

03 消火のポイント

1 火元別初期消火のしかた

電気製品から出火したら

感電の危険あり。必ずプラグを抜くか、ブレーカーを切ってから消火する。



油なべに火が入ったら

- ①ガスの元栓を閉める。
- ②消火器を使うときは、油が飛び散らないように、なべのふちや壁に消火液をぶつけて、反射させるようにしてかける。
- ③消火器がないときは、大きなフタを手前からすべらせるようにかぶせて空気を断つ方法や、ぬれシーツなどを一気にかぶせて油温を下げる方法をとる。



石油ストーブから出火したら

- ①ストーブを倒してしまったら、ぬれぞうきんなどを使って引き起こす。無理ならば、そのまま消火してもよい。
- ②消火は、ぬらした毛布などをかぶせてから水をかける。



カーテン、ふすま、障子などに火がついたら

- ①火が小さいうちは、水をたたきつけるようにかける。立ち上がっている火には、上のほうをめがけて、半円を描くように水をまく。
- ②水が間に合わなければ、カーテンはひきちぎり、障子やふすまは倒して、足で踏んで消してもよい。



2 消火器の使い方

火には水が鉄則ですが、油なべや石油ストーブなどに水をかけるのは厳禁です。そんなとき、消火器があれば、被害を最小限に抑えられます。消火器は一家に1本備え、いざというとき置き場所がわかるようにし、使い方も身につけておきましょう。

1

足を開いて腰を落とし、安全ピンを引き抜く。

2

ホースをはずし、ノズルを火元に向ける。
*ノズルを炎の上に向けてと炎が広がるだけ。燃えている「物」に向けること。

3

レバーを強くにぎり、怖がらず、近づいて火元を掃くように消火する。

- 消火後、念のためバケツなどで水をかけて完全に消火することが肝心です。
- 粉末消火器の放射時間は小型（1.5～3.5kg）のもので12～18秒です。

住宅用火災警報器を点検しましょう

住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は約10年とされています。警報器の作動確認を定期的に実施してください。



01 もしも被災してしまったら

災害はいつ起こるかわかりません。もしかしたら明日、大きな災害が発生し、避難生活を余儀なくされる可能性もあります。万一被災した場合、どのように生活環境が変わるのか、日頃からイメージしておくことが大切です。

1 住宅が倒壊した!

自然災害により、避難が必要な状況となった場合は、町が開設した避難所に避難します。

避難所は、町があらかじめ指定した施設のほか、状況に応じて民間施設等が避難所となることもあります。



希望者には、公営住宅、応急仮設住宅等が仮住まいとして提供されます。



日頃から最寄りの避難所、避難経路を確認しておきましょう。

2 避難所での生活は?

避難所での生活は、いろいろな人との共同生活になりますが、避難所を運営していくためには、そこで生活をする皆さんの協力が必要となります。

なお、備蓄物資などの支給は、緊急性の高い被災地区や被災住民が優先となります。

避難所の運営に積極的に参加しましょう。

避難者登録受付

ルール、マナーを守り、助け合いの心を持って生活しましょう。

清掃当番表

積極的に“睡眠”“休息”を!

避難所での生活が安定してくると、これまでの疲れがどっとでます。長い避難生活を乗り切るため、決して無理はせず、気持ちと体力にゆとりを残しておくよう心がけましょう。



げんさい 減災～リスクを限りなくゼロに近づけるために～

私たちは、災害による危険度（リスク）をゼロにすることはできませんが、小さな積み重ねで、ゼロに近づけることはできます。

自分や家族を災害から守ることも同じで、日頃から自宅の周囲状況を確認し、いざというときの避難に備えて、指定避難所や安全な避難経路、方法等を考えておくことが大切です。

リスクを少しでも小さくするため、「何ができるのか」を考え、家族などでも話し合い、できることから実行しましょう。

1 月に一度は家庭防災会議

家族の防災意識を高めるため、家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというときには適切な行動がとれるようになります。また、家族単位だけでなく、ご近所との合同会議がもてれば一層心強いですね。



一人ひとりの役割分担をチェック!

