

# 防災講座「避難生活を学ぶ」 3回目 太陽の丘町内会便り

平成27年6月20日

菅山公民館 19時～

若杉正則

前々回4月18日(土)の1回目の講座では、「牧之原市の被害状況」「牧之原市の避難所施設」「牧之原市の災害対策」そして地震津波だけではない「自然災害」を学習しました。

前回5月16日の講座では被害状況を把握した上で「我が家の災害リスクを知ろう」をテーマとして開催しました。我が家の環境が土砂災害危険区域内にあるのか、過去に浸水被害があったのか、等「我が家の災害リスク」を知ったうえで本日の講座を開催しました。

本日のテーマ「避難する」 何時? 何処に?

次第は

- 1、 オリエンテーション
- 2、 アイスブレイク  
今日の進行係 時計係
- 3、 避難地と避難所 救護所  
避難レベルー1 (避難所が開設されている状況)  
避難レベルー2 (避難所が開設されていない状況)  
在宅避難、地域避難所、指定避難所、広域避難  
要援護者の避難は?
- 4、 避難生活に備える  
非常持ち出し品と非常食  
備蓄品と備蓄食  
グループ内で話し合ってみよう
- 5、 次回資料の配布 HUGってなに
- 6、 閉会

オリエンテーションで本日の次第と進行状況を説明した後、アイスブレイクを行い本日の進行係と時計係を決めていただきました。今日は箱の中からお菓子を引き当てるゲームをしました。その中の一つにシールが貼ってあり引き当てた人に本日の進行役を務めてもらいました。お菓子はみんなで食べながら話し合いを進行しました。

## 「避難する」とは

命を失う危険が切迫している。帰る家を失うかもしれない。

ということを認識すべきです。市町村長が発表する「避難勧告」「避難指示」にはそのような警告が含まれています。土砂災害危険区域や川のそばに住居のある方は避難勧告等が発表された時には避難行動を取っていただきたいと思います。

大地震が発生した時には、津波浸水区域や、住宅密集地で火災による延焼の危険がある地域では、

ただちに避難する必要があります。

### 3、避難地と避難所 救護所

菅山地区の指定されている避難地は「菅山小学校グラウンド」と「総合グラウンド」です。

指定されている避難所は「菅山小学校」「菅山保育園」「菅山公民館」です。

昨年「避難勧告」が発表された時は「菅山公民館」に避難所が開設されました。

各自の庭先を避難地としたり、家屋が健在ならば在宅避難も可能です。

各地域の集会所を避難地、避難所（地域避難所）とすることもあります。

広域避難（災害弱者にとっては長期にわたる避難生活は非常に苦痛です。被災地から離れた場所に避難することも必要です。）

救護所は総合グラウンドに設置される予定です。負傷者をそこまで搬送する必要があります。

#### 避難レベルー1（避難所が開設されている状況）

台風などの接近により大雨、洪水、高潮、高波、土砂災害等による被害が予想される時、市町村長が発表する「避難勧告」「避難指示」を受けて「避難所」が開設されます。原則として食事、寝具等は準備されていません。

「我が家の災害リスク」により避難の判断が要求されます。

#### 避難レベルー2（避難所が開設されていない状況）

突然の地震発生により大規模災害が発生した場合には、当然の事ながら「避難所」は直ぐには開設されません。避難地での「避難生活」が強要されます。天候の状況にも左右されます。

今日の講座ではこの「避難レベルー2」の状況下において「非常持ち出し品、非常食」についてみんなで話し合ってみます。

#### 要援護者の避難

家族の力だけでは避難できない災害弱者を抱える家庭は、隣人の手助けが必要です。

災害弱者（高齢者、身体障害者、知的障害者、妊婦、乳幼児等）

普段は若い家族が同居しているが日中は災害弱者のみの世帯、日中乳幼児の面倒を見ているおじいちゃんおばあちゃん。

「要援護者台帳」 災害時に他人の手助けを必要とする家族は自治会或は隣人に日頃から要請しておく必要がある。

災害弱者が避難する際の「非常持ち出し品・非常食」にも配慮する必要がある。（車いす、介護用品セット、乳幼児セット等）

我が家の避難方法 我が家の避難生活計画等家庭内で話し合っておきましょう。

### 4、非常持ち出し品と備蓄品

非常持ち出し品———当面避難生活（2～3日）に必要なもの

貴重品、雨具、履物、懐中電灯、携帯トイレ、防寒着、テント、ラジオ  
ブルーシート、寝具、常備薬 等

非常食———そのまま食べることが出来るもの（2～3日）

飲料水（ペットボトル）、ビスケット類、パンの缶詰、レトルトおかゆ

備蓄品———避難生活に必要な日用品10日以上（緊急支援物資が届くのは10日後）

簡易トイレ、トイレトーパー、寝具、ガスコンロ、食器、調理器具、  
タオル、清拭タオル、歯ブラシ、肌着、下着、上着 等

備蓄食———お湯を加えたり、温めることにより食べられるもの（10日以上）

アルファ米、レトルト飯、レトルトカレー、レトルト食品、缶詰類  
おでん、カップ麺、もち等

災害弱者に配慮した非常持ち出し品、非常食、備蓄品と備蓄食を用意する必要がある。

乳幼児セット（ミルク、哺乳瓶、おむつ、肌着、等）介護セット（車いす、介護用品等）

#### ローリングストック

非常食や備蓄食には長期保存の効く食品が多く出回っている。備えたからといって安心するのではなく、災害が発生した時にはそれらを食せねばならない、その時にそれらのものを食べることが出来なければ何のために備えているのか、常に意識する必要がある。食べなれていなければ幼い子や、高齢者にとっては苦痛でもある。長期保存できるもの（アルファ米等）と1年程度保存のできるもの（レトルト食品等）を必要量の半々程度を用意して、季節の変わり目ごとに消費して、食品を入れ替えることにより災害時の意識づけと食べるための工夫も生まれてくると思います。災害弱者に配慮した非常食、備蓄食の検討もできる。

