

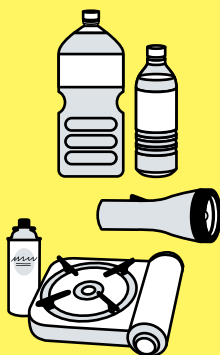
避難生活の心得

自宅で避難生活をする場合

家屋が無事であれば、自宅で避難生活を送ることを考慮しましょう。共同生活による負担を避けることができ、環境変化が比較的少なく済みます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要なものを日ごろから備え、可能な限り自宅で避難生活ができる準備をしておくことが大切です。

ライフラインは備蓄品でまかなう。

電気、ガス、水道が止まることがあります。ガスはカセットコンロ、電灯は乾電池で作動するランタンや懐中電灯を利用し、飲料水や生活用水は日ごろから多めに保存しておきましょう。



食料品や日用品の備え

いざという時に備えて日ごろから食料や日用品をふだん使うものを多めに購入しておきましょう。



トイレの確保

自宅のトイレが機能しなくなることがあります。簡易トイレやトイレ処理セットを備蓄しておきましょう。風呂のため水を利用し、トイレを流すとよいでしょう。



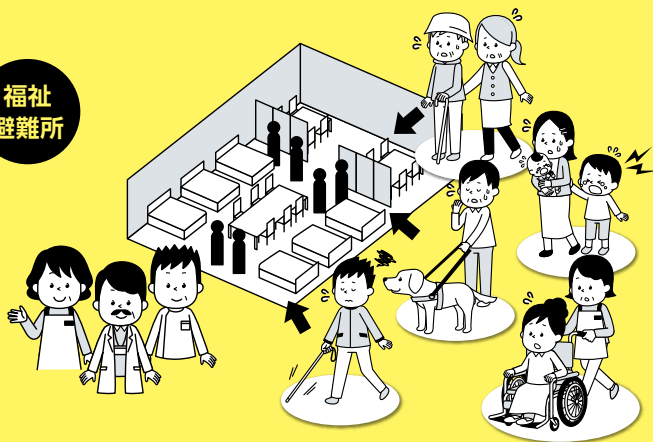
🏠 避難所とは

避難所は自宅で居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ保護するための場所です。宇美町では学校や自治公民館などの公共施設67の指定避難所と身体に障害のある方など、一般の避難所での生活が困難で配慮を要する人を受け入れる福祉避難所があります。

指定 避難所

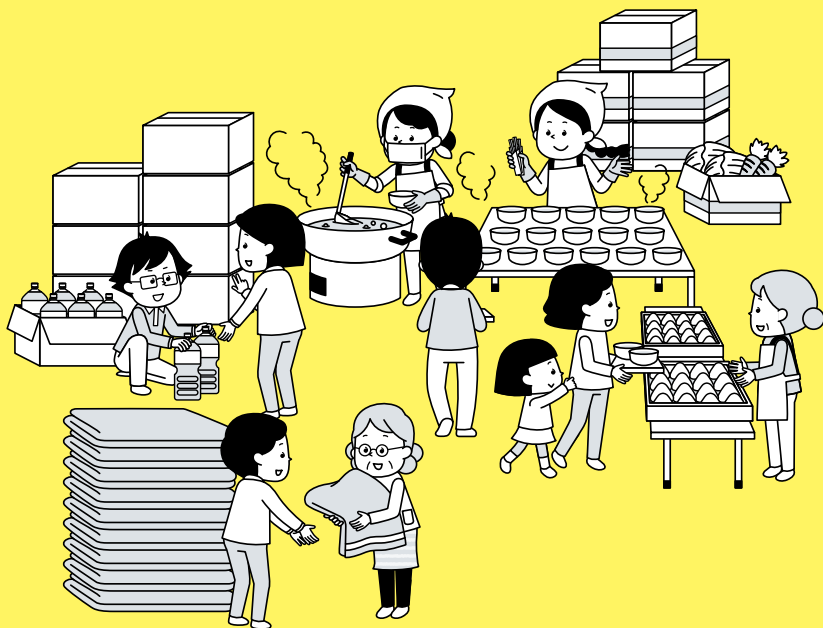


福祉 避難所



避難所生活の心得

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうことがあります。また、避難所生活は避難者の代表者、町担当者、施設管理者で組織する「避難所運営委員会」が運営する形で共同生活となります。ルールを守り、みんなで支えあいましょう。



