避難するとき

避難する前に

避難をして家を空ける前に２次災害を防ぐためにすべきことを確認しましょう。

- 空き巣や火災の延焼を防ぐため家の戸締りを忘れずに！
- 家を出るときには、ガス、水道の元栓を閉める。
- 電気が復旧した時に、壊れたり倒れた電化製品に通電して火災が発生することを防ぐため、電気のブレーカーを切る。
- 探しに来た人に無事を伝えられるように、玄関に「全員無事です」といったメモを張りましょう。

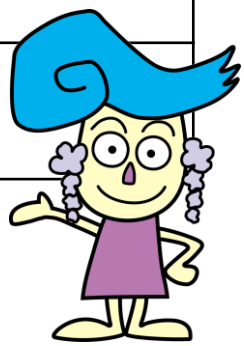


どこに避難する？

避難行動は、災害の状況や避難の目的によって変わってきます。

「地震への備え」と「風水害への備え」のそれぞれで確認した避難行動を基に指定緊急避難場所および指定避難所のリストを見ながら、いざという時どのように行動するのか、家族と話し合っておきましょう。

避難の目的	想定災害	逃げるタイミング	避難の種類
いのちを守るための避難	主に風水害	災害発生前 災害発生直後	**●立ち退き避難** ⇒　市が指定した当該災害に対応した指定緊急避難場所(**地震火災避難広場・洪水避難ビル**）への避難 **●屋内安全確保** ⇒　その時点にいる建物内において、より安全な部屋等へ移動
仮の生活を送るための避難	主に地震	災害発生後、落ち着いたら	市が指定する**指定避難所**への移動または**在宅避難**



既に周辺で災害が発生している場合など、立ち退き避難がかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合は、**少しでも命が助かる可能性の高い避難行動**を取りましょう。

分散避難

分散避難とは、指定避難所以外の「安全な場所への避難」も含めた考え方です。

以前は、「避難＝指定避難所」という考え方が一般的でしたが、「避難所」での生活は、普段とは違う生活の中で心身にストレスがかかる他、多くの人が密集すると、様々な感染症が広がるリスクがあります。

下記のような避難所以外の場所に避難する「分散避難」も検討してみてください。

- **安全な宿泊施設への避難**
- **親戚・知人宅への避難**
- **在宅避難**　詳しくは、16ページ
- **車中泊避難**　詳しくは、16ページ

在宅避難

「在宅避難」とは、災害時、自宅に倒壊や焼損、浸水、土砂災害の危険性がない場合に、自宅で避難生活を送る方法を指します。

在宅避難のためには「事前の準備」が重要となりますので、日頃から備えをしておきましょう。

食料や水などの備蓄

備蓄品については、５ページ

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで１週間以上を要するケースが多くみられます。

このため、最低３日分～１週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

備蓄の目安＝家族の人数×最低３日分（できれば１週間）

生活用水について



ご家庭でも、お風呂の残り湯をためておいたり、雨水タンクを設置することにより、災害時に備えることが大切です。

日常生活の水道使用量目安			
（１日４人家族）	合計650L	風呂 … 310L	トイレ … 140L
		洗濯 … 120L	飲料・洗面・手洗い … 80L

自宅を地震に耐えられる家にしよう

江南市では、地震に備えて次のような「耐震等補助制度」があります。（令和８年度時点）

- 木造住宅無料耐震診断
- 木造住宅耐震改修費補助
- 段階的耐震改修費補助
- 木造住宅耐震シェルター整備費補助
- 木造住宅解体工事費補助
- ブロック塀等撤去費補助

お問い合わせ	建築課　TEL　0587-50-0287

耐震補助制度HP

車中泊避難

車中泊避難は、車を避難先として選択する避難行動です。

平成28年熊本地震では、避難した人のうち約45％が車中泊避難を選択しました。

「避難所だとプライバシーを確保されない」、「建物の中にいることが怖い」、「幼児やペットがいるから周囲に気を使ってしまう」などの理由から選択されています。

なお、車中泊避難では、**エコノミークラス症候群**や**熱中症**、**低体温症**、長時間のアイドリングに起因する**一酸化炭素中毒**の危険性もありますので、健康面に注意し避難してください。



各症状の予防法は、18ページ

在宅避難 車中泊避難の支援物資

在宅避難・車中泊避難していても、避難所が開設されている場合、避難所に来て、支援物資などを受けとることができます。

市が在宅避難、車中泊避難している方が必要となる支援物資の量を把握するため、最寄りの開設されている避難所で受付を行い、在宅避難、車中泊避難していることを申し出てください。

