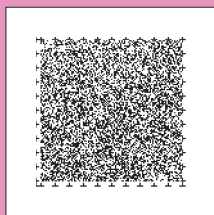


第3章

想定しよう、 被災後の 暮らし方

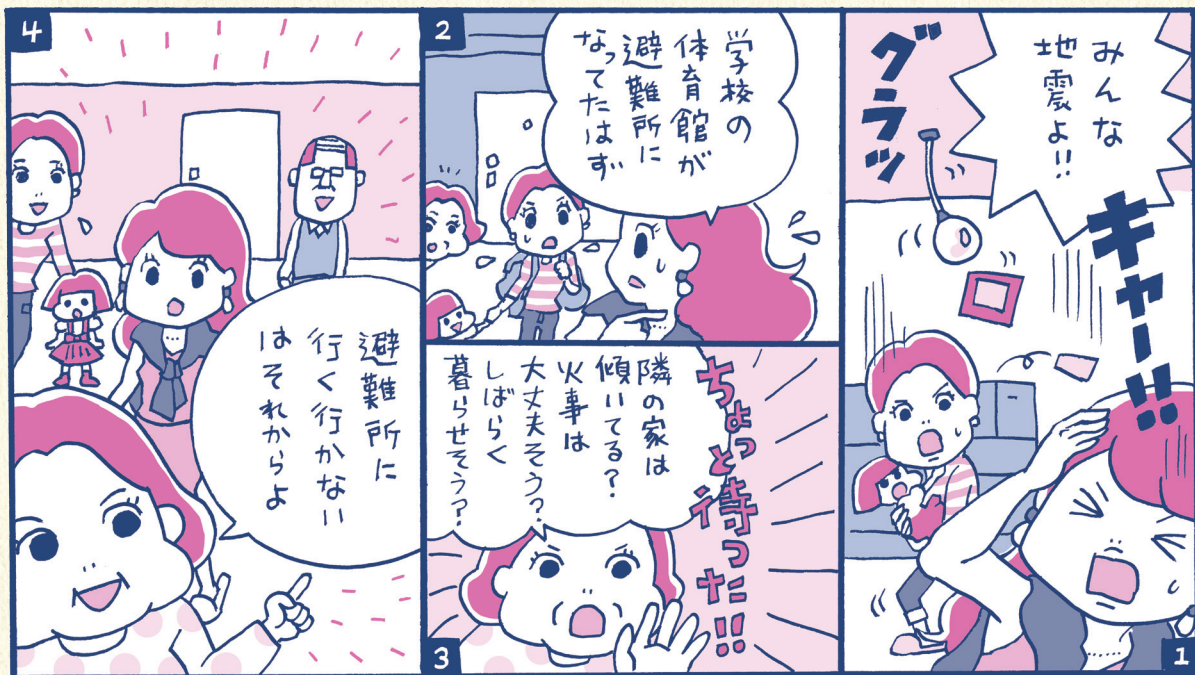
当たり前の暮らしが、
ある日突然奪われてしまう。
被災後の厳しい状況の中、
少しでも安全安心に生きるための
知恵と情報をまとめました。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

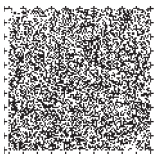
被災後 どこで暮らすか

自宅か、
避難所か、
判断の
ポイントを知る。



「災害が起きたら、避難所で暮らすしかない」
そう思っていないませんか。
でも、避難所で暮らすことは
選択肢のひとつにすぎません。
避難所では見知らぬ人と
過ごすことになり、
フライバシーを守ることが
難しくなります。
自宅が無事なら
そのまま自宅で生活を送る
「在宅避難」という
方法もあります。

また、状況が落ちついたら
被害のない遠方に
避難するのも、
ひとつの選択肢です。
被災後にどこで暮らすのか。
その選択と判断のポイントを
あらかじめ自分で
考えておくことが大切です。



《自宅から避難するときに確認すること》

自宅から避難所などへ
避難するときは、以下のことに注意します。

電気のブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、漏電などによる火災のおそれがあります。

ガスや水道の元栓を閉める

ガス漏れや漏水の可能性があるので念のため閉めます。

鍵はしっかりとかける

空き巣などに備えて防犯対策はしっかりと。玄関や窓の鍵だけでなくカーテンも閉め、できる範囲でレジャーシートを貼るなど割れた窓ガラスの補修をしましょう。

体験VOICE

施錠ができなくなったり、飼っているペットを置いていけなかったりという理由で、在宅避難を決断した人もいました。

(30代/東日本大震災)

体験VOICE

最初に行った避難所は体育館のガラスが割れて入ることができず、次に行った避難所も人があふれ入ることができなかった。

(40代/阪神・淡路大震災)

体験VOICE

津波で家が流され、被災当日と次の日は車中泊だった。3日目にやっと妻の実家に避難できた。

(40代/東日本大震災)



どこで過ごすかは、**2段階で判断する**。建物の当面の使用可否について、自治体が応急危険度判定をします。自治体などからの指示が特にない場合、被災後に自宅にとどまるかどうか、2段階で判断するとよいでしょう。また、避難所だけではなく、一時的に遠方の知り合いを頼ることも検討してみてください。

判断① 危険を見極める

チェックポイント

- 自宅の家屋に被害があるか？ 倒壊のおそれがあるか？
- 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか？
火災・津波・液状化などの二次災害の心配はあるか？

