

防災について

今夏は、ネパールに於ける土石流による、多数の死者、行方不明者等世界中において、大きな災害が発生しました。

日本では、熊本地震。千葉県、北陸地方、東北地方と全国的な豪雨による災害が発生しました。

横須賀市は防災について力を入れていますが、「自分の命は自分で守る」が基本です。

災害から命を守るためには、一人一人の災害に対する心構えや知識と備えが重要となってきます。予測のつかない災害について、「災害時自助」を見直しましょう。

今から 15 年前の東日本大震災では多数の犠牲者、被害がでました。その時の教訓をもとに、作成した「災害時自助」についての冊子を再掲致します。横須賀市の事を載せてありますが、参考にしてください。

2026. 9 三富

災害時自助について

防災

高めよう！自助の力

我が家の防災力アップ作戦

2011年3月に発生した東日本大震災後の10年間で、比較的大きな自然災害が51件発生し40都道府県の計921市区町村に災害救助法が適用されました。全国にある市区町村の53%は何らかの被災経験があることを示しています。

災害51件の種類別は、台風や豪雨といった風水害が35でトップ。大雪7、地震5、火山噴火2、地滑り1、強風による大火1となっており、災害の種類は河川の氾濫等の風水害が圧倒的に多く、近年は広域災害が目立っています。今後、いつ、どこに降りかかるか分からず、被害を減らす対策が急がれる。

(以上内閣府が公表した災害救助法適用状況を共同通信が集計し2021年1月9日発表)

自分(家族)の命は自分(家族)で守る。この考えのもと、日ごろ災害に対して備えたり、発災時には負傷せずに生き残る事が防災対策の基本となります。自宅で過ごす在宅避難の実践のためには、室内の安全対策や十分な備蓄が不可欠です。

令和3年2月

NPO 法人横須賀つばさの会

災害時自助について

目 次

◦食料の確保	P1
◦消費期限と賞味期限について	P1
◦保存食につて	P2
◦停電中 お米を炊く方法	P3
◦水の確保	P4
◦災害時応急給水拠点について	P4
◦火起こしについて	P5
◆簡易コンロの作り方	
◦大きな地震が発生した時の下水道の使用方法	P5
◦災害発生後のトイレについて	P6・P7
◆既存の便器を活用して簡易トイレに	
◆パイプ椅子を利用した簡易トイレ	
◦災害時 車中泊のメリットとデメリット	P8～P10
◦災害時の連絡方法「災害用伝言ダイヤル171」について	P11・P12
◦防災グッズ一覧と室内対策	P12～P15
◦東日本大震災の教訓・大雨対策・大雪対策	P16～P18
◦「災害は精神障害者にどのような影響をもたらしたか課題と支援」	P19
◦支援者（家族）の対応のポイント	P20
◦本人の日ごろの備え、災害が起きたとき、避難行動、避難生活	P21・P22
◦障害の特性と災害時に必要な支援	P22
◦横須賀市の応急給水拠点リスト	P23～P26
◦罹災証明書発行について	P26
◦横須賀市における帰宅困難者一時滞在施設	P27
◦横須賀市の給水所マップ	P27

災害時自助について

防災

我が家の防災力アップ作戦

発行日 2021年2月

発行責任者 NPO法人 横須賀つばさの会

理事長 下江 秀雄

編集者 理事 三富 清弘

災害時 自助

地震、豪雨等の大規模な災害が発生した場合、避難所が開設されますが、高齢のため、身体が不自由なため避難所まで行くことが難しかったり、共同生活になじめないために避難所での生活が困難なことが考えられます。その際は、自宅や、自家用車で過ごすことになります。（在宅避難）発生当初は自分を守るため、生きるための自助が必要です。大規模な自然災害が起きた時、行政の「公助」だけでは充分に対応できません。いざという時に備え、まずは家庭での非常用の品を準備して「自助」の体制を備えましょう。そのため、家庭ではそれぞれの事情に合わせて最低3日分の水や食料と、停電により電化製品が使えないとき、ガスが停止した時のための煮炊き用卓上コンロ、断水によりトイレが使えない時のための携帯トイレなどを用意しておきましょう。災害といっても地震や風水害、大雨による土砂崩れ、落雷による停電などさまざまですが、集合住宅の高層階に住んでいると、在宅のままライフラインが復旧するのをひたすら待つことになります。復旧が早いのは電気、その次が水道、最後にガスで、水道の復旧は4, 5日かかるといえます。1人が一日に使用する水は約3リットルです。「自助」、「共助」、「公助」のうち、私たち自身にできるのは「自助」です。一人ひとりが、「自分の体と心は自分で守る」という考えを持ち、日ごろから災害に備えておくことが重要です。

《食料の確保》

災害時、まず自助として行動すべきは、食料と水の確保です。両方とも腐敗するので長期の保存は難しい。冷蔵庫は停電となると単なる保管庫です。日頃、災害などの非常時には長期間保存できる非常食・保存食としてレトルト食品、缶詰、お菓子保存缶など緊急時の食料として備えておきたい。又災害時にしか食べないような非常食の多めの備蓄は無駄のもと。お米やパスタといった主食を多めに買って置き、古いものから使い、使ったものを買い足していく方法が良い。ふだん食べている食品を使った分だけ買い足す方法を「ローリングストック法」といいます。

【消費期限と賞味期限について】

期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があり、品質の劣化が早いものは「消費期限」、品質の劣化が比較的緩やかなものは「賞味期限」を、製品に記載します。ただし、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限前でも品質が劣化していることがあります。

《消費期限》

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、痛みやすい食品に表示されています。消費期限切れは食べない方が良いでしょう。

《賞味期限》

賞味期限が表記されている食品の特徴は、傷みにくいことです。「賞味期限が切れた＝「おいしく食べられる期限を過ぎた」ということ。味はちょっと劣化している可能性があります。色・臭い・味に異常がなければまだ食べても大丈夫です。袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップ麺、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、痛みにくい食品に表示されています。

【保存食について】

保存食とは比較的長期間（数か月から長いもので数年程度）にわたって貯蔵するため、腐敗を抑制する加工や処理がされた食品をいいます。

食文化研究家 ^{うおつか} 魚柄仁之助氏は食材の備蓄とともに、身近な食材を技術と経験と知恵によって、腐敗を抑制する加工や処理により、無駄なく食べつくすことが大切と言っております。それには日頃から食材を無駄にせず、保存食を作ることを強調しております。

《保存食の種類と製造方法について》

保存の方法	代表的な食べ物	製造方法や利点
干す	干し魚、干し大根、干し柿、昆布、干し肉、干し貝柱、干し芋、ドライフルーツなど	「昆布」や「わかめ」などは、そのまま干す「素干し」、アジやイワシなどは塩(水)につけてから干す「塩干し」に大別される。水分を抜くことで軽くなり、運びやすくなる。
塩を使う	漬物、梅干し、塩辛、荒巻鮭、潮鰹、イクラ、ハムなど	塩の「水分を抜く」性質を活かす。食材はもちろんのこと、付着する細菌からも水分を奪うので、保存できる期間が長引く
煙でいぶす	鰹節、魚の燻製、燻製肉、ビーフジャーキー、ハム、サラミなど	煙でいぶすと表面に膜ができるため、雑菌の侵入を防ぐ効果がある。また、いぶすことで独特な香りも生まれる。
凍らせて乾燥させる	凍み豆腐(高野豆腐など)、凍みこんにゃく、凍み大根など	豆腐やこんにゃくなどを薄く切り、極寒気に室外に干す。夜の間に水分が凍って表面に付着する。それが昼に溶けて蒸発する。これを繰り返して乾燥させる。
油やアルコールを使う	魚(イワシなど)の油漬、果樹酒(梅酒など)、粕漬(奈良漬など)	干しても気温や湿度の関係で完璧に乾かず、水分が残る場合がある。そこで油やアルコールに漬けこみ、空気を遮断して細菌の繁殖を妨げる。
砂糖を使う	ジャム、マーマレード、ゆべしなど	砂糖にも塩と同じように細菌から水分を奪う性質がある(糖分が高い場合)。果物に砂糖を加えたうえで火にかけて水分を蒸発させるとジャムになる。
酢を使う	しめサバ、酢漬(ピクルスなど)、マリネなど	酢を用いると食べ物は傷みにくなる。これは酢に含まれる酢酸が細菌の繁殖を妨げる。
発酵させる	漬物、なれずし(フナずしなど)、チーズ、キムチ、ピータンなど	有益な微生物や酵素の働きによる「発酵」を活かしたもの。フナずしなどの「なれずし」のごはんは、食べるためでなく発酵させるために使われている。

