

4. 在宅避難・被災後の生活について

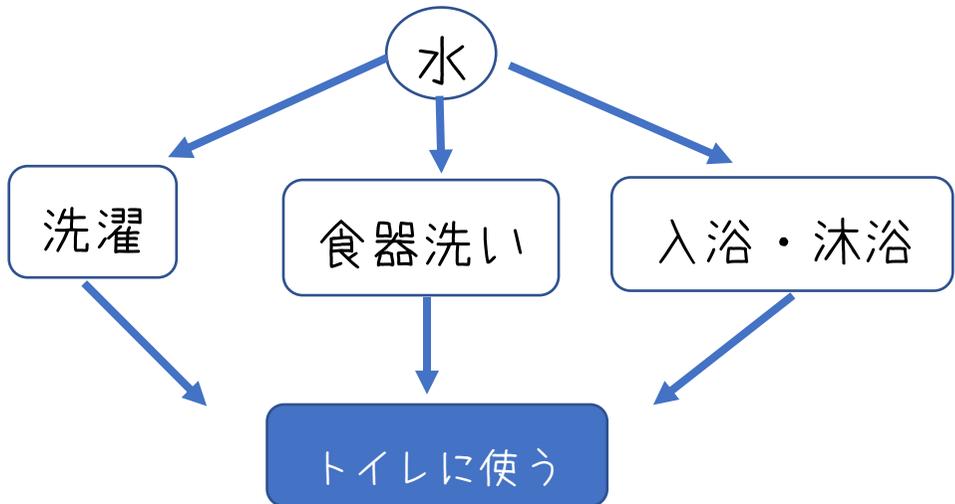
〈1. ライフラインが止まったとき〉

ガス、水道などのライフラインが止まると、普段の生活が一変します。家にあるものをちょっと工夫して、避難生活でのストレスを軽減しましょう。

①節水の工夫

水を使う順番

断水をした場合、水道の復旧には時間がかかるため使う順番を考えて節水対策をしましょう。



※水道が破損した場合、水を流せない場合があります。

少ないお湯での入浴方法

小さな子どもを先に沐浴させましょう。大人はその後にゆっくりお湯をかけて洗い流します。また、お湯で濡らしたタオルやノンアルコールウェットティッシュを使うこともできます。