- 火の元担当、非常持出品担当などを決めておきましょう。非常時だけの担当ではなく、日常生活の中で、就寝前の火の元確認、非常備蓄品の確認を習慣づけましょう。
- 高齢者や乳幼児がいる場合には、介助者や保護者を決めておきましょう。ご近所の協力も得られるとさらに安心です。

家族への連絡手段や避難先をチェック! 裏表紙参照

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの指定避難所及び指定緊急避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な場所がないか、実際に現地を歩いて確かめておきましょう。



家の内外の安全チェック! p36~39参照

- 家具の配置換えや転倒・落下防止対策を行って、家の中の安全なスペースを確保しましょう。
- 家の周囲をぐるっとまわってみましょう。屋根、外壁、塀、プロパンガスボンベなどは大丈夫でしょうか?
- 家（建物）の耐震性について、調べてみましょう。



非常持出品などのチェック! p6参照

- 家族構成を考えて、わが家にとって必要となる備蓄物資の種類・数量を確認しましょう。
- 備蓄した物資の保存状態や賞味期限を定期的に点検し、必要に応じて交換しましょう。



消火器・救急箱のチェック!

- 消火器がどこにあるのか、知っていますか? 使い方についても、みんなで確認しておきましょう。
- 救急箱の中身を確認しましょう。必要なものはそろっていますか? また、包帯や三角巾などを、手にとって、使い方を練習してみましょう。



2 地域の防災活動に参加しよう

災害時の防災活動は、町や消防機関などで全力を挙げて行います。しかし、通信手段の混乱などで、防災活動が十分に行えないことも考えられます。

そんなとき、何といたっても頼りになるのは、ご近所の方々です。しかし、それぞれがバラバラに行動したのでは、せっかくの活動も十分な力を発揮することはできません。

災害に備えるためには、「自分たちの住む地域は、自分たちで守る」という自主防災の気持ちが大切です。普段から地域の防災上の課題についてみんなで話し合い、コミュニケーションをとる中で、ともに助け合うことのできる環境を整えておきましょう。

○自主防災組織に参加



○防災訓練に参加



家の中の安全対策

知っておきたい
防災情報

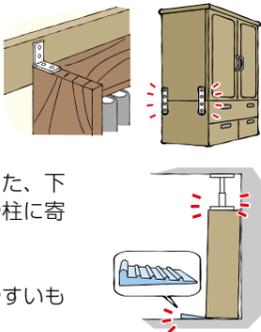
知っておきたい
防災情報

家の中の地震対策は、手軽にできる上に効果は、バツグンです。

まず第一に家具の転倒や落下を防ぐこと、そして逃げ場になる安全なスペースをつくっておくことがポイントです。

家具とその上

- 金具の利用
背の高い家具は、L字型金具で固定。2段・3段重ねの家具は、特に倒れやすいので、平型金具で連結します。
- 転倒防止器具の利用
天井との間につっぱり棒をつける。また、下に転倒防止板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかのように固定します。
- 家具の上
家具の上にガラスケースなどの割れやすいものは、置かないようにしましょう。



