

避難生活

大規模な災害が発生した場合、自宅または市が開設する避難所で避難生活を送ることになります。

避難生活

在宅避難

発災後など自宅で住み続けることが可能な場合、自宅で生活を送ることが基本となります。平常時に備蓄していた食料(マジックライス、乾パンなど)、飲料水、携帯トイレ等で生活を送ります。



避難所への避難

自宅を離れて避難所で生活することは、慣れない避難生活となることからストレスや過労などにより体調を崩してしまうことも考えられます。少しでも負担を減らすため避難所では決められたルールを守り、避難生活者同士で協力して支え合うことが大切です。



避難所生活の心得

生活ルールを守りましょう

- ◆起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ◆ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。



食物アレルギー等がある方

- ◆日頃から自分が食べられる食料を備蓄しておくようにしましょう。
- ◆自分が食べられる食料が備蓄されているか事前に確認しておきましょう。
- ◆自分が食物アレルギー等の食事制限があることを運営担当者や周りの人に伝えることが重要です。



役割分担して運営に参加しましょう

- ◆避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- ◆助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



高齢の方や障害をお持ちの方

- ◆避難する場所を事前に確認して、まわりの人に災害時に避難の協力をしていただけるコミュニケーションをとっておきましょう。



犯罪に気を付けましょう

- ◆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。



女性への配慮

- ◆更衣室の利用方法、衣類や生理用品・薬などの物資の配布、女性専用の洗濯場所やトイレなど女性への配慮が必要です。避難所の運営などに女性の意見を活かしていくことが重要です。



健康や衛生の管理に気を付けましょう

- ◆エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- ◆かぜやインフルエンザを予防するため、手洗いうがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠をとることも大切です。
- ◆熱中症予防のため、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。
- ◆食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。
- ◆トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。



ペットのしつけと備蓄品の確保

- ◆避難所では、人とペットは別の場所で生活し、ペットの世話はいぬまが自ら行うことが原則です。
- ◆ペットとの同行避難に備えて、日頃からケージに入ることや首輪等に慣らしておくこと、決められた場所での排泄、犬の場合は「待て・おいで」、むやみに吠えない等、ペットのしつけをしておきましょう。
- ◆避難先においてペットの飼育に必要なものは、基本的に飼い主が用意する必要がありますので、ペットのための食料や飼育用具などを準備しておきましょう。



多様な性への配慮

- ◆性別欄への記載は任意とします。
- ◆性別による役割分担はしません。



避難所一覧

指定緊急避難場所一覧(令和6年3月現在)

