

③ 在宅避難

区では、震災時に余震が収まり火災などの危険がなく、自宅に被害がなければ、避難所に行かずに自宅で生活続ける在宅避難を推奨しています。自宅が安全で生活できる状況であれば、在宅避難をしましょう。

■ 在宅避難のメリット

- ・ 住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる
- ・ プライバシーが確保できる
- ・ 感染症のリスクが低くなる
- ・ 避難生活のストレスを軽減できる
- ・ 消灯時間など生活のリズムをコントロールできる など



■ 自宅の安全確認 (在宅避難の判断チェックリスト)

- 建物や居住空間にひび割れはない？
- 自宅ドアや柱は傾いていない？
- 液状化などの二次被害の心配はない？
- 近隣を含め、火災の心配はない？
- 安全な生活スペースはある？

※ 国土交通省が発行している「木造住宅の地震後の安全チェック この家、住み続けていいのかな？」もご参照ください。



■ 在宅避難のための家庭の備え

① 家の安全対策

日ごろから住まいの耐震化や家具類の転倒・落下・移動防止、火災対策を行いましょう。

- ・ 住まいの点検 (P12 参照)
- ・ 防災用品、消火器、感震ブレーカー等あっせん (P20 参照)

② 物資の備蓄

被災してまず必要になるのは、食料・水・トイレ・電源です。1人3日分以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。備蓄は賞味期限や使用期限などを確認して、定期的な点検・交換しましょう (P14～19 参照)。

■ 在宅避難中の情報収集

災害時には、さまざまな方法で情報を集めることができます。自分にあった情報の集め方を日ごろから考えておきましょう (P74 参照)。

■ 在宅避難に関する啓発

- ・ 在宅避難に関する区ホームページ (ページ ID : 27070)
- ・ 在宅避難に関する啓発冊子 (P76 参照)
- ・ 在宅避難に関する啓発動画 (P77 参照)

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
- 作業用手袋
- 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、家庭で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には限りがあり、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（P84～91参照）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」を中心に避難者も協力して「避難所運営組織」を立ち上げて開設・運営されます。

■ 避難所生活の心得

自分でできることは、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、避難者（同士）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。また、要配慮者は自らの体調不良を周囲に遠慮して言い出せない場合がありますので、体調の悪そうな要配慮者を見かけたら躊躇なく周囲の人や避難所の運営担当者に声をかけてください。

■ 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おそれがあります。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行くと安心です。
- 要配慮者を優先的に、助け合いで分け合いましょう。
- 配給を受ける際には、避難所運営本部や職員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。
- 発災からおおむね4日目以降から国や都などからの支援物資を避難所で配布します。

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、人と同様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「ペットのための防災対策」もご参照ください。(P76 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）を飼い主が食料やケージ、リード、キャリー等を携行するなど、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、または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、避難所では受入れが困難なペットについては、受入れ先をあらかじめ探しておくことが必要です。

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 ☎ 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で被害を受けた場合、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。

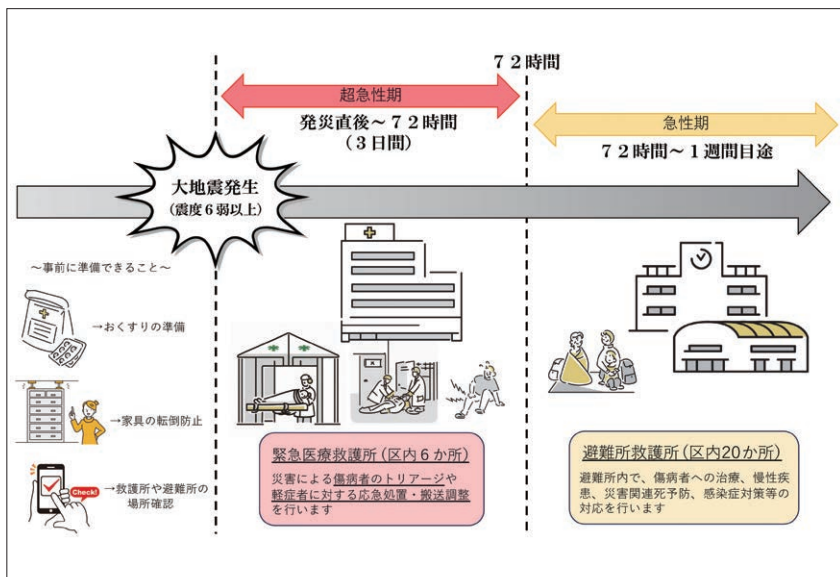
⑧ 災害時の医療救護、保健衛生及び生活環境衛生

災害時は多数の傷病者が発生するとともに、医療機関や医療従事者も被災し、ライフラインが途絶するため、平時の医療提供体制とは異なります。医療スタッフや医療資機材も不足するので、すぐに診察を受けられないことも増えます。また、避難生活では様々なことに気を配りながら、健康を保持していかなければなりません。そのため、災害時の医療救護、保健衛生及び生活環境衛生の対応を把握しておくことが大切です。