避難所に到着したら

災害時、避難所には、多くの人が集まり開設時には混乱することも考えられるため、避難所の運営には地域の皆さんの協力が不可欠です。

受付で登録する



受付で、世帯ごとに受付簿を受け取り記入します。

高齢者、障がいや病気を抱えている方、乳幼児を連れてくる方や妊婦さん、外国人など避難生活で配慮が必要な方は、登録時に運営スタッフへ伝えてください。

掲示板で安否確認

避難所では安否確認掲示板が設置されますので家族や知人、近隣の方などの安否を確認します。

役割分担して運営に参加

避難所は、集まるすべての人で協力し合って運営します。

性別や年齢に関係なく、積極的に避難所の運営（食料・物資班、連絡・広報班、保健・衛生班、施設管理班など）に関わりましょう。

避難所運営マニュアルを作成しました

災害時に避難所を開設・運営するために必要な標準的な事項をまとめた「愛知県避難所運営マニュアル」を基に、江南市の実情に合わせた独自のマニュアルを作成しました。

このマニュアルは市のホームページで公開しており、各避難所開設時にも見ることができます。

江南市避難所運営マニュアルHP

避難所での生活にあたって

避難所では、限られた空間の中で、たくさんの方々が生活します。
ルールを守り、お互いに助け合って良好な環境を保ちましょう。

物資の配給



運営スタッフの指示に従い、物資を受け取りましょう。
要配慮者への支援や協力もお願いします。

着替え

避難所には、着替えや洗濯物を干すスペースが設けられますのでそちらを利用しましょう。

トイレの利用



停電や断水時には、必ず決められた方法で利用しましょう。
全員が気持ちよく利用できるよう、交代で清掃を行いましょう。

ゴミ出し

ゴミは避難所でのルールに従い分別し、指定された袋に入れて口をしっかり縛って、決められた場所に集めてください。

たばこ・酒

喫煙、飲酒は避難所内の施設では禁止されています。

消灯後



消灯後には、話し声や携帯電話・ゲーム機等の画面の明かり・音などが漏れないよう周囲の人への配慮をお願いします。

防犯

避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。

出典：政府広報オンライン　ACTION04［避難生活］避難所での生活ルール（https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/bousai/shelter.html）より

災害関連死を防ぐために

災害関連死とは、被災後の避難生活での心身の不調や過労などの間接的な原因で死亡することです。

近年では直接死だけでなく間接死での死者も増えており、災害の直接的な被害を抑えるだけでなく、間接的な被害を抑えることも重要なポイントになっています。

なれない避難生活での健康を保つため、病気などの予防方法や知識を身につけましょう。

口腔ケア

災害時は断水や歯ブラシ・マウスウォッシュの不足、入れ歯の衛生環境の悪化などで口腔内が不衛生になりがちです。

その結果、虫歯や歯周病、インフルエンザなどの感染症リスクが高まり、特に高齢者は口腔内細菌の増殖による誤嚥性肺炎などの呼吸器系感染症の危険が増します。

災害時に口腔内を清潔に保つことは「命を守ること」に直結します。

非常時の口腔ケア方法

- 水がない時はガムを噛んだり口の体操をしたりして、唾液を出しましょう。唾液には口腔内をきれいに保つはたらきがあります。
- 水が少しあるときは、ハンカチやティッシュを少し濡らして歯の汚れを取るのも効果があります。

ストレスへの対応

基本的な対応

- ひとりで過ごさず、ほかの人とコミュニケーションを取りましょう。
- できるだけ休息や睡眠をとりましょう。眠れなくても、横になるだけで休めます。
- つらい気持ちは「治す」というよりも「支え合う」ことが大切です。
- 悩み事はひとりで抱え込まず、身近な人や専門家に相談しましょう。

こどもへの対応

- こどもを一人にせず、安心感・安全感をあたえましょう。
- 抱っこなどでスキンシップを増やしましょう。
- 赤ちゃん返り、依存、わがままなどの症状が現れても、受け止めてあげましょう。

エコノミークラス症候群

狭い避難所や車中泊など狭い場所に長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなり、血の固まり（血栓）が血管の中に流れ、肺に詰まって肺塞栓などがおこるおそれがあります。

予防法

- こまめな水分補給
- ときどき軽い体操やストレッチを行う。
- かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもんだりする。
- ゆったりとした服装
- 眠るときは足を上げる　　など

