

集中豪雨や台風のシーズンが到来！ ～災害時の分散避難と感染症対策～

「備えあれば憂いなし」このことわざにあるとおり、常日頃から防災意識を持ち、災害時における行動要領を確認し、必要な防災用品や食料品などを備えておくことが大切です。

風水害や地震など、災害時に開設する避難所では**3つの密「密閉・密集・密接」**になりやすく感染症の拡大リスクが高まります。リスクを避けるためには避難所だけでなく**「在宅避難」**や親戚宅、知人宅などへ避難する**「分散避難」**を基本とし、市民一人ひとりが実際に取り組むことが重要です。

以下に示す項目を参考にして、災害時の避難と感染症対策について備えを進めましょう。

■災害が起きる前に・・・

□ チェック1 「洪水ハザードマップ」を確認！

- いま住んでいる自宅やその周辺にどのような危険があるのかハザードマップで確認しましょう。

※令和2年3月の対象降雨量や浸水深基準等の変更により、浸水区域が変更になった地域が多くなっています。必ず確認してください。
(ハザードマップ、東京マイ・タイムラインについては、防災防犯課へお問い合わせください。)



□ チェック2 「避難が必要かどうか」を判断！

- 避難とは「難」を「避ける」ことです。
いま住んでいる自宅が安全な方は、避難所へ行く必要はありません。自宅の方が安全と思われる場合には、自宅にとどまる**「在宅避難」**をしましょう。
- 避難が必要な場合でも、避難先は必ずしも市が設置する避難所ではなく、親戚宅、知人宅も避難先となりえます。あらかじめ避難所以外への安全な場所へ避難する**「分散避難」**についても検討しておきましょう。
- 台風が来る前に、事前に気象情報や行政が発信する情報の把握に努めることで、状況にあわせた判断を行うことができます。こまめに情報を収集し、適切な判断ができるようにしましょう。
※土砂災害警戒区域にお住まいの方は、早めの避難行動が必要です。
- 東京都が作成している「東京マイ・タイムライン」を活用して、平時から家族と避難行動について具体的に話し合っておきましょう。



□ チェック3 「非常時持ち出し品」を確認し、備えよう！

- おおむね7日分の水や食料のほか、生活必需品、防災用品を備えておきましょう。
- 避難所には、食事などは用意されていませんので、各自の分は各自で用意する必要があります。
飲料水や食料、必要な生活用品のほか、上履き、靴を入れる袋、ゴミ袋など非常時持ち出し品を備えておきましょう。
- 感染症対策としてマスクや手指消毒剤、除菌アルコールペーパー、体温計なども備えておきましょう。



- 備蓄の新しい考え方「ローリングストック」を取り入れましょう。
ローリングストックとは、日常生活の中で消費しながら食料備蓄を行うという考え方です。普段から自宅に少し多めの食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておくことができます。
備蓄の必要性を感じていても、保存食などの食料を備蓄しておくことは、保存期限が切れてしまったりとなかなか難しいものです。ローリングストックを取り入れ、食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



□ チェック4 発熱等の症状がある場合は「電話相談」を！

- 発熱や咳などの症状が出て不安な場合
東京都電話相談窓口 **0570-550571** 受付時間 9時～22時（土日祝も対応）
- 強いだるさや息苦しさがある場合
東京都多摩小平保健所相談窓口 **042-450-3111** 受付時間 平日：9時～17時
東京都電話相談窓口 **03-5320-4592** 受付時間 平日：17時～翌9時 土日祝：終日

■災害が起きたら（避難所での留意事項）・・・

□ チェック5 「基本的感染防止策」の徹底を！

- 感染症対策の基本は手洗いと咳エチケットです。
- さまざまなものに触れることで自分の手にウイルスなどが付着する可能性があります。こまめに石鹸で洗い、水で流し、消毒剤で手指を消毒しましょう。
- くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスなどが含まれているかもしれないので、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。



□ チェック6 可能な限り「3つの密」を避けよう！

- 窓やドアなどを開放して、こまめに換気を行い「密閉」を避けましょう。
- 人との距離を取り、対面にならないよう注意し「密集」「密接」を避けましょう。
- 3つの密が回避困難な場合は、比較的余裕のある他の避難所への移動も考慮しましょう。



□ チェック7 「健康管理」と「衛生管理」

- 毎朝、体温測定や健康チェックを行い、体調の変調を見逃さないようにしましょう。
- 避難所では、37.5℃以上の発熱が確認された場合、感染拡大防止のため一時的に他の避難者と離れた場所へ移動し、その後、医療機関で受診をしていただく場合があります。
- 避難所は他の方と共同で運営し、生活する場所です。ごみはごみ袋に入れ、常に身の回りの整理整頓を心掛けましょう。また、トイレも清潔を保つように使用しましょう。
- ペットは、避難所敷地内（屋外）へ一緒に避難する「同行避難」ができますが、避難所屋内で生活を共にする「同伴避難」はできません。
日頃からペットをクレートで慣らしたり、事前に預け入れ先を決めておくなどの検討をしておきましょう。



水害時の開設予定の避難所

※開設情報は、市ホームページや安心くるめーるなどでお知らせします。



1	第一小学校（中央町 6-8-1）	9	南町小学校（南町 3-2-23）
2	第二小学校（新川町 1-14-6）	10	東中学校（上の原 2-1-40）
3	第三小学校（中央町 1-16-1）	11	西中学校（滝山 2-3-23）
4	第五小学校（南沢 4-6-1）	12	南中学校（学園町 2-1-23）
5	第六小学校（金山町 1-17-1）	13	中央中学校（中央町 5-7-65）
6	第七小学校（滝山 7-26-30）	14	自由学園（学園町 1-8-15）
7	小山小学校（小山 5-5-4）	15	クリスタルアカデミー・イン・ザ・パノ（新川町 1-2-14）
8	神宝小学校（神宝町 1-6-7）		