不安に感じたり
危険と判断したら避難所へ

危険がなければ
判断②へ

判断② 生活ができるか確認

チェックポイント

- 他人のサポートがなければ、暮らしていけないか？

自宅での生活が
できなければ避難所へ

不安がなければ
自宅にとどまる

在宅避難



避難所



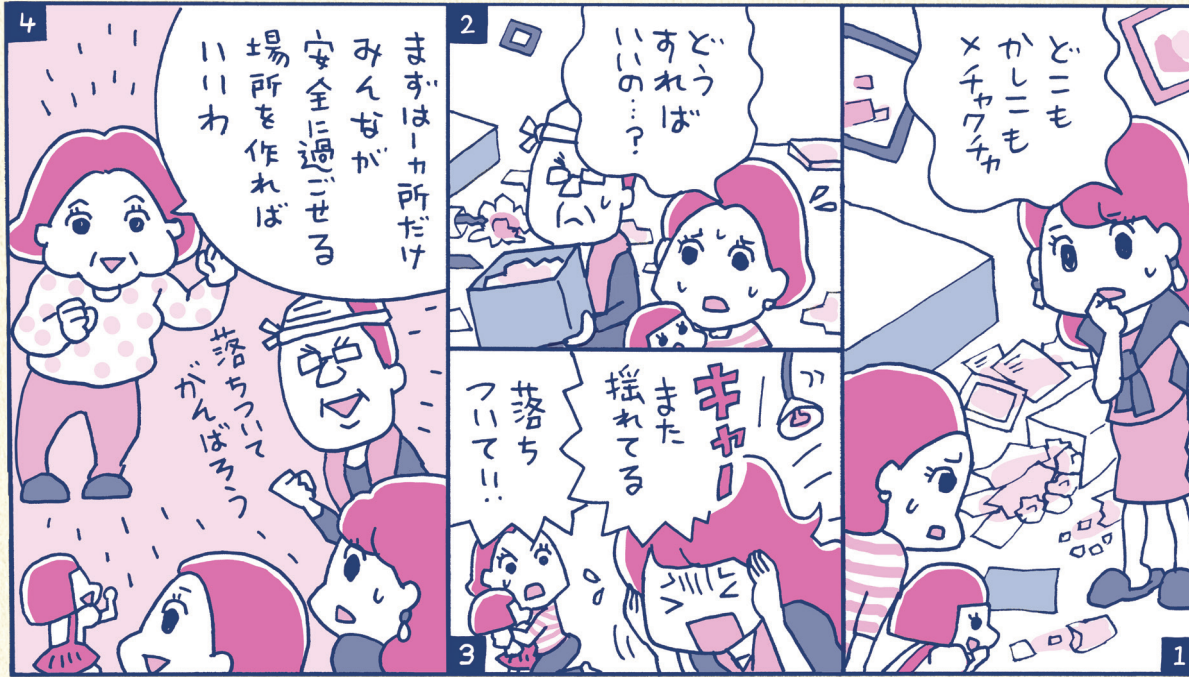
※応急危険度判定が実施された場合は、判定結果にしたがってください。

在宅避難での 片付け

安心して
過ごせる
ひと部屋を
確保する。

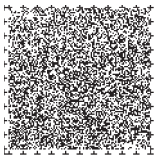
体験VOICE

アパート自体には被害がなかったのですが、在宅避難をすることにしましたが、部屋の中がぐちゃぐちゃでした。
(30代/東日本大震災)



きちんと備えていないと、大きな地震の後、倒れた家具や飛び散ったガラス、生活雑貨

などで足の踏み場もない状態になります。自宅の片付けはケガに十分注意して、まずは、安心して寝起きできるスペースを確保します。落ちついてきたら、徐々に片付ける範囲を広げていきましょう。



部屋を片付けるときの注意

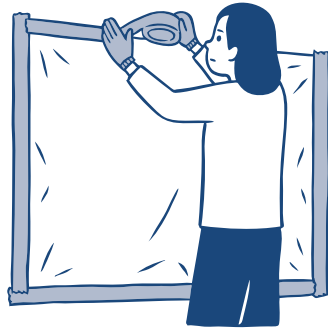
スニーカーを履く、手袋をするなど、ケガをしない服装で。

片付けには、停電していても使用できる、充電式掃除機やほうき、粘着クリーナーやガムテープが役立ちます。

なお、片付けで出たゴミは分別し、各自治体が設置する仮置場ができるまでは自宅で保管を。

《片付けセット》

- 手袋
- 割れ物を捨てるための新聞紙やゴミ袋
- ほうき
- ちりとり
- 充電式掃除機
- 粘着クリーナー
- ブルーシートや養生テープ
- ガムテープ
- 段ボール



割れた窓の応急処置をする

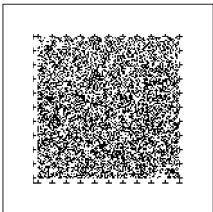
割れてしまった窓は、窓枠から落ちそうな破片を取り除いたうえで、粘着力の強いテープを使いブルーシートやレジャーシート、段ボールなどを貼って、窓をふさぎます。



