

役立つ防災情報

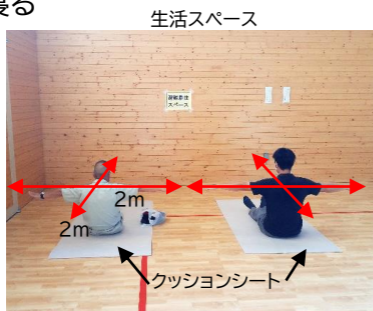


今回のテーマ「避難所生活」

もし避難所で生活することになったら、どんな生活を送るか考えたことはありますか？避難所での過ごし方や、必要なものについてご紹介していきます。

避難所での基本の過ごし方

- ・学校などの施設を避難所として開設し、体育館などの広いスペースを生活スペースとする。
- ・1人分のスペース: $2\text{m} \times 2\text{m} = 4\text{m}^2$
- ・1人1枚配布されるクッションシートを敷いて座る、寝る

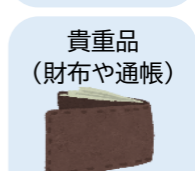
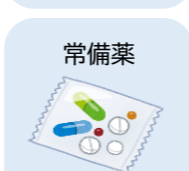


※岩見沢市では、段ボールベッドや、プライバシー空間を作るためのテントなどを備蓄していますが、数に限りがあるため、障がいをお持ちの方や高齢者の方、妊産婦の方などが優先的に使ってもらうこととしており、避難者全員が使用できるとは限りません。

そのため、**エアベッド**や**エア枕**、**アイマスク**など、自分や家族にとって必要なものを非常持ち出し品として準備しておき、避難所での生活に備えておきましょう。



★用意してほしい基本的な非常持ち出し品



避難所での食事

避難所での食事は、以下の想定をしています。

発災後1日目 アルファ化米や缶詰パンなど(市の備蓄)
※数に限りがあるため「**自分の身は自分で守る(自助)**」の考え方のもと、最低3日分は自分で備蓄したものを優先的に食べるようお願いいたします。

発災後2日目 共同調理所から白米の提供

発災後3日目 ボランティアによる炊出し、
協定締結先の企業からの物資支援

長期化 国や北海道、全国各地からの支援物資

市の備蓄では賄いきれない部分を、様々な手段で補う想定をしています。避難所に行けば何でもあり、好きなものが提供されることはありませんので、**自分の食べ慣れたもの、食べやすいものを備蓄しておきましょう。**アレルギーがある人も特に準備が必要です。

避難所でのトイレ

簡易トイレの設置などの準備は市の職員が行いますが、それ以降の清掃などは避難者の皆さんで行ってまいります。

- ・一人ひとりがキレイに使用することを心掛ける
- ・汚れたら掃除をする
- ・避難者全体で掃除当番を決めて交代で掃除するなど、トイレは避難者全員が使うものなので、衛生を保つようにしましょう。

避難所であるべくストレスの少ない生活を送るために、自分のものは自分で準備するようにしましょう。

【問合せ先】岩見沢市役所 防災対策室

0126-35-4823