

# 4

## 避難所での生活

①避難所生活の基本

29ページ

②感染症対策

30ページ

## 1

## 避難所生活の基本

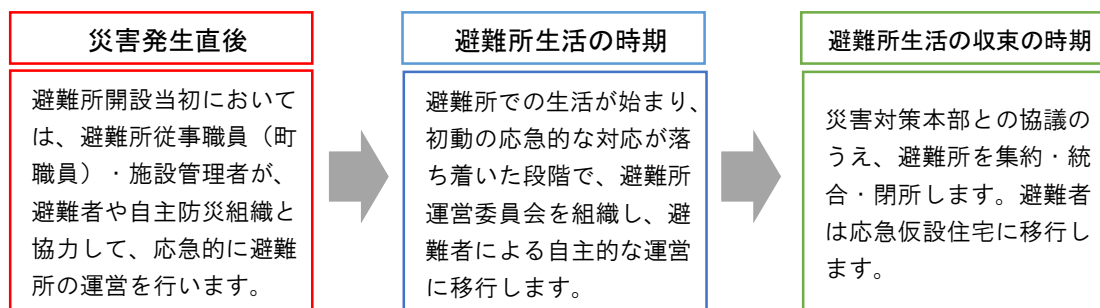
## ① 避難所における過ごし方

自宅が被災し居住ができない場合は、避難所で生活することとなります。避難所は、様々な人との共同生活となります。避難者が相互に助け合いの心を持ち、思いやりを忘れずに、基本的な生活ルールを守って行動しましょう。

## 避難所運営の考え方

避難先一覧は32ページ

避難所の開設直後は、避難所従事職員（町職員）が避難者などと協力して運営を行います。その後は、避難者による自主運営に移行します。



※町は、「避難所運営マニュアル」（令和3年3月）を作成し、ホームページで公表しています。運営の詳細は、このマニュアルを参照してください。

## 避難所生活の心がけ

避難所生活で健康に過ごすために、次の点に注意してください。

## ●水分・塩分補給をこまめに

トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

## ●手を清潔に

食事の前やトイレの後には手洗いをしましょう。水道が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

## ●食中毒に注意を

出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

## ●体を動かそう

エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のために、積極的に体を動かしましょう。

## ●うがい・歯みがき

うがい、歯磨き、入れ歯の手入れを行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。水が無い場合、マウスウォッシュを使いましょう。

## ●十分な睡眠・休息

誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

## ●必要なときはマスクを着用

咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

## ●薬で困っている場合は相談を

薬が手元にないなど、薬で困っているときは、保健師などに相談をしてください。

災害発生時、命を守るための行動の一つとして、避難所への避難行動があります。避難所など密集した環境下での集団生活や、断水等による手指の流水洗浄ができない場合、ノロウイルス等による感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染が拡大するリスクが高まります。

災害から身を守りつつ、感染リスクを低くする避難方法の検討や避難所での感染予防対策を確認しましょう。

## 分散避難の検討

避難所での生活は、心身にストレスがかかる他、多くの人が密集することによる感染リスクを避けるため、「分散避難※」も大切です。

また、町では、一つの避難所等に避難者が集中することを防ぎ、避難所等の混雑緩和を図るため、避難所等の混雑状況を把握できるシステムを導入しています。寒川町LINE公式アカウントの「避難所開設情報」や町HP、二次元コードから確認しましょう。

※分散避難：親戚や知人宅、旅館やホテルなど、避難先を分散させる避難です。

### 【表示対象の避難場所等】

- 広域避難場所：10箇所
- 一時避難場所等：26箇所

※各広域避難場所の混雑状況を公開する施設は、各学校の体育館及びシンコースポーツ寒川アリーナの武道場となります。また、一時避難場所の開設・混雑状況については、町が開設指示を行った場合に限りします。