照明器具

つり下げるタイプのものは、チェーンなどで天井に固定しましょう。

額縁

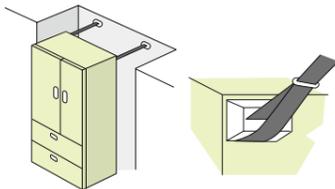
ガラス面に飛散防止フィルムを貼っておくと安心です。

窓

逃げ道を確保するため、すぐに開けられるようにしておきましょう。

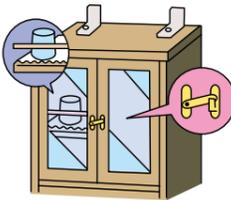
冷蔵庫

専用の転倒防止用ベルトで固定します。買ったお店やメーカーに問い合わせましょう。



食器棚

ガラスが割れ、中のものが飛び出します。食器棚は、L字型金具で壁に固定し、開き戸には、止め金具をつけましょう。また、中の食器の滑り止めにタオルなどを敷きましょう。



つり棚

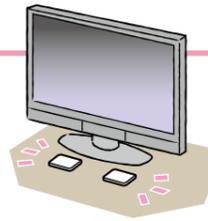
重いものは、下の棚に移し、落ちてても大丈夫なものだけにしましょう。

ピアノ

専用の転倒防止金具や滑り止めをつけておきましょう。

テレビ

テレビは、家具の上など、高い位置に置かない。また、市販の耐震粘着マットを利用しましょう。



寝室

背の高い家具を置かないようにしましょう。

玄関周り

玄関や縁側など外への避難路になるところは、通路に家具や物を置かないようにしてスペースを確保しておきましょう。

台所

火元の近くにフキンや油など、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

Check!

すまいの耐震化を行いましょ

自分のすまいの安全性を把握し、今後の判断基準とするため、まず、耐震診断を受け、必要に応じて耐震改修(補強)を行いましょ。

耐震化を推進するための補助事業

軽井沢町は、昭和56年の建築基準法改正以前に建てられた住宅の耐震診断・耐震改修(補強)を行う方に対して補助を行っています。

問い合わせ 軽井沢町地域整備課 ☎0267-45-8582



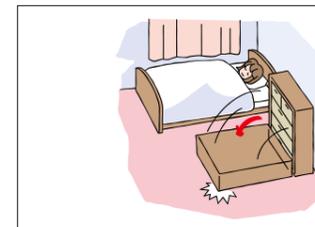
Check!

家の中に逃げ場となる安全なスペースがありますか?

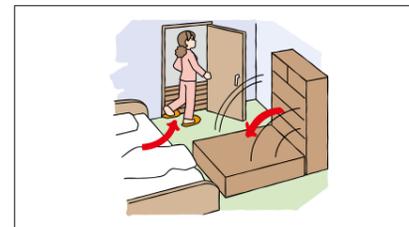
部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめ、広く安全な空間ができるように配置換えをしておくと安心です。

就寝場所や避難路を考えていますか?

