

9 避難生活について

避難生活を送る際には、できるだけ病気を予防し、健康に過ごせるようにすることが大切です。
また、避難所などで共同生活を送る際には、ルールを守りましょう。

避難時の生活管理・健康管理

■水・食品衛生

- こまめに水分・塩分を補給する(脱水症状や熱中症予防)
- ストレスやトイレの整備が間に合わない等で、水分をとる量が減りがちになるので注意する
- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日に給水したものを使用する

■女性用更衣室・授乳室・男女別トイレ

- 防犯対策として女性用更衣室、授乳室を個室化(使用中等の表示を利用)し使用できるようにする
- トイレは安全で行きやすい場所に設け、男女別にして照明や錠を取り付ける
- 女性用トイレには生理用品ボックスを設置する

■生活空間・共有空間・居住空間

- 屋内は土足厳禁とする
- 共有部分の清掃は避難者全員が協力して行う
- ごみは必ず分別する
- 居住空間は世帯単位で区切って使用する
- プライバシーを確保する(他人がみだりに立ち入らない)
- テレビやラジオの音はイヤホンで聞く

■病気予防

- 軽い症状の発熱、せき等でもマスクを着用する(感染症予防)
- 粉じんが舞い上がる環境ではマスクを着用する(じん肺予防)
- 傷口に土がついたり、がれきや釘等でけがをした場合は傷口をよく洗い、医師の診察を受ける(破傷風予防)
- できるだけ歯磨きを行う。できなければ少量の水でできる「ぶくぶくうがい(ほほを膨らませて口の中で含んだ水を混ぜるような動き)」をする(口腔ケア)
- できるだけ休息・睡眠をとる(こころのケア)
- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。「動かない生活」が続くと心身の機能が低下し「動けなくなる」ことがある(生活不活発病)

エコノミークラス症候群 (深部静脈血栓症/肺塞栓症)について

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、血行不良が起これ血液が固まりやすくなります(深部静脈血栓)。この血の固まりが血管を流れて肺に詰まり、肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

エコノミークラス症候群の予防策

- 長時間同じ姿勢でいない(特に車中等での窮屈な姿勢)
- 足の運動をする(足や足の指をこまめに動かす/1時間に1度、20～30回程度のかかとと上下運動を行う)
- 歩く(3～5分程度)、軽い体操やストレッチを行う
- 適度に水分を取る(アルコールは控える)
- 時々、深呼吸をする

災害用伝言ダイヤル

	サービス内容
電話・携帯電話・PHSなど 音声によるもの	災害用伝言ダイヤル(171) 被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。固定電話、INSネット※、公衆電話、ひかり電話※および、災害時にNTTが避難所などに設置する災害時用公衆電話等から「171」をダイヤルすることで利用できます。(※ダイヤル式電話をお使いの場合には、ご利用になれません。) 被災地の方の固定電話・ISDN・ひかり電話・携帯電話・PHS・IP電話の電話番号が登録可能です。 録音したいとき 171 → 1 → 自宅の電話番号または相手先の電話番号を市外局番から登録する → 伝言を録音する 伝言は30秒間 聞きたいとき 171 → 2 → 伝言を再生する
インターネットを利用した文字によるもの	携帯電話各社が提供する「災害用伝言板サービス」 各社「トップメニュー」から、安否情報の登録ができ、パソコンや他社端末でも確認できます。 Web171 (https://www.web171.jp/) 災害用伝言板(web171)にアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報を登録、全国(海外含む)から確認し、追加伝言も可能。登録したメッセージを最大10件の登録先にメール通知することもできます。

体験利用

災害用伝言ダイヤル(171)
災害用伝言板(web171)

■毎月1日・15日 00:00～24:00

■正月三が日(1月1日 00:00～1月3日 24:00)

※詳しくはNTT東日本webサイト → <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html>

■防災とボランティア週間(1月15日 9:00～1月21日 17:00)

■防災週間(8月30日 9:00～9月5日 17:00)

