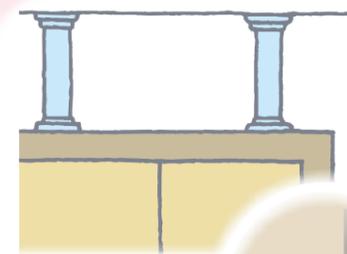
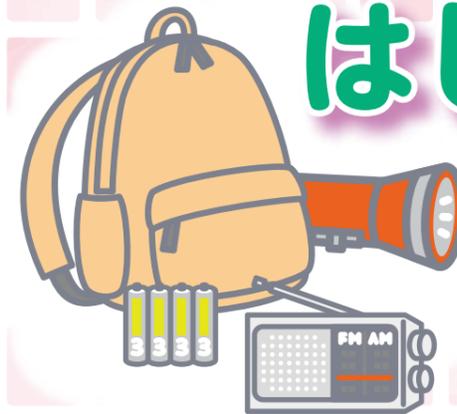


シニアシングル女性のための

防災

地震
対策編

はじめての一步



台東区立男女平等推進プラザ「はばたき 21」は、
「誰もが自分らしく生きる」男女平等社会を実現するための
拠点施設です。

編集・発行 台東区立男女平等推進プラザ「はばたき 21」

台東区西浅草 3-25-16 (台東区生涯学習センター4階)
TEL. 03-5246-5816 FAX. 03-5246-5814

台東区立
男女平等推進プラザ「はばたき 21」

—はじめに—

今、新型コロナウイルス感染症が、私たちの生活に多くの困難をもたらしています。

その中で、ひとり暮らしのシニア女性は、ますます不安や不自由さを抱えて生活しているのではないかと。そうした女性たちへ、大災害時に自分の命を守れるような情報を届けたい…そんな想いからこの冊子を作りました。

自分自身の身を守るために必要な防災の3原則は、「知識」「装備」「技術」といわれ、対策は多岐に渡り、ここでご紹介するのもほんの一部にすぎません。

まずはできることからやってみましょう！ 何が必要で何が不要か、備えるもの・備えておくことは、人それぞれ異なります。

この冊子により、シニアシングル女性の皆さんが、災害に対して命を守り生き延びるために自ら備えるという意識と意欲を持ち、自分にあった防災を自分のやりやすい方法で実践していただければ幸いです。

また、防災では、自分の身を自分で守る自助だけでなく、近所や地域で助け合う共助も大切であること。さらに、防災対策には、女性や高齢者など多様な視点が必要であることを、多くの方に知っていただきたいと思えます。

2021年3月

台東区立男女平等推進プラザ「はばたき 21」

この冊子では、主に地震を想定した情報を掲載しています。

●主な参考資料

- 『シニアのための防災手帖』 三平洵監修 産業編集センター
- 『シニアのための防災バイブル 大人のおしゃれ手帖特別編集』 宝島社
- 『シニアシングル女性のためのサバイバル読本』
川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ 21）編集・発行
- 『まずは自ら災害準備』 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
- 『防災ポケットガイド』 東京都総務局総合防災部防災管理課編集発行
- 『シニア世代の防災のてびき』 福岡県総務部防災危機管理局防災企画課発行
- 『たいとう区安全・安心ハンドブック（平成 29 年度版）』
台東区危機管理室 危機・災害対策課、生活安全推進課発行

1. 日常備蓄…………… 4～5 ページ

避難生活は、避難所で暮らすことだけではありません。新型コロナウイルス感染症などへの感染リスクもあり、自宅の安全が確保されている場合には自宅で生活を続ける「在宅避難」がすすめられています。在宅避難をする上で必要なものを、日頃から備えておきましょう。

2. 家の安全対策…………… 6～7 ページ

家具の転倒防止や通路に自転車などを置かないといった、家の中・外両方の安全対策を行いましょう。また、地震で火事をださないよう、日頃から防火対策もしっかりと。

3. 非常時持ち出し品…………… 8 ページ

危険を見極め、避難する・しないを正しく判断できるようにすることが大切です。

- ・自宅の家屋の致命的な被害や周囲の建物の倒壊
- ・自宅や近所に火災が発生している
- ・土手、傾斜地などの崩壊のおそれがある
- ・避難勧告や避難指示がだされた

