

避難時の災害関連死の防止

2016年の熊本地震では、避難後の過ごし方の問題が浮き彫りされた。避難後のストレスや持病の悪化などで亡くなる、いわゆる「災害関連死」が建物の倒壊などで亡くなる「直接死」の4倍にのぼった。（直接死50名 震災関連死221名）

当時は大きな余震が多発していて家へ戻れない状況であり、多くの方が車中泊となりエコノミークラス症候群が多発した。

「エコノミークラス症候群を予防する3原則」（福島県立大学高瀬講師談）

1. 車内に泊まらない 4時間程度で血栓ができるので、長い時間同じ姿勢でいると血栓ができる。
2. とにかく歩く 歩けない時は足首を回す運動をする。
3. 水分をとる 避難所ではトイレに行くのが大変だが水分をとらないと血栓ができやすくなる。

避難生活を工夫して助かった命を大切にしてください

防災出前講座受付中

日進防災推進連絡会会員が最新情報の防災ノウハウを無料でお届けします。この防災出前講座を活用して地域の防災・減災にお役立ただければ幸いです。市内どこでも出向きます。

私たちは、愛知県が実施する防災カレッジ必須課程を修了し日進市より委嘱を受けて防災啓発活動を行っている団体です。

連絡窓口：日進市防災交通課

電話：0561-73-3279 FAX：0561-74-0258

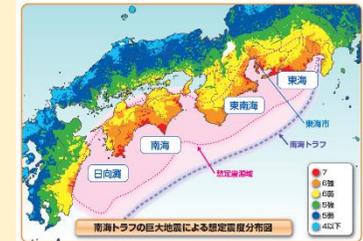
在宅避難のすすめ

在宅避難とは

「在宅避難」とは大規模な自然災害など発生したとき、または南海トラフ巨大地震の発生の恐れがあるときにあえて避難所に避難せず自宅にとどまることを言います。

コロナ禍で感染症への不安がある今、「在宅避難」をおすすめします。（自分や家族に怪我がなく居住の継続が可能なことが前提です）

南海トラフ巨大地震はいつ起きるかわからないが必ず起こります。その準備に向けて参考にしてください。



制作：日進防災推進連絡会

監修：日進市防災交通課

令和3年度日進市市民自治活動推進補助金事業

「在宅避難」のメリット

- 住み慣れた家で避難生活をおくることが出来る。
- 在宅避難であれば他人からのストレスを感じることはない。
- 住み慣れた家のため安心感がある。ペットも一緒にいられる。
- 感染症のリスクが少ない。
- トイレをはじめ人としての尊厳が守られる。

「在宅避難」のデメリット

- 最新情報の取得が困難な場合がある。
- 支給物資の情報、救助活動の情報がタイムリーに入手困難。
- 食料、飲み物の調達が困難になる。
- 人との交流が少なくなる。
- 悩みなどの相談相手がない。



「在宅避難」のための準備（主なものを紹介）

1. 建物、室内の安全確保

家屋の耐震診断と耐震性の確保。
家具の固定、家具等の再配置による安全空間の確保と
ランプなどの灯かりを準備する。

2. 食料、水の備蓄

7日間程度の食料・飲料水を備蓄する。
拠点避難所と連絡を密にして配布食料等の情報を共有し
在宅避難者の食料を確保する。

3. 健康の管理

持病や障がいのある場合、災害時の対応を事前に主治医
と相談しておくといよい。

4. 非常用トイレの準備

家庭用トイレを利用した非常用トイレの作り方および
汚物処理の手順を平時にマスターしておく。

5. 衛生用品の確保

消毒用アルコール、マスク（多数）、石鹸、体温計
衛生用品、その他必要により準備しておく。



6. 情報の収集方法

一般的な情報は、スマホ等の普及で解決しますが避難所
を含めた地域情報の収集方法について確認しておく。

7. 非常用電源（簡易型ソーラーパネル）などを準備する。

非常用トイレの作り方（家庭用水洗トイレの活用）

① 家庭用水洗トイレ



② ごみ袋をかぶせる



③ 黒色の袋を重ねる



④ 凝固剤・消臭剤 を入れる



⑤ 用事が済んだら キッチリと縛る



⑥ 固まったことを 確認したら燃える ごみとして出す