寝室や出入り口付近で家具の固定ができない場合には…



就寝位置は転倒方向と重ならないように



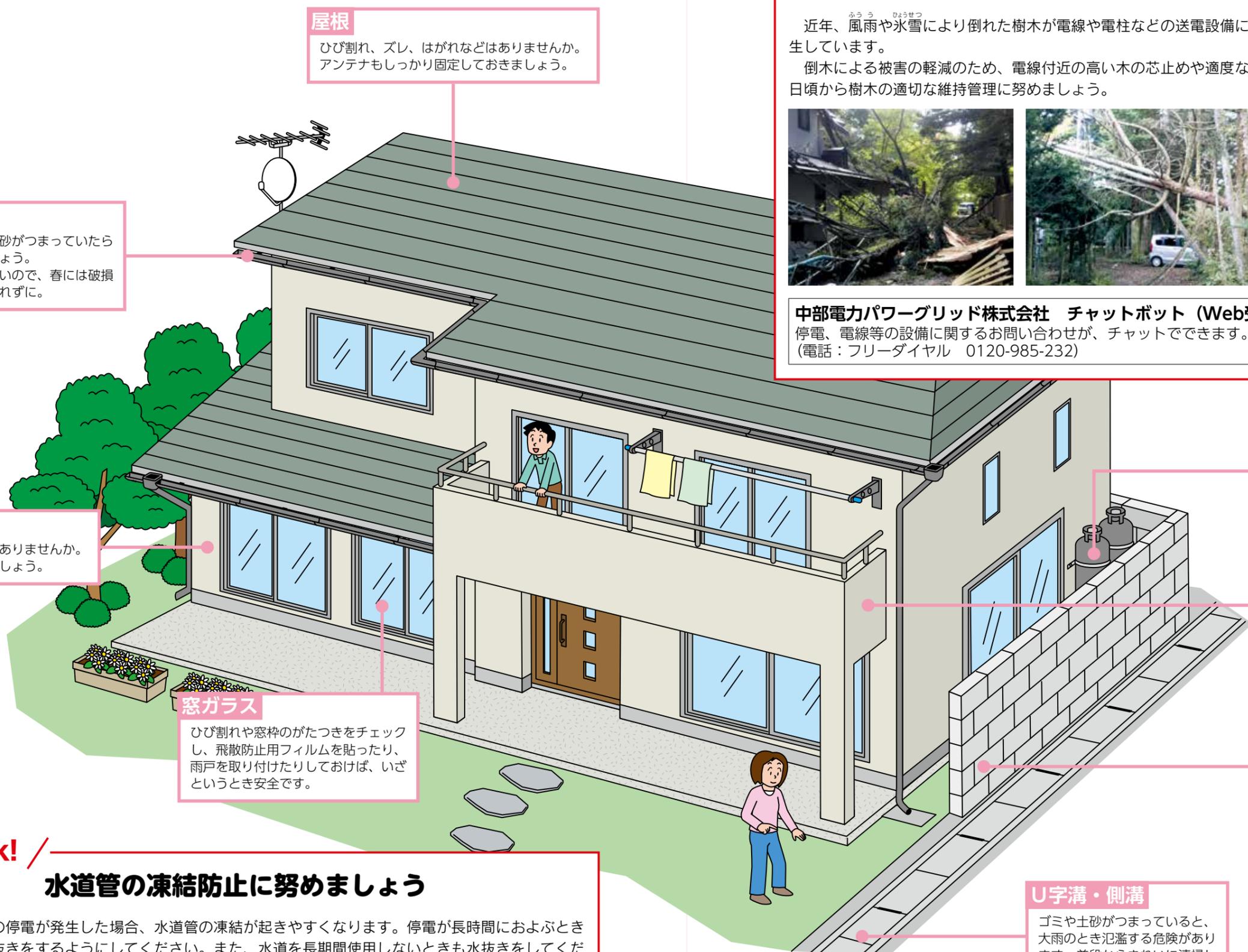
家具が倒れてもドアが開くように

子どもや高齢者が逃げ遅れないように考えていますか?

就寝中に地震に襲われると、子どもや高齢者などは逃げ遅れる可能性があります。なるべく避難しやすい部屋に移り、背の高い家具などは、置かないようにしましょう。

家の外の安全対策

地震ばかりでなく、台風や集中豪雨に備えて、定期的に家の外周りをチェックしておきましょう。
家の周りの環境や危険箇所なども、いざというときのために調べておくことが大切です。



屋根
ひび割れ、ズレ、はがれなどはありませんか。
アンテナもしっかり固定しておきましょう。

雨どい
雨どいに落ち葉や土砂がたまっていたら
取り除いておきましょう。
積雪などで傷みやすいので、春には破損
箇所のチェックも忘れずに。

外壁
亀裂や腐り、浮きはありますか。
チェックしておきましょう。

窓ガラス
ひび割れや窓枠のがたつきをチェック
し、飛散防止用フィルムを貼ったり、
雨戸を取り付けたりしておけば、いざ
というとき安全です。

プロパンガス
プロパンガスボンベは、鎖や専用
金具で固定しておきましょう。

バルコニーやベランダ
植木鉢や物干しざおなど、落下の
危険があるものは防止策をとりま
しょう。

塀
ブロック塀や門柱にきちんと鉄筋
が入っていますか。また、基礎は
しっかりしていますか。
ひび割れや傾きがあったら補修し
ておきましょう。

U字溝・側溝
ゴミや土砂がたまっていると、
大雨のとき氾濫する危険があり
ます。普段からきれいに清掃し
ておきましょう。

Check!

樹木の適切な維持管理に努めましょう

近年、風雨や氷雪により倒れた樹木が電線や電柱などの送電設備に接触して停電となるケースが多数発生しています。
倒木による被害の軽減のため、電線付近の高い木の芯止めや適度な間伐・枝打ちを行うなど、日頃から樹木の適切な維持管理に努めましょう。

中部電力パワーグリッド株式会社 チャットボット (Web受付)
停電、電線等の設備に関するお問い合わせが、チャットでできます。
(電話：フリーダイヤル 0120-985-232)

Check!