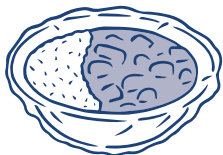
ボランティアによる支援を受ける

自宅の片付けなどにボランティアの手を借りることもできます。

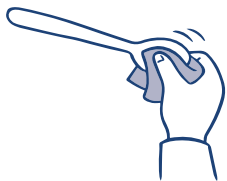
※詳しくは、お住まいの自治体、または社会福祉協議会などにご相談ください。



食器にラップをかぶせる



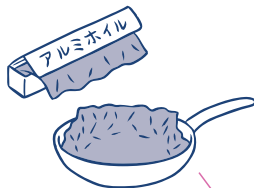
ウェットティッシュで
スプーンを拭く



（ 水で洗えないときの工夫 ）

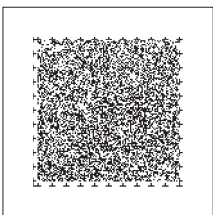


使い捨て手袋をして
調理する



フライパンにアルミ
ホイルを敷く

**節水料理と
節水家事を
試してみる**
水を節約するために、節水料理や食器類を洗わない工夫などを試しておきましょう。



在宅避難での 食事と料理



これだけは
知っておきたい、
いのちをつなぐ
食事のこと。

被災地への支援体制や
物流（流通）体制が整うまでは
食料は限られています。
また、電気は7日、
上下水道は30日、
ガスは60日程度、
使えないおそれもあります。
いつもの暮らしに戻る日まで、
自分や家族のいのちをつなぐ、
食事の工夫をまとめました。



カセットコンロとガスボンベ

被災時、電気やガスが止まっても温かい物が食べられます。

鍋や深めのフライパン

ひとつで何役も。ポリ袋調理（→詳しくはPI32へ）にも使えます。



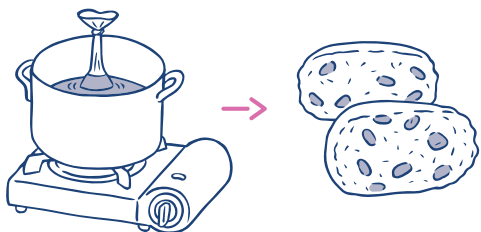
ピーラーとキッチンバサミ

雑菌が付きやすいまな板を使わずに調理できます。

被災時も活躍する調理グッズ
在宅避難での食事ではこの3つの調理グッズが活躍します。

蒸しパンを作る

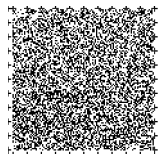
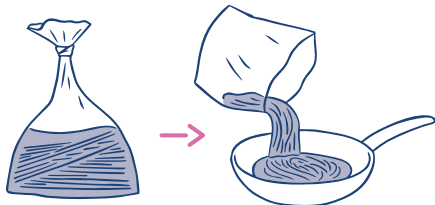
- 1 ポリ袋にホットケーキミックス1袋を入れ、同量よりちょっと少なめの水を入れ、大さじ2杯程度のマヨネーズを加える。
- 2 レーズンやコーン、ウインナーなど好みの具を入れて、袋をもんでよく混ぜる。
- 3 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- 4 ごはんと同じ要領で鍋に湯を沸かし、弱火で20分程加熱。途中で一度、鍋の中で裏表をひっくり返すとまんべんなく熱が通る。



《こんな調理法も》

パスタを作る

- 1 麺を半分に折ってポリ袋に入れ、しっかり浸るくらいの水を入れて口をしぼり、1時間おく。
- 2 浸けた麺は、鍋に水ごと入れ沸騰させたら、時々かき混ぜながら1〜3分程加熱する。
- 3 水をよく切り、レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



ポリ袋を使った 節水料理

食器も鍋も洗わなくてよく、鍋のお湯を繰り返し使えるため、節水効果大。加熱するときに、レトルトカレーと一緒に温めたり、複数個のポリ袋を入れてよいので、ごはんとおかずなど数種類の調理が一度にできます。

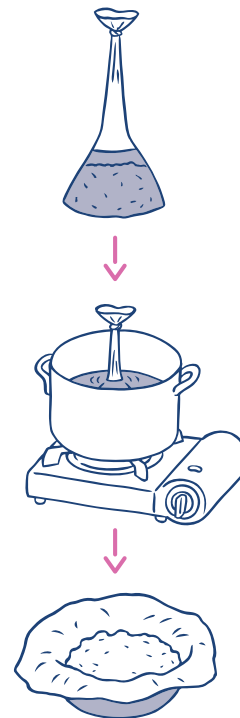
※ポリ袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使用しましょう。



ごはんを炊く

- 1 ポリ袋に、カップ1/2のお米（1人前）を入れ、それより少し多めの水を入れて30分以上おく。
- 2 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- 3 6分目まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら中火にして、皿の上にお米の袋を置く。
- 4 30分加熱したら火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- 5 ポリ袋を器に入れ、口を切って折り返して食べる。

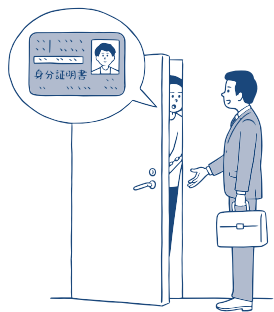
※お米は、研がなくても大丈夫です。
※時間通りでもお米がまだ固いと感じるときは、時間を延ばして加熱しましょう。
※高温になる鍋底をはじめ、鍋と袋が触れないように気を付けます。



体験VOICE

泥棒や、宅配便を装った強盗などのうわさを聞いて、とても不安だったのを覚えています。

(30代/東日本大震災)



