



青森県防災ハンドブック
「あおりおまもり手帳」
P60を参考に、自宅での
避難に備えよう!



自宅での避難生活

災害のあとは、電気やガス、水道が使えなかったり、
食事があたり前にできないなどの生活が続く場合があります。
もしものために、普段から備えを万全にしておきましょう。

自宅で避難生活をする場合、普段の生活とどんな違いがありますか？

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

●電気・水道・ガスの代わりに
何をどんな風に使いますか？

電気が使えないとき

.....

ガスが使えないとき

.....

水道が使えないとき

.....

●避難生活のための食料品や
日用品は、何をどのくらい
備蓄しておきますか？

何を

.....

.....

.....

.....

どのくらい

最低 日分～ 日分

●自宅で避難生活を送る場合、あなたがすべきことは何ですか？
また、家族の役割も決めておきましょう。

あなたの役割

.....

家族の役割

.....

避難所での過ごし方

たくさんの人と共に生活をする避難所。

避難所の皆さんがストレスのない生活を送るためには、どんなことが必要だと思いますか？
正しい人には○、そうではない人には×をつけましょう。



●最低限のルールを守るため、正しいものに○をつけましょう。

あなたなら、どんなルールを作りますか？

- 掃除当番を決める
- 他人のスペースに勝手に入らない
- 周りのみんなの様子を確認して回る
- 大きな声や音を出さず、静かに過ごす
- 健康のため、なるべく駆け足で行動する
- 避難所の仕事は積極的に行う

周りの人のプライバシーを守るために
あなたにできることはなんですか？

- 寝てばかりいる人には注意する
- 段ボールなどで衝立を作る
- 他人のスペースを覗かない、入らない
- 見られたくないものは、新聞紙など何かしらで包んで隠す
- 周りの人が何を食べているかチェックする

感染症について

これまで、災害時には様々な「感染症」が発生しています。ガレキや釘などで怪我をした場合、傷口に土がつき、そこから感染する場合がありますので、傷口はしっかり洗い流しましょう。また、避難所内で感染症を防ぐためにも、下痢や吐き気、発熱など体調が悪いときは、すぐに大人に知らせましょう。



●避難所生活下で注意すべき感染症

- 飛沫感染：まつ(新型)インフルエンザ感染症、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など
- 空気感染：結核、麻疹(はしか)、水痘(みずぼうそう)、レジオネラ症など
- 経口感染：細菌性・ウイルス性胃腸炎、ウイルス性肝炎など
- 接触感染：黄色ブドウ球菌感染症、流行性結膜炎、新型コロナウイルス感染症など
- 経皮感染：破傷風