《停電中 お米を炊く方法》

同様なやり方で、パスタ、煮魚や汁物など何でも作れます。

- ポリ袋を活用し、カセットコンロでお米を炊く方法を紹介します。
- ポリ袋を使えば洗い物を減らすことができ、他の料理も同時に作れます。
- 調理時間：お米を炊く場合約 30 分
- ポリ袋は、高密度ポリエチレンでできた湯煎用の半透明のものが良い、耐熱性が高い。

高密度ポリエチレンは、様々な容器や文具、日用品、生活雑貨などに用いられます。フィルムは薄くても強度が高く、スーパーやコンビニの白っぽいレジ袋（ポリ袋）として使用されています。できるだけ日常でも、厚めの 0.01 mm 以上の半透明袋を選んでおくとうい。



100 円ショップで購入できます。
55 枚入り 100 円。
サイズ M 色；乳白色
厚さ 0.014mm

【停電時はカセットコンロを使用しますが、今回はガスレンジで 1 合炊きにトライしました。】

- 鍋底に敷く耐熱皿
- レジ袋（ポリ袋）
- 精白米 1 合(150g)
- 水 180ml

加熱時間は約 30 分



（材料が計れないときは、精白米の 1.1～1.2 倍容量の水を加えればよい。）

1. 鍋に耐熱皿を敷き、水 1.3 リットル（鍋に半分）を入れ、湯を沸かす。
2. ポリ袋に米と水を入れる。

ポリ袋の空気を抜き、一番上で袋の口を強く結ぶ。（ポリ袋に空気がたくさん入っていると浮いてしまい、上手く湯煎できません。）

3. 鍋の湯が沸騰したら中火にしてポリ袋を入れ中火のままフツフツしている状態を保ち 30 分煮る。

【ポイント】絶対に強火にはしないこと。ポリ袋の中の空気が誇張して浮いてくるが、触らない。

4. 袋の口は水没しないよう鍋の外に出し、フタをする。ポリ袋が火に近づかないように注意すること。沸騰して吹きこぼれそうになったら、いったん火を止め、中火で再度加熱する。

5. 30 分後取り出し、タオルに包んで 10 分ほど蒸してできあがり。

【ポイント】炊飯しているときにポリ袋が鉄鍋にくっつく可能性があるため、箸などで鉄鍋にくっつかないようにしてください。

【ポイント】柔らかめ、固めは、水の量、加熱時間で調整してください。

《水の確保》

災害等により断水したときには、水は飲み水以外にも必要となりますので、お風呂などに水を溜めおきしておく、水洗トイレの水を流すときにも役に立ちます。

水は食料と同じように命を守るものです。飲料水はもちろんのこと、食事の準備やトイレ、洗濯などあらゆる場面で欠かせない存在となっている水は、給水支援やライフラインの回復を待つだけでなく、自分たちの力で生活できるよう防災対策として備蓄しておくことが大切です。

《汲み置きする時の注意点》

飲料水の汲み置きは、1人1日3リットルを3日分の確保が目安です。

ポリ容器などに水道水を汲み置きするときは、次のことにご注意ください。

- 1 密封性のよい容器を選び、中をよく洗ってください。
- 2 容器に空気が残らないように容器の口までいっぱい水道水を入れ、しっかりと密閉してください。
- 3 日の当たらない涼しい場所で保管してください。
- 4 保存した水は、4日（夏季）から10日（冬季）程度を目安に、洗濯や清掃に利用するなど定期的に交換してください。

※ 浄水器を通した水の場合、塩素による消毒効果がないため、毎日交換する必要があります。

※ 保存した水を飲用するときは、必ず煮沸してください。

◎災害時に役立つ「防災井戸」

断水対策などのために、井戸を所有する家の協力によって「防災井戸」を指定している地域もあります。指定された井戸には「防災井戸協力の家」などのプレートが掲示しており、災害時は無償で井戸水を提供してくれます。自宅近隣に「防災井戸」があるかどうか、市区町村のウェブサイトなどで事前にチェックをしてみましょう。

災害時応急給水拠点について

災害時応急給水拠点は、地震などの災害で断水が起きた場合に、応急給水を行う施設です。

応急給水拠点については市町村によって決まっていますので、各自治体のホームページにより確認下さい。

●応急給水拠点に行く場合は、水を入れる容器（ポリタンクやペットボトルなど）をご持参下さい。

●応急給水拠点まで受水に来ることができない高齢者、障害者等の災害時要援護者については、可能な限り給水車による運搬給水で対応することにしています。

●応急給水拠点のほかに、これを補完するものとして、臨時給水所（消火栓や給水車、臨時給水用井戸等を活用）があります。

《火起こしについて》

東日本大震災の被災者から、被災時、火を起こして命を繋いだという話を聞きました。『火を起こすための『ライター』『マッチ』は生きて行く上でとても大切です。非常時、物資が届かない場合でも自分と周りの命を救えるようになるため「火」を使いこなせるように！

100 円で買えるのは使いきりタイプのライター、チャッカマンタイプが多いです。料理や暖をとる場合の種火に使うことが多くなるので、やけどする可能性が低いチャッカマンタイプが良いです。

簡易コンロを作ってみました。

使い古したお鍋にサラダ油ボトルキャップ五杯を入れティッシュペーパー5枚をコヨリ状にして半分位を浸した後着火、炎が20センチ位になり、15分燃え続けました。いきなり燃え広がることはありません。暖をとる、照明代わりにする、お湯を沸かす、煮炊きをする等、緊急用に使えます。但しススがでるので、室内より戸外での使用が望ましい。すぐに消火が出来るよう、鍋ふたを用意しておきましょう。



大きな地震が発生した時の下水道の使用方法是？

下水道局より

大きな揺れによって、ご自宅や道路内の下水管の破損やポンプ場・浄化センターなどの下水道施設の運転が停止し、トイレなどが使用できなくなる場合があります。

1. まず、自宅の建物、敷地内の下水管で汚水が流れるか確認してください。
お風呂の残り湯などで、トイレに水を流し、自宅敷地内で溢れ出すことがないかを確認してください。集合住宅の場合は、下階のお宅への影響にも配慮が必要です。
2. 自宅の下水道が使用できる場合でも、道路で下水が溢れていたら、トイレの使用を控えるように。その場合は、携帯トイレや避難所の仮設トイレ、マンホールトイレの使用をお願いします。

※マンホールトイレとは、行政が災害時に下水道管路にあるマンホールの上に簡易なトイレ設備を設け、使用するものです。災害用トイレ、災害トイレ、防災トイレ、などの呼び名で呼ばれる場合もあります。