書の確認をするなど注意が必要ですが、ひとりでの対応やその場での判断をしないことが大切です。

突然の訪問者には要注意

過去、震災に便乗した、詐欺や悪徳商法なども報告されています。ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたなどの被害がありました。突然の訪問者が来ても、すぐに家には上げず、身分証明

自宅で避難生活を送る場合の防犯対策。

被災地では混乱に乗じた、空き巣などの窃盗や詐欺などの犯罪行為が発生することがあります。在宅避難する際は、普段以上に防犯意識を持ちましょう。



空き巣対策のひとつとして、在宅をアピールする

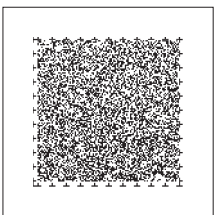
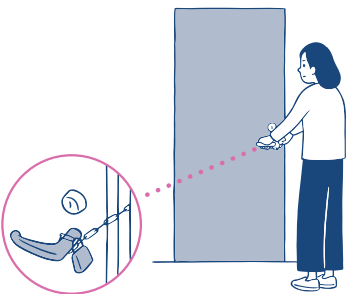
空き巣犯に狙われないよう、在宅をアピールしましょう。玄関先に電池タイプの人感センサー付き防犯灯を設置したり、一時的に外出する際は、ベランダに洗濯物を干しておく手も。女性は、男性ものを干しておくのも有効です。



ただし、干したままにしておくことは、留守を悟られるので注意しましょう。

外出時は、戸締まりと警戒をいつも以上に

自宅を空けるときは、割れた窓ガラスが外から見えないように目隠しする、ドア枠がゆがんで閉まらない玄関扉は、ドアチェーンと南京錠で施錠したり、部屋の電気をつけたままにするなど、できる限りの対策を。また女性や子供は、ひとりで出歩かないようにして、防犯ブザーや笛を携帯しましょう。



避難所での暮らし方

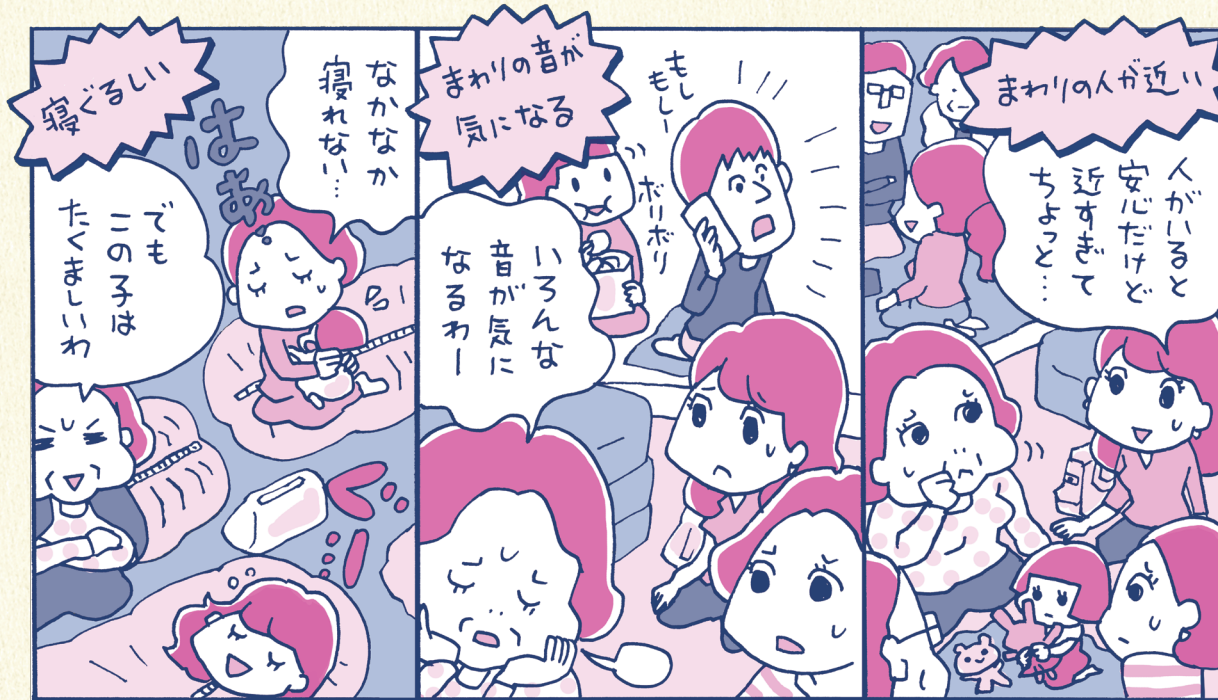
避難所で 過ごすための 環境づくり。

体験VOICE

2週間ほど、入浴や着替えが
できませんでした。寝るときは毛布1枚を
敷いて横になっていました。
(60代/熊本地震)

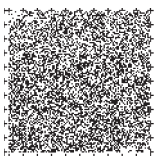
体験VOICE

間仕切りがない暮らしだったので、
小学6年生の孫は着替えなどで相当な
ストレスを感じているようでした。
(70代/東日本大震災)



避難所での
ストレスの多くは、
住環境の悪さと
人間関係のトラブル

などからくるものです。
避難所では、たくさんの
知らない人と共同生活を
送らなければならないため、
いろいろと我慢を
強いられることもあります。
そうした避難所で
過ごしていくことになった
場合の注意点を
確認しておきましょう。