避難所到着後から行うこと

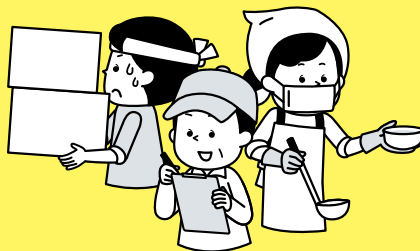
連絡先などの申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や自治会ごとにまとめて過ごすようにします。



家族などの安否確認

家族の安否を確認するため、避難所内の掲示板に紙や段ボールなどに案内を書いて貼っておきましょう。



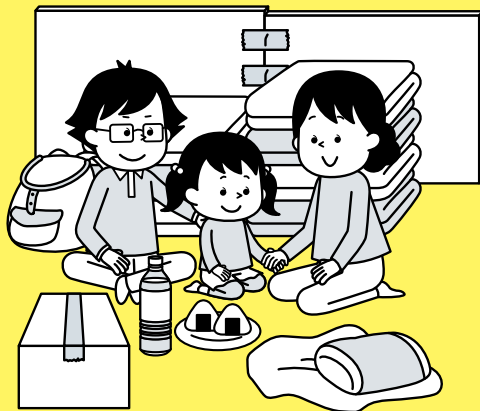
役割分担

受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って避難所を運営しなければならないことも多くあります。

避難所生活の留意点

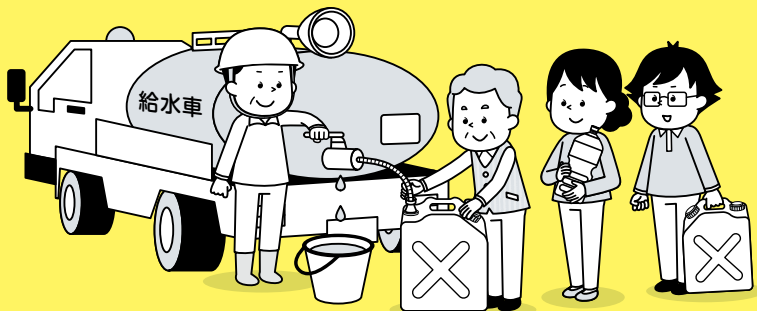
周りの方への 心配りをしましょう

みんなつらい思いをしています。お互いを思いやり困っている人がいたら助けるなど、協力しましょう。



水の確保

水道が使えないときは、飲料水が配られます。また、応急給水が開設されます。施設管理者か担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保しましょう。運ぶことが困難な人もいるので協力しましょう。



防犯対策

避難所は完ぺきな居住環境ではありません。避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。怪しい人を見かけたら、警察か施設の担当者に連絡しましょう。



防火対策

防火担当責任者の指定、喫煙場所の指定、石油ストーブ等からの出火防止、ごみ集積場等に放火されないための定期的な巡回警備等の防火対策を行いましょう。



ペットも家族

ペットも家族の大事な一員です。「非常持出品」の中にペット用品も用意しておき、避難所のルールに従い、周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



生活環境を衛生的にする

環境変化による体調不良に注意しましょう

過去の地震や風水害による災害において、被災者が狭い避難所で不自由な生活で体調を崩したり、持病を悪化させたりするケースが多く見られました。夏は適切な水分補給を行い、冬は効率的に暖がとれるようにするなど、自らの体調管理に十分注意しましょう。