生活不活発病

身体を動かす機会が減ると、歩行困難や寝たきり認知症などの症状につながる生活不活発病が起こりやすくなります。

予防法

- 適度な運動を行うこと

熱中症

気温や室温が高い状況や栄養不足により、うまく体温調節できない場合におこります。

特に夏は熱中症の危険性が高まるので注意しましょう。

予防法

- こまめな水分・塩分補給
- 通気性の良い服をきる
- 冷たいタオルで体を冷やす　など

避難所の選択（分散避難）を考えよう

分散避難については、15ページ

市で指定している避難所の環境は、決して良い環境だとは言えません。多くの方が避難することを想定しているため、プライベート空間の確保やいびきや泣き声、足音といった音などは各個人が配慮・我慢する必要があります。

避難所以外の場所に避難する「分散避難」も検討してみてください。

要配慮者への思いやり

要配慮者とは、妊婦、子ども、高齢者、外国人のほか、障がいのある方などです。「ヘルプマーク」など周囲の方に援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク等を身につけている方など、要配慮者には思いやりと支援を心がけましょう。

女性・妊婦

女性は更衣などの問題、妊婦は授乳などの不安を抱えています。
また妊娠中の女性や産後まもないお母さんは、健康面や授乳環境によるプライバシーに配慮する必要があります。



マタニティーマーク

子ども

子どもは遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表出できるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。



高齢者

高齢者は、不便があっても自分から言い出せないことがあります。
明るい声で頻繁に話しかけ、孤立感や不安感を抱かせないようにしましょう。

外国人

生活文化の違いや言葉を理解できずに不安を抱えているかもしれません。
できるだけゆっくり、文を短く、簡単な言葉で言い換えながら、情報を伝えましょう。

障がいのある方

車いすを必要とする方

- 階段では、介護者は大人３人以上で、上りは前向き、下りは後ろ向きで移動する。

目の不自由な方

- 何か困っているように見えたときは「何かお手伝いしましょうか」と、まず声をかけましょう。
- 手引きをするときは、肘や肩に手を置いてもらい、半歩前をゆっくり歩く。

耳の不自由な方

- 話をするときは、顔や口元が見えるように正面を向いて、ゆっくりはっきりを話す。
- 伝わらないようであれば、筆談や身振り手振りなど視覚的な方法もうまく使いましょう。



耳マーク



ヘルプマーク

知的障がい・精神障がいのある方

- 横や後ろからではなく本人の正面から、ゆっくりやさしく丁寧に話しかける。
- もしパニックになっているときは、やさしく声をかけて落ち着くまで見守ってください。
- 強引な対応はかえって不安が大きくなる場合があります。