水道管の凍結防止に努めましょう

冬に長時間の停電が発生した場合、水道管の凍結が起きやすくなります。停電が長時間におよぶときは、念のため水抜きをするようにしてください。また、水道を長期間使用しないときも水抜きをしてください。

応急手当を学ぼう

災害発生時の混乱状態では、救急車はすぐにはやってきません。専門的な治療はともかく、初期段階の応急手当は、負傷者のそばにいる人が行わなければなりません。

あなたの大切な人の生命を救うことができるよう、応急手当の方法を身につけておきましょう。

Check!

応急手当を始める前に…

傷病者へ応急手当を行うときは、**周囲の安全を確認してから**傷病者に近づき、応急手当をしやすい**安全な場所へ移動した後に**実施します。

1 覚えておきたい応急手当のポイント

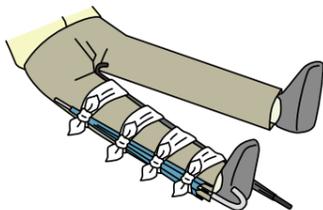
出血がひどいときは

清潔なガーゼやハンカチなどを重ねて傷口に当て、手で圧迫する。(感染症予防のため、ビニール袋に手を入れて押さえるなど、血液に直接触れないように注意する)



骨折の疑いがあったら

- 患部を動かさないようにして手当をする。
- 患部に副木（なければ板やダンボール、かさ、雑誌などでもよい）を当てて固定し、早めに医療機関へ。



やけどをしたら

- 急いで水道水などの流水で冷やす。
- 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさず、そのまま冷やす。指輪、時計などは外し、水ぶくれはつぶさない。広い範囲にやけどをした場合は、やけどの部分だけでなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、全身の体温が下がるほどの冷却は避ける。
- 冷やした後は清潔なガーゼなどで軽く包み、急いで医療機関へ。



※119番通報時には、**口頭指導**（処置についての指示等）を受ける。

救命講習を受講しよう

救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまで、全国平均で約10分かかります。この10分間が、傷病者の生命を大きく左右するのです。

しかし、人工呼吸や胸骨圧迫などの救命技術は、訓練をしなければ身につけません。

救命講習は、消防署で実施しています。みんなで積極的に受講し、応急手当の方法を正しく身につけましょう。



2 心肺蘇生の方法 (成人の場合)

人が倒れた!

※二次災害を防ぐため、必ず現場周囲の安全確認を行ってください。

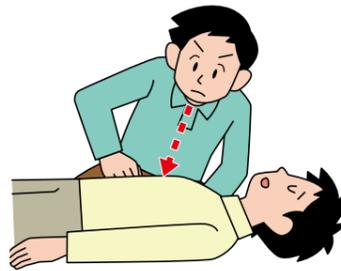
① 反応を確認する

肩をやさしく叩きながら「大丈夫ですか」などと大声で呼びかけ、反応を確認します。



③ 普段どおりの呼吸があるかを確認する

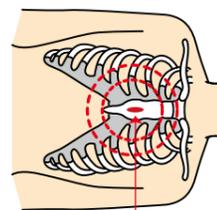
目線を胸腹部に向け、口、鼻に頬を近づけ、呼吸音や吐息、胸腹部の動きを10秒以内に確認します。普段どおりの呼吸がない場合は、胸骨圧迫を行います。



④ 胸骨圧迫を行う

呼吸の確認をして、普段どおりの呼吸がない場合は、ただちに胸骨圧迫を開始します。

胸の真ん中（胸骨の下半分）に片方の手の付け根を置き、その手の上にもう一方の手を重ねて置きます。両手の指を互いに組むとよいでしょう。



圧迫部位

両肘をまっすぐにして垂直に体重をかけ、胸が約5cm沈み込むように強く速く圧迫を繰り返します。

1分間に100～120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。

圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸が元の高さに戻るまで十分に解除します。



② 助けを呼ぶ

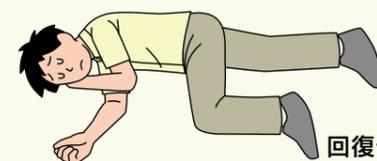
反応がない場合は、大声で助けを呼び、周囲の人に、119番通報とAED（自動体外式除細動器）の手配を依頼します。誰もいない場合は、まず自分で119番通報し、AEDが近くにあれば持ってきます。



反応はないが、普段どおりの呼吸をしている場合は?