こうした場合に加え、少しでも身の危険を感じたら迷わず避難所などへ避難しましょう。避難に備えて、非常時に持ち出す必需品をまとめておきます。

4. 日頃の備え あれこれ…………… 9 ページ

自宅に災害があうとは限りません。自分にとって災害時に必要だと思うものをまとめて、外出時にも持ち歩くようにすると安心です。その他、物品以外に防災の備えとして日頃から取り組みたいことなどを挙げています。

5. 地震発生！ そのとき、それから…………… 10～11 ページ

災害が起きたときは、何よりも自分の命を守ること、けがをしないことが大切。まずは、身の安全を最優先に、落ち着いて行動しましょう。

被災後、避難所へ行く場合に限らず、家を離れる際は不在時の家の安全を図り、移動中はけがなどに十分注意しましょう。

6. シニアシングル女性に気を付けてほしいこと…………… 12～14 ページ

自宅や避難所等での被災生活で、シニアシングル女性の身に起こりやすい健康や防犯の問題などをまとめました。

被災後の生活再建のための支援制度についても紹介しています。

7. 台東区では…………… 15 ページ

台東区の情報などをQ&Aでお伝えします。

日常備蓄

まずは3日分を目標に、1週間やその先を見据えた備蓄を！

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段使っているものを常に少し多めに備える方法。古いものから順に消費し、減った分を補充していきましょう。それらに、「災害時に必要なもの」をプラスして災害に備えます。

※このリストを参考にしながら、自分にあったものを備えましょう。 「その他」の欄には、自分で備蓄したいものを追加します。		チェック
水・食料品	飲料水（1人1日3L程度）	
	食料（お米、缶詰、インスタント味噌汁、野菜ジュースなど）	
	非常食（レトルト食品、水や調理なしでそのまま食べられるものなど）	
	栄養補助食品、経口補水液、とろみ剤など	
	その他：	
日用品・道具など	ラップ、アルミホイル	
	紙皿、紙コップ、割りばし	
	キッチンペーパー	
	万能ナイフ	
	タオル	
	せっけん、ドライシャンプー（水のいらないシャンプー）	
	ガムテープ	
	紐、ロープ	
	ビニール袋（大・小）	
	新聞紙	
	電池	
	筆記用具、メモ用紙	
	使い捨てカイロ	
その他：		
身につけるもの	下着類（長袖など防寒対策として）	
	季節に合った衣類	
	手袋、スカーフ、ストール、帽子など（防寒・防暑対策）	
	レインコート	
	スリッパ	
	運動靴	
	その他：	

防災の備蓄は、自分のやりやすい方法が一番！

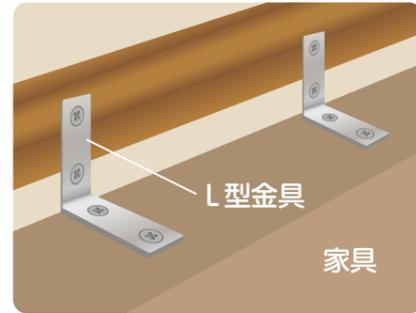
※「その他」の欄には、自分で備蓄したいものを追加しましょう。		チェック
衛生用品	マスク	
	除菌用品	
	歯みがきセット、マウスウォッシュ	
	ウェットティッシュ	
	ティッシュペーパー、トイレトペーパー	
	使い捨て手袋	
	化粧品、メイク落とし、保湿クリーム	
	紙オムツ、尿漏れパッド	
	おりものシート	
その他：		
その他 医薬品など	処方薬	
	お薬手帳	
	常備薬（目薬、風邪薬、胃腸薬、痛み止めなど）	
	救急セット（消毒液、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、三角巾など）	
	体温計	
	血圧計	
	入れ歯洗浄剤	
	眼鏡、コンタクトレンズ	
	補聴器（バッテリー）	
	杖	
その他：		
災害時に必要なもの	携帯トイレ、簡易トイレ	
	カセットコンロとガスボンベ（予備も）	
	懐中電灯（予備の電池）、ランタン	
	携帯電話の充電器	
	携帯ラジオ（予備の電池）	
	ヘルメット、防災頭巾	
	ろうそく、マッチ、ライター	
	厚手の軍手	
	ポリタンク（給水用）	
	救助を呼ぶための笛（呼び笛）	
その他：		