福祉避難所・乳幼児避難所

福祉避難所は、高齢や障がい等の理由で指定避難所での避難生活が困難な要配慮者を受け入れるための施設です。

江南市では、市内の福祉施設と協定を締結し、指定避難所での避難生活が困難な方の受入れの準備をしております。

ただし、福祉避難所は、受入れの準備ができてから利用できる施設ですので、避難の際は、直接福祉避難所に行くのではなく、まずは指定避難所に避難するようにしてください。

乳幼児についても、指定避難所での生活が困難な場合、「ウィステリアプラザ（３階）」を乳幼児避難所として開設し、乳幼児とその保護者の受入れを行います。

避難行動フロー

自宅が被災
↓ 避難
指定避難所
↓ 指定避難所での生活が難しい場合
福祉避難所
乳幼児避難所

避難行動が心配な方

江南市の「避難行動要支援者名簿登録制度」

市では、災害時に支援が必要な方の情報を把握し、災害時において迅速かつ円滑な支援を行うために「江南市避難行動要支援者名簿登録制度」を行っています。

避難行動要支援者名簿登録制度HP

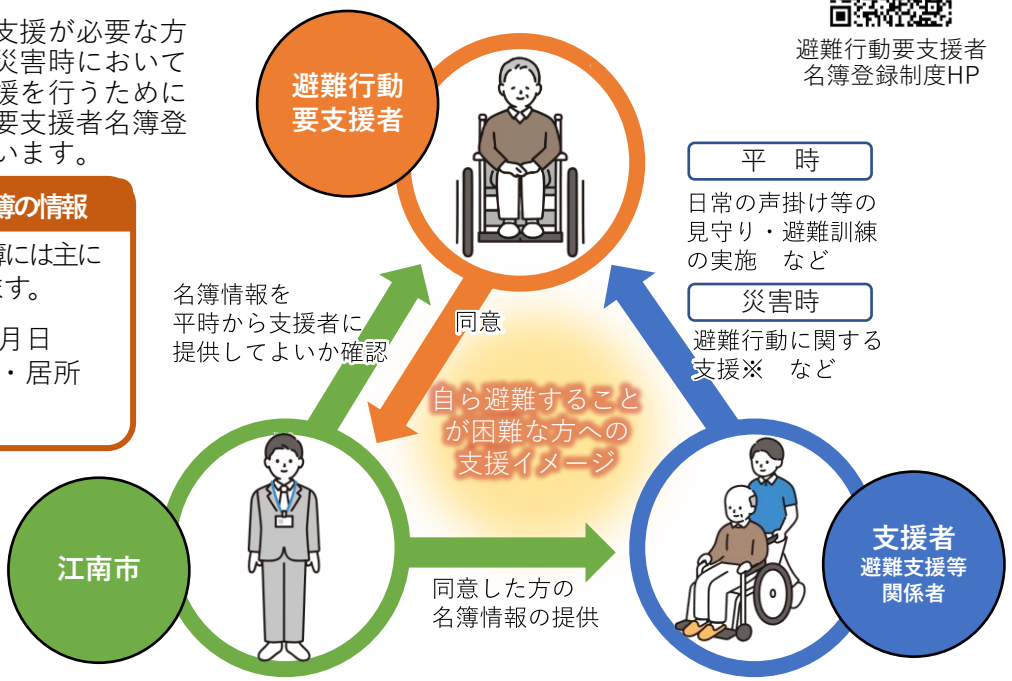
避難行動要支援者名簿の情報

避難行動要支援者名簿には主に次の情報が登録されます。

氏名	生年月日
性別	住所・居所
電話番号	など

お問い合わせ

地域ふくし課
TEL
0587-50-0223



個別避難計画

個別避難計画HP

個別避難計画は、避難行動要支援者を対象に、災害時の避難に備えて、

①どの経路でどこの避難所に避難するか

②誰が避難を支援するか

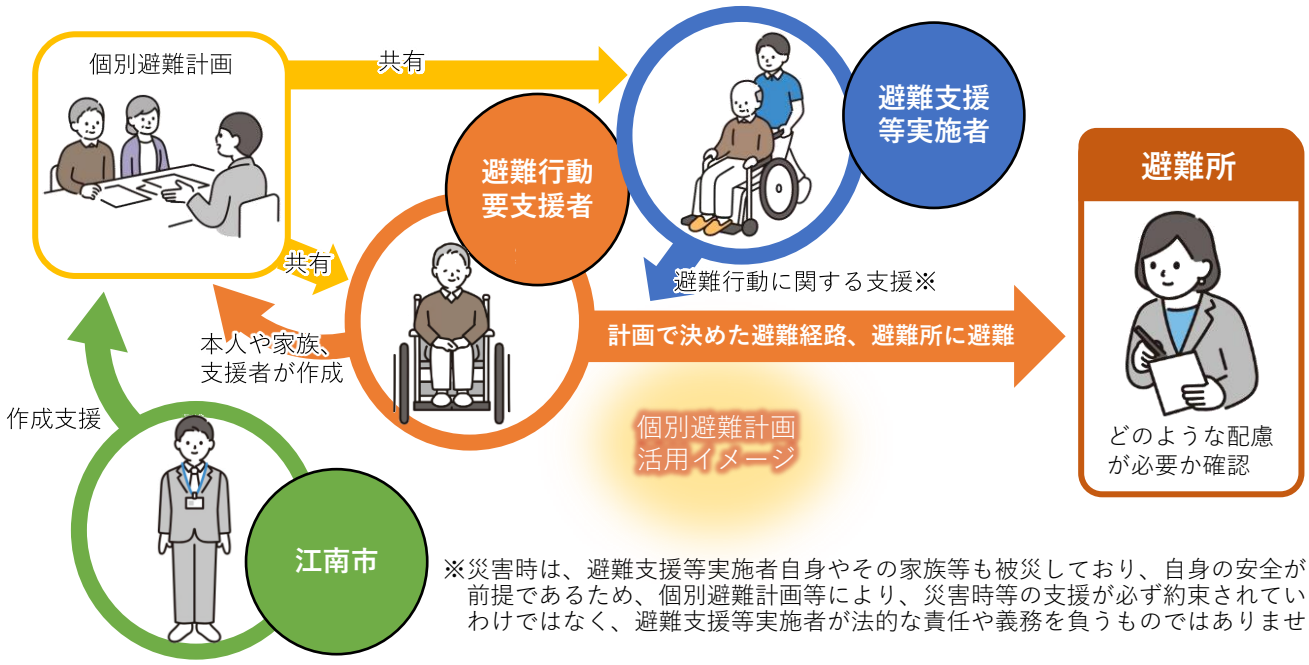
③どのような配慮が必要になるか

などをあらかじめ決めておくことで、本人や家族を含めた防災意識、対応力（自助）を高めていただくものです。

個別避難計画を作成することで、災害が発生した、または、発生するおそれがある場合に、避難支援等実施者から避難支援を受ける可能性が高まります。

お問い合わせ

防災安全課
TEL
0587-50-0173



※災害時は、避難支援等実施者自身やその家族等も被災しており、自身の安全が前提であるため、個別避難計画等により、災害時等の支援が必ず約束されているわけではなく、避難支援等実施者が法的な責任や義務を負うものではありません。

ペットの避難について

同行避難

避難所の確認は、27ページ

本市の避難所へのペットの避難については、「同行避難」とします。

「同行避難」とは、災害時に飼い主がペットを同行して避難所まで避難することを指し、避難所で飼い主とペットが同じスペースで過ごすことを指すものではありません。

避難所・仮設住宅では動物の好きな人、嫌いな人、動物アレルギーの人など様々な人が集まり、共同生活を行うため、避難所のルールに従い周りの人に配慮した飼育管理を行いましょう。