マンホールトイレ

3. 下水管が壊れて流れにくくなっている可能性があるなので、使用した紙などはトイレに流さずに「燃せるごみ」として処理してください。
4. 下水道の状況に応じて、下水道使用の自粛や再開を広報します。
また、復旧工事で下水の使用を控えていただく必要がある時は、ご協力をお願いします。

災害発生後にトイレを使う場合は、次のステップを踏みましょう。

利用前に、排水管に損傷がないかをチェック

- ・便器の下部や配管から水が漏れているか
- ・汚水の臭いがするか
- ・床下や天井裏から水が垂れる音がするか

【備えておきたい備品】

- ・トイレットペーパー
- ・水を運搬するバケツ
- ・ポリ袋・ゴミ袋
- ・ガムテープ
- ・使用済みトイレのゴミなどを保管する密閉袋や、フタ付きのゴミ箱・ボックス（ゴミ収集が滞る可能性があるため）
- ・汚物凝固剤・消臭剤または消臭液
- ・ウェットティッシュやアルコール消毒液（断水で手が洗えないことがあるため）
- ・新聞紙（資源回収に出す1回分は常時ストックして置きましょう）

既存の便器を活用して簡易トイレに

- 断水して排水はできないけれど、便器に異常はなさそう。
そんなときは既存の便器を活用しましょう。



Step1

STEP1: 便座を上げ、ポリ袋1枚を広げてセットします。便器の開口部をすっぽり覆うのがポイント。できたら便座を下ろします。

STEP2: もう1枚のポリ袋を広げて、便座を覆い隠すように重ねます。



Step2

STEP3: 2枚目のポリ袋の上にちぎった新聞紙を置けば、簡易トイレの完成です。

STEP4: 用を足し終わったら上のポリ袋の口を結んで、所定の場所に捨てます



Step3

【緊急トイレの凝固剤と消臭液：楽天市場調べ、様々な値段と種類があります。】



凝固剤

30包 1,493円(送料390円)より



断水時などに！



強力タイプ
簡易トイレ用消臭液

400ml 788円(送料490円)より



Step4

(災害時のゴミの収集方法は自治体により異なります。ゴミの収集が停止している場合には、各家庭でふた付きゴミバケツなどの容器に保管しておきます)。

使用のたびに STEP2～STEP4 を繰り返せば OK です。

座ってみるとポリ袋がゴワゴワするものの、いつものトイレなのでそんなに違和感はありません。



便器が破損した場合はバケツ・段ボール箱を使おう

便器が破損・汚損してしまって使えない時は、バケツや段ボール箱でも代用できます。要領は便器を使うやり方とほとんど変わりません。

《使う物》

ほどよいサイズの段ボール箱、もしくはバケツ、どちらも小さめが使いやすいです。

・ポリ袋 2 枚 ・ちぎった新聞紙。

画像では段ボール箱を使いますが、バケツでもやり方は一緒です。

和式便器の要領で用を足し終わったら、上のポリ袋の口を結んで、所定の場所に捨ててください。

次回以降は、既にセットしてある 1 枚目のポリ袋の上にもう 1 枚のポリ袋と新聞紙を重ねてセットして使います。

使う姿勢をとってみると、バケツでも段ボール箱でも、少々キツイことがわかりました。高齢の方、足腰に不安のある方などは特に大変かもしれないな、という印象です。というわけで、使いやすいように、段ボール簡易トイレをちょっと改良してみます！

先ほど作った段ボール簡易トイレに、便座の代わりにするパーツを作成して重ねます。

強度を上げるために段ボールを 3 枚重ねにして、カッターで楕円(だえん)形の穴を開けます。粘着テープで貼り合わせれば、便座パーツの完成です。

使う時は、既存の便器を使った簡易トイレと

同じやり方でポリ袋と新聞紙をセットします。

簡易トイレ本体と便座パーツを固定しなくても、袋をかぶせるだけでズレなくなります。



段ボール箱は両足がしっかり床につくサイズを選ぶといいですね。

災害時にちょうどいい大きさの段ボール箱があるとは限らないので、いい大きさの段ボール箱が手に入ったら、災害用備蓄に加えておくといいかもしれません。大きいとまたぐのが大変なので、小さめが良さそうです。畳んでおけば場所も取りません。

このダンボルトイレは子どもなら、座っても強度的にも問題なさそうだが、大人が座ると便座パーツがゆがんだりします。大人用に補強したものを作って強度を実験してください。

【トイレ臭について】

断水や排水管の損傷で水洗トイレが使えない時は、簡易トイレ等の非常用トイレを使わざるを得ないが、ごみとして回収されるまで保管する際の排泄物の臭いが大きな問題となる。汚物を保管できる市販品の防臭袋を備えておきましょう。

【パイプ椅子を使って簡易トイレを作ってみました。】



通常は庭で休息用椅子として使っているパイプ椅子です。

有事の際は座る部分の布を切り取る。

ホームセンターの「工作室」で50×50cm厚さ1cmの端切れベニヤ板を購入。165円

便座のサイズに合わせてベニヤ板に切り込みをいれ角材で補強をして作成。横の切り込みはノミや糸ノコ使用

完成です。クッションはホームセンターのトイレ小物コーナーで便座クッション(税込み1097円)を購入しました。

災害時 車中泊の メリットとデメリット

大規模地震災害などでは自家用車が避難場所として活躍します。とりわけ新型コロナウイルスの感染拡大によって、車中泊への関心が高まっています。

自家用車がある場合、災害時の避難場所として選択肢の一つになりますが、車中泊にはメリットとデメリットのどちらもあります。

【メリット】

車を避難場所として選ぶことの最大のメリットは、大勢が同じ空間で過ごす避難所と違い、家族単位でプライバシーを確保できることです。

また、事前に車中泊用に必要なアイテムをそろえて車内環境を整えておけば、避難生活を快適に過ごすことも可能になります。トランク等に食材や衣服、寝具、衛生用品といった生活用品を積めることは大きなメリットとなります。

もちろん家族がまとまって動ける移動手段としての機能も大きいですね。

【デメリット】

一方で避難生活を車中で過ごす上で最も大きな課題が健康リスクです。車中泊で注意しなければならない健康リスクは下記3点です。

- ・エコノミークラス症候群
- ・熱中症
- ・一酸化炭素中毒

いずれも死に至ったケースが報告されています。命に関わる重大な健康リスクとして認識しておきましょう。特にエコノミークラス症候群は、同じ姿勢を6時間以上していると、ふくらはぎなど足の静脈に血栓（血の塊）ができやすく、血栓が肺の血管に詰まると、呼吸困難や激しい胸の痛みを引き起こします。季節を問わず注意が必要です。熱中症は夏に、一酸化炭素中毒は主に冬に注意が必要です

【車中泊をする上での注意点】

1) エコノミークラス症候群の予防に努める

一般社団法人日本旅行医学会は、車中泊のエコノミークラス症候群予防のため＜全ての人がやるべき7ヶ条＞を公開しています。車中泊を考えている場合、参考にするとよいでしょう。

1. 4～5時間ごとに歩く：車外に出て散歩をする。車中で座ったまま下肢の屈伸運動をする。
2. 車中で座ったままで、かかとやつま先の上下運動と腹式深呼吸を1時間ごとに3～5分行う。
3. 水分を摂る：ミネラルウォーターか薄いお茶が望ましい。
4. ゆったりした服装を：男性は、ベルトをゆるめる。女性は、下着をゆるめ、ゆったりとした衣類を着用する。
5. 血行を悪くするので、足は組まない。
6. 不自然な姿勢で寝てしまうため、睡眠薬は使用しない。
7. 数人で車中泊する場合は、女性や高齢者をドア側に