### 【混雑状況表示】

混雑状況の表示は3つあります。

1 空いています

2 やや混雑

3 混雑

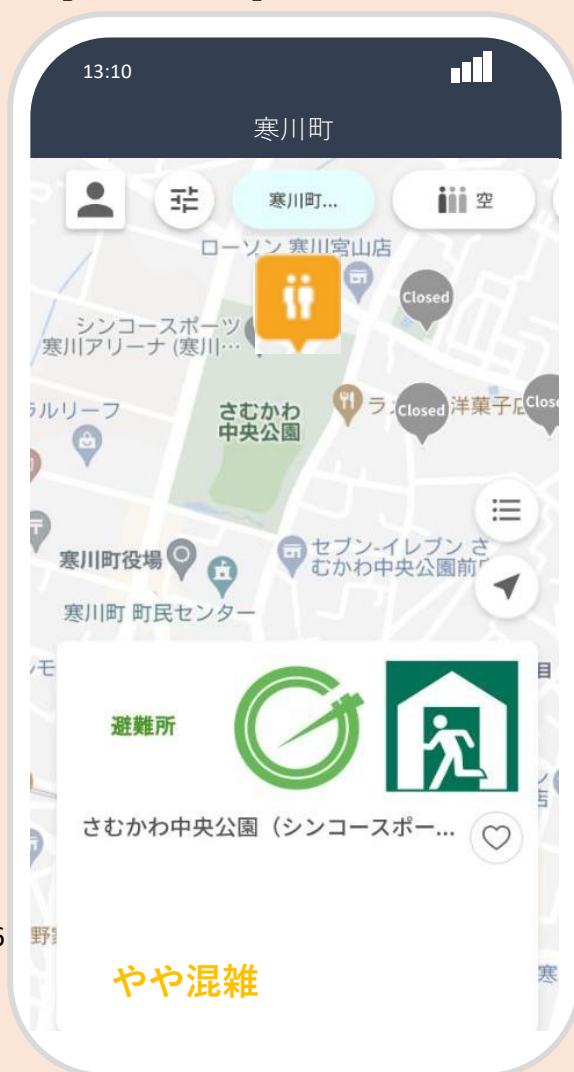
※避難所等が開設していない場合は、「利用停止中」と記載されます。

### 【確認方法（二次元コード・リンク）】



<https://vacan.com/map/35.373841105269555,139.3852946746127,13?genre=evacuation-center&areaName=samukawa-town-evacuation>

### 【画面イメージ】



## 避難所における予防対策

### ●手指の清潔を保ちましょう！

手洗いは感染症対策の基本です。流水があれば石鹸を用いた手洗いを行います。流水がない場合はウェットティッシュで手を拭き汚れを落とし、消毒用アルコールで消毒しましょう。

- ★手指消毒のポイント：消毒液が乾くまで十分にすり込むことが大切。
- ★食事の前、トイレの後は特に手指の清潔を意識。

### ●こまめに換気を行いましょう！

換気を効率的に行うために、窓を2か所開けたり、窓とドアを開ける等の工夫しましょう。

- ★冬の換気：室温が低下し低体温症の発症リスクが高まるので注意。

### ●上履きを持参しましょう！

外履きの裏には、ごみや排泄物などが付着している可能性があるので避難所は土足禁止です。

- ★外履きを入れる為の袋も持参すると靴を紛失することを防げて安心。

### ●咳エチケットを守りましょう！

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ、袖を使って口と鼻を抑えましょう。



### ●毎日の体調チェック！

熱っぽい、のどが痛い、けが、嘔吐、下痢があるときは「避難所運営委員会」などに知らせてください。

### ●衛生用品を持参！

避難する際には、できる限りマスク、除菌シート、アルコール消毒液、体温計などを持参しましょう。



非常持出品の一覧は19ページ

## 避難先一覧

## ●広域避難場所

| 名称       | 所在地       |
|----------|-----------|
| 旭小学校     | 倉見1675-3  |
| 旭が丘中学校   | 小動933     |
| 小谷小学校    | 小谷4-5-1   |
| 寒川小学校    | 宮山934     |
| さむかわ中央公園 | 宮山275     |
| 寒川中学校    | 一之宮3-9-1  |
| 寒川東中学校   | 岡田718     |
| 一之宮小学校   | 一之宮7-3-1  |
| 南小学校     | 一之宮9-9-1  |
| 寒川高等学校   | 一之宮9-30-1 |

## ●一時避難場所

| 名称              | 所在地       | 名称                   | 所在地       |
|-----------------|-----------|----------------------|-----------|
| 倉見原・才戸公民館       | 倉見2008-8  | 県営寒川もくせい<br>ハイツ第2集会所 | 岡田7-1     |
| 倉見地域集会所         | 倉見1550-2  | 越の山自治会館              | 岡田8-26-16 |
| 倉見大村地域集会所       | 倉見2110-2  | 東守神社                 | 岡田4-1607  |
| 北部文化福祉会館        | 宮山2820-1  | 新町会館                 | 岡田1-4-4   |
| 旭保育園            | 宮山2194    | 岡田地域集会所              | 岡田609     |
| 宮山地域集会所         | 宮山3906-2  | 福祉活動セン<br>ター         | 岡田610     |
| 宮山根岸集会所         | 宮山1303-3  | 大曲地域集会所              | 大曲2-8-18  |
| さむかわ保育園         | 宮山935     | 中瀬地域集会所              | 中瀬17-5    |
| 小動地域集会所         | 小動466-2   | 筒井地域集会所              | 中瀬25-1    |
| 小谷地域集会所         | 小谷1-13-10 | 南部文化福祉会館             | 一之宮8-5-20 |
| 大蔵地域集会所         | 大蔵834-1   | 一之宮愛児園               | 一之宮8-3-1  |
| 菅谷台集会所          | 岡田7-7-1   | 一之宮公園                | 一之宮3-21   |
| 岡田もくせハイツ<br>集会所 | 岡田7-1     | 田端地域集会所              | 田端824     |