボランティアの受入体制



column ボランティア

阪神・淡路大震災、新潟県中越地震では、学生を中心に多くのボランティアが全国から集まり、災害復旧に大きな力を発揮しました。たとえ専門的な技術がなくても、仮設住宅の訪問を通しての心のケア、ごみ収集など、被災者支援に貢献できます。

④ 活動に向けた準備をしよう

■ 持参品・服装

自分のことは自分でできるようにしっかり準備しましょう。

持参品：ヘルメット、防塵用マスク、ゴーグル、安全靴等、ゴム・革手袋、
雨具、ウェットティッシュ、トイレ用品、ヘッドライト、医薬品

服装：長袖、長ズボン、着替え

※災害や被災状況によって品目は変わります。

■ ボランティア保険の加入

地元の社会福祉協議会等で取扱いをしています。活動前日までには加入を済ませておきましょう。

■ 交通手段の確保

交通手段については、被災地の災害ボランティアセンターなどのホームページなどで案内がありますので、確認しましょう。

■ 食事・宿泊の確認・確保

買い物・食事が可能な場所をあらかじめ調べ、行程に組み入れましょう。被災地の状況によっては飲料水等を持参しましょう。宿泊場所は各自で確保することが原則です。

⑤ 被災地での活動

■ 目的

ボランティアの目的は「被災者の自立を支援すること」です。被災者が災害から立ち直り、自立するための手助けに行くということを念頭に、被災地の現状に即した活動を行いましょう。

■ 心得

与えられた仕事をただこなすだけでなく、自分には何ができるのか、こうすればよいのではないかなど考えて参加しましょう。ただし、避難所の支援などでは、地元の運営本部の方針や考えを尊重しましょう。

■ 申し込み方法

被災地域の市区町村等に設けられたボランティアセンター等に申し出ます。専門的な技能や知識がある人はその内容も申し出てください。

■ 期間

ボランティアを必要とする自治体は、ある程度の期間、一定の役割を担当していただくことを期待しています。スケジュールは余裕をもって考えましょう。