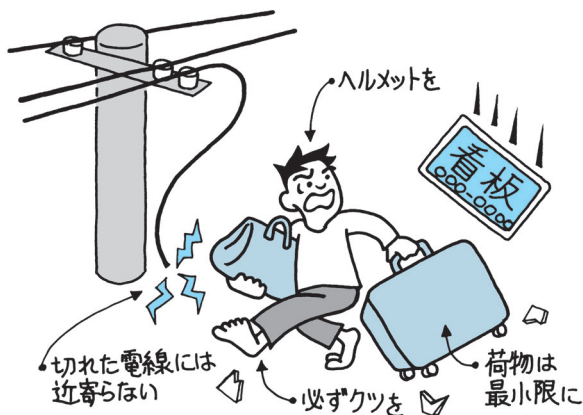


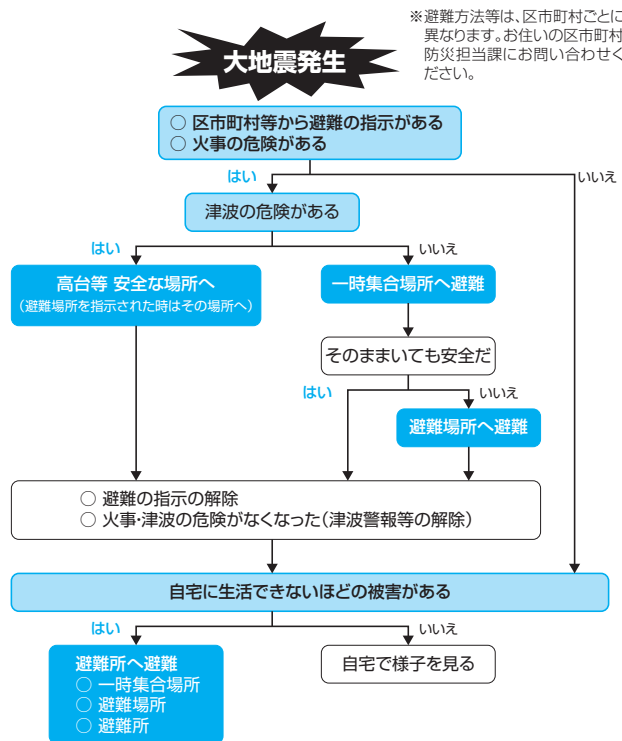
その時どうする？ ～避難するとき～

○避難するとき

- ・自動車やオートバイ等は使用せず、徒歩で避難する。
(車等での避難は渋滞を引き起こし、消火・救助活動の妨げになる。)
- ・ヘルメット、防災ずきんなどで頭を守る。
- ・持ち物は最小限にして、リュックサックなどに入れて背負う。
- ・ガス栓も閉めて。
- ・服装は身軽に。女性は動きやすいズボンの方が安全。
- ・靴は平底の丈夫なもの。素足は禁物。
- ・アイロン、ドライヤーなどの電熱器具はスイッチを切り、プラグをコンセントから抜いて、電気のブレーカーは必ず「切」してから。
- ・できるだけ家族や近所の人達と一緒に避難し、単独では行動しない。
- ・狭い路地、塀ぎわ、がけ下などは通らない、近づかない。
- ・切れた電線は、感電の危険があるので近寄らない。
- ・警察、消防、区市町村の指示・誘導がある場合は、その指示に従い、秩序正しく避難する。
- ・乳幼児やお年寄り、障害のある方の避難は、みんなで避難のお手伝いをする。
- ・避難途中や避難した後で、荷物などを取りに戻るのは危険！



○避難の流れ



<避難する場所>

- 一時集合場所…避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所（小・中学校のグラウンド、近くの公園、神社・仏閣の境内など）
- 避難場所…火災等の危険から、避難者の生命を保護するための場所（大きな公園、広場など）
- 避難所…家の倒壊・焼失などにより、自宅で生活できなくなった人たちが、しばらく生活する場所（小・中学校、公民館などの公共施設）

出典：警視庁ホームページ
<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/jishin/hinan/nagare.html> を加工して作成

○避難先では

- ・ラジオや係員等から正確な情報を聞く。
- ・デマを信じて、不安をあおらない。
- ・避難所に誰がいるのか？がすぐにわかるよう、避難者名簿を作成する。
- ・多くの被災者がいる避難所では見知らぬ人との集団生活によって体調を崩す可能性もあるため、みんなで協力して快適に過ごせるようにする。
- ・水や食料、救援物資の保管、配給方法についてのルールを決める。
- ・被災地から救助の必要なものを積極的に情報提供する。
- ・リーダーを決めて、それぞれの役割を分担する。
- ・相談やボランティア活動などの窓口を設ける。



○自家用車で避難するときは

阪神・淡路大震災や平成16年新潟県中越地震においては、避難所に落ち着くまでの間、自家用車で避難生活をされる被災者も多くいました。こんなときのために、車内にも非常用アイテムを備えておいたり、常にガソリンを満タンにしておくとう安心です。



知恵袋「車の避難生活とエコノミー症候群」

平成16年新潟県中越地震では、自家用車で避難生活をされていた被災者が「エコノミー症候群」と呼ばれる症状で突然死される方が多くいました。この「エコノミー症候群」とは、飛行機などの乗り物で、狭い座席に長時間同じ姿勢で座っていたために、血流が悪化し、足の静脈に血栓ができ、その血栓が肺や脳などの血管に詰まってしまう、場合によっては死亡に至る病気です。

避難生活では、被災者数に見合ったトイレがなく、トイレを我慢する（減らす）ために水分を控えてしまい、それにより血中の水分が減少し血液の濃度が高くなり、血栓ができやすくなってしまいます。

予防方法としては、こまめに水分を補給すること、長時間同じ姿勢をとらず、足首を曲げたり伸ばしたりと体を動かし、血液の循環をよくすることが大切です。