災害が発生し、または発生するおそれがある場合に、その危険から逃れるための施設または場所を指定しています。

①：指定避難所

災害発生時の危険性があり、避難した住民、災害により家に戻れなくなった住民等を避難・生活させる施設

地図中の番号	名称	所在地	連絡先	対応災害※				
				土砂	洪水	津波	高潮	地震
①	竹原西地域交流センター	竹原町2377-1	22-8504	○		②	○	○
②	竹原西小学校体育館	竹原町2440	22-0946	○			○	○
③	竹原高等学校体育館	竹原町3444-1	22-0745	○			○	○
④	人権センター・児童館	中央五丁目5-17	22-3726	○	②	②	○	○
⑤	竹原市民館	中央五丁目5-24	22-0010	○	②	②	○	○
⑥	道の駅たけはら	本町一丁目1-1	23-5100	○	②	②	②	○
⑦	竹原小学校体育館	田ノ浦二丁目5-1	22-2105		○	○	○	○
⑧	宿根集会所	下野町345	-	○	○	○	○	○
⑨	中通小学校体育館	下野町3469	22-2606				○	○
⑩	中通地域交流センター	下野町3478	22-6001	○			○	○
⑪	大井地域交流センター	下野町1525	22-7154		○	○	○	○
⑫	竹原中学校体育館	下野町2230	22-2045				○	○
⑬	東野地域交流センター	東野町887	29-0546				○	○
⑭	東野小学校体育館	東野町914	29-0114				○	○
⑮	賀茂川中学校体育館	東野町2051-1	29-0200				○	○
⑯	福田会館	福田町	-	○	○	○	○	○
⑰	大乗地域交流センター	高崎町185-7	27-0941	○	○	○	○	○
⑱	大乗小学校体育館	高崎町185-7	24-1155	○	○	○	○	○
⑲	高崎城会館	高崎町363-1	-				○	○
⑳	パンパー体育館	高崎町1414	24-1001	○	○	○	○	○
㉑	小梨地域交流センター	小梨町10381-1	22-0507		○	○	○	○
㉒	荘野小学校体育館	西野町2025	29-0002		○	○	○	○
㉓	荘野地域交流センター	西野町2054-1	29-0983		○	○	○	○
㉔	田万里地域交流センター	田万里町1229-1	29-1734		○	○	○	○
㉕	仁賀小学校体育館	仁賀町1280	29-0307				○	○
㉖	仁賀地域交流センター	仁賀町1292-1	29-0284				○	○
㉗	吉名学園体育館	吉名町2671	28-0205	○	○	○	○	○
㉘	吉名地域交流センター	吉名町4956-22	25-1674	○		②	○	○
㉙	旧吉名小学校体育館	吉名町4907-1	22-7719※1	○	○		○	○
㉚	旧忠海東小学校体育館	忠海東町五丁目19-1	22-2329※2	○	○		○	○
㉛	忠海高等学校体育館	忠海床浦四丁目4-1	26-0800	○	○			○
㉜	忠海学園体育館	忠海東町三丁目9-1	26-0929		○	○	○	○
㉝	忠海地域交流センター	忠海中町二丁目26-1	26-0029	○	○	②	②	○
㉞	忠海東地域交流センター	忠海東町五丁目1-13	26-0353	○	○	②	○	○
㉟	長浜会館	忠海長浜一丁目13-7	-		○	○	○	○

※1 竹原市役所総務課 ※2 竹原市教育委員会 総務学事課

※ 対応災害の見方

- ◆ 土砂：土砂災害警戒区域等の外にある施設
- ◆ 洪水、津波、高潮：浸水想定区域の外にある施設
- ◆ 地震：新耐震基準(昭和57年)以降に建てられた施設
- ◆ ②：2階以上に限り安全な施設

避難所一覽

②：避難場所

災害が発生し、又は発生のおそれがある場合に、一時的にその危険から逃れるための野外の場所

地図中の番号	名 称	所 在 地	連 絡 先	対 応 災 害 ※					指 定 避難所との重複
				土砂	洪水	津波	高潮	地震	
①	中央公園	竹原町3465	22-7749※1	○		X (1.9)	×		
②	竹原西小学校グラウンド	竹原町2440	22-0946	○		X (0.4)	○	○	
③	竹原高等学校グラウンド	竹原町3444-1	22-0745	○		X (2.2)	○	○	
④	旧竹原西保育所グラウンド	竹原町2596	22-7742※2	○		X (1.1)	○		
⑤	旧竹原西幼稚園グラウンド	本町四丁目3-1	22-7719※3	○		X (2.4)	×		
⑥	道の駅たけはら	本町一丁目1-1	23-5100	○		X (3.1)	×	○	
⑦	竹原小学校グラウンド	田ノ浦二丁目5-1	22-2105		○	○	○	○	
⑧	北崎公園	港町三丁目3	22-7749※1			X (2.2)	×		
⑨	中通小学校グラウンド	下野町3469	22-2606			○	○	○	
⑩	旧竹原東幼稚園グラウンド	港町二丁目3-1	22-7719※3	○		X (2.3)	×		
⑪	新町公園	竹原町3522-2	22-7749※1	○		X (1.9)	×		
⑫	竹原中学校グラウンド	下野町2230	22-2045			○	○	○	
⑬	大王公園	下野町4301	22-7749※1			○	○		
⑭	東野小学校グラウンド	東野町914	29-0114			○	○	○	
⑮	賀茂川中学校グラウンド	東野町2051-1	29-0200			○	○	○	
⑯	宿根スポーツ広場	下野町345	22-2328※4	○	○	○	○		
⑰	大井スポーツ広場	下野町926-5	22-2328※4		○	○	○		
⑱	大乘小学校グラウンド	高崎町185-7	24-1155	○	○	○	○	○	
⑲	旧大乗幼稚園グラウンド	福田町2705-1	22-7719※3	○	○	○	○		
⑳	バンブー・ジョイ・ハイランド	高崎町1414	24-1001	○	○	○	○	○	
㉑	小梨スポーツ広場	小梨町10385-1	22-2328※4		○	○	○	○	
㉒	荘野小学校グラウンド	西野町2025	29-0002			○	○	○	
㉓	田万里スポーツ広場	田万里町1241	22-2328※4		○	○	○	○	
㉔	内堀公園	忠海中町2	22-7749※1	○	○	X (2.3)	×		
㉕	仁賀小学校グラウンド	仁賀町1280	29-0307			○	○	○	
㉖	忠海スポーツ広場	忠海東町二丁目5040	22-2328※4	○	○	X (2.4)	×		
㉗	吉名学園グラウンド	吉名町2671	28-0205	○	○	○	○	○	
㉘	黒滝ホームグラウンド	忠海中町三丁目13-1	26-0928		○	○	○		
㉙	旧吉名小学校グラウンド	吉名町4907-1	22-7719※3	○	○	X (1.7)	○	○	
㉚	旧忠海東小学校グラウンド	忠海東町五丁目19-1	22-7719※3	○	○	X (2.8)	×	○	
㉛	忠海高等学校グラウンド	忠海床浦四丁目4-1	26-0800	○	○	X (2.7)	×	○	
㉜	忠海学園グラウンド	忠海東町三丁目9-1	26-0929	○	○	○	○	○	
㉝	旧忠海西小学校グラウンド	忠海床浦一丁目5-1	22-7719※3		○	X (2.8)	×		

