

6 避難所では

避難所はこんなところ

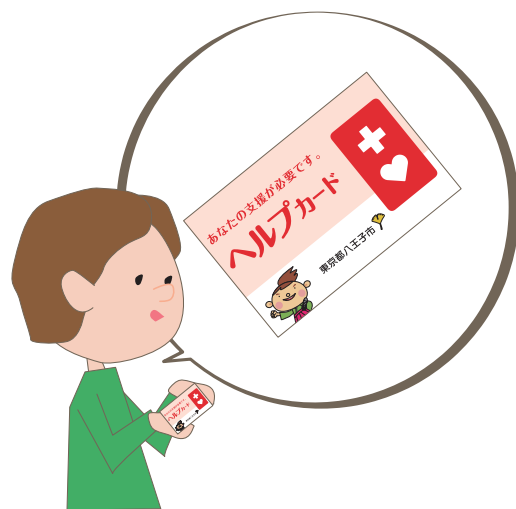
- ◎ 限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同様の生活をすることは難しいです。
- ◎ 物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上のきまりが設けられます。



避難所で困らないために

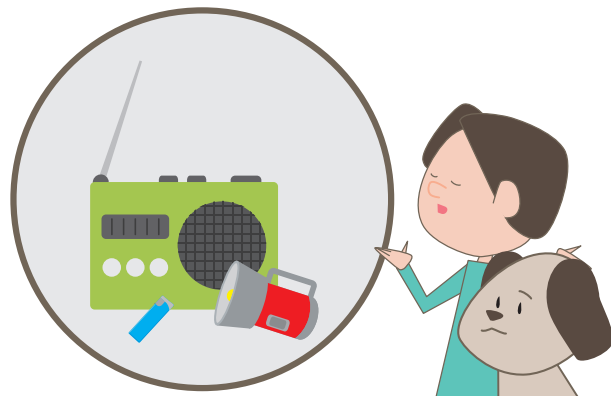
自分の情報を伝える！

- ◎ 「ヘルプカード」などを使って、自分に必要な支援の内容を避難所の係員に積極的に伝え、支援してもらいましょう。



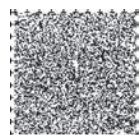
避難所の情報を伝えてもらう！

- ◎ 避難所のきまりや支援の情報は、日々追加されるので、情報を得づらい障害のある方は取り残されがちになります。情報をしっかり届けてもらえるように配慮を求めましょう。



物・支援・環境をととのえてもらう！

- ◎ 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所や施設に移ることができないかを、相談してみましょう。



6 避難所では

東日本大震災の時、
避難所で困ったこととして、
次のようなことがありました。

避難所で困ったこと

聞こえないことや
見えないことで、情報を
受け取れなかった

普通のトイレしかなく
不便だった

おにぎりや揚げ物
ばかりの食事だった

いつも飲んでいて
薬が手に入らなかった

入浴できず衛生保持が
難しかった

水の確保に
苦労した

スペースがなく
廊下で生活した

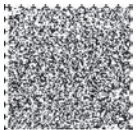
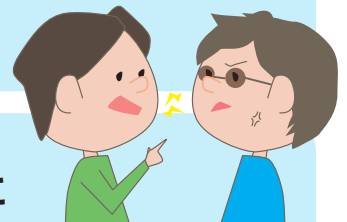
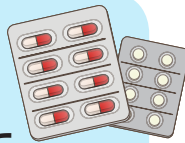
物資の受け取りに
一人では行けなかった

介助を受けたくても
受けられなかった

寒くて眠れなかった

床に寝るしか
なく、床ずれが
悪化した

まわりの人と
トラブルになった



指定緊急避難場所・指定避難所

指定緊急避難場所（広域避難場所）

- ◎ 大地震が起きたときに発生する延焼火災や有毒ガスなどの危険から身を守るための場所です。大規模公園や大学のキャンパスなどを指定しています。

一覧は31ページ

指定緊急避難場所（一時避難場所）

- ◎ 地震や火災などが発生したときに、様子を見るためとりあえず避難する場所で、正確な情報を得て、地域ぐるみで活動を行う拠点となります。また、広域避難場所へ避難するときの結集拠点となります。市立中学校、都立高校などを指定しています。

一覧は32ページ

指定避難所（避難所）

- ◎ 災害が発生した場合や発生する可能性が高まった場合に、市民の安全を確保する役割や、被害が復旧されるまで、住家を失った市民等が臨時に生活を行う場としての役割を持つ施設です。

一覧は32ページ