備えておきたい備蓄品リスト

食品

缶詰などは加熱しなくても食べられます。野菜ジュースはミネラルやビタミンを補えます。

<input type="checkbox"/> 水（飲料水、調理用など）	<input type="checkbox"/> 加熱せず食べられる物（かまぼこ、チーズなど）
<input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯、麺など）	<input type="checkbox"/> 菓子類（チョコレートなど）
<input type="checkbox"/> 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品
<input type="checkbox"/> 缶詰（果物、小豆など）	<input type="checkbox"/> 調味料（しょうゆ、塩など）
<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	

あると重宝する物

過去の実際の避難生活から重宝したというアイテム。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	

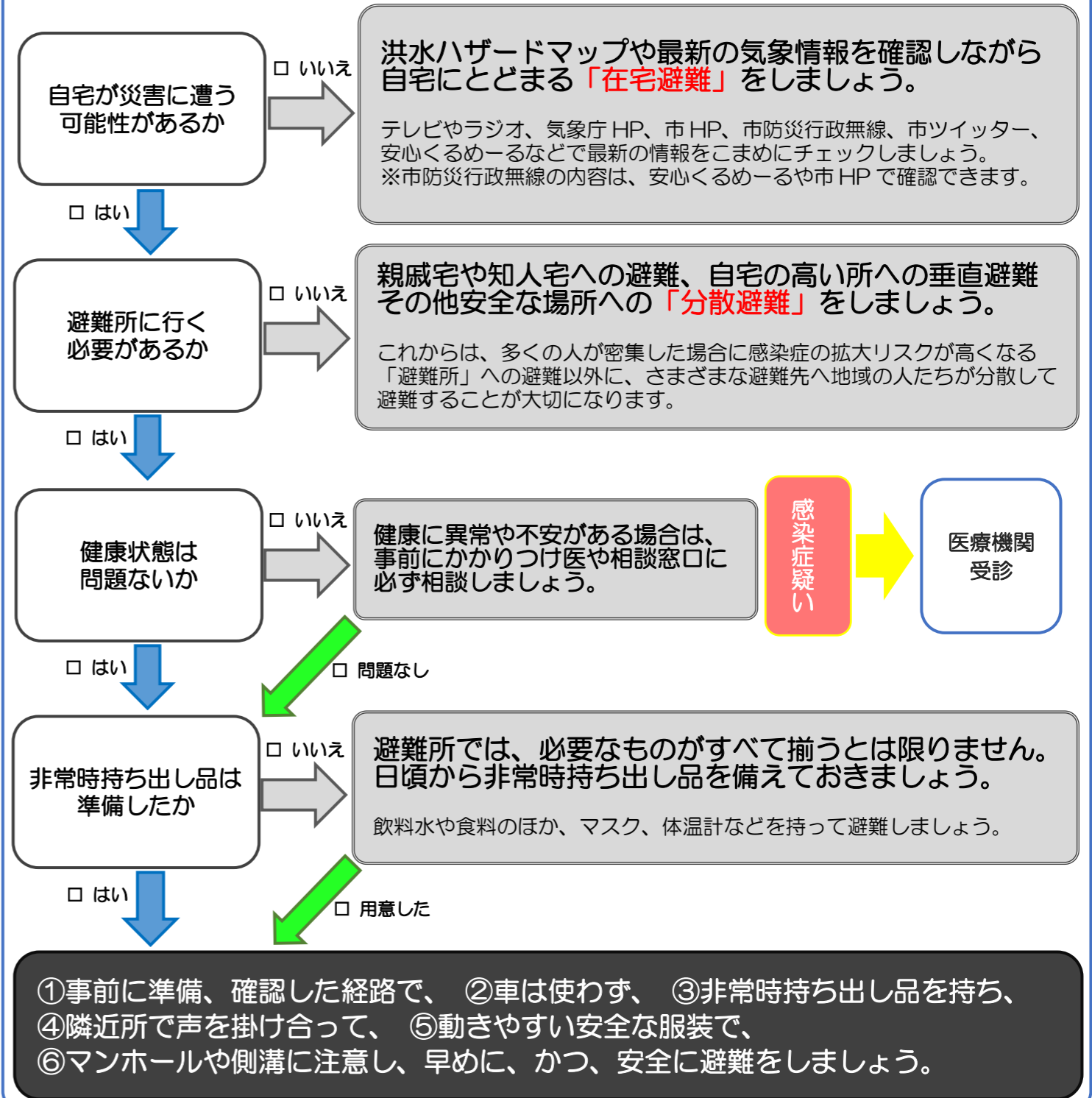
生活用品

生活スタイルに合わせて、必要な物を準備します。

<input type="checkbox"/> 生活用水	<input type="checkbox"/> ごみ袋、大型ビニール袋
<input type="checkbox"/> 持病の薬、常備薬	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/> ラテックス手袋
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> マスク、手指消毒剤
<input type="checkbox"/> ライター	



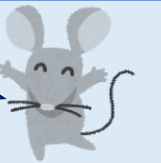
避難の流れ



東久留米市防災防犯課

安心くるめーる を登録しましょう！

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください！



メール配信サービス内容

- 平常時**
- ☆防災訓練や防災啓発情報等の防災情報
 - ☆振り込め詐欺、不審者情報等の防犯情報
- 災害時**
- ☆避難所開設や避難勧告等の災害関連情報
 - ☆防災行政無線の放送内容

【ご登録方法】

- ① 右のQRコードを読み込み、空メール(タイトル不要)を送信！
- ② 自動返信メールのURLに接続して、画面に従って入力し登録！