食中毒・感染症を予防しましょう

大規模災害発生時には、清潔な水、電気やガスなどのライフラインの確保がむずかしくなり、食中毒や感染症が非常に発生しやすい状況となります。正しい予防方法を普段から知っておくことが大切です。

食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない

手洗いが最も重要です。十分な水を確保できないときは、ウエットティッシュなどで代用しましょう。調理器具の衛生にも気をつけましょう。

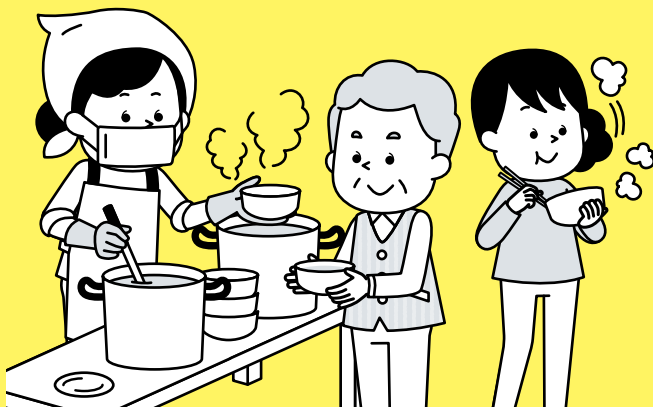


② 細菌を増やさない

災害時には常温で保存できる食品以外はできるだけ早く食べましょう。時間がたちすぎていたら思いきって捨てることも大切です。

③ 細菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すれば死んでしまいます。食品の表面だけでなく、中心部までしっかり加熱をして食べましょう。



感染症予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいをしましょう。水が出ない場合は、アルコール手指消毒薬を入り口やトイレなど、多くの人が使用する箇所に設置しましょう。



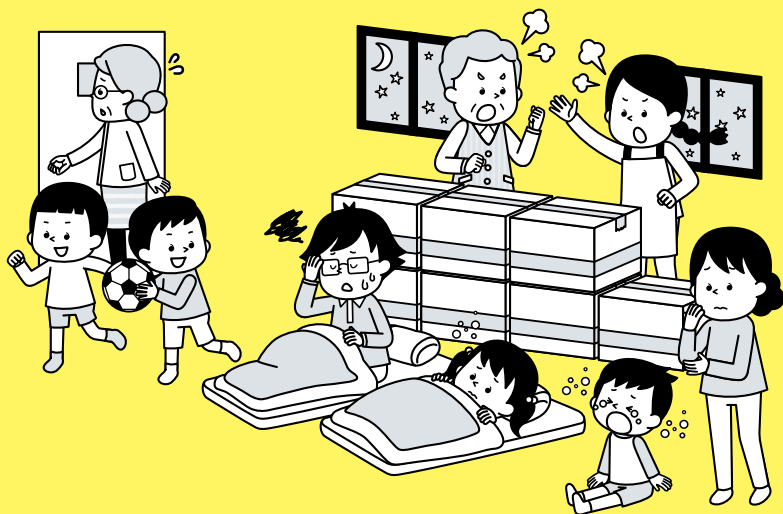
身体とこころの健康に気をつける

突然、災害に見舞われると、多くの方に疲労から身体の不調やこころの変調が起きます。こうした変化はみなさんの身体やこころが弱いから起くるのではなく、災害にあえば誰にでも起こりうる変化や不調なのです。

こころのケアが大切

災害の被害や避難所生活などで誰もがこころにダメージを受けストレスを抱えます。規則正しい睡眠や食事などを心がけ、日常生活を取り戻すことがこころの傷をやわらげます。不安な場合は救護所かこころの相談窓口などで早めに相談しましょう。