【震災時の傷病者対応のイメージ】

区では、区内で震度6弱以上の地震が発生した場合、速やかに区内6か所に緊急医療救護所を設置します。医療関係者の協力の下、傷病の緊急度や重症度に応じて治療や搬送の優先度を定めるトリアージや応急処置などを実施します。

災害時は医療提供体制が逼迫します。震災により負傷し医療を必要とする場合には、より適切な医療対応が可能な緊急医療救護所を利用してください。



《出典…区HPページID:21534》

【発災直後から超急性期（～おおむね72時間）まで】

■緊急医療救護所

発災後、速やかに、設備等が充実している災害拠点病院等の近接地等に以下のとおり設置をします。主に傷病者のトリアージ、軽症者に対する応急処置及び重症者等に対する病院への搬送調整を行います。

分類	設置場所	所在地
災害拠点病院	至誠会第二病院 入口前敷地等	上祖師谷 5-19-1
	関東中央病院 食堂棟	上用賀 6-25-1
	玉川病院 駐車場	瀬田 4-8-1
災害拠点連携病院	国立成育医療研究センター 北口	大蔵 2-10-1
	東京都立松沢病院 81 病棟	上北沢 2-1-1
災害医療支援病院	池尻 2 丁目体育館（自衛隊中央病院と連携）	池尻 2-4-5

※被災状況等に応じて設置場所が変更となる場合があります。

【急性期（おおむね72時間～）以降】

■避難所救護所

区が被災状況に応じ医療救護の必要を認めた場合は、おおむね急性期以降に、以下のとおり一部の指定避難所内に設置（状況によっては医療従事者による巡回で対応）します。そして、傷病者への治療、慢性疾患への対応、災害関連死予防、感染症対策等の対応を行います。

避難所救護所一覧

駒繫小、駒沢小、桜小、桜丘中、池尻小、北沢学園中（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

【災害関連死防止のための対応】

災害時は、ライフラインの途絶や悪化した生活環境で避難生活を送ることにより、体調不良になることも想定されます。高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、その他の特に配慮を要する方の中でも、特に既往症のある方は、災害関連死※に至るおそれがあるため、できる限り健康保持に努めましょう。それでも体調不良となった場合には、避難所救護所や再開された地域の診療所等で診察を受けましょう。

※災害関連死とは、災害による負傷の悪化又は避難生活等における身体的・精神的負担による疾病等により亡くなることを指します。

【健康保持のため避難生活で気を付けること】

避難生活では、生活環境が変化するため、以下の項目に留意する必要があります。

1. 生活・身の回り

項目	対応
居住環境	① 温度管理 換気、日差しの遮断、時期にあった衣類への着替えや重ね着 ② 寝具の清潔保持 付着した埃を払う、布団の乾燥 ③ 防虫・防鼠対策 定期的な清掃、残った食事の適切な廃棄
薬の備え	持病の薬がなくならないよう普段から注意 お薬手帳(薬の説明書)を携帯 持病のない方も、市販の解熱薬など適宜準備。定期的に使用期限を確認
水分・飲料水	① 水分補給 適切な水分摂取(トイレ利用を減らすための水分摂取の控えや脱水で体調不良にならないように注意) ② 飲料水の衛生管理 ペットボトルの水の使用
栄養管理	いろいろな食品を選ぶなどバランスを意識した食事、栄養補助食品の活用、管理栄養士への早めの相談
食中毒予防	食品・調理場所・調理器具の衛生管理、調理者の手洗い・健康管理、消費期限の徹底、残った食事の回収・廃棄
入浴できない場合	体の清潔保持、おしぼりやタオル等で清拭、手や足などの部分的な入浴

2. 病気の予防

① 感染症を流行させない

手洗い・アルコール等による手指消毒、マスクの着用、下痢・嘔吐・発熱者等の隔離、下痢や嘔吐物への適切な対応を行いましょう。特に避難所の集団生活では下痢等の消化器系感染症や風邪・インフルエンザ等の呼吸器系感染症が流行しやすくなるので注意が必要です。



② 口腔ケアを行う

避難生活では、水が確保できないので、歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになりがちです。さらに、食生活の偏り、水分補給の不足、ストレス等も重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。適切な口腔ケアを行いましょう。



③ エコノミークラス症候群に気を付けよう

車中泊などで狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなり、肺塞栓などを誘発するおそれがあります。これをエコノミークラス症候群といいます。定期的に体を動かす、適切な食事・水分摂取、アルコール・コーヒーを控える、禁煙をするなどして予防しましょう。

④ 生活不活発病を予防しよう

災害時の避難生活では、体を動かす機会が減ることで、特に高齢者の場合には筋力が低下したり、関節が固くなる等、徐々に動けなくなることがあります。また、動かないでいるとだんだん気分が沈んでしまうので、声をかけ合って積極的に体を動かすようにしましょう。