家の安全対策

● 室内の安全対策 ●

◇ 家具の転倒防止

- タンス、食器棚、冷蔵庫など
→家具の転倒防止金具をつけたり、転倒防止棒などの防災用品を活用してしっかり固定する。
- テレビ、パソコン
→転倒防止ベルトなどで止める。
- 電子レンジ
→粘着マットや転倒防止ベルトなどで固定し、レンジ台も壁に固定する。



◇ ガラスの飛散防止

- 市販されているガラス飛散防止用の透明フィルムを、食器棚や本棚、窓などのガラスに貼っておく。

◇ 重いものは下に収納

- 重いものは下へ、軽いものは上へ収納する。扉は留め金で固定する。

◇ 玄関や通路にもものを置かない

- 出入り口や通路を塞ぐおそれのあるものを置かないようにする。

◇ 照明器具の落下防止

- 釣り下げ式の場合は、鎖と金具を使って固定する。

◇ 日常での整理整頓を心がける

- 包丁や鍋などの調理器具は、使い終わったらすぐしまう。

◇ 被災しても、生活できるひと部屋を考えておく

- 家具が少ない部屋などを、被災時の生活スペースにする。



● 外回りの安全対策 ●

- 屋根瓦やトタン屋根に破損や腐食箇所はないか。
- 2階以上の高所の置物（植木鉢やプランターなど）の安全確認。
- ベランダの手すりが壊れていれば修理。
- アンテナはしっかり固定されているか。
- 壁や基礎にひび割れなどがなく、腐ったり、シロアリに食われている箇所はないか。
- ブロック塀の安全確認（傾斜、破損、ひび割れなどがなく）。
- プロパンガスボンベは鎖でしっかり固定されているか。
- 鉢植えはスベリ止めマットに乗せる。
- 通路や出入り口には、自転車、ショッピングカートなどは置かない。

台東区の助成があります！

助成内容	担当
高齢者が在宅で暮らしている世帯に、家具転倒防止器具を取付（対象要件あり。お問い合わせください。）	高齢福祉課 給付担当 電話 03-5246-1222
建築物の「耐震診断」「耐震改修工事」「除却工事」「外壁等落下防止のための改善工事」「ブロック塀等の改善工事」「がけ・擁壁の改修工事」の助成	建築課 構造防災担当 電話 03-5246-1335

防ごう！ 地震火災

地震で発生する二次災害の中で、最も代表的なのが地震火災です。過去の災害でも、多くの死者や行方不明者を出しました。火事を出さないために、日頃の防火対策もしっかり行いましょう。

● 台所などからの出火を防ぐ

- ・ガスコンロの上や周辺に、燃えやすいものを置かない。
- ・食用油は安全な場所に置き、油を使った料理をするときは火のそばを離れない。
- ・ガス器具などの火種は、つけたままにしておかない。
- ・仏壇の線香やろうそくは火をつけたままにせず、離れるときは必ず消す。

● 電気器具による出火を防ぐ

- ・暖房器具の転倒に注意する。
- ・電化製品の周りに可燃物を置かない。
- ・家具などで電気コードを踏ませない。
- ・通電火災を防ぐために、できれば感震ブレーカーを設置する。

● その他

- ・家庭用の消火器を常備する。
- ・住宅用火災警報器を設置する。
※設置が義務化されています！
⇒ お問い合わせ：最寄りの消防署へ

○ 通電火災とは？
地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災

○ 感震ブレーカーとは？
地震を察知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める装置

非常時持ち出し品

災害が起こり、自宅から逃げ出すときに持ち出すものです。本当に自分に必要なものは何かを考えて準備しましょう。

- ・非常時持ち出し品を入れるには、両手が使えるリュックなどのカバンがおすすめ。玄関・寝室などすぐに持ち出せる場所に置いておきます。
- ・重くなりすぎないように注意しましょう。
- ・1年に一度は、飲食物の消費期限の確認や着替えを夏物から冬物に入れ替えるなど、持ち出し品を点検します。