②調理グッズ・調理方法

ゆで時間を短縮したパスタの湯がき方

①塩と水をいれた高密度ポリエチレン袋に半分に折った麺を入れて、1時間程度おきます。



②フライパンまたは鍋に水ごと麺を入れ、強火で煮る。沸騰したら火を止めて3分ほど蒸らす



③パスタソースなどをかければ出来上がり



炊飯器を使わないごはんの炊き方

① 高密度ポリエチレン袋に1合分の米（研がなくても大丈夫）とそれより少し多めの水を入れ、30分程度おきます。



②加熱中に袋が破れるのを防ぐため空気を抜きながら上の方で口を絞ります。



③鍋と袋が直接触れないようにして、沸騰したお湯で20～25分程度加熱し、火を止め10～15分ほど蒸らせば完成です。



※調理に使う袋は高密度ポリエチレン袋か湯せん可の表記があるものを使いましょう。

一度、体験してみよう！

《災害時お役立ちアイテム》

調理グッズ：支援物資が十分に届かない、ライフラインがとまった、そんなときに役立つアイテム

・アルミホイル・ラップ：

調理に使う以外にも体に巻き付けて使うことで防寒になります。併せて新聞紙を使うことで防寒効果が高まります。

・カセットコンロ・ガスボンベ：

電気やガスが止まっても温かい食べ物が食べられます。

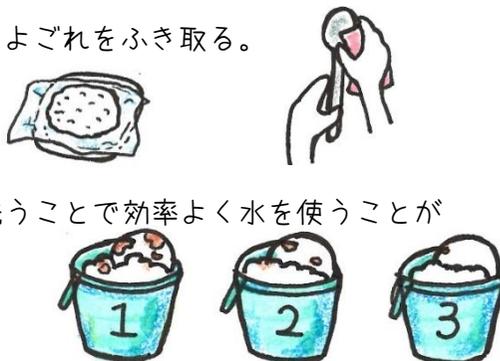
・鍋や深めのフライパン：ひとつで何役も。ポリ袋調理にも使える。

・ピーラー・キッチンバサミ：雑菌のつきやすいまな板を使わずに調理できる。

《節水のための一工夫》

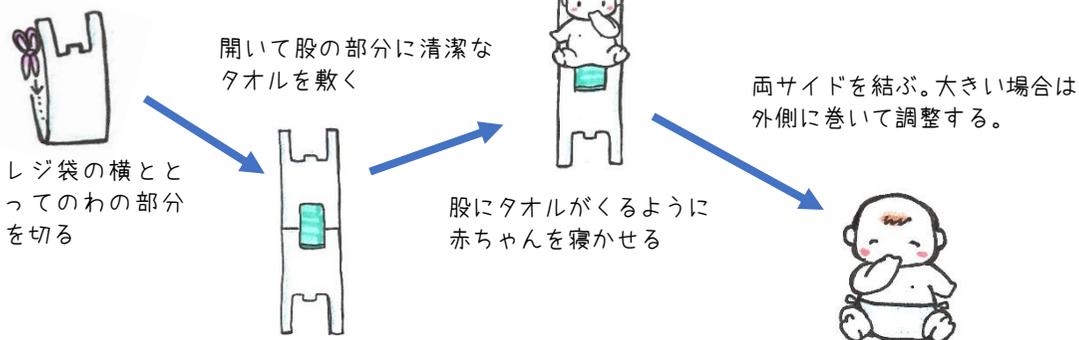
- ①使った食器はウェットティッシュでよごれをふき取る。
- ②食器にラップをかぶせる。
- ③使い捨て手袋をして調理する。
- ④3つに分けて洗う：

食器を洗うときは3段階に分けて洗うことで効率よく水を使うことができる。



③おむつの作り方

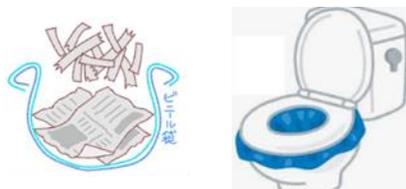
準備するもの
取っ手付きポリ袋・はさみ・タオル



④簡易トイレの作り方

準備するもの
洋式便器（大きめのバケツでも可）・色付きビニール袋・古新聞

- ① ビニール袋を洋式便器内側にかぶせて中に水分吸収用の裂いた古新聞を入れる。小便はそのまま、大便は便座を降ろして使用する。
- ② 使用後は、ビニール袋の口を固く絞って廃棄する。
※二重にすると臭いを抑えることができる。



トイレトペーパーの備え

災害時はトイレトペーパーも手に入らなくなります。各家庭1ヶ月分の備蓄をしておきましょう。

目安：1人1ヶ月4ロール

⑤部屋を片付けるときの注意点

| 片付けセット |
|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 手袋(軍手など) |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙(割れ物を包む) |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり |
| <input type="checkbox"/> 粘着クリーナー |
| <input type="checkbox"/> プルーシート |
| <input type="checkbox"/> 養生テープ |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 段ボール |

割れた窓の応急処置

窓が割れた場合、粘着力の強いテープを使って段ボールやブルーシートを使ってふさぎます。

スニーカー、手袋など動きやすくケガのしにくい格好で行いましょう。ほうきやガムテープは停電の際にも役立ちます。ごみは分別し、自治体の指示があるまでは自宅で保管しましょう



〈2. 在宅避難での防犯〉

被災地で混乱に乗じた、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。

在宅アピール

玄関に電池タイプの人感センサー付き防犯灯を設置。ベランダに洗濯物を干す(女性は男性物も干しておく有効)。干したままにしておく留守を悟られるので注意。



突然の訪問者に要注意

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こともあります。突然の来訪者はすぐに家には上げず、身分証明書の確認をするなど注意が必要です。一人での対応やその場での判断をしないことが大切です。

外出時は戸締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見えないように目隠しをする、ドア枠が歪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。また子どもは一人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。



〈3. 生活再建に向けて〉

①罹災証明書の取得

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市区町村が調査し、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市区町村から取得しましょう。

②経済支援制度の利用

家族が死亡した場合の弔慰金、生活再建のための支援金、融資や税金の免除など様々な支援制度があります。地震保険・自然災害共済に加入している場合、保険金・保障を受けられます。

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、負傷・疾患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。