3. こころの健康保持

重いストレスにさらされると、誰でも不安や心配にとらわれやすくなります。できるだけ休息や睡眠をとったり、呼吸法などのセルフケアを行うようにしましょう。また、身近な人に相談できる環境はこころのケアになります。普段からお互いに声をかけあい、コミュニケーションをとりやすい雰囲気づくりを心がけましょう。

⑨ 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(荻巻 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 <small>よしね</small> 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)
上北沢給水所(上北沢 5-2-1)	
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)	

※ 給水拠点は工事等に伴い使用停止となる場合があります。最新の情報は
東京都水道局 HP をご確認ください。



東京都水道局 HP ▲

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。場所は世田谷区防災ポータル（P74 参照）で確認できます。

■ 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。

在宅避難をされている方への物資配布は、発災からおおむね4日目以降から指定避難所等で行います。

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、何か協力できることはない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
- 被災者宅の片づけ、清掃、家財搬出 ● 避難所における手伝い
- 傾聴、サロン交流などの心のケア ● 子どもの見守り
- 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・看護師等の医療救護活動、薬剤師による医薬品の処方、相談
- 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
- 福祉専門職による介護・福祉活動、相談
- 外国語通訳者・手話通訳者等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、災害が発生したとき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く、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 P93 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 活動に向けた準備をしよう

■ ボランティア保険の加入

地元の社会福祉協議会等や世田谷ボランティア協会にて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。

■ 持参品・服装

被災地に負担をかけない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、ゴム・革手袋、雨具、タオル、携帯トイレ、食料、飲料水、ヘッドライト、医薬品 等

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。

■ 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食料、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。

④ 被災地での活動

■ 目的

ボランティアの目的は「被災者の生活再建を支援すること」です。被災者が災害から立ち直り、元の生活を取り戻す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

元の生活を取り戻したい被災者をサポートするのがボランティアです。「被災者への心配り」を忘れず、自分の経験による判断を押し付けず、被災者の気持ちや立場に配慮し、被災者中心の支援を心がけましょう。

※「政府広報オンライン」より

■ 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。電話での問い合わせは控えましょう。

■ 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、一定の役割を担っ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。発災後～1か月、半年と時間を経てボランティアに求められる役割は変化します。時が経つにつれ被災地の支援ニーズは変化します。各被災地の状況を随時ウェブサイトなどで確認しましょう。

⑤ 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



せたがや災害
ボランティアセンターHP▲

■災害福祉サポーター

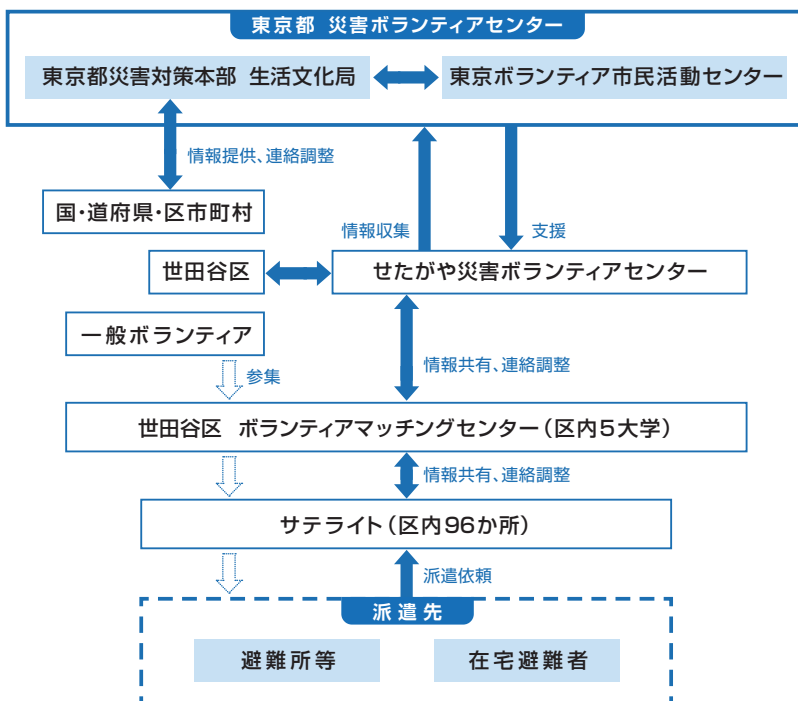
区の計画に基づき、避難行動要支援者等の安否確認やニーズ把握を、世田谷区社会福祉協議会の職員と連携して行います。

【問い合わせ先】 世田谷地域社協事務所 ☎ 3419-2311
 北 沢地域社協事務所 ☎ 5787-8537
 玉 川地域社協事務所 ☎ 3702-7777
 砧 地域社協事務所 ☎ 5727-6101
 烏 山地域社協事務所 ☎ 5314-1891



災害福祉サポーター登録についてはこちら▲

災害ボランティアの受入体制



column 災害ボランティア

阪神・淡路大震災、東日本大震災など、これまでの災害では、学生をはじめ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、被災者宅の片づけや要配慮者の見守りなど、被災者支援に貢献できます。