2) エンジンをかけっぱなしにしない エアコンや情報収集のためにエンジンをかけたままにするケースが少なくありません。しかし、エンジンを稼働させたまましていると、以下の3つのリスクにさらされます。

●排ガスが車内に充満して起きる一酸化炭素中毒

特に密閉した車庫等でのエンジンかけっぱなしは大変危険です。特に一酸化炭素中毒は、予兆を感じることなく中にいる人が意識を失います。要注意です。

●長時間のエンジン稼働による枯れ草など可燃物への引火

●ガソリン消費によるガス欠

3) 車を駐車する場所を選ぶ

車を駐車する場所の選定も重要です。

- 安全な場所（傾斜地でない平らな場所）
- 他人に迷惑がかからない場所
- 行政指定の避難所近くの駐車スペース
- 給水、トイレ設備のある施設の近く

地震直後の車での避難は危険が一杯です。過去の震災では、道路のひび割れ、マンホールの隆起、電柱の倒壊、停電による信号機の停止、交通渋滞などの問題が発生しています。直後の移動は十分気を付けて行動しましょう。

これら 4 つを満たした場所に駐車することが理想です。

傾斜地での駐車はサイドブレーキをかけていたとしても余震などの衝撃で車が動いてしまい、事故が発生することもあるので注意しましょう。

行政指定の避難所近くであることも重要です。避難所に届く食料、水などの物資や各種情報を得る上でとても重要です。

4) 季節に応じた対策を考えて準備する

車は中で生活する用途を目的として作られていません。家屋と比べて自然環境の影響を強く受けることとなります。車中泊をする上で特に意識しておきたいのが下記 4 点です。

●換気（通年）●直射日光の遮断（夏）●冷風の確保（夏）●防寒（冬）

中でも家族が複数いる場合、車中の二酸化炭素濃度は短時間で増加します。換気はとても大切です

《車中泊を余儀なくされる場合の必需品》

●寝床作りは車中泊をする上でとても重要です。

シートの段差などが気になる場合は、タオルなどを間に詰めるなどしてなるべくフラットな状態を作りましょう。

●車のルームランプを長時間使用すると、バッテリーがあがる可能性があります。車中泊をする際は、ライトなどの照明器具を準備しましょう。

●寝袋が必要です。

●《カーテン、サンシェード》車外からの眼を遮断。また 外気温からの影響を防ぐためにもサンシェードやカーテンを設置するのがおすすめです。

●《アイマスク》 就寝中に車外からの明かりを遮断し、ぐっすり眠るためにはアイマスクが 1 つあると安心です。

●《耳栓》 アイマスクに加えて、耳栓があると車外の騒音を軽減することができます。特に交通量の多い場所で車中泊をする場合は必須といえます。



快適に過ごすための最大のポイントはシートをフラットにすること

100 均でも買える車中泊で活躍する便利グッズ



結露とり

特に車内と外気の気温に差がある冬場には結露が発生します。



レジャーシート & ブルーシート

- ・カーテンとして
- ・保温、防音として
- ・食事の際のシート



ウェットティッシュ

食べ終わった食器などの汚れ落とし、少し大きめのものなら体を拭いたりもできます。多めに買って車内に積み込んでおきましょう。



ベッドの下に保温シートを引けば下から上がってくる冷気を遮断し、車内の熱を保ってくれます。マジックテープで窓に貼れば保温と、目隠しにも使えます。

《災害時 情報に対する備え》

もしも停電が起きた時にはテレビを利用できなくなるため、情報収集ができなくなります。

しかし、充電済みのパソコンやスマホであれば停電中でも利用が可能のため、震源地とか自分が危険な場所にいるのかどうかを確認することができます。

災害時にはスマホが情報収集の必須アイテムです。

6 時間程度は電話やネットがつながりにくくなるため、まずは安全を確保した上で機器のバッテリーがなくならないようにしておきましょう。

●携帯ラジオ用、懐中電灯ような乾電池の買い置き

（万が一電池が切れた場合、リモコン等室内の家電製品から抜きだす）

●スマホは就寝時充電しておく

災害用伝言ダイヤル（171）とは

災害時、被災地の安否情報を求めて大量の電話が殺到し、電話が繋がりにくくなることがあります。このような時円滑に、そして確実に安否確認できる手段が、災害用伝言ダイヤル 171 です。

大規模な災害時には、インターネットが使えなくなったり、電話が混み合ってつながりにくいなど想定外のことが起こります。

いつものように携帯電話、メール、アプリが使えないことも想定して「災害用伝言ダイヤル」の使い方を予習しておきましょう。

普段は災害用伝言ダイヤルを使用できないのですが、体験できる日が決められていますのでぜひ使い方を試しておきましょう。

●毎月 1 日、15 日 00:00～24:00

●お正月三が日（1 月 1 日 00:00～1 月 3 日 24:00）

●防災週間（8 月 30 日 9:00～9 月 5 日 17:00）

●防災とボランティア週間（1 月 15 日 9:00～1 月 21 日 17:00）

利用方法といっても、171 番に電話をかけた後は、下記のとおり音声ガイダンスに習って電話の番号を押していけば難しいことはありません。



【伝言を録音する場合（暗証番号なし）】

1. 「171」に電話をかける
2. 「1」を押す
3. 被災地の方の「市外局番からの電話番号」または「携帯電話番号」を押す
4. 「1」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）
5. 伝言を録音する
6. 「9」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）

【伝言を再生する場合（暗証番号なし）】

1. 「171」に電話をかける
2. 「2」を押す
3. 被災地の方の「市外局番からの電話番号」または「携帯電話番号」を押す
4. 「1」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）
5. 伝言を聞く（次のメッセージを聞く場合には「3」を押す）
6. 「9」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）

【災害用伝言ダイヤル（171）操作上の注意とお願い】

1. 「災害用伝言ダイヤル」に登録できる電話番号は、被災地の方などの固定電話・携帯電話・IP電話等の電話番号です。被災地内からご利用の場合も固定電話番号は**必ず市外局番からダイヤルしてください。**

※被災地以外の固定電話番号をダイヤルした場合、「被災地以外の電話番号ではご利用できません。被災地の方の電話番号でご利用ください」とのアナウンスが流れる事があります。

2. ご利用いただける伝言の総容量は約 800 万件ですが、被災地の多くの方に利用していただくために、災害が発生した地域によりお預かりできる伝言蓄積数が異なります。（電話番号あたり（1～20 件））
3. 「災害用伝言ダイヤル」提供時には、テレビ・ラジオ等を通じて利用方法をお知らせします。また、避難所等でも利用方法等のリーフレットを配備致します。
4. 被災地内にお住まいの方は、積極的に安否情報を発信してください。
5. 不測の事態に備え、あらかじめ家族や友人間で体験利用しておくことをお勧めします。

☆☆☆☆☆防災グッズと室内対策☆☆☆☆☆



突っ張り耐震ポール



《ガラスの飛散防止フィルム》
割れやすい窓から優先的に貼ろう



観音開きの食器収納家具等は、
開かないように工夫しよう

工具不要で簡単に取りつけられる突っ張り棒タイプの転倒防止器具です。設置の際にネジやクギを使用しないので、家や家具を傷つける心配もありません。家具側・天井側ともに、器具との接地面積が広いほど力が安定し、縦揺れ・横揺れの両方に強くなります。設置する場所は、必ず家具に対して左右対称になるようにし、圧力が均等にかかるように設置しましょう。

