

指令6 被災後の生活をイメージしよう!

地震の爪跡はあらゆる場所に!

ライフラインが壊れ、ごく普通の生活が立ち行かなくなるなど、わたしたちに容赦なく襲いかかる地震災害は、それまでの平穏な暮らしを根こそぎ奪っていきます。では、具体的にどのような支障が出てくるのかを知つておきましょう。

交通が止まった

- ・道路の陥没や建物の倒壊により交通は一時的にマヒ状態になります。
- ・物資の輸送および流通経路が寸断される恐れがあります。
- ・移動は他の人の避難や救助活動の妨げとならないように、自動車を使わず歩きや自転車で行いましょう。

電気が止まった

- ・電気製品や充電が必要なものが使えなくなります。
- ・外灯や照明器具が使えず、夜は真っ暗になります。
- ・電気復旧時には漏電等により火災が発生することがあります。
- ・地震発生後にコンセントを抜いたり、ブレーカーを切るなどして火災予防に努めましょう。
- ・マンション等に設置されている給水ポンプが動かなくなり、水が使えなくなる可能性があります。

水が止まった

- ・お風呂はもちろん、炊事や洗濯なども満足にできなくなります。
- ・水洗トイレが使えず、仮設トイレの使用を余儀なくされます。
- ・飲料水に困る可能性があります。

1人1日3リットルの水を最低3日分用意しておきましょう。

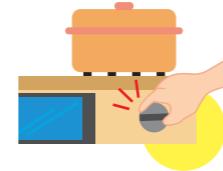
避難所では、避難してきている人たちみんなが災害に遭い、みんながつらい思いをしています。
こんなときだからこそ、みんなで思いやりを持ち、協力し合いましょう。

避難所における心得

- ①自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。
- ②困った人がいたら積極的に助けましょう。
- ③避難所内で決められたルールや役割は守りましょう。
- ④早く日常生活に復帰できるように考えましょう。

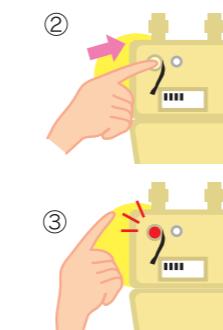
ガスが止まった

- ・お風呂が沸かせず、ガスを使った料理や冷暖房機等が使えなくなります。
- ・マイコンメーターが止まる可能性があります。



マイコンメーターの復帰方法

- ①すべてのガス機器の運転スイッチを切る。(マイコンメーターの元栓は閉めない)
- ②復帰ボタンをしっかりと押して、すぐ指を離す。
- ③ボタンが元に戻り、赤ランプが点滅したら約3分待つ。
- ④3分後に赤ランプの点滅が消えいればOK。



被災後の生活の心得

被災後の生活は想像以上に過酷で、今まで当たり前のように送ってきた生活が一転するうえ、被災後だから起こる事件、事故なども発生しています。

被災後の生活のことをできる限り知つておきましょう。

携帯電話・電話が使えない!

重要通信の確保のため、一般回線の利用が制限されることがあります。安否確認は、災害用伝言ダイヤル171や携帯電話の災害用伝言板サービスを利用しましょう。

食中毒や感染症に注意!

震災後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。これらを予防するためにも、避難所等で配られた食べ物はできるだけ早く食べ、残った場合は廃棄するようにしましょう。また、調理や食事をするときは手洗いを十分に行い、調理器具等もよく洗いましょう。

エコノミークラス症候群に注意!

テントや車の中などの狭い場所で避難生活を続けた際に起こりやすいのが『エコノミークラス症候群』。狭い空間で同じ姿勢のまま過ごしていると血液の循環が悪くなり、足などにできた血栓が肺、脳、心臓などの細い血管を詰まらせることで起きる症状で、最悪の場合には死亡することもあります。

【予防法】

- ・水分を十分にとりましょう。
- ・適度に体を動かしましょう。
- ・ゆったりとした衣服で寝る。

悪質犯罪から身を守ろう!

- ◎避難所に避難している人々の家が荒らされるという被害が多く報告されています。
- 貴重品は避難時に持ち出せるようにしましょう。
- ◎その他の犯罪にも十分注意しましょう。

ボランティアを装った詐欺

混乱時にボランティアを装い、大切なものを預かるふりをして金品を奪う。

悪徳商法・便乗販売

衣類や食料品など、必要となる物品を高額で売り、その後もさらに多額の請求をする。

こころのケアが大切!

被災後は地震の被害・避難所生活・余震などで、誰もが深刻な心のダメージを受け、多大なストレスが蓄積されるので、心のケアが大切になります。

まず睡眠・食事・排泄などの面で身体のリズムを大切にし、普段の家庭生活や地域社会を1日も早く取り戻すことが、心の傷を和らげ、自然の回復力を高めます。また、地域ぐるみで助け合い、孤立しないことが大切です。

お金がおろせない!

金融機関の自動現金預け払い機(ATM)が使用できなくなる場合があります。

被災者の声 新潟県中越地震

人々の心遣いに救われた

地震当夜は、子どもたちと広場の真ん中で肩を寄せ余震に怯えていました。そんな時でも、隣近所で「ガスは大丈夫? 電気は切ってるよね?」と声を掛け合いました。お陰で町から火事を出さずに済みました。自主防災会のリーダーや役員さんが、避難所の運営やお弁当の手配などを手際よくやってくれ、私たちもお互いに助け合う気持ちになれました。県外からも住宅の危険度判定や、健康の相談など、町内を巡回していただき、本当に心強く思っています。皆さんに支えられ、雪の季節も乗り切りましょうとお互いに励まし合っています。

小千谷市 Y.Kさん



新潟県中越地震での避難生活の様子（小千谷市総合体育館）

ペットも家族!

- ◎非常持ち出し品の中にペット用品も用意しておく必要があります。
- ◎避難生活時、まわりの人に迷惑をかけないように心がけるのも飼い主の役目です。