江南市では、ペットを受け入れられる避難所ごとに、ペットの飼育場所を選定し、人とペットの過ごす場所を分けることとしています。

人とペットの生活スペースを区切ることができない規模の小さい避難所は、ペットの受け入れができませんのでご注意ください。

ただし、洪水からの避難のように同行避難が可能な避難所まで逃げていては避難が間に合わない場合など、緊急を要する場合はこの限りではありません。

飼い主が「平常時」に備えておくこと

- 迷子札やマイクロチップなどで、ペットの所有者を明示しましょう。
- いざという時におとなしくケージに入れるよう、日頃から慣らしておきましょう。
- むやみに吠えたり、人に危害を加えたりしないよう日頃からしつけておきましょう。
- 感染症防止のため、各種ワクチンの接種や寄生虫を駆除しましょう。
- 同行避難ができる避難所などの情報収集し、避難経路の確認をしましょう。
- 避難所以外の親戚や友人、動物病院、ペットホテルなどの一時預け先を確保しましょう。
- 動物用避難用品を備蓄しておきましょう。

動物用避難用品チェックリスト

※何を必要とするかは、ペットによって異なります。最低5日分、できれば7日分以上備蓄しましょう。

食料品
- □ 飲料水
- □ ペットフード
- □ 医療品
- □ 療法食
- □ 普段使っている食器

飼育用具
- □ 首輪
- □ 飼育ケージ
- □ キャリーバック
- □ リード・ハーネス

使い慣れた道具
- □ ブラシ
- □ おもちゃ

トイレ用品
- □ ペットシーツ
- □ 猫砂
- □ ビニール袋

ペットを識別するため
- □ ペットと飼い主の写真

※以下、犬の場合
- □ 鑑札
- □ 狂犬病予防注射済票
- □ 愛犬手帳

避難所生活での注意点

- 普段以上に周りの人へ配慮する（特にふん尿に関するトラブルが多い）
- 飼育スペースの管理・清掃は、飼い主が責任をもって行いましょう。
- 避難生活が長期化する場合、避難所の飼い主でペットのトラブルの解決、飼育ルールの確認、飼育スペース全体やその周囲の管理・清掃の当番制の導入などのため、「飼い主の会」が発足される場合があります。避難所の飼い主は、発足された場合、積極的に参加してください。



ペット避難のマニュアルを作成しました

災害時のペット避難に関する事項をまとめた「江南市ペットの避難のためのマニュアル」を作成しました。

マニュアルは、市のホームページで公開しており、各避難所開設時にも見ることができます。

江南市ペットの避難のためマニュアルHP

外国人への対応について

外国人への対応



江南市には約3,000人の外国人が暮らしています。
外国人の多くは風水害や地震などの経験が少ないため、
災害の際には日本人以上に強い不安を感じると思われます。
外国人が孤立しないよう、周りの方の配慮が重要になります。