気道確保を行って、救急隊の到着を待ちます。この間、傷病者の呼吸状態を注意深く観察し、呼吸が認められなくなった場合はただちに胸骨圧迫を開始します。

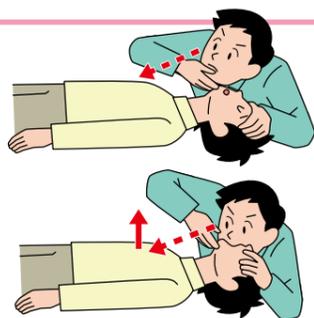
また、嘔吐や吐血などがある場合は、傷病者を横向きに寝た姿勢にします。



回復体位

⑤人工呼吸を行う

片方の手を額に当て、もう片方の手の人差し指と中指をあご先に当てて持ち上げ、気道を確保します。
 気道を確保しながら、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまんで鼻孔をふさぎ、自分の口を大きく開いて傷病者の口を覆って密着させ、息を吹き込みます。息は、傷病者の胸が軽く上がる程度の量を、1秒かけて吹き込みます。
 いったん口を離し、もう一度、同じやり方で息を吹き込みます。



3 AEDの使い方

AEDとは？

AED（自動体外式除細動器）は、小型軽量の機器で、心臓が細かくけいれんし、全身に血液を送ることができない傷病者に電気ショックを与え、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。
 心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、すぐに使用する準備を始めます。
 AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えるよう設計されています。
 電源が入ると音声メッセージや文字、画像で、あなたが行うべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。



AEDの対象者は

反応がなく、普段どおりの呼吸がない傷病者に使用します。

全年齢に対して使用できます。

小学生以上（小学生を含む）には小学生～大人用の電極パッド（通常モード）を使用し、未就学児には未就学児用の電極パッド（未就学児用モード）を使用します。

小学生以上には、未就学児用の電極パッド（未就学児用モード）は使用してはいけません。

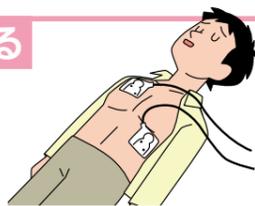
AEDに未就学児用の電極パッドが入っていない場合には、入っている電極パッドを使用します。

①AEDの電源を入れる

AEDの電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。
 電源を入れたら、以降は音声メッセージ等の指示に従って操作します。

②電極パッドを胸に貼る

傷病者の胸をはだけます。
 電極パッドの袋を開封し、電極パッドを保護シートからはがし、粘着面を傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます。（貼り付ける位置は電極パッドに絵で表示されていますので、それに従ってください）



- ・傷病者の胸が汗や水で濡れている場合は、タオル等でふき取ってから電極パッドを貼ります。
- ・心臓ペースメーカーなどが体内に埋め込まれている場合は、胸の皮膚の盛り上がり避けて電極パッドを貼ります。
- ・胸部に貼り薬が貼られている場合は、はがして胸をふいてから電極パッドを貼ります。
- ・電極パッドを貼る位置に下着があった場合には、下着をずらして正しい位置に貼ります。その際、できる限り人目にさらさないよう配慮しましょう。



③心電図の解析を行う

電極パッドを貼り付けると、音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。
 「体から離れてください」等の音声メッセージが流れるので、心肺蘇生を中止して、周囲の人にも傷病者から離れるように注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。



④電気ショックを行う

AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。
 充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などといった電気ショックを促す音声メッセージが流れます。
 充電が完了したら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



⑤心肺蘇生を続ける

電気ショックの後は、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。
 AEDは、定期的（2分おき）に心電図を自動的に解析します。音声メッセージに従ってください。
 救急隊と交代するか、何らかの目的のある仕草や普段どおりの呼吸が出現するまで処置を続けます。



Check!