プライバシーに配慮して マナーとルールを守る

集団生活では、互いのプライバシーへの配慮やマナーが大切です。近年の災害では、消灯後にゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルも、ゴミ捨てや消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活のルールをしっかり守りましょう。



避難者も、 役割分担をして助け合う

助け合いながら生活するために、避難者も可能な範囲で役割分担して、できることや得意なことを、進んで手伝いましょう。避難所をよりよい環境にするために、可能なら自ら運営に参加しましょう。

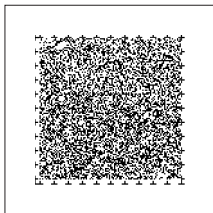


《女性が避難所運営に参画した事例》

- 「できる人が、できることを、できた分をする」という雰囲気になっていった。
- 孤立防止、交流促進のための共有スペース（「コミュニティカフェ」「子供コーナー」「相談コーナー」「学習ルーム」）を設置した。
- 乳幼児のいる世帯の専用スペース、女性専用スペース（シャワールーム、着替えや清拭ができるスペース）を常に確保した。

〈参考資料〉

- 「男女共同参画の視点による平成28年熊本地震対応状況調査」（内閣府）
http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kumamoto_h28_research.htmlを加工して作成



着替えや洗濯干しは、 専用のスペースで

集団生活のマナーとして、着替えや洗濯干しは、避難所内に設置された更衣室や物干し場を利用しましょう。



避難所での 配慮

災害時こそ 思いやりと支援を。

妊産婦、子供、高齢者、外国人、LGBTの方や障害のある方などのほか、さまざまな生活習慣や宗教、価値観、背景を持った方に対して、思いやりと支援を心がけましょう。



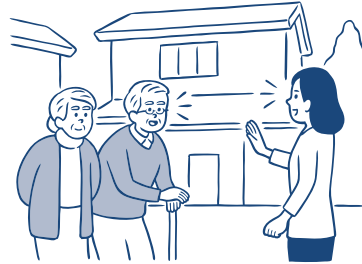
周囲からの 積極的な声掛けを



ヘルプマーク

子供は大人と違った形で不調が現れる傾向があります。また、高齢者や障害のある方は、環境の変化で心身の不調を起こすこともあります。何か困っていることはないか、お手伝いすることはないかなど、まず声をかけましょう。外見からは配慮や援助を必要としていることがわからないこともあり、配慮を必要としていることを知らせるヘルプマークなどを身につけていないかにも気を配りましょう。

日頃から顔の 見える関係を作る



高齢者や妊婦、難病の方や障害のある方などは、避難などが迅速にできないことがあります。

日常の付き合いを通じて、避難場所や避難方法、非常持ち出し品など、発災時の対応を話し合っておけば、いざというときの安心につながります。

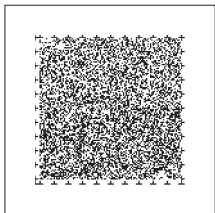
やさしい言葉で 外国人の不安をやわらげる

地震が起きにくい地域から来た人は、未経験の地震に強い不安を覚えているかもしれません。簡単な言葉でも声をかけるなど、不安感を抱かせないような配慮が必要です。多言語に翻訳できるアプリを活用するのも有効です。

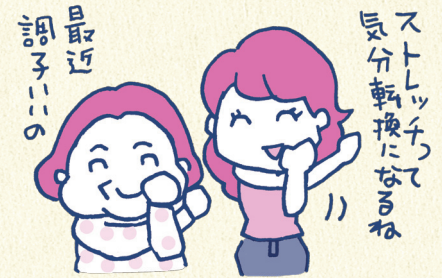
また、「やさしい日本語」(※)を使うと、外国人にもより伝わりやすい場合があります。



※簡単な言葉を使ったり、文の構造を簡単にするなど、外国人にもわかりやすく配慮した日本語。



避難所での 体調管理



慣れない環境での 心とからだの健康。

避難生活は、心とからだの健康にさまざまな影響を及ぼします。避難所で、できるだけ健康に過ごすための情報をまとめました。

トイレを気にして 水分補給を我慢しない

水分不足は、脱水症だけでなく、さまざまなトラブルの原因になります。トイレの回数を減らすために我慢せず、こまめに水分を補給しましょう。

からだを動かして、 エコノミークラス症候群 を予防

車中など窮屈な空間で長い時間同じ姿勢をとることで血流が悪くなり、血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群。血栓が血管に詰まると、最悪の場合、死に至ることもあるので予防策を覚えておきましょう。



エコノミークラス症候群を 予防する足の運動

かかとの上下運動（20～30回程度）を1時間に一度行う。

《水分不足による不調》

- 脱水症
- 低体温症
- 心筋梗塞
- 便秘
- 脳梗塞
- ぼうこう炎
- エコノミークラス症候群

むし歯や歯周病を 予防するため

口腔ケアも忘れずに

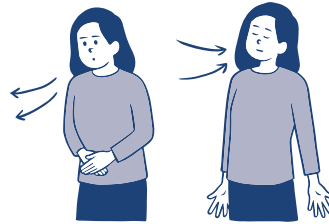
避難生活では、食生活の偏りや水分不足、ストレスなども重なり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