睡眠と消灯

電灯の明かり、物音などは眠りを妨げ、人々の不満の原因となります。起床・消灯時間を定め、就寝しやすい環境を整えましょう。

身体の健康に注意

① エコノミークラス症候群

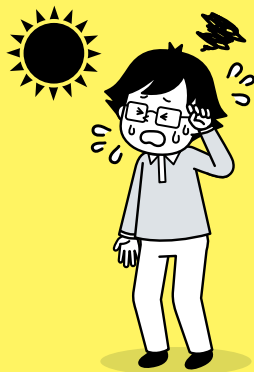
長時間、同じ姿勢で座ったままでいることで、血の固まりができてしまう病気です。歩いたり軽く屈伸運動をするなど適度に身体を動かし、また、十分に水分（アルコールやカフェインは控える）を摂りま

しょう。胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに医師に相談してください。



② 熱中症の予防

夏の避難所では、脱水や熱中症で体調を崩さないように注意（特に子供や高齢者）することが必要です。こまめに水分・塩分補給を行い、吸湿性や通気性のよい素材の衣服を着用しましょう。



帰宅困難者

勤務先や外出先で大規模な地震が起こり、交通機関が動かずに家に帰れなくなることがあります。このような場合に備えて、徒歩での帰宅ルートを事前から確認しておきましょう。通勤・通学路での安全な避難場所を調べておき、普段から家族にも知らせておきましょう。

また、下記のマークがあるガソリンスタンドやコンビニエンスストアなどでは、情報の提供、トイレの利用、水道水の提供などの帰宅支援サービスが受けられます。



帰宅困難者10か条(福岡県)

1. 慌てず騒がず、状況確認
2. 携帯ラジオをポケットに
3. つくっておこう帰宅地図
4. ロッカー開けたら
スニーカー(防災グッズ)
5. 机の中にチョコやキャラメル
6. 事前に家族で話し合い
(連絡手段、集合場所)
7. 安否確認、災害伝言
ダイヤルや遠くの親戚
8. 歩いて帰る訓練を
9. 季節に応じた冷暖準備
(合羽、携帯カイロ、
タオルなど)
10. 声をかけ合い、助け合おう

災害時に支援が必要な人を守る

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども障がい者、傷病者、外国人、妊産婦、乳幼児など、何らかの手助けが必要な人（要配慮者）たちです。日ごろから地域の皆さんで助け合える関係をつくりましょう。