チェックリストとしてお使い下さい。

防災グッズ一覧

日常使っている物とは別に分け、非常用として、ひとまとめにしておき、できるだけ持ち出しやすい場所に保管しておく。

基本用品

カテゴリー	品名	携 帯	持 出	備 蓄	メーカー ※感染症対策に必要
バック	非常持ち出し品袋		●		非常持ち出し品を収納して、玄関先などに置いておきましょう。
水	飲料水	●	●	●	1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。 500mlの飲料水は普段からバッグなどにしておくと安心です。
食	乾パン		●	●	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。3日分は備えましょう。
	缶詰		●	●	
	レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米		●	●	
	インスタントラーメン・カップみそ汁		●	●	また、いつ起こるか分からない災害に備えて、アメやチョコレートなどを携帯しておくと安心です。
	アメ・チョコレートなどの携帯食	●	●		
	給水用ポリタンク			●	ポリタンクに日頃から水道水をためておくと災害時、生活用水に使えて便利です。
	カセットコンロ・ボンベ			●	電気、ガスが不通のときの調理に便利。予備のボンベは多めに準備してください。
	ラップフィルム			●	食器の上に敷けば洗う必要もありません。身体に巻けば保温に便利です。
	紙皿・紙コップ・割り箸			●	使い捨ての食器です。
情報	携帯ラジオ	●	●		災害情報を入手するために必要です。
	予備の乾電池		●		自然放電するため、消費期限に気をつけましょう。
	筆記用具（メモ帳とペン）	●	●		避難場所などで活用できます。
	油性マジック		●		伝言を書くことができます。
装備	ヘルメット・防災ずきん		●		落下物から頭などを守ります。
	笛・ホイッスル		●		閉じ込められたときなど、場所を知らせます。
	厚手の手袋		●		倒壊した家屋、散乱した家財から手を守ります。
	懐中電灯		●	●	できれば家族の人数分を用意しましょう。
	長靴		●		瓦礫などから足を保護するために。

	運動靴		●		避難の際に役立ちます。
道具	万能ナイフ類		●		包丁の代わりになるほか、用途はいろいろ。
	工具セット			●	シャベル、バール、ノコギリ、ハンマーなど。家屋や家具の下敷きになった時の救出に使えます。
	ほうき・ちりとり			●	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
	ロープ（１０メートル）		●		救助、避難はしごの代用。体重を支えられる太さの物を。
衛生	マスク ※	●	●	●	防寒用としても重要。
	消毒液 ※	●	●	●	流水で手洗いでできない場合にもあると便利です。
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ ※	●	●	●	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
救急	救急用品セット	●	●		救急セットには体温計※のほか、絆創膏や包帯など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう
	処方箋の控え	●	●	●	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	●	●	●	
	毛抜き		●	●	とげ抜き、ピンセットとしても使えます。
防寒	携帯用カイロ	●	●		寒い時の保温に便利です。
	毛布（折りたためるもの）		●		寒い時期の防寒対策に必要です。
衣料品	下着・靴下			●	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。雨具は両手が使え、作業しやすいものを。
	長袖・長ズボン			●	
	雨具	●	●		
	防寒用ジャケット・雨具			●	
汎用 ・ あると便利	簡易トイレ		●	●	凝固剤，吸収剤入りのものは臭いを抑えて便利。
	ビニール袋	●	●	●	大小合わせて１０枚ほど。雨具や敷物，簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
	ビニールシート類		●	●	被災家屋の応急処置や，屋外避難の際に便利です。
	布粘着テープ・油性マジック		●		布粘着テープは，油性マジックを使ってメモに使用したり、ガラスの破片を取るときに利用します。
	ライター・マッチ		●		調理用や暖房器具の火おこしなどに。
	ローソク			●	電気がない，使えないときに長時間の明かりに。
	ランタン		●	●	停電の夜にあかりがあると安心です。
	タオル		●	●	汚れの拭取りやけがの手当て，下着の代用など汎用性あ

					り。
	安全ピン	●	●		タオルを留めて下着の代用などに使えます。
	ハンカチ（大判）・手ぬぐい	●			何かを包んだり，防寒対策としたり，何かと便利です。

個別に検討する品目

カテゴリー	品名	携 帯	持 出	備 蓄	メーカー
女性	生理用品			●	傷の手当，ガーゼの代用としても重宝する。
	くし，ブラシ，鏡		●		避難生活でも，普段と同じような生活をすることでストレス軽減につながります。
	化粧品		●		
	髪の毛をくくるゴム		●		お風呂に入れない時，髪をまとめれば不快感が軽減。
	防犯ブザー	●	●		普段から持ち歩いておく。
高齢者	紙おむつ	●	●	●	日常生活で使うものを，意識して上手に備蓄したりするなど災害に備えましょう。
	介護用品		●	●	
	補聴器	●			
	入れ歯	●			
乳幼児	粉ミルク，哺乳瓶，離乳食	●	●	●	
	清浄綿	●	●	●	
	紙おむつ	●	●	●	

◎ダンボールを防災用品として活用しよう

- ダンボール箱にビニール袋を入れてダンボール製の貯水タンク・簡易トイレをつくる。
- ダンボール箱を車中泊マットとして使う。

（床部分に段ボール箱を置き座席とフラットにすることにより、寝ることが出来、エコノミー 症候群を防ぐ）

- 目隠しとして使う。（プライバシーの確保）
- 保温として使う。（床から伝わる冬の寒さを軽減する。）
- 豪雨時の水嚢(水のう)、止水版を作る場合に必要です。

万が一、災害が起きてもダンボールを使ってすぐに防災用品を用意できるように、清潔なダンボールを日頃からストックしておくことも考えてみていいかもしれませんね。

【東日本大震災の教訓】

大規模な地震による犠牲者の多くは、地震発生直後の建物倒壊や家具の転倒によるものであり、東日本大震災では、地震発生後に、巨大な津波が短時間で襲ってきました。

こうした地震直後の状況下で、一人ひとりを助け、守ることに必要不可欠となるのは、自ら守る「自助」と、近隣で助け合う「共助」です。

「公助」だけでは被害にあった人がたくさんいる場合には救助・援助する側の人手が到底足りません。たとえば下敷きになった人は一刻も早く助け出す必要がありますし、津波のときは声をかけあって高台にすぐ避難することが必要です。

《津波から身を守るために》

◆日ごろからの備え

津波ハザードマップや津波情報看板等で、津波による浸水予測や避難場所、避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。

また、防災訓練に参加して避難ルートなどを確認したり、家族に小さい子どもや、お年寄り、病人などがいる場合は、どう避難させるかあらかじめ考えておくことも大切です。

◆大津波警報、津波警報及び注意報が発表されたら、すぐに海岸から離れて、高台や津波避難ビルなどの避難場所に避難してください。

◆率先して避難しましょう

「周囲の人が避難しないから大丈夫」ということはありません。自ら率先して避難行動をとることが、ほかの地域住民の避難を促します。

◆避難は徒歩で

自動車による避難は、交通障害の原因となったり、避難支援活動の妨げになるおそれがあります。津波から避難するときは、徒歩により避難するようにしましょう。

◆想定を過信しない

地震や津波は自然現象であり、想定を超える可能性があります。「浸水想定区域外だから大丈夫」「津波警報がでていないから大丈夫」ということはありません。

◆津波は繰り返し襲ってくる

地震がおさまっても、津波は数時間も続く場合や、第1波よりも第2波、第3波の方が高くなる場合があります。津波警報等が解除されるまでは、荷物を取りに戻ったり、様子を見るために海岸に近寄らないでください。