※このリストを参考にしながら、自分にあったものを備えましょう。

<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割りばし、ラップ	<input type="checkbox"/> 身分証（免許証や保険証）のコピー
<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 銀行口座やクレジットカードのコピー
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 緊急時連絡先リスト
<input type="checkbox"/> 歯みがきセット	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 紙オムツ、尿漏れパッド	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 保湿クリーム	<input type="checkbox"/> 処方薬
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> お薬手帳
<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ用紙	<input type="checkbox"/> 眼鏡
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）	<input type="checkbox"/> 入れ歯・入れ歯洗浄剤
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 補聴器
<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> 杖
<input type="checkbox"/> 呼び笛・非常用サイレン	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾	<input type="checkbox"/>

- マスク
- アルコール消毒液
- 除菌用品
- せっけん（固形・ハンドソープ等）
- 体温計
- 上履き
- 携帯トイレ
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、ペーパータオル
- 使い捨て手袋
- ポリ袋
- 換気のための避難所の窓開放に備えた防寒・熱中症対策（使い捨てカイロ等）など

新型コロナ
ウイルスなどの
感染症に備えま
しょう！

日頃の備え あれこれ

● 外出時に携帯したいもの ●

災害時にあると助かるものを選んで、外出時に携帯しましょう。ただし、無理なく持ち歩ける重さの範囲内で。

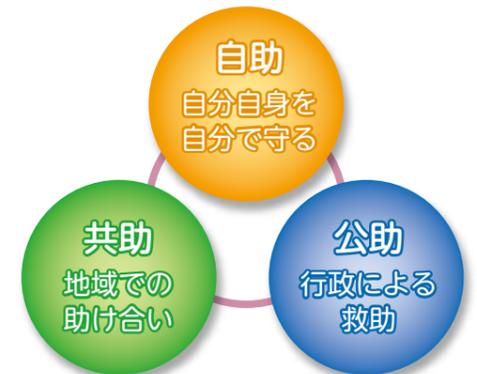
- 食品 [水 (500ml 程度)、携帯食 (チョコレート、あめ、栄養補助食品など)]
- 衛生、除菌用品 [マスク、ティッシュペーパー、ウェットティッシュなど]
- 防災グッズ [携帯トイレ、呼び笛や防犯ブザーなど]
- 薬 [処方薬 (1週間分)、お薬手帳、救急セットなど]
- その他 [現金、身分証、携帯電話と充電器、筆記用具、メモ用紙など]

● 非常時に助け合える関係作り ●

防災の備えは、ものだけではありません。

災害時には「自助」「共助」「公助」が必要だといわれますが、災害が起こると行政機関等が被災して機能しなくなり、すぐに支援ができない場合もあります。そこで重要になるのが、自分を守る「自助」と、周囲で助け合う「共助（近助）」。ご近所などとの普段からの付き合いが、災害時での助け合いにつながります。

新型コロナウイルス感染症の影響により人との交流が難しくなりましたが、日頃からお互い負担にならない程度のあいさつや声掛けなどを通じて近所や地域の人たちとのコミュニケーションを図り、災害時に孤立せず、お互い助け合えるような関係を作っておきましょう。



災害時には、3助の連携が必要

● ペットの備え ●

災害時にはペットも被災します。ペットにも、被災生活に必要なものを備える。また、災害時にペットを預けることを想定して、親戚や友人に相談しておくことで安心です。

● 熱中症や防寒対策 ●

停電などにより、エアコンやストーブが使えなくなってしまう場合もあります。服装や扇子・ストールといった小物選びなど、日常から暑さ・寒さをしのぐ対策に気を配りましょう。

● 健康的な体を作る ●

災害が起きたときに逃げられる、被災生活を生き延びる。そのためにも、ウォーキングやスクワット等で筋肉を鍛えたり、たんぱく質の摂取で筋力の衰えを防ぐなど、元気で健康的に暮らすことを心がけましょう。

地震発生！そのとき、それから

● 揺れを感じたら… ●

- ①まず低く……強い揺れで倒れることのないよう姿勢を低くする。
- ②頭を守り……机などの下へもぐる。なければ、カバンなどで頭を守る。
- ③動かない……揺れがおさまるまで動かないようにする。

● 自宅の場合 ●

1. まずは身の安全の確保を

- 座布団など手近なもので頭を守り、テーブルや机の下に入る。
- 冷蔵庫、食器棚、本棚などの大型家具から離れる。

2. 揺れがおさまってきたら

- 火元を確認し、火の始末。
- ドアや窓を開けて、出口を確保。
- 慌てて外に逃げ出さないようにする(屋外は、瓦・窓ガラスなどが落ちてくるので注意)。
- 素足で行動しない(ガラス片を踏むなどしてケガをしないように、靴やスリッパ等の履物を用意しておく)。