歯ブラシがないときは、少量の水やお茶でうがいをしてください。ハンカチやティッシュペーパーを使って歯の汚れを取ることも効果的です。



歯みがき代わりのケア
少量の水でぶくぶくうがいをする。

心のストレス反応は ひとりで抱えず、相談する



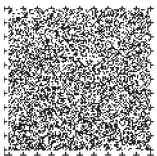
不安や心配をやわらげる呼吸法

6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う。朝、夕5分ずつ。

不安や悲しみ、喪失感のほか、自分を責めたり、周囲の人への怒りなどが災時の精神的な動揺の多くは、誰にでも起こりうる反応です。信頼できる人や、避難所に派遣される医師などの医療者、カウンセラーなどの専門家に相談するなどしてサポートを受けましょう。

《被災時のストレス対策》

- 深呼吸をする。
- 信頼できる人に話を聞いてもらう。
- 好きな香りを嗅ぐ。
- 音楽を聴く。
- 温かい物を口にする。



産前産後のママと 赤ちゃんは デリケート。 不調のサインを 見逃さない

十分な栄養と水分の補給、衛生的な環境の確保が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックすることが重要です。受診可能な医療機関について、医師などの医療者や避難所の担当者に確認しておきましょう。下記の症状があった場合は医療者に相談を。



《 こんな症状があれば相談を 》

妊婦

○ お腹の張り・痛み、出血、胎動の変化、むくみ、頭痛、目がチカチカするなどの変化。

産後間もない母親

○ 発熱、悪露（出血）の急な増加、キズ（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少など。

乳児

○ 発熱、下痢、食欲低下、哺乳力の低下など。
○ いつもと様子の異なることが続く。

〈参考資料〉

• 「被災地での健康を守るために」（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html>を加工して作成

できるだけ動いて 生活機能の低下を防ぐ

避難所生活では、からだを動かす機会が減るため、筋力が低下したり、関節が硬くなるなどして、徐々に動けなくなることがあります。

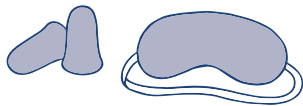
また、動かないでいると、だんだん心が沈んでくることも。これらの症状は「生活不活発病」と呼ばれています。身のまわりのことは、なるべく自分で行い、できることには参加することなどが予防になります。声をかけ合って、積極的にからだを動かしましょう。

被災時の不眠は、 自然な反応と知っておく

震災などの直後に眠れなくなるのは、危機的状況に対処するための自然な反応です。時間が経つにつれ、不眠は徐々に改善していきます。

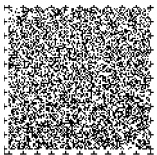
《 避難所で眠るための対策 》

- アイマスクや耳栓をする。
- パーテーションを作り周囲の視線をさえぎる。
- 段ボールなどで冷気対策をする。
- 明るいと眠れない人、暗いと眠れない人のために、消灯のルールを設ける。



《 不眠時に心がけたいこと 》

- 消灯時間に眠らなくてはと身構えずに、眠れるときに眠ると気持ちを切り替える。
- 日中は太陽の光を浴びたり、活動をするなど、昼夜の行動にメリハリをつける。
- ウトウトしたら昼間でも眠る。



避難所での防犯

避難所生活で 犯罪から身を守る。

避難所では窃盗などの被害や、女性や子供を狙った性犯罪や暴力など、さまざまな犯罪が発生するおそれがあります。みんなで防犯意識を高めていきましょう。



貴重品は肌身離さず 持ち歩く

自分のスペースを離れる際は、貴重品を持ち歩くようにするか、家族など信頼できる人に留守番をお願いしましょう。
また、寝ているときには、肌身離さず眠るなどの対策も必要です。



体験VOICE

はじめにいた避難所でも、移動した避難所でも盗難の被害にあいました。
(50代/熊本地震)

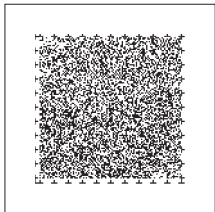


他人の前では、お金などの 話をしないように注意

不特定多数の人が共同で暮らす避難所では、どこで、誰が話を聞いているかわかりません。トラブルを避けるため、お金や聞かれたくない個人情報の話は離れた場所でするなどの注意をしましょう。

複数人で行動して身を守る

犯罪の危険を少しでも減らすため、可能な限り、単独での行動は避けます。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと複数人で行動するように心がけましょう。
また、トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。



死角になる場所には できるだけ近づかない

日中でも人気がない場所や、周囲の目が届かない場所などでは犯罪にあう危険があります。外出時は、防犯ブザーを持ち歩きましょう。死角になる場所には、ひとりでは近寄らないように注意を。

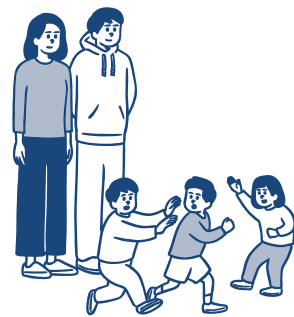


体験VOICE

避難所になっている体育館や校舎の裏など、人目に付かない場所には近寄りたくありませんでした。
(40代/阪神・淡路大震災)

体験VOICE

物騒な話があったので、人気がない場所や夜道をひとりでは歩かないように気を付けていました。
(30代/東日本大震災)



子供だけの 環境は作らない

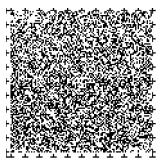
体験VOICE

娘が避難所の中で、すれ違いざまに顔を殴られてしまいました。
(40代/熊本地震)