災害発生時だけでなく、日ごろの対策や、復旧・復興対策においても、それぞれの役割を考えておく必要があります。

大雨対策

災害と言えば「地震」、防災と言えば「地震への備え」をイメージする人が多いですが、日本では地震以外にも様々な災害が発生しています。その一つが大雨・豪雨です。平成30年7月豪雨が記憶に新しいですが、毎年のように日本各地で大雨や豪雨による災害が発生し、大きな被害が出ています。

《大雨に役立つ防災グッズ》

●レインコート：

雨が降る中を避難するときの必需品です。雨に濡れると体力が奪われるだけでなく、被災したショックも相まって強いストレスになるので、レインコートを着て雨から身を守りましょう。おすすめなのは、セパレートタイプのレインコートです。

●土嚢（どのう）

大雨・豪雨災害で多いのが、住宅の床上浸水被害です。特に都市部では、下水の処理量を上回る大量の雨水が市街地などに溢れて床上浸水が発生しやすいので、過去に床上浸水に遭われた方は対策が必須です。住宅の床上浸水対策として最も手軽なのは、土嚢を使う方法です。水は、玄関や勝手口などから入ってくるだけとは限りません。大雨・豪雨時には、水がトイレや排水溝から逆流して家の中が水浸しになる被害も多数発生しています。

そのため、外側と内側の両方に対策を講じる必要があります。

◇外側（浸水）・玄関などの前に土嚢(土のう)や止水版を置く。

◇内側（逆流）・便器の中に土嚢を入れる。・排水溝の上に土嚢を乗せる。

《水嚢(水のう)は、ゴミ袋があれば誰でも簡単に作ることができます。》

簡易水のうの作り方 1. 40～45 リットル程度のごみ袋を二枚重ねて水を入れる。 2. 中の空気を押し出し、袋の口をねじって縛る。 この簡易水のうは、排水溝からの逆流防止や止水板の代わりとして使うことができるそう。

レジャーシートやブルーシートも土嚢や止水版の代わりになります。

レジャーシートなどにポリタンクやプランターを包んで縛れば、即席の土嚢の完成です。

また、排水溝の上に敷いて重しを置けば、逆流による浸水防止にも役立ちます。

●止水版

止水版というのは、雨水が住宅や地下へ流れ込むのを防ぐために設置する防災グッズです。

大雨・豪雨が発生したときに地下鉄の駅や会社の入り口などに大きな板状の物が設置されますが、あれが止水版です。企業・官公庁用の止水板は高額ですが、比較的安く購入できる一般家庭向けの止水版も販売されています。

●ダンボール箱・ごみ袋（^{すいのう}水嚢を作るため）

備えておいた土嚢や止水版だけでは浸水を防ぎきれない場合に使用するのが、段ボール箱とゴミ袋です。ゴミ袋の中に水を溜めて水嚢（すいのう）を作り、段ボール箱の中に置けば、土嚢や止水版のように浸水を防ぐ効果を発揮します。

水嚢だけでは安定しないので、段ボール箱を忘れずに備えておきましょう。

大雪対策

自然の猛威の一つに大雪があります。2018年以降記録的大雪により各地で立ち往生が多発しています。昨年末、関越自動車道では一時、約2100台もの車が立ち往生。解消まで最長52時間を要し、自衛隊の災害派遣も要請された出来事は記憶に新しいところです。豪雨とともに、雪の怖さを知っておくべきです。

降雪時や降雪後は、道路が大変滑りやすくなるので、外出する場合は滑りにくい長靴などを履き、小さな歩幅で歩く、靴の裏全体を路面につけて歩くなど、足元に十分注意しましょう。

転んだときの怪我の予防のために、帽子をかぶる、手袋をするなど、身に着けるものを工夫することも安全対策の一つです。屋根、電線からの落雪、ツララの落下、倒木、電線への着雪による断線、停電等に注意しましょう。お湯や水を撒くのは、凍結する恐れがあるので危険です。

今年も各地の高速道路に於いてスリップによる追突事故が多発しています。

＜自宅に用意しておくの良いもの＞雪かき用スコップは必ず用意

防寒着、懐中電灯、カセットコンロ、ラジオ、使い捨てカイロ、ポータブルストーブ、飲料水、スマホ用予備バッテリー、灯油、非常食。

我々、雪に慣れていない者にとっては、数センチの積雪で、身動き出来なくなります。積雪時、山坂の多い横須賀での車の運転は命取りです。降雪注意情報が発表されたら不要不急の外出を控えることだが、車でやむをえず外出する場合は十分に燃料があることを確認する。

＜長距離の外出の際、車内に用意しておくの良いもの＞

●万一来て、防寒着や毛布、寝袋、飲料水、非常食、ペーパーで出来た簡易トイレ、スコップ、長靴等を常備しておく。

〈渋滞に巻き込まれたりした場合の注意点〉

- 見通しの良くない中での運転は大変危険です。渋滞に巻き込まれる前に、早めに道の駅やコンビニに避難し、気象情報や道路情報を確認して天気の回復を待ちましょう。
- もしも立往生したら、後続車からの追突を防ぐ。ハザードランプを点灯する。
- 長時間同じ姿勢で車内にいない。車外に出て体を伸ばす。(エコノミー症候群の回避)
- 最新の気象情報や道路情報を確認して、長時間の立ち往生が予想される場合は、燃料節約のため断続的にエンジンを切る。原則エンジン停止。

防寒のためエンジンをかける時は一酸化炭素中毒防止のため、必ず排気口付近を除雪する。

- 毛布や、使い捨てカイロ、寝袋等の防寒具で低体温症を防ぐ。
- 車内では出来るだけフラットの姿勢で過ごす。

「災害は精神障害者にどのような影響をもたらしたか」・課題と支援

東日本大震災の発災により、被災地のライフラインは寸断され、私たちはしばらくの間、水や食料はもちろん、情報の確保すら、ままならない生活を余儀なくされました。公共交通機関の利用は制限され、ガソリンの入手も困難な状況が続く。昼夜絶え間なく発生する余震に人々の平穏は脅かされました。

そのような被災後の生活環境の激変は、とりわけ精神障害者や精神疾患をもつ人々にとって深刻な影響をもたらしました。交通機関の寸断やガソリン不足は精神科医療機関への通院を困難にし、それによって生じる服薬中断は再発への深刻なリスクとなり得る。見ず知らずの人たちと避難所で過ごさねばならない日々は、多くの当事者にとって精神的負担となった。

2013年に仙台市が行なった調査によると、多くの当事者は避難所に避難しておらず、情報の少ない中での生活を余儀なくされていたこと、避難所で過ごした人たちも人の多さにストレスを感じるとともに、不眠などの問題を抱えていたことが明らかとなった。

東日本大震災では、精神の障害や疾患をもつ方々にとっての避難所で過ごすことの難しさ、医療や生活に関する情報の届きにくさなど、いくつかの課題が浮き彫りとなった。同時に、顔馴染みのスタッフや気心知れた仲間とのつながり、立ち寄れる居場所の存在を心強く感じたとする声も多かった。これら教訓を踏まえると、災害発生時には地域に点在する福祉サービス事業所などが、近隣の当事者が立ち寄れる場となり、医療機関や生活情報などを発信することは、その特性を生かした有効な支援と考えられる。

【支援者（家族）の対応のポイント】

東京都福祉保健局「こころのケア」より抜粋

支援者の対応のポイント： ストレス反応を軽減させる方法として、最もよい方法は当事者から被災体験を聴くことです。被災体験を聴くときには、相手の話のペースに任せてひたすら聴くことが大事です。

- 1 まず最初に被災状況や体調について声をかけます。ゆっくりと自然な 感じで話します。
- 2 途中で話を妨げないで、かつ、共感する姿勢で聴きます。
- 3 相手の気持ちを聴き、感情をあるがままに受け止めます。
- 4 無理に聴き出すことは避けます。
- 5 安易な励ましや助言は禁物です。
- 6 災害時を無理に思い起こさせるような聴き方を避けます。
- 7 ニーズを読みとりましょう。