10 避難場所等一覧

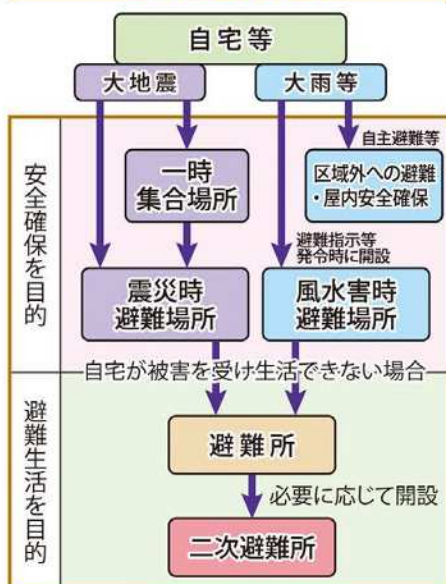
自宅住所の所在地区名を目安に、別冊の青梅市民防災マップで位置を確認し、震災時および風水害時の避難場所等を決めておいてください。

震災時避難場所 (地震・大規模火災) ◎、○	66 か所	建物倒壊や火災延焼等の危険から安全を確保するための広場等の施設 ◎：屋内施設およびグラウンド等広場がある ○：グラウンド等広場のみ ×：不適
風水害時避難場所 (洪水・土砂災害・浸水) ◎、○、◎1、○1	40 か所	土砂災害や浸水害等の危険から安全を確保するため、避難指示等を発令した際に、必要に応じて開設する屋内施設 ◎：施設の全てが区域外のため使用可 ○：区域内だが鉄筋コンクリート造施設上階を使用可 ◎1、○1：上記のうち高齢者等避難を発令した際に自主避難者の受入を行う施設 ×：不適(土砂災害特別警戒区域もしくは避難に適さない浸水予想区域内施設) －：不適(屋内施設無し)
避難所	32 か所	災害により住宅を失ったり、ライフラインの停止により生活が困難となった方が一定の期間避難生活をするための体育館等の施設

地区名	施設名・所在地等			避難場所		避難所
	番号	避難場所名称	所在地	震災時	風水害時	
① 青梅地区 勝沼、西分町、 住江町、本町、 仲町、上町、 森下町、裏宿町、 天ヶ瀬町、滝ノ上町、 大柳町、日向和田	1	都立青梅総合高校	勝沼 1-60-1	◎	○	避難所
	2	永山公園グラウンド	本町 217	○	－	
	3	市立第一小学校	本町 223	◎	×	避難所
	4	文化交流センター	上町 374	◎	◎1	
	5	天ヶ瀬体育館	天ヶ瀬町 1111-1	◎	○	
	6	天ヶ瀬運動広場	天ヶ瀬町 1111-1	○	－	
	7	市立第一中学校	裏宿町 615	◎	◎	避難所
	8	日向和田2丁目児童遊園	日向和田 2-374-7	○	－	
② 長淵地区 駒木町、長淵、 友田町、千ヶ瀬町	1	駒木町1丁目運動広場	駒木町 1-9-1	○	－	
	2	市立第二小学校	長淵 4-437	◎	○	避難所
	3	長淵市民センター	長淵 6-492-1	◎	◎1	
	4	市立友田小学校	友田町 5-332	◎	○	避難所
	5	市立第二中学校	千ヶ瀬町 2-155	◎	◎	避難所
③ 大門地区 吹上、野上町、 大門、塩船、 谷野、木野下、 今寺	1	市立吹上中学校	吹上 1	◎	◎	避難所
	2	市立吹上小学校	吹上 176-1	◎	◎	避難所
	3	大門市民センター	大門 2-288	◎	◎1	
	4	市立第三中学校	大門 2-301	◎	◎	避難所
	5	市立第三小学校	大門 2-317	◎	○	避難所
	6	東原公園球技場	今寺 5-11	○	－	
④ 梅郷地区 畑中、和田町、 梅郷、柚木町	1	畑中保育園	畑中 2-593	○	－	
	2	和田町運動広場	和田町 2-422-1	○	－	
	3	梅郷市民センター	梅郷 3-749-1	◎	◎1	
	4	市立第五小学校	梅郷 3-765-1	◎	◎	避難所
	5	市立西中学校	梅郷 6-1460-1	◎	○	避難所
	6	柚木町運動広場	柚木町 2-313-1	○	－	
	7	柚木苑地駐車場	柚木町 3-643	○	－	
⑤ 沢井地区 二俣尾、沢井、 御岳本町、御岳、 御岳山	1	市立第六小学校	二俣尾 3-903-1	◎	◎	避難所
	2	二俣尾5丁目第2運動広場	二俣尾 5-164	○	－	
	3	沢井市民センター	沢井 2-682	◎	○1 多目的室	避難所
	4	御岳本町児童遊園	御岳本町 167-1	○	－	
	5	御岳本町運動広場	御岳本町 224-3	○	－	
	6	御岳運動広場	御岳 1-115	○	－	
	7	御岳山ふれあいセンター	御岳山 38-2	◎	◎	避難所