3. それぞれの場所で揺れを感じたときには

◇キッチン

キッチンは落下物や転倒物が多くて危険。なるべくすぐ離れて身の安全を確保する。

◇バス・トイレ

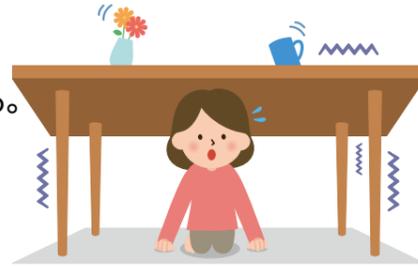
一カ所しかない出口を確保するため、すぐにドアを開ける。裸で逃げられないということがないように、入浴時には普段からバスタオル1枚を浴室にかけておくと安心。

◇寝室

窓ガラスの破片や家具の落下に気を付けながら、布団や枕で頭と体を保護する。

◇リビング

机の下への避難が一般的だが、可能であれば玄関へ(玄関付近は、転倒物や窓が少なく出口が近いので、比較的安全)。



● 外出先の場合 ●

1. 自分がいる場所にあった身の安全の確保を

○災害時はパニックが起きやすくなるので、慌てずに行動する。

2. それぞれの場所で揺れを感じたときには

◇街頭

ビルやショーウィンドウ等の窓ガラスは割れて飛散する可能性があるため、カバンや上着で頭をしっかり守る。看板など落下物に注意し、広い場所やビルの入口に避難する。

◇電車やバスの中

急ブレーキに備え、つり革や手すりなどにつかまって転倒しないように気を付ける。勝手な行動はせず、乗務員の指示に従って避難する。

◇エレベーターの中

全階のボタンを押し、止まった階で降りて避難する。閉じ込められたら、非常用ボタンなどで救助を求め、焦らず係員の到着を待つ。

◇地下街

パニックに陥らないこと。停電しても非常灯がつき、耐震性もあるので、一つの非常口に殺到せず、落ち着いて行動するようにする。

◇スーパー・デパート

陳列棚など倒れやすいものから離れ、比較的商品の少ない場所や柱付近に身を寄せ、買い物かごやバックを被って頭を守る。

◇高層階

上層階になるほど揺れは大きくなるので、エレベーターホールなど、なるべく広い場所で姿勢を低くして地震がおさまるのを待つ。



避難するとき

被災後、避難所に行くなどしばらく家を離れる場合は、不在中の危険にも備えます。また、避難場所への移動の際は、頭上からの落下物や足元のガラス片などに十分注意しましょう。

電気のブレーカーを落とす

通電再開後、切断されたコードなどから火災が発生する可能性がある。

ガスや水道の元栓を閉める

ガス漏れや漏水を防ぐ。

ドアや窓の鍵を施錠する

空き巣被害を防ぐため、鍵はしっかりかける。割れた窓等はブルーシートで覆うなどの対策を。

安否を知らせる

家族・友人など、安否を知らせる相手や方法をあらかじめ決めておく(安否確認カード等を目につく場所に残す、災害用伝言板を利用するなど)。

移動中のけがなどに注意する

落下物から頭部を守り、底が丈夫な靴を履く。夜間や停電に備え、懐中電灯などの準備も忘れずに。



安否確認・連絡方法

災害時には被災地に電話が集中し、家族や友人と連絡が取り合えなくなることも…。そこで、安否確認の方法を事前に決めておきましょう。安否確認・連絡方法として下記のような手段があります。

◆災害用伝言ダイヤル「171」◆

音声メッセージで伝えたい場合
(171の使い方)

「171」をダイヤル

録音は1、再生は2を押す

相手先電話番号を市外局番から押す

1を押す

録音か再生が始まる(9で終了)

◆災害用伝言板「web 171」◆

文字メッセージで伝えたい、確認したい場合
(web171の使い方)