胸骨圧迫を交代する

成人の胸骨圧迫を絶え間なく行うには、相当な体力を必要とします。周りに手伝ってくれる人がいる場合は、1、2分を目安に交代しましょう。ただし、交代による中断時間をできるだけ短くすることが大切です。

心肺蘇生の中止時期

- ①目を開ける等、傷病者に何らかの目的のあるしぐさが現れた場合
- ②普段どおりの呼吸をし始めた場合
- ※①、②の場合でも、AEDの電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。
- ③救急隊と交代した場合（救急隊から指示があるまでは続けてください）



女性や子どものための防災対策

防災グッズをそろえるにあたって、個人の特性を考慮することが重要です。個人の好みはもちろん、年齢や性別も重要な要素です。

1 女性や子ども、高齢者のために準備しておきたいもの

女性の備え

- 生理用品** (ナプキン、おりものシート等)

災害のストレスにより、生理不順になることがあります。1周期で必要になる分の生理用品を最低限備えておきましょう。

生理用品は普通の日用を多く用意し、いつもと同じタイミングで取り替え、清潔を保ちましょう。また、おりものシートをこまめに取り替えることで、同じ下着を繰り返し使うこともできます。

ナプキンやタンポンなど、ふだん使っている1番使いやすいものを備えておくとよいでしょう。

- サニタリーショーツ**

- 中身が見えないごみ袋**

- 携帯用ビデやデリケートゾーン用のふき取りシート**

断水などでお風呂に入れない日が続くと、デリケートゾーンに炎症が起きることがあります。そんなときはビデやふき取りシートを使って清潔にしましょう。

- 下着** (上下)

支援物資に欲しいサイズの下着があるとは限りません。自分に合うサイズを準備しておきましょう。また、カップつきインナーなどがあると安心です。

- 化粧品**

自分の肌に合ったスキンケア用品や、基礎化粧品、メイク落としシートなどをそろえておきましょう。ふだん使用しているものを使うことで、ストレスの軽減につながります。

- 鏡**

- ポーチ**

- ヘアゴム**

- 防犯ブザー・笛**



妊婦・小さい子どもがいる家庭の備え

- 情報メモ** (保護者の名前や、住所、アレルギー等の情報を書いたもの)

- 母子健康手帳**

- 紙おむつ**

- おしりふき**

- 母乳パッド**

- 授乳ケープ**

どこの避難所でもすぐに授乳室が用意できるとは限りません。乳児がいる場合は、授乳用ケープやそれに代わるタオルケットなどを用意しておきましょう。

- 出産準備品** (新生児用品やマタニティマーク等)

妊娠初期の場合、外見での判断が難しいため、周囲の人の理解や協力を得るためにもマタニティマークのキーホルダー等を持参物に入れておきましょう。

妊娠後期の場合、いつお産があってもいいように、分娩準備品や新生児用品も備えておきましょう。

- 哺乳瓶・消毒剤**

- 離乳食**

- ミルク**

乳児用液体ミルクは、常温でおおむね半年から1年間保存ができます。そのまま飲むことができ、授乳者の負担軽減や安全面での利点があると考えられています。

- おもちゃ** (音が鳴らないものがベスト)

- ブランケット**



高齢者・介護者がいる家庭の備え

- 情報メモ** (緊急時の連絡先や、かかりつけ医、薬などの情報を書いたもの)