災害時におけるハンディキャップ

- ① 危険を察知しにくい。
- ② 危険であることを理解・判断しにくい。
- ③ 危険に対して適切な行動がとれない。

要配慮者を災害から守ろう

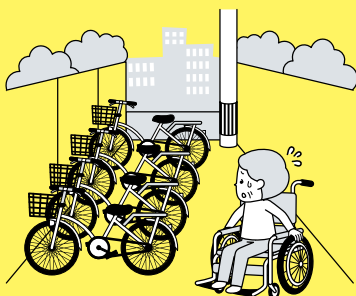
日ごろから要配慮者との交流を密にする。

日常的にあいさつを交わすなど交流を深めておく。



要配慮者の視点で地域内を点検する。

避難路は車いすで通れるか、障害物はないのかなど、確認する。



防災訓練への参加を促す。

要配慮者の方に防災訓練に参加してもらい、その際に安否確認や避難誘導など具体的な支援体制を決めておく。



困った時こそ暖かい気持ちで接する。

災害時の混乱や被害が大きいときほど、困っている人に温かい思いやりを持って接するようしましょう。

大丈夫ですか？



要配慮者を支援する際に心がけたいポイント

相手を尊重する。

できない支援・無理な約束はしない。

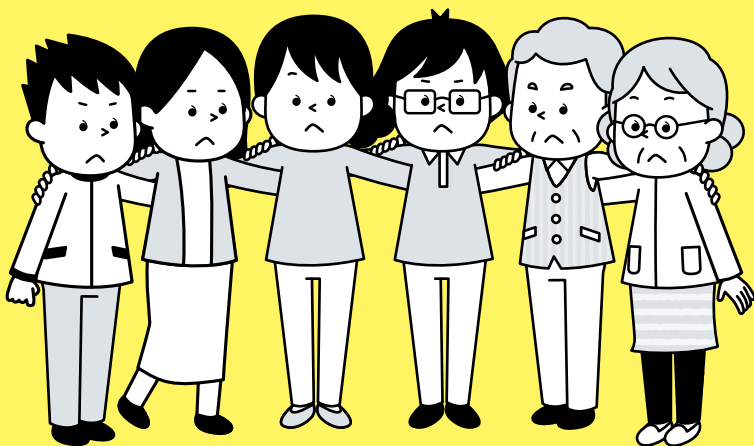
プライバシーを守る。

医療行為はしない。

地域ぐるみで防災に取り組もう

地域防災活動の重要性

大規模な災害が発生した場合、行政機関だけで災害に対応することは、極めて困難な状況となります。災害による被害を最小限にとどめるには、自分たちの地域は自分たちで守るという気持ちで、地域の皆さんが「力」を合わせて行動することが重要です。



自主防災組織を作ろう、参加しよう、育てよう

地域の住民同士が話し合い、いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみんなで協力し合いながら防災活動に取り組みましょう。

自主防災組織の主な活動

■平常時の主な活動

- 地域内の危険個所の確認
- 防災訓練の実施
- 防災知識の普及啓発
- 防災資機材の備蓄・点検
- 避難経路の確認



■災害時の主な活動

- 情報の収集・伝達
- 初期消火活動
- 避難の呼びかけ・
避難誘導
- 救出・救護活動
- 避難所の開設・
運営への協力



災害別避難場所一覧

宇美小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
1	宇美小学校 (体育館)	宇美三丁目9-1	932-0069	
2	宇美中学校 (体育館)	宇美五丁目4-1	932-0108	
3	馬場自治会公民館	宇美一丁目9-5	—	
4	老人福祉センター	宇美二丁目1-11	933-1111	地震時除く
5	辻荒木自治会公民館	宇美三丁目6-10	—	
6	上河原自治会公民館	宇美四丁目13-12	932-2229	
7	上宇美本通自治会公民館	宇美四丁目10-6	—	地震時除く
8	上宇美一集会所	宇美中央四丁目1-14	—	集会所
9	上宇美二自治会公民館	宇美五丁目12-1	—	
10	武道館	宇美五丁目7-1	—	
11	末広自治会公民館	貴船一丁目1-1	—	
12	大谷自治会公民館	貴船一丁目15-29	—	
13	炭焼二集会所	貴船二丁目37-1	—	集会所 地震時除く
14	炭焼四集会所	貴船二丁目21-17	—	集会所
15	うみハピネス	貴船二丁目28-1	933-0777	福祉避難所
16	貴船自治会公民館	貴船五丁目1-13	—	
17	下宇美自治会公民館	明神坂二丁目3-1	933-7836	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
18	宇美小学校 (グラウンド)	宇美三丁目9-1	
19	宇美中学校 (グラウンド)	宇美五丁目4-1	ヘリポート
20	ちびっこ運動広場	貴船一丁目840-1	
21	深町公園	光正寺二丁目4485-2	

宇美東小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
22	宇美東小学校（体育館）	宇美東三丁目7-1	932-0112	
23	まなびや・うみ	宇美東三丁目8-1	—	
24	宇美東自治会公民館	宇美東二丁目2-14	—	
25	とびたけ一自治会公民館	とびたけ一丁目7-7	—	
26	とびたけ二自治会公民館	とびたけ二丁目14-1	—	
27	とびたけ三自治会公民館	とびたけ三丁目1-1	—	
28	障子岳砥石場集会所	障子岳南一丁目5-1	—	
29	障子岳本村集会所	障子岳六丁目6-13	—	
30	山ノ内自治会公民館	障子岳南三丁目3-58	932-2262	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
31	宇美東小学校（グラウンド）	宇美東三丁目7-1	ヘリポート
32	飛岳北公園	とびたけ二丁目1556-300	
33	原の前スポーツ公園	障子岳南二丁目20-1	
34	一本松公園	大字宇美1271-20	