#### 5、避難生活に備える（避難レベル2の避難地に避難した状況）

非常持ち出し品と非常食をグループ内で話し合ってもらいました。各自ポストイットに思い付くままに書き出し、皆で共有して一覧にまとめてもらいました。

一覧にまとめるに当たり「懐中電灯、雨具、履物」は絶対必需品として順位1位として挙げてもらいました。理由として

「懐中電灯」———暗い中では行動できない。

「雨具」———体を濡らしては低体温症になる。防寒着としても使える。

「履物」———裸足では行動できない。足のけがは致命傷となりうる。

これら3点は命を守る3種の神器と言える。常日頃携行し、就寝時枕元に備えておく。

#### 1丁目

#### 2丁目

#### 3、4丁目

1	懐中電灯、雨具、履物	1	懐中電灯、雨具、履物	1	懐中電灯、雨具、履物、
2	食料、水、ミルク	2	非常食、水	2	ペットボトルの水
3	現金、通帳、印鑑	3	ラジオ、携帯	3	簡単な救急用品
4	保険証、薬手帳	4	貴重品	4	新聞紙
5	衣類、シャツ、下着	5	トイレまわりのもの	5	ラジオ
6	携帯電話、電池、ラジオ	6	火、ラップ、アルミホ	6	非常食
7	筆記用具	7	手袋、トンカチ、ナイフ	7	お薬手帳
8	ティッシュペーパー	8	筆記用具	8	Tシャツ(古くても可)
他に	毛布、雨、チョコレート	9	薬	9	手袋、タオル、マスク
		他に	タオル、ビニール袋	10	ヘルメット
			新聞紙、レジャーシート	11	乾電池
			ミルク、オムツ	12	ライター
				13	スパーの袋、ごみ袋
				14	アルミシート
				15	カッター
				16	生理用品、紙おむつ

持ち出し品の中に携帯トイレが入っていないのは残念、食べることは我慢できても排泄は我慢できないのに。「何処かそこらで」という風潮があるが、避難地で大衆の目の有る所では到底無理。特に女性はできない。我慢することは膀胱炎や腎不全を引き起こす。

当日私が持参した非常用品は60Lのザック 総重量25キロ 登山用品 3日分

1	懐中電灯、雨具、履物	絶対必要	10	タオル、清拭タオル
2	携帯トイレ、トイレトペーパー	同上	11	歯ブラシ、マスク
3	飲料水 1日2L 6L	同上	12	常備薬、救急用品、保険証(写し)
4	非常食(直ぐに食べられるもの)	同上	13	防災ラジオ、予備電池、無線
5	携帯トイレブース	有るとよい	14	携帯コンロ、ボンベ、コップ、ライター
6	寝袋、マット		15	ビニール袋、手袋、新聞紙
7	上着、ズボン、防寒着		16	ナイフ、はさみ、のこぎり
8	下着、長袖シャツ、靴下		17	防虫グッズ、蚊取り線香
9	テント、ロープ、ブルーシート		18	ザック、ヘルメット

その他災害弱者のいる家庭では

ベビー用品セット＝ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ、清拭布、毛布、肌着、ガーゼ、着替え

介護用品セット＝車椅子、おむつ、簡易トイレ、清拭布、毛布、着替え、介護食品

これ等全ての非常持ち出し品を持って避難することは困難である。でも初期の段階での避難生活には無くては成らないものばかりです。ではどうしたらよいか

懐中電灯、雨具(防寒着にもなる)、履物は絶対必要なものである。携帯トイレとトイレトペーパー、飲料水と非常食も必要である。寒さ対策として防寒着とズボン、体が濡れた時の対策として下着、長袖シャツ、靴下も必要であり、更にブルーシート、大きめのビニール袋、手袋、新聞紙をザックにまとめておく必要がある。災害弱者用としてベビー用品セットや介護用品セットも必要により非常持ち出し品として準備しておくことよい。

一覧表にすると次の様になる。

1	懐中電灯、雨具、履物	4	防寒着、ズボン、下着、長袖シャツ、靴下
2	携帯トイレと、トイレトペーパー	5	ブルーシート、ビニール袋、手袋、新聞紙
3	飲料水(最低2L) 非常食(最低6食)	6	ベビー用品セット、介護用品セット

避難する際には貴重品や携帯電話、常備薬も忘れずに。

台風や大雨で「避難勧告」や「避難指示」が発表された時も上記の用品が必要となる。

他の非常持ち出し品と備蓄品・備蓄食は家屋とは別の安全な場所に保管して置くとよい。

津波浸水区域や土砂災害危険区域等、災害リスクを持つ家庭では災害リスクの低い家庭と懇意にして預かってもらうことも一案である。

5回目の講座8月15(土)16(日)で避難地避難生活を体験したいと思うので非常持ち出し品を持って参加してください。車での避難も可とします。

ブルーシートと園芸用支柱を使った簡易テントの作り方伝授いたします。

次回講座は7月18日4回目「避難所運営訓練」HUGゲームを行います。

資料配布「HUGってなに」