- 避難する際は、周囲の人が避難誘導してあげましょう。
- 日本語が分かる人には、避難する場所はどこなのか、道順や目印などを伝えましょう。
- 日本語でも十分に気持ちは伝わりますので、積極的に声をかけましょう。
- 話すときは、わかりやすく短い言葉でゆっくり伝えましょう。絵や実物などを示しながら話すと良いでしょう。
- 翻訳アプリを活用することも有効です。
- 災害への不安を和らげるには、通訳できる人を介して正しい情報をきちんと伝えることも大切です。
- 掲示物には、ひらがなやカタカナを添えましょう。
- 宗教上の理由で食べられない物がある等、国と文化の多様性があることを知りましょう。
- 外国人の中には避難所運営に協力したいという方もいますので、積極的に参加してもらいましょう。

外国人への情報提供など

日本に住まれている外国人の方、来られる外国人の方が安心・安全に過ごすことができるように、外国語での情報提供を行っております。（対応言語は令和８年８月時点のもの）

消防庁　防災マニュアル

地震が発生した時の行動などをまとめたもの

対応言語：日本語・English

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/e/index.html

国立研究開発法人 情報通信研究機構　VoiceTra

多言語音声翻訳アプリ

https://voicetra.nict.go.jp/

対応言語

日本語・English・简体中文・繁體中文・한국어
ภาษาไทย・français・Bahasa Indonesia・Tiếng Việt
Español・မြန်မာဘာသာစကား・Filipino・ភាសាខ្មែរ
Português do Brasil・italiano・नेपाली भाषा・اردو
Монголхэл・українськамова
ру́сскийязы́к・आधुनिक मानक हिन्दी・اللغة العربية
Nederlands・සිංහල・dansk・Deutsch・தமிழ்
Bengali・Türkçe・Português・magyar nyelv
język polski・Bahasa Melayu・ພາສາລາວ

気象庁　ホームページ

気象・地震・津波・火山に関する情報を提供

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

観光庁（監修）　Safety Tips

緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、避難勧告等をプッシュ型で通知するアプリ

https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-jp

対応言語

日本語・English・简体中文・繁體中文・한국어
Español・Português・Bahasa Indonesia
Tiếng Việt・Tagalog・ภาษาไทย・नेपाली भाषा
ភាសាខ្មែរ・မြန်မာဘာသာစကား・Монголхэл

地域の防災活動について

自助と共助

阪神・淡路大震災のときに、生き埋めになったり閉じ込められた人が誰に助けられたかを示したものです。およそ９割の方が自力・家族（自助）、もしくは、近所の人などの助け合い（共助）で助かっています。

大規模な災害では、消防・警察・自衛隊などの公的機関による救助（公助）には限りがあります。このため、命を守るために、『自助』、『共助』が極めて重要になります。

自助　自分の命は、自分で守り
かぞくの命は、家族で守る

共助　自分たちのまちは、
自分たちで守る

【生き埋めや閉じ込められた際の救助】

	救助者	割合
自助	自力	34.9%
	家族	31.9%
共助	友人・隣人	28.1%
	その他	0.9%
公助	救助隊	1.7%
	その他	0.9%

兵庫県南部地震における火災に関する調査結果報告書（日本火災学会）

地域のちからで自主防災力をあげよう

『共助』でできることは災害時の取り組みだけではありません。

平時から地域ぐるみで防災活動に取り組むことにより、防災力を上げることができます。

普段からコミュニケーションを

普段から、家族や近所の方とあいさつをしたり、町内会の行事に参加して、地域の人たちと、コミュニケーションを取るようにしましょう。

要配慮者への配慮

高齢者や障がいのある方、妊産婦、外国人など、災害時の状況把握や避難などに支援が必要な人がたくさん暮らしています。災害が発生したときは、思いやりや、支援を心がけましょう。

災害時はみんなで協力

いざという時は、声をかけ合って、みんなで避難しましょう。

避難所運営への協力

物資等の配布、生活環境を良好に保つなど、避難所の運営に協力しましょう。

地域の訓練に参加

地域の自主防災組織が実施する訓練に積極的に参加しましょう。





地域の防災活動に参加しましょう

地域の自主防災組織

自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」ために自主的に結成する組織のことで、災害による被害を予防・軽減するため活動を行っています。

日頃から地域の防災活動に積極的に参加することが、自分自身や家族、近所の方々を守ることにつながります。