原田小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
35	宇美南町民センター	ゆりが丘一丁目3-1	934-1115	
36	宇美東中学校(体育館)	若草二丁目1-1	933-2500	
37	宇美勤労者体育センター	若草二丁目1-2	—	
38	鎌倉集会所	宇美中央二丁目9-1	—	集会所
39	四王寺坂一自治会公民館	四王寺坂一丁目20-8	—	
40	四王寺坂二自治会公民館	四王寺坂二丁目17-5	—	
41	四王寺坂三自治会公民館	四王寺坂三丁目15-25	—	
42	福博鎌倉集会所	若草一丁目20-13	—	集会所
43	新成生活館	若草一丁目30-1	—	生活館
44	原田下自治会公民館	原田四丁目18-9	933-8083	
45	原田中央自治会公民館	原田三丁目5-7	932-7942	
46	明治町集会所	ゆりが丘二丁目19-1	—	集会所
47	仲山生活館	ゆりが丘四丁目4-41	—	生活館

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
48	原田小学校(グラウンド)	原田三丁目1-1	土砂災害警戒時除く
49	宇美南中学校(グラウンド)	ゆりが丘一丁目1-1	
50	宇美東中学校(グラウンド)	若草二丁目1-1	ヘリポート
51	新成公園	若草一丁目3370-167	
52	原田公園	原田三丁目1057-44	
53	総合スポーツ公園	ゆりが丘一丁目2-1	ヘリポート
54	寺浦運動広場	原田三丁目1017-8	土砂災害警戒時除く

桜原小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
55	桜原小学校(体育館)	桜原一丁目1-1	933-6000	
56	住民福祉センター	平和一丁目1-1	933-2607	
57	働く婦人の家し〜ず・うみ	平和一丁目14-1	932-0365	
58	大名坂自治会公民館	明神坂一丁目3-18	—	
59	林崎自治会公民館	平和二丁目18-1	—	
60	浦田自治会公民館	平和二丁目12-14	934-1838	
61	桜原自治会公民館	桜原一丁目10-1	—	
62	柳原生活館	桜原二丁目12-10	—	生活館
63	黒穂集会所	桜原三丁目24-24	932-2299	集会所
64	福博中央集会所	桜原三丁目10-7	—	集会所
65	三原自治会公民館	神武原二丁目4-6	—	
66	神山手自治会公民館	神武原三丁目13-1	—	
67	早見自治会公民館	宇美中央一丁目4-1	—	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
68	桜原小学校(グラウンド)	桜原一丁目1-1	ヘリポート
69	林崎運動公園多目的広場	平和一丁目4977-2	
70	宇美公園	明神坂一丁目4684-1	

井野小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
71	井野小学校(体育館)	大字井野419-9	934-1122	
72	ひばりが丘一自治会公民館	ひばりが丘一丁目9-12	933-5603	
73	ひばりが丘二自治会公民館	ひばりが丘二丁目10-25	—	
74	ひばりが丘三自治会公民館	ひばりが丘三丁目13-3	932-7837	
75	井野自治会公民館	大字井野541-3	932-3151	地震時除く
76	井野自治会公民分館(旧:新井野)	大字井野31-9	—	
77	平成自治会公民館	大字宇美4373	—	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
78	井野小学校(グラウンド)	大字井野419-9	ヘリポート
79	井野公園	大字井野字熊山555-4外	土砂災害警戒時除く
80	ひばりが丘北公園	ひばりが丘二丁目316-12	

その他

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
81	宇美商業高校(体育館他)	大字井野52-1	932-0135	県有施設
82	須恵高校(体育館他)	須恵町旅石72-3	936-5566	県有施設
83	福岡刑務所鍛錬場	障子岳南六丁目1-1	932-0395	国有施設