怒りへの対応 被災後の「幻滅期」には、多くの人が怒りや不満を感じ、感情を八つ当たりの的に表出されることがあります。

1. 怒っている人は支援者を責めているわけではありません。支援者は深呼吸し、こころを落ち着かせて対応します。
 2. 感情のコントロールを失っている場合には、話を中断することも必要です。
 3. 被災者の怒りには、非難や否定をせず、感情を受け止めます。
 4. 怒りを受け止めた後に、具体的に困っていること等を聴きます。深い悲しみへの対応 泣くことは、大切なもの・人を失ったことへの自然な反応であり、悲しみを 抑える必要はありません。
- 相談者のそばに寄り添うことに意味があります。ゆっくり話をよく聴くことが大切です。
 - 相談者の感情に巻き込まれすぎないように、一定の距離を保ちましょう。

肌のぬくもりは有効なコミュニケーション 触れることは、恐怖、悲しみ、怒りを和らげる効果があります。

次のような場合には、早期に専門機関につなぎましょう。 ●強度の不眠が続いている。 ●強い緊張と興奮が取れない。 ●幻覚・妄想 周囲に対し、被害的言動が目立つ。 ●表情が全くない。

- ストレスによる身体症状が深刻 ●ひどく落ち込んでいたり、自殺の恐れが感じられたりする
- 心的外傷後のストレス症状が顕著

支援活動を毎日必ず記録して引継ぎましょう。 職員交代時のほか、長期的な支援に際して必要です。チーム内で情報を共有しつつ、プライバシー保護に配慮して活動しましょう。 他の援助チームとの情報交換も重要です。 災害からの救難復興状況の全般的な情報を把握するとともに、保健医療分野の他のチームとの情報交換を行います。

◎日ごろの備え《本人の備え》

- 普段から、一緒に住む家族や同室者、施設職員、または近隣の住民や「見守り隊」、民生委員や保健師などよく話し合い、交流を深めておくことが必要です。
- できれば自分の障害のことを伝え、普段から相談や支援を求めることも練習しておくとういでしょう。
- 非常時に連絡を取り合える仲間や知人、施設職員など必要な連絡先を準備し、控えておきましょう。また、携帯電話は災害時にも大いに役立ちます。
- 地域活動支援センターへの登録をすることで、安否確認をしてもらえる等の可能性が高まり、次への支援も受けやすくなります。
- 「防災カード（緊急時対応カード）」（仮称）を作り、携帯すると役立つでしょう。氏名、住所、血液型、自らの病気や障害について、緊急時連絡先、かかりつけの病院名と主治医、服用している薬の名前などを記載します。
- また、平時より2～3日分の薬や、処方箋の写しを携帯しているとよいでしょう。

●市町村によっては災害時要援護者台帳等を作成し災害時の対応に備えています。グループホーム等の「利用者名簿」の開示を求められる場合があります。自らの個人情報の開示についてどうするか、よく検討しておきましょう。

●当事者の組織で、災害時マニュアルを作成しておくのも役立ちます。

◎《本人の対応》

●声を出して危険の発生について同居者や隣人、隣室の人に伝え合いましょう。いざというときは、遠くの支援者より身近な仲間が頼りになります。

●正確な情報を得ることに努めましょう。ラジオや携帯電話は、災害時、情報を得るのに役立ちます。外出時には、近くにいる人に安全な場所や避難場所などについての情報を聞きましょう。また、どうしてよいかわからない時に相談できる人を決め、お願いしておくといよいでしょう。

●施設利用者は、原則的には職員の指示に従いましょう。

●大きな地震のときは、慌てて屋外に飛び出さず、頭を保護したり机やテーブルの下に隠れる等の行動をとりましょう。

●日ごろから準備しておいた「防災カード」、常備薬、その他の非常用品を持ち出しましょう。

◎避難しているとき（避難行動・避難生活）

《本人の対応》

●誰でも、いきなり知らないところで知らない人と暮らすことは、不安で落ち着かないものです。心身の不調を感じたら避難所のスタッフや保健師に声をかけ、自分の気持ちを伝えましょう。また状況が許せば、日頃支援してくれている人（主治医、精神保健福祉士、社会復帰施設や作業所等、保健師、精神保健相談員等）と連絡をとりましょう。

●必要な支援についてうまく伝えられないときは、「防災カード」などを活用し、提示するとよいでしょう。

●避難所では役に立てることもあります。慣れてきたらできることを手伝ってみましょう。役割を持つことで、自信と安定につながったとの声もありました。

●避難所では、自分のしやすい場所を確保しましょう。仲間や知り合いがいたら一緒になるのもよいでしょう。

●避難所のほかに、居場所として、地域活動支援センター、自宅やアパートなどが使えるようであれば、ストレスを軽減できるかもしれません。周囲の理解と協力も得ながら、自分のリズムを崩さずにすむ可能性を探ってみましょう。

【障害の特性と災害時に必要な支援】

いざ災害が発生した時、障害者の方には、その障害特性によって、健常者にはない様々な問題が発生します。

災害は多くの住民にとって予期しない出来事であり、大きな心理的な負担を与える。家族に犠牲が出たり、家財を失うことのつらさ、悲しみがある（喪失、悲嘆反応）。加えて、災害後の生活の大きな変化や、将来の生活への不安は、現実生活の上でのストレスをもたらす。とりわけ、災害弱者と呼ばれる高齢者、乳幼児、傷病者・障害者などは、災害後の生活に適応することが難しく、ストレスの度合いが高い。そのために、従来からの心身の疾患が悪化したり、新たに生じることもある。特に、災害後に治療が中断した場合には、精神疾患の場合はもちろんのこと、身体の疾患であっても、精神的な健康に悪影響を与えます。

障害の特性	避難行動時に必要とされる支援	避難所などで配慮すべき事項
◦外見からわかりにくい。 ◦精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさが生じる。 ◦ストレスに弱く、疲れやすく、対人関係やコミュニケーションが苦手である。 ◦適切な治療・服薬により、安定した生活を送ることが出来る。 ◦薬の作用・副作用のため動作が緩慢になる場合がある。	◦必要に応じて避難支援者を行う。 ◦避難誘導時は気持ちを落ち着かせることが必要。 ◦服薬して就寝していると、災害が起きたことに気付かない場合がある。 ◦説明は、はっきりわかりやすく繰り返し伝え、1つのこと絞り具体的に伝える。	◦周囲の人は、本人の状態に応じた対応を心がける。 ◦家族や仲間と一緒に生活できるようパターションで区切る。 ◦服薬が継続できることを確認し、必要に応じて、診療が行われるよう調整する。 ◦周囲の人が些細な変化に気づいた場合は、支援者等に伝える。

横須賀市の応急給水拠点

横須賀市は大きな地震が発生し、断水した場合は避難所などの学校や公園等に、応急給水拠点（１次給水拠点）を市内 74 所に設定します。災害後の安全を十分に確保した後、水を入れる容器を持って、応急給水拠点までお越しください。１人１日３リットルの水を配ります。