インターネットで「web171」に
アクセス

あらかじめ決めた電話番号を入力

登録か確認を選択

登録の場合…案内に従って伝言を登録
確認の場合…表示された情報を確認

シニアシングル女性に気を付けてほしいこと

●被災時に起こりやすい健康トラブル●

●感染症

免疫力の低下したシニアにとって、感染症は在宅避難・避難所どちらにおいても注意が必要です。

- ・封を開けてから時間の経過した食品、十分に加熱されていない食品などは口にしない。
- ・タオルの共用をしない。
- ・倒壊した建物の粉じんや下水で汚染された埃に注意する。
- ・飛沫感染はマスク着用で防ぐ。



●トイレ問題

災害時のトイレは、心身の健康にかかわる重要な問題。

水洗トイレが機能しなくなると、感染症や害虫の発生が引き起こされます。また、避難所などで不衛生なトイレにより不快な思いをしたり、トイレの回数を減らそうとして水分や食事を控えることで、栄養状態の悪化や様々な病気へのリスクを高めてしまうおそれもあります。

携帯トイレや簡易トイレ（簡易的な便座・便器があり、持ち運び可能な小型トイレ）を用意する。おりものシート、尿漏れパッド、大人用オムツを備蓄するなど、自分なりの備えにしっかり取り組んでおきましょう。



●脱水

食料不足やストレスによる食事量の低下で、知らないうちに脱水状態になってしまったり、トイレに行きたくなくて水分摂取を控え、脱水症状に陥ることもあります。

こまめな水分補給を心がけましょう。真水ばかりでは脱水症状が悪化してしまう危険性があるので、糖分・塩分の摂取にも気を配りましょう。



●口腔内の健康

口内環境が清潔でないと体内に細菌が侵入して肺炎になってしまったり、体の健康に影響するので、口腔ケアは必須です。入れ歯洗浄剤の備蓄も忘れずに。



水が十分でない場合の歯みがき

- ①水 30ml 程度をコップに入れ、歯ブラシを湿らせる。
- ②口の中へ入れて歯を磨き、ティッシュペーパーで歯ブラシの汚れを拭き取りながら、歯みがきを繰り返す。
- ③コップの水を2～3回に分けて、口内をすすぐ。

●高血圧

災害時のストレスやカップ麺など塩分多めの保存食ばかりを食べることで、高血圧になりやすくなってしまいます。日中、意識的に体を動かし、6時間以上の睡眠を心がけ、塩分摂取を控えましょう。



●生活の中で、動く機会を減らさない

不自由な被災生活で体を動かすことが億劫になると、全身の機能が低下してしまいます。避難所で自分にできる役割があれば参加したり、散歩などで体を動かすようにしましょう。



●心の病気

大災害では、恐れや怒り、喪失感など様々な精神症状が発生しますが、災害という異常な出来事に対する、人としての正常な反応です。しかし、強烈なショックが深刻な心の病気を引き起こすこともあるので、決して我慢せず、専門機関へ相談しましょう。



●避難所では●

限られたスペースの中で大勢の人たちと一緒に生活することになる避難所では、ルールを作り、お互いに協力し合う必要があります。プライバシーへの配慮やマナーを大切に、助け合いの精神で環境を整えましょう。また、在宅避難よりも身体的・精神的な負担が大きくなりがちのため、健康管理や防犯などに十分気を付けます。

- 感染症対策を徹底する。
- トイレが嫌で飲食物の摂取を避け、免疫力の低下や脱水を起こさないようにする。
トイレまで歩くのが大変だったり、使いにくい場合は、周りのスタッフなどに相談する。
- 食事、水分、睡眠をできるだけとるようにする。
- 口腔内の清潔を保つ。
- エコノミークラス症候群を予防する。

一人で抱え込まないで



体調不良や困ったことがある場合は、運営スタッフなどに相談を！

エコノミークラス症候群を防ぐ

- エコノミークラス症候群になると…食事や水分を十分にとらず、狭い座席に長時間座っていることで血行不良を起こし、できた血栓が肺塞栓等を誘発するおそれがあります。
- 予防のために
 - ・こまめに、十分に水分補給
 - ・ゆったりとした服装
 - ・アルコール、タバコは控える。
 - ・寝るときは足の位置を高くする。
 - ・時々、軽い体操やストレッチ運動を行う。