地区名	施設名・所在地等			避難場所		避難所
	番号	避難場所名称	所在地	震災時	風水害時	
⑥ 小曾木地区 富岡、小曾木、 黒沢	1	富岡3丁目運動広場	富岡 3-1168	○	—	
	2	小曾木2丁目運動広場	小曾木 2-633	○	—	
	3	小曾木市民センター	小曾木 3-1656-1	◎	○1	
	4	市立第七小学校	小曾木 3-1880-1	◎	○	避難所
	5	市立第六中学校	小曾木 4-2040	◎	◎	避難所
	6	黒沢中央運動広場	黒沢 2-991-1	○	—	
⑦ 成木地区 成木	1	市立成木小学校	成木 3-423-1	◎	○	避難所
	2	市立第七中学校	成木 4-544-2	◎	○	避難所
	3	成木市民センター	成木 4-644	◎	×	
	4	旧上成木ふれあいセンター	成木 7-902	○	—	
	5	旧北小曾木ふれあいセンター	成木 8-676	○	—	
⑧ 東青梅地区 東青梅、根ヶ布、 師岡町	1	青梅市役所	東青梅 1-11-1	○	◎1	
	2	市立第四小学校	東青梅 6-1-1	◎	◎	避難所
	3	東青梅市民センター	師岡町 3-9-6	◎	◎1	避難所
	4	市立霞台中学校	師岡町 4-6-1	◎	◎	避難所
⑨ 新町地区 新町、末広町	1	市立若草小学校	新町 1-15-1	◎	◎	避難所
	2	市立霞台小学校	新町 1-35-1	◎	◎	避難所
	3	市立泉中学校	新町 1-37	◎	◎	避難所
	4	都立誠明学園グラウンド	新町 3-72-1	○	—	
	5	新町市民センター	新町 4-17-1	◎	◎1	
	6	市立新町中学校	新町 5-20-1	◎	○	避難所
	7	市立新町小学校	新町 5-21-1	◎	◎	避難所
	8	都農林総合研究センター青梅庁舎	新町 6-7-1	○	—	
	9	新田山公園	新町 7-33	○	—	
⑩ 河辺地区 河辺町	1	河辺町南自治会館	河辺町 2-1026	○	—	
	2	総合体育館	河辺町 4-16-1	◎	◎	避難所
	3	市立河辺小学校	河辺町 5-24	◎	◎	避難所
	4	河辺市民センター	河辺町 6-18-1	◎	◎1	避難所
	5	わかぐさ公園	河辺町 8-14-3	○	—	
⑪ 今井地区 藤橋、今井	1	市立藤橋小学校	藤橋 3-13-1	◎	◎	避難所
	2	今井市民センター	今井 2-908-1	◎	◎1	
	3	市立今井小学校	今井 2-947-1	◎	×	避難所
	4	自立センター	今井 5-2434-2	○	◎	

避難の流れ



二次避難所（福祉避難所）

高齢者、障がい者、乳幼児等、避難所での生活において何らかの特別の配慮を必要とする人を対象として、必要に応じて開設する避難所です。

※発災後、最初に対象者が避難する施設ではありません。

二次避難所名称	所在地	主な対象者
青梅市福祉センター※	東青梅 1-177-3	高齢者・障がい者等
第2こどもクラブ	長淵 4-437	妊産婦・乳幼児等
子育て支援センター	新町 2-21-9	妊産婦・乳幼児等
千ヶ瀬こどもクラブ	千ヶ瀬町 2-262-13	妊産婦・乳幼児等
大門こどもクラブ	大門 1-364-1	妊産婦・乳幼児等
新町こどもクラブ	新町 5-7-16	妊産婦・乳幼児等
新町第2こどもクラブ	新町 5-7-15	妊産婦・乳幼児等
障がい者サポートセンター	大門 2-261-1	障がい者等
自立センター	今井 5-2434-2	障がい者等
都立青峰学園	大門 3-12	障がい者等

※震災時は開設しません。