横須賀市 応急給水拠点リスト

No .	応急給水拠点	所在地	給水種別	貯水量 (m ³)
1	鷹取高区配水池	湘南鷹取 4-7	配水池	3,000
2	鷹取中学校	湘南鷹取 2-30-1	100m ³ 水槽	100
3	追浜公園	夏島町 2	100m ³ 水槽	100
4	追浜中学校	夏島町 12	100m ³ 水槽	100
5	夏島小学校	浦郷町 4-35	100m ³ 水槽	100
6	田浦中学校	船越町 7-66	100m ³ 水槽	100
7	田浦第 2 配水池	船越町 2-41	配水池	20,000
8	自衛隊横須賀病院	田浦港町無番地	100m ³ 水槽	100
9	長浦小学校	安針台 3-1	100m ³ 水槽	100
10	上下水道局応急給水広場（西逸見公園横）	西逸見町 2-10	本管・特設管	➤
11	十三峠配水池	長浦町 3-54	配水池	200
12	ヴェルニー公園	汐入町 1-1	本管・特設管	➤
13	三笠公園	稲岡町 82	100m ³ 水槽	100
14	諏訪小学校	小川町 18	100m ³ 水槽	100
15	うみかぜ公園	平成町 3-23	100m ³ 水槽	100
16	安浦公園	安浦町 2-1	配水幹線	12,000
17	三春コミュニティセンター広場	三春町 2-12	配水幹線	

18	坂本公園	坂本町 1-19	配水幹線	
19	不入斗公園	不入斗町 1-2	配水幹線	
20	文化会館	深田台 50	100m ³ 水槽	100
21	阿部倉配水池	阿部倉 32	配水池	1, 100
22	池上中学校	池上 3-5-1	100m ³ 水槽	100
23	池上配水池	池上 7-28-22	100m ³ 配水池	240
24	平作第 2 公園	平作 8-7	100m ³ 水槽	100
25	衣笠公園	平作 1-6	100m ³ 水槽	100
26	衣笠中学校	平作 2-31-1	100m ³ 水槽	100
27	県立横須賀高校	公郷町 3-109	100m ³ 水槽	100
28	公郷小学校	公郷町 4-5	100m ³ 水槽	100
29	公郷中学校	公郷町 5-81	100m ³ 水槽	100
30	森崎配水池	森崎 5-153-2	配水池	5, 000
31	森崎小学校	森崎 3-13-1	100m ³ 水槽	100
32	大津公園	大津町 5-4-1	100m ³ 水槽	100
33	大津中学校	大津町 5-2-1	100m ³ 水槽	100
34	根岸小学校	大津町 5-5-1	100m ³ 水槽	100
35	大津 1 丁目	大津町 1-1-1	走水水源特設管	
36	大津 1 丁目公園（大津シーハイツ団地駐車場前）	大津町 1-1-3	走水水源特設管	
37	馬堀小学校	馬堀町 4-10-1	走水水源特設管	
38	馬堀海岸 2 丁目公園	馬堀海岸 2-24	走水水源特設管	
39	望洋小学校	桜ヶ丘 1-50-1	100m ³ 水槽	100
40	池田町 3 丁目第 3 公園	池田町 3-1	100m ³ 水槽	100
41	走水水源地	走水 1-2	走水水源特設管	

42	鴨居配水池	小原台 55	配水池	4, 000
43	鴨居小学校	鴨居 3-1-6	100m ³ 水槽	100
44	鴨居中学校	鴨居 3-2-2	100m ³ 水槽	100
45	旧上の台中学校	鴨居 2-55-15	100m ³ 水槽	100
46	浦賀中学校	浦賀 3-26-1	100m ³ 水槽	100
47	浦賀高区配水池	浦賀丘 1-16	配水池	5, 000
48	吉井高区配水池	吉井 1-485-9	配水池	5, 000
49	横須賀総合高校	久里浜 6-1-1	100m ³ 水槽	100
50	横須賀総合高校グラウンド	久里浜 6-11	100m ³ 水槽	100
51	久里浜小学校	久里浜 6-6-1	100m ³ 水槽	100
52	明浜小学校	久里浜 6-7-1	100m ³ 水槽	100
53	南体育会館	久里浜 6-14-1	100m ³ 水槽	100
54	神明小学校	神明町 407	100m ³ 水槽	100
55	神明公園	神明町 1-8	100m ³ 水槽	100
56	長沢低区配水池	岩戸 5-6	配水池	10, 000
57	長沢高区配水池	岩戸 4-6	配水池	5, 000
58	野比高区配水池	ハイランド 1-1686-185	配水池	230
59	県立横須賀南高校	佐原 4-20-1	100m ³ 水槽	100
60	野比小学校	野比 1-25-1	100m ³ 水槽	100
61	野比東小学校	野比 4-6-1	100m ³ 水槽	100
62	長沢中学校	長沢 5-1-1	100m ³ 水槽	100
63	長沢殿前公園	グリーンハイツ 11	100m ³ 水槽	100
64	津久井小学校	津久井 5-2-1	100m ³ 水槽	100
65	県立津久井浜高校	津久井 4-4-1	100m ³ 水槽	100

66	武山中学校	武 3-31-1	林非常用水源特設管	
67	武山配水池	武 1-17	配水池	15,000
68	武山高区配水池	武 3-3717-3	配水池	600
69	林非常用井戸	林 4-88	林非常用水源特設管	
70	長井小学校	長井 5-9-1	100m ³ 水槽	100
71	市営長井アパート児童遊園	長井 3-29	100m ³ 水槽	100
72	荻野小学校	荻野 8-1	100m ³ 水槽	100
73	大楠中学校	芦名 1-2-1	100m ³ 水槽	100
74	湘南国際村西公園（消火栓）	湘南国際村 1-2-5	本管・特設管	

《罹災証明書の発行について》

罹災証明書は災害により被災した場合に損壊状況の程度を市区町村が認定して発行する証明書の一つ。災害による保険金の請求や税金の減免、各種支援・救済措置などの手続きの際に罹災(届け出)証明書の提出を求められることがあります。

1. 申請場所（※被害のあった災害（火災とそれ以外）により申請・交付場所が異なります。）

(1) 火災の場合 管轄の消防署（出張所では発行できません）

中央消防署 米ガ浜通 2-15 TEL 046-820-0119

北消防署 船越町 1-59 TEL 046-861-0119

南消防署 森崎 1-8-30 TEL 046-836-0119

2) 火災以外の災害

危機管理課（市役所 1 号館 4 階） 横須賀市小川町 11 番地 TEL 046-822-8357

046-822-8226

2. 持ち物

(1) 罹災証明書交付申請書

(2) 身分証明書

横須賀市における帰宅困難者一時滞在施設

大規模災害時に鉄道駅周辺において帰宅困難者が発生した場合に備え、次の施設を一時滞在施設として施設管理者や事業者と調整を図り、備蓄物資を整備しています。災害の状況、被害状況、施設の状況等を見極めたうえで開設します。自宅まで10km以上は帰宅困難といわれています。

	一時滞在施設名	所在地	想定する主な対象駅
1	北体育館	夏島町 2	追浜駅、京急田浦駅
2	総合体育会館	不入斗町 1－2	横須賀中央駅、衣笠駅
3	神奈川歯科大学体育館	稲岡町 8 2	横須賀中央駅、横須賀駅
4	県立保健福祉大学体育館	平成町 1－1 0－1	横須賀中央駅、県立大学駅
5	南体育会館	久里浜 6－1 4－1	京急久里浜駅、久里浜駅
6	(株)横須賀テレコムリサーチパーク・YRP ホール	光の丘 3－4	Y R P 野比駅
7	ザ・タワー横須賀中央	大滝町 2－6	横須賀中央駅、汐入駅、横須賀駅
8	メルキュールホテル横須賀	本町 3－2 7	汐入駅、横須賀駅
9	横須賀地方合同庁舎 (財務省関東財務局横浜財務事務所横須賀出張所)	新港町 1－8	横須賀中央駅、汐入駅、横須賀駅