被災後の自宅の防犯

詐欺や強盗に注意

判断力が鈍っている被災時は、特に防犯意識を高める必要があります。

- ・公的機関や保険会社などを装った架空の請求書が届くケース
→銀行振込やコンビニでの支払いを求められてもすぐには応じず、家族や知人などに相談する。
- ・被災後、ボランティアを名乗って家の清掃などを行った後に法外な料金を請求するケース
→ボランティアの証明書などを見せてもらい、相手の身元を確認する。
- ・宅配便などの訪問者を装った強盗や強かんが発生したケース
→身分証を見せてもらう、知人・友人に立ち会ってもらおうなどして、突然の訪問者を入れないようにする（ガスや電気の点検も、事前に連絡があるのが一般的）。



災害に対して、知っておいてほしいこと

『自分だけは大丈夫』という思い込みをやめる

人間が生まれつき持っている、自分に都合の悪い情報を無視したり、過小評価する心理を「正常性バイアス」といい、災害時にはこの心理が働いてしまいます。「今まで危険な目にあったことがないから大丈夫」と思わずに行動しましょう。

防ごう「災害関連死」

直接的な被害ではなく、被災生活による持病の悪化や過労、エコノミークラス症候群などで命を落としてしまう災害関連死は、きちんと防災対策をしていれば防げるといわれています。

避難するだけでなく、生き続けるための防災をめざしましょう。

被災後の生活再建のための支援制度

支援制度を受けるために

◆「罹災証明書」の申請

被災した家屋などの被害程度を証明するもの。住家の被害認定調査の結果に応じて、区市町村ごとに発行される。各支援制度を受ける上で必要になる（ただし、地震保険や自然災害共済には不要）。

◆被害を写真などで記録に残す

自宅の被害は被害状況が伝わるように、家屋の外観から室内の様子まで、なるべく早い段階で詳細に撮影しておく。

生活再建のための支援制度の例として

- ・生活するための資金が必要な場合⇒被災者生活再建支援金、災害援護資金
- ・負傷や疾病による障害が出た場合⇒災害障害見舞金
- ・税金の減免を受けたい場合⇒所得税の雑損控除、所得税の災害減免
- ・住宅を再建したい場合⇒災害復興住宅融資

台東区では

Q 自分の避難先が知りたい

A 避難先には以下のものがあります。

- ・一時集合場所：町会単位で集まって情報交換をしたり、避難場所、避難所へ避難するために一時的に集合する場所
- ・避難場所：自宅や避難所などに、火災等の危険がある場合に避難する場所
- ・避難所：自宅の倒壊、焼失などで生活できないときに区民を受け入れ、宿泊、給食などの救援を行う施設

町会ごとにそれぞれの場所が決まっているので、「防災地図」で確認してください。

Q 在宅避難者に食料などはもらえるの？

避難経路を考えておきましょう。

A 在宅避難をしている区民の方への食料等は、原則として、発災から4日目以降に供給します。そのため、区では食品や生活用品の備蓄（最低3日分、推奨1週間）を実施していただくよう広報しています。

Q シニアシングル女性が地域防災にかかわったり、防災の担い手になる手段はある？

A あります。

シニアシングル女性に限らず、町会に加入し自主防災組織の一員として活動する、集合住宅の自主防災組織に加入もしくは結成する、地域の防災団に加入するなどです。また、東京都の防災コーディネーター研修や防災ウーマンセミナーに参加することもできます。

Q 台東区における災害時の情報入手方法は？

A 防災行政無線の屋外スピーカー

※聞き取れない場合：自動電話応答サービス **03-5246-4057**
防災アプリ「台東防災」で内容を確認できます。

台東区の公式ホームページ、公式ツイッター、公式LINE、CATV、携帯端末サイト
防災アプリ「台東防災」、たいとう防災気象情報メール、広報車、災害時用臨時広報誌など

Q 『たいとう区安全・安心ハンドブック』や「防災地図」がほしい

A 改訂した『たいとう区安全・安心ハンドブック』、「防災地図（地震編）」をセットとして今年2月より全戸配布しています。その他、台東区役所10階危機・災害対策課、各区民事務所・地区センターでも配布しますので、ご活用ください。台東区ホームページでもご覧いただけます。

この冊子は地震を想定して作成しています。
水害については、『たいとう区安全・安心ハンドブック』をご覧ください。
危機・災害対策課 TEL. 03-5246-1092
FAX. 03-5246-1099