

避難生活 ハンドブック

～大規模災害を生き抜くために～

はじめに

2016年に発生した熊本地震では、避難生活で体調が悪くなり亡くなった震災関連死の方が、建物の倒壊などの地震による直接的な被害で亡くなった方の4倍にものぼりました。

自然災害を人間の力で食い止めることはできませんが、災害が発生した時に何が起こるのかを想像し、どうやって身を守るのかを考え、準備しておくことで、被害を小さくすることはできます。

このハンドブックは、過去の災害を体験された住民の皆さんや被災者を献身的に支えた関係者の声をもとに、過酷な避難生活を生き抜いていくための術^{すべ}を伝えるために作ったものです。

身近に置いて、日常生活の中で防災を意識していただくとともに、避難生活に備えていただけたら幸いです。

福岡市長
高島 宗一郎



目次

まずはチェック

- 1 避難所へ行く前に必ず確認したいこと
- 2 必ず持参してほしいお薬手帳～災害時に携帯する利点とは～

避難所づくり

- 3 女性の視点を活かした避難所運営
- 4 トイレの衛生環境
- 5 ペットの避難～飼い主の責任とやるべきこと～

避難生活

- 6 在宅避難のすすめ
- 7 正しい車中泊～安全・快適に過ごすポイント～

気をつけよう

- 8 エコノミークラス症候群～予防ストレッチ～
- 9 防犯対策

避難生活レポート

避難生活の実態をインタビュー

- 10 東日本大震災 編
- 11 熊本地震 編
- 12 九州北部豪雨 編

学ぼう

- 13 避難所運営ワークショップ～避難所を円滑に運営するために～
- 14 博多あん・あん塾～防災リーダーの養成～

備えよう

- 15 事前登録おすすめ情報～福岡市防災アプリなど～
- 16 メモしておこう

◎取材協力（敬称略）

・熊本県 健康福祉部健康危機管理課 江川 佳理子
・熊本市 男女共同参画センターはあもにい 藤井 宥貴子
・公益社団法人 くまもと被害者支援センター 真嶋 浩
・熊本県 益城町役場 危機管理課 奥村 敬介
・熊本県 東無田復興委員会 三村 一誠
・宮城県 多賀城市総務部 交通防災課 菊地 賢一
・宮城県 多賀城市中部地区民生委員 伊藤 たけ子
・宮城県 多賀城市桜木東区元区長 高橋 文雄
・別府市役所防災推進専門員 村野 淳子
・博多あん・あんリーダー会 防災士 上野 直美

・おくすり手帳研究会 薬剤師 宮岡 恵美子
・防災士 小幡 嘉代
・熊本 震災復興応援誌 編集者 米原 正則
宮城県牡鹿郡女川町
・伊藤 恵悟 ・山内 恵 ・橋野 絵美
・岡 利恵 ・島貫 洋子
福岡県朝倉市
・岩下 清美 ・渡邊 孝子
・健康運動指導士・介護予防運動指導員 田中 泰弘
・フィットネストレーナー 岩崎 美結子