- 大人用おむつ**

- 入れ歯・洗浄剤**

- 眼鏡**

- 杖**

- 介護用品**

- 補聴器・予備バッテリー**



2 避難所生活での防犯対策と工夫

災害時はストレスが高まりやすく、特に女性や子どもに対する暴力や性暴力の発生率が増加する傾向にあります。

避難所には不特定多数の人がいるため、もし不審者が紛れていても、見分けることが困難です。少しでも安全・快適に過ごすために自衛の意識を高めましょう。

服装の工夫

見た目からの性犯罪を防ぎましょう。
派手なものや、体のラインが出るようなものは避け、スカートよりもパンツスタイルを選ぶと安心です。
避難所では床に座る場合もあります。過ごしやすく動きやすい服を用意しておきましょう。



一人で行動しない

出かけるときは周りに声をかけてからにしましょう。夜間や人目の少ない場所に移動するときは複数人で移動するようにし、一人にならないよう意識しましょう。

トイレは男女共用のところもあり、犯罪が起きて気づかれにくい場所でもあります。必ず複数人で行くようにしましょう。

どうしても一人で行動する必要があるときは、防犯ブザーや笛などの音の出るものを身につけましょう。

子どもを犯罪から守るために

災害によるストレスのはけ口が自分より小さく弱い子どもに向かうこともあります。また、子どもを狙った性犯罪は性別関係なく起きます。

避難所生活では、子どもだけで行動することがないように、必ず大人が付き添うようにしましょう。

知らない人からの声かけに注意する

「自分の家はお風呂が使えるからどうぞ」などと親切を装って自宅に誘い、暴力を振るう等の事案が懸念されます。また、点検業者などを装い自宅に侵入しようとする不審者もいます。避難所だけでなく在宅避難でも注意しましょう。

知らない人からの声かけには十分に注意し、訪問があった場合は身分証明書を確認するなどしましょう。



声を上げる

女性の視点だからこそできる提案もあります。「トイレは男女別にしてほしい」や「授乳室を確保してほしい」などの要望は積極的に伝えるようにしましょう。

また、窃盗や暴力等の被害に遭った場合や不安を感じた場合は、我慢せず、身近な女性や、相談窓口等に相談しましょう。そのような犯罪を見た、聞いたという場合も、見て見ぬふりをせず、すぐに相談するようにしましょう。

Check!

避難所のスタッフ・関係者になったら

●男女ともにリーダーを配置し、それぞれのニーズに応えられる体制をつくる
災害時における生理や周産期、子育ての不安は、女性だからこそ気づけるものもあります。避難所の環境を整えるために、男女のニーズに応えられる体制づくりをしましょう。

●プライバシーを確保する
避難所での生活は長くなることが予想されます。暴力等から身を守るためにも男女別のトイレやお風呂、更衣室、物干し場等を設けましょう。また、間仕切りを設置し、プライバシーの確保に努めましょう。

●清掃や炊事当番などは男女ともに担当する
災害時は多くの重労働が発生します。避難所の運営では、特定の人に負担が集中しないよう、性別や年齢に偏ることなく役割分担をしましょう。

●配慮が必要な人々のニーズを聞く
子ども、高齢者、障がいのある方、持病、アレルギー疾患のある方や外国人等が必要とする支援を理解し、配慮しましょう。



ペットのための防災対策

災害が起こると、人間と同様にペットも生活の場を失います。ペットを守るために、日頃から心構えと準備をしておきましょう。

●しつけと健康管理
ケージの中でおとなしくできる、むやみに吠えたり他人に危害を与えたりしない、決められた場所で排泄ができる等のしつけをしておくことで、避難所での迷惑防止やペット自身のストレス軽減につながります。また、他の動物との接触が多くなったり、免疫力が低下したりする危険があるため、普段から予防接種をするなど健康管理に気を配りましょう。

●迷子にならないための対策
災害時にはペットとはぐれてしまう場合もあるため、保護された際に飼い主のもとに帰れるよう所有者明示をする必要があります。首輪や迷子札、マイクロチップ等を装着しておきましょう。

●避難用品の準備
療法食、薬、ペットフード、水、食器、トイレ用品などペットの飼育に必要なものは飼い主で用意しておきましょう。また、ペットの写真（データ等）は迷子になったときのために持ち歩きましょう。



環境省
「災害、あなたとペットは大丈夫？」
QRコード