

避難所の利用について

避難所では限られたスペースでの共同生活となりますので、マナーやルールを守ることが大切です。避難者同士のプライバシーを守りながら、譲り合いの心を持って助け合い、協力、配慮が必要です。

共同生活の注意点

所持品

- ・避難所には多くの人が避難してこられます。トラブルにならないよう所持品に名前を書きましょう。
- ・避難所の中から避難しなければならない場合があります。所持品は、1箇所にまとめ、すぐに持ち出せるようにしましょう。



ルール

- ・大災害の際は、町職員やボランティアが不足する場合があります。炊き出し、救援物資の受け取り、防犯対策、トイレ掃除など、共同生活に必要な役割は、みんなで協力しましょう。
- ・水道が使えない場合は、飲み水や生活水の確保が必要です。配水ポイントのお知らせや配水車が到着するまで大切に使いましょう。
- ・障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- ・居住スペースは、個人の家と変わりません。要配慮者や乳幼児のいる家庭には気を配る必要がありますので、個人のプライバシーは守りましょう。
- ・ゴミは分別し、所定の場所へ持っていきましょう。ゴミには封をして、害虫の発生を防止しましょう。
- ・避難所のトイレは多くの方が使用しますので、トイレットペーパーが詰まる可能性があります。トイレを流す際にルールがある場合は、そのルールを守りましょう。
- ・避難所は完璧な居住空間ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、不審者を見つけたら、警察や職員又は、避難所の管理者、リーダーに連絡しましょう。
- ・避難所から別の場所へ移動するときは、必ず避難所にいる職員及び管理者等に一声かけてください。



マナー

- ・物資が支給される場合は、慌てず、列に並び、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。列に並べない要配慮者への気配りも必要です。物資が少ない場合は、ひとり分を複数人で分ける場合もあります。
- ・掃除は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。室内は土足厳禁とし、布団を敷くスペースと通路を分けましょう。
- ・喫煙は、火災防止や受動喫煙防止のため、所定の場所で行いましょう。
- ・避難所にはペットが苦手な避難者もいます。ペット同伴の方は、飼い主が責任を持って世話をしましょう。



食中毒

- ・食中毒は1年中発生します。調理・盛り付けの前、食材に触った後、トイレの後には石鹸で十分に手を洗いましょう。
- ・食器、調理器具にも注意が必要です。使用後や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行いましょう。水が使えないときは、使い捨て容器にラップを敷いて使う方法もあります。



感染症

- ・避難所は集団生活の場となりますので、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。
- ・予防対策としては、こまめにうがいや手洗いをし、できるだけマスクを付けましょう。排泄物やおう吐物の処理には、必ず使い捨て手袋とビニール袋を使用してください。



体調管理

【エコノミークラス症候群】

長時間足を動かさないと足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気となります。

予防対策としては、体を動かしましょう。座ったままでも足や指のつま先を動かすなど足の運動をしましょう。十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。



【熱中症】

猛暑などで高い温度が長く続き、発汗して水分や塩分を失われる状態や湿度が高い時期に汗が蒸発しないため、体内の熱がこもったまま放出されない状態において、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、失神、けいれんなどを起こす症状です。

予防対策としては、水分をこまめにとりましょう。塩分もほどよくとりましょう。涼しい服装に心がけましょう。室内でも温度に注意しましょう。日陰を利用しましょう。日傘や帽子を使いましょう。



避難所一覧



指定避難所	災害の危険に伴い避難をしてきた人々が一定期間滞在する場所です。
指定緊急避難場所	災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所です。

【美里町】指定避難所一覧

施設名	住所	連絡先	map 番号
美里町総合体育館	下益城郡美里町萱野 745	0964-46-4141	map2 E-1
美里町福祉保健センター湯の香苑	下益城郡美里町佐保 338	0964-46-4005	map2 F-3
砥用中学校	下益城郡美里町原町 330	0964-47-0004	map6 F-4
勸徳小学校	下益城郡美里町畝野 1944	0964-48-0106	map9 F-5
美里町役場中央庁舎会議室	下益城郡美里町馬場 1100	0964-46-2111	map1 C-5
美里町役場砥用庁舎会議棟	下益城郡美里町三和 420	0964-47-1111	map6 F-3
美里町老人福祉センター	下益城郡美里町永富 1510	0964-47-0065	map6 E-4
美里町砥用 B&G 海洋センター	下益城郡美里町畝野 3701-1	0964-48-0546	map10 D-2

【美里町】指定緊急避難場所一覧

施設・場所名	住所	連絡先	対象とする異常な現象の種類				map 番号
			崖崩れ 土石流 及び 地滑り	地震	大規模 な火事	内水 氾濫	
美里町役場中央庁舎会議室	下益城郡美里町馬場 1100	0964-46-2111	○	○	○	○	map1 C-5
美里町役場砥用庁舎会議棟	下益城郡美里町三和 420	0964-47-1111	○	○	○		map6 F-3
美里町総合体育館	下益城郡美里町萱野 745	0964-46-4141		○			map2 E-1
美里町福祉保健センター湯の香苑	下益城郡美里町佐保 338	0964-46-4005	○	○	○		map2 F-3
中央小学校	下益城郡美里町馬場 537-1	0964-46-2004		○			map1 C-4
美里町中央公民館	下益城郡美里町馬場 6	0964-46-2038		○			map2 C-1
美里町老人福祉センター	下益城郡美里町永富 1510	0964-47-0065		○			map6 E-4
砥用小学校	下益城郡美里町土嶺 330	0964-47-0009		○			map6 F-4
砥用中学校	下益城郡美里町原町 330	0964-47-0004		○			map6 F-4
勸徳小学校	下益城郡美里町畝野 1944	0964-48-0106	○	○			map9 F-5
美里町砥用 B&G 海洋センター	下益城郡美里町畝野 3701-1	0964-48-0546	○	○			map10 D-2