男女問わず子供を狙った痴漢行為や、見知らぬ人からストレスのはけ口として怒鳴られたり叩かれたりといった事例もあります。子供だけの環境は作らず、常に大人が付き添っていられるようにすることが大切です。

見ないふりはせずに 助け合う心を

もし、セクハラや暴力の現場に直面した場合、見ないふりや知らないふりをしないように、「自分が被害にあったら？」と考えて、助け合いの心が必要です。
性的な犯罪や暴力を受けた場合は、ひとりで抱え込まず、警察や専門の相談機関、信頼できる人などに、まずは相談してみましよう。



避難所での 子育て

子供の心身の
ケアは、大人が
力を合わせる。

避難所での集団生活は、
子供にとっても
大変なストレスです。
保護者だけでなく、周囲の人や
避難所のスタッフなども
一緒に話し合って、
子育ての環境を整えましょう。
また、子供に心配な様子があれば、
医療者などに相談を。



変化を受け止め、 見守る体制を整えて

災害で子供が受けた恐怖やストレスは、
行動の変化になって現れます。
注意しても聞かずに騒ぎ続けるなど、い
つもと違う様子に保護者もとまどいま
す。こうした変化は、自然なことと理解
して、まわりの大人みんなで見守る気
持ちが大切です。

効果的な 対応例

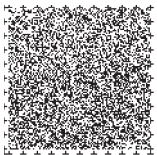
- スキンシップをとって
安心させる。
- 食事の配膳補助など
の役割を与え、居場
所を作る。

体験VOICE

PTSD や赤ちゃん返りなど、早いタイミングで
子供たちのメンタルに変化が出ました。
お菓子づくりをしたり、掃除ゲームをして、
子供たちの心のケアに気を配りました。
(40代/熊本地震)

体験VOICE

避難所での団結が強く、泣いている
赤ちゃんをみんなであやしたりして、
助け合って暮らしていました。
(40代/東日本大震災)





子供がのびのび遊べる時間と場所を作る

スペースがない避難所でも、子供を集めて遊ばせる場を作るなど、みんなで話し合い、工夫することが大切です。
また、できる限り子供をひとりにならない配慮も防犯と心のケア、両方の観点から必要です。
子供の遊び相手にボランティアの手を借りるのもよいでしょう。

授乳はプライベートな落ちついた環境で

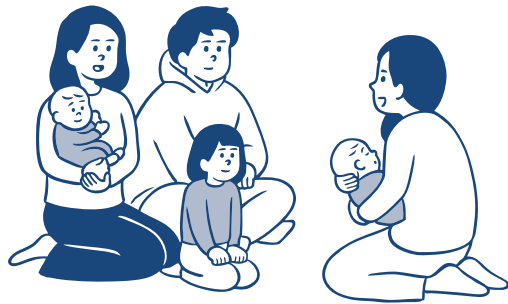
授乳は、母子のタイミングでできることが大切です。授乳室など、母子が安心して授乳できる空間を確保できるように、周囲の人も協力を。
夜間の授乳のための明かりを確保したり、調乳のために出入りしやすい場所に配置するなどの配慮も必要です。

母乳が出なくなった場合の対応例

被災時は一時的に母乳の量が減ることもあります。優先的に母親に食べ物や飲み物を提供したり、精神的なサポートをするようにまわりも協力を。
粉ミルクを使うときに哺乳瓶が消毒できない場合は、使い捨て紙コップや、使い捨てスプーン、滅菌ガーゼに染み込ませるなどの方法でも授乳することができます。

同じ境遇のママやパパと支え合う

月齢の近い赤ちゃんがいるなど、境遇が似た人との交流は、避難生活を送るうえで力になります。共感し合える相手がいると心の支えにもなります。

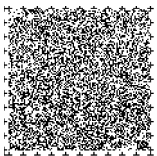


食物アレルギーの子供たちへ配慮を

炊き出しやお菓子などを子供にあげるときは、直接あげずに食物アレルギーの有無を保護者に確認するなど、注意が必要です。

体験VOICE

ストレスを抱えたお母さんには、声をかけたり、ご家族に気分転換をすすめたりしました。
(40代/熊本地震)



避難所での ペットとの過ごし方

飼い主として、
家族として
ペットのために
できること。

被災するのは人間だけではありません。
過酷な避難生活の中で、
体調を崩しやすいのはペットたちも一緒です。
避難生活でのペットを巡るトラブルを防ぐには、
普段からのしつけなどの準備が必要です。
ペットは飼い主が守らなければなりません。
飼い主としてできることを、
いまのうちから考えておきましょう。



避難時には ペットのことも考える

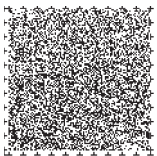
できる限りペットと一緒に避難しましょう。ただし、必ずしも避難所でペットと共同生活ができるとは限りません。特に犬、猫、小鳥などの動物以外は、受け入れが難しいこともあります。それぞれの避難所のルールにしたがってください。

なお、自宅が安全で、定期的にペットの世話をするために戻ることができるのであれば、避難所に連れて行かないことも選択肢のひとつです。また、いざというときに備え、避難所や自宅以外の預け先も事前に探しておくといでしょう。



体験VOICE

避難所に入ることになり、自宅のキッチンに
犬が暮らせる程度のスペースを作って、
毎日自宅に世話をしに戻りました。
(60代/熊本地震)

