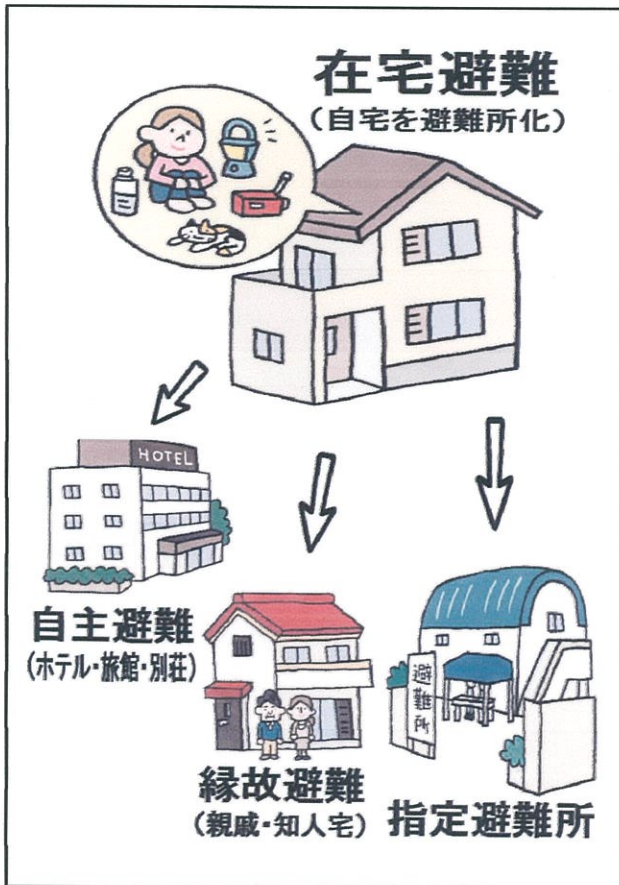


### 一人ひとりが自分の避難計画を立てましょう！

## 「分散避難」が必要だ！

ウィズコロナの時代、みんなが生き延びるためには震災時の避難の形を変えていく必要があります。自分に合った避難の仕方、避難先を考えましょう。「とにかく指定避難所へ」は見直しましょう。あらかじめ選択肢を4択くらいは準備したいものです。



### 在宅避難

安全な場所にいる人は避難所に行く必要はありません。ライフラインは停止していても食料・水、トイレなどの備蓄を確保、自宅を避難所化しましょう。復旧・復興の活動に着手しやすく、3密(密閉、密集、密接)のないニューノーマル(人との非接触の日常)なわが家にとどまって生活するのがおすすめです。

### 自主避難

被災地内外で自分で安全な宿泊場所(ホテル、旅館、別荘など)を確保して避難する。

### 縁故避難

被災地内外地域に住む親戚や知人の家に避難する。

### 指定避難所(小中学校)

自宅が倒壊・半壊したり、火災で住めなくなった方などを優先して収容する所が避難所です。人が密集し、感染症が流行しやすい環境でもあります。定期的に換気を行う。人との距離を空ける。大声の会話を控える。殺菌・消毒をする、マスクの着用などの対策を取りますが、感染症対応で収容人数は想定より激減します。現在、世田谷区は区内団体と協定を結び42施設を予備避難所として確保したところですが、まだ十分とは言えず、さらに確保していく必要があります。いまの課題のひとつです。



### 在宅避難 自助3条件

- ①安全な室内づくり — 家具などでけがをしない工夫
- ②備えるべき備蓄品の見直し — 1週間分、できれば10日分
- ③地域の災害リスクと被害想定 の把握 — 各種防災マップの確認・活用



ウィズコロナの時代  
自分の命をつなぐ

# 家の備蓄と非常持ち出し袋

震災時には、まず電気・ガス・水道などのライフラインが破損し使えなくなります。交通網が破壊され日常生活物資の流通がストップします。避難所の食糧備蓄はわずかです。しかも被災地支援物資が届くまで時間がかかります。「都会の中での食糧難」が起こり「食糧難民」が多数発生します。わが家の備蓄を習慣化することが苦痛や不安を軽減し、命をつなぎ、災害をのりこえる力になります。

備蓄品は家の押入れの奥に収納しがちですが、取り出しやすい所への分散型の備蓄がおすすめです。玄関に近い所の収納、屋外の物置、車のトランクなどに分けて置いておきましょう。

## ◇ 日常備蓄品

日頃食べているものやレトルト食品・缶詰などを1.5倍多めに購入、食べたらいり足す方式がおすすめです。子供・高齢者・アレルギーなどに配慮した、わが家流の備蓄を楽しみながら集めて置きましょう。

### 1. 食料、水(1人1日 3リットル)

備蓄の目安 最低1週間から10日分

### 2. 生活必需品

LEDライト、ラジオ、電池、携帯充電器、ポリ袋(料理用)、ラップ、カセットコンロ、カセットボンベ、紙コップ、箸、スプーンなど。

### 3. 衛生用品

お薬(お薬手帳含む)、救急箱、生理用品、アルコール消毒液、ハンドソープ、体温計、ボックスティッシュ、ウエットティッシュなど。  
(ファミリーディスタンスで、使いまわしによる感染防止のために非接触型体温計が望ましい)

### 4. トイレ

簡易トイレ、凝固剤・消臭剤、トイレットペーパー、ゴミ袋(トイレ汚物入れ)など。



## ◇ 非常持ち出し袋

両手をふさがないリュックサックがおすすめです。家から避難するしか方法がない時は重くならない程度の物を入れて出かけることが大事。事前にしっかり準備しておきたいものです。

ヘルメット、手袋、マスク、笛、LEDライト、食料、水、体温計、タオル、歯ブラシ、下着、靴、靴下、爪切り、携帯トイレ、薬、救急セット、アイマスク、耳栓、携帯用アルコール消毒液、ハンドソープ、ウエットティッシュ、ゴミ袋、貴重品、携帯充電器、筆記具など。

若林地区身近なまちづくり推進協議会は若林まちづくりセンター管内の住民委員で構成された協議会です。安全安心部会は主に防災・防犯・交通安全など地域の安全安心まちづくりを推進しています。この通信は三軒茶屋・若林地域に掲示・回覧・配布しています。世田谷区のホームページからも見ることができます。

メンバー 小泉一哉 米屋治幸 阪本富貴枝 高木史雄 月村雅一 廣瀬稔教 藤原道恵 安原正紀 山崎幸雄(アイウエオ順)