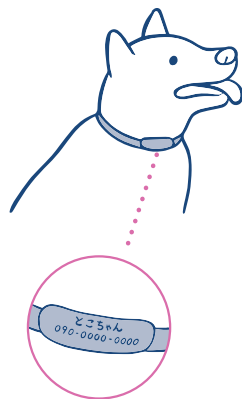


ペットの健康管理と 身元表示も大切

避難生活では、ペットも免疫力が低下するため、ワクチン接種や、寄生虫の予防・駆除など、日頃から健康管理には十分配慮しておきましょう。

また、迷子に備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしたり、ペットの写真を携帯電話で撮影・保存しておくことも大切です。

犬の場合は、鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず首輪などにつけておきましょう。

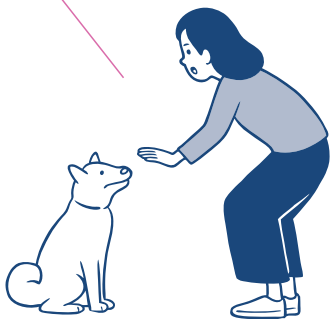


日頃のしつけが肝心

ペットを巡るトラブルを防ぐためにも日頃のしつけが肝心です。

日頃のしつけは、いざというときの動物のストレス緩和にもつながります。

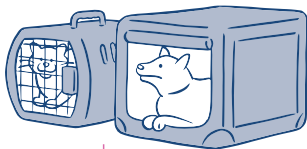
犬の場合は「待て」「伏せ」などの基本的なしつけや、不必要に吠えないしつけを行う。



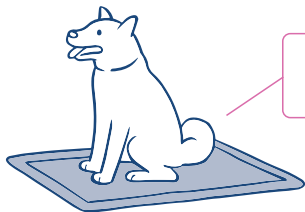
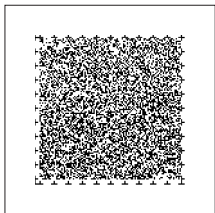
（日頃からしつけておきたいこと）



人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにする。



普段からケージやキャリーバッグに慣らしておく。



トイレは決められた場所です。

ペット用品の備え

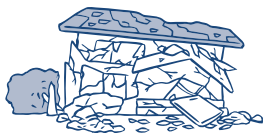


体験VOICE

ペットケージがなく、ペットの居場所を確保するのが大変でした。
(40代/熊本地震)

フードや水、常備薬、トイレ用品などを備蓄し、ストレスケアにお気に入りのおもちゃなどもあわせて用意を。
さらに、一緒に避難する場合に備え、ケージやキャリーバッグも忘れずに用意しましょう。

罹災証明書の認定区分



全壊（損害割合50%以上）

大規模半壊
（損害割合40%以上50%未満）

中規模半壊
（損害割合30%以上40%未満）

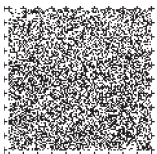
半壊
（損害割合20%以上30%未満）

準半壊
（損害割合10%以上20%未満）

準半壊に至らない
（一部損壊）（10%未満）



「罹災証明書」は、地震や風水害などの災害で被災した家屋の被害程度を、区市町村が調査し、公的に証明するもの。各種の被災者支援制度や給付金を受け取る際、応急仮設住宅へ入居申請する際など、さまざまな場面で必要になるので、被災時にお住まいの区市町村から取得しましょう。

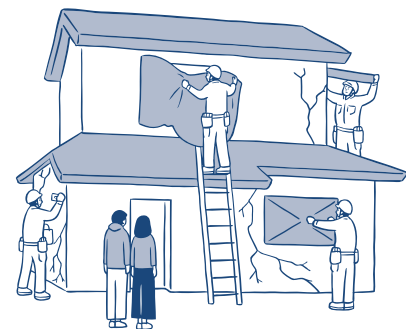


生活再建に向けて

暮らしを立て直すために
役立つ制度を利用する。

避難生活が落ちついてきたら、暮らしの再建がはじまります。被災して住宅を失ったり、職を失ってしまった場合に利用できるさまざまな制度があります。まちの復興とともに、暮らしを立て直し、自立に向けて準備していきましょう。





経済支援制度を利用する

家族が死亡した場合の弔慰金や、生活再建のための支援金、融資のほか、税金の減免など、さまざまな経済支援制度があります。また、地震保険・自然災害共済に加入している場合は、保険金・補償を受けられます。



応急仮設住宅などの住宅支援

住居を失った場合には仮住まい先として、建設型の仮設住宅や、自治体が民間の賃貸住宅を借り上げて提供するみなし仮設住宅などがあり、居住期間は原則2年間となります。そのほか、応急修理や建替えなどのための融資制度もあります。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村にご確認ください。

（経済支援制度の例）

災害弔慰金／災害障害見舞金

災害によって亡くなられた方や行方不明になられた方の家族は災害弔慰金を、負傷・疾病で重度の障害を負ってしまった場合には災害障害見舞金を受け取ることができます。

被災者生活再建支援金

災害によって住んでいる家が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金が支給されます。

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告をすることで所得税の雑損控除を受けることができます。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村や管轄する税務署などにご確認ください。

教育支援・子育て支援制度で復学する

通学費や学用品費などの援助や、保育料の軽減・授業料の減免措置、教育資金の融資など、被災した子供の復学をサポートする制度があります。

まずは通っている保育園や幼稚園、学校、区市町村などに問い合わせを。