※1 竹原市役所都市整備課 ※2 竹原市役所健康こども未来課 ※3 竹原市役所総務課 ※4 竹原市教育委員会 文化生涯学習課

※ 対応災害の見方

- ◆ 土砂：土砂災害警戒区域等の外にある施設 ◆ 洪水、津波、高潮：浸水想定区域の外にある施設
- ◆ ×：地震による地盤沈下等で堤防が機能しない場合 (m)内は海拔

③：広域避難場所

地震や大規模災害などの大きな災害時に使用する公園や広場で、総面積10ヘクタール以上の安全な面積を確保できる避難場所

地図中の番号	名 称	所 在 地	連 絡 先	対 応 災 害 ※					指 定 避難所との重複
				土砂	洪水	津波	高潮	地震	
⑳	バンブー・ジョイ・ハイランド	高崎町1414	24-1001	○	○	○	○	○	○

※ 対応災害の見方

- ◆ 土砂：土砂災害警戒区域等の外にある施設 ◆ 洪水、津波、高潮：浸水想定区域の外にある施設
- ◆ 地震：新耐震基準(昭和57年)以降に建てられた施設

④：協定避難所

災害が発生し、又は発生のおそれがある場合に、一時的な避難所として使用できるように、あらかじめ施設の管理者と協定を締結している施設

名 称	所 在 地	連 絡 先
東洋コルク株式会社	東野町1660	29-1100

⑤：福祉避難所

高齢者や障害のある方など、避難場所での生活において、特別な配慮を必要とされる方が避難する施設

地図中の番号	名 称	所 在 地	連 絡 先	種 別	対 応 災 害 ※				
					土砂	洪水	津波	高潮	地震
1	リパウェル 聖恵	忠海中町三丁目16-1	26-1002	障害者施設		○	○	○	○
2	中国芸南学園	忠海東町二丁目10-1	26-0310	障害者施設		○	○	○	○
3	養護老人ホーム 竹原市黒滝ホーム	忠海中町三丁目13-1	26-0928	高齢者施設		○	○	○	○
4	ロータスインまとは	竹原町3643	22-3655	高齢者施設	○		○	○	○
5	特別養護老人ホーム 瀬戸内園	港町四丁目5-1	22-8017	高齢者施設		○	②	②	○
6	特別養護老人ホーム ハートフル竹原中央	中央三丁目10-14	23-5111	高齢者施設	○		②	○	○
7	多機能型事業所 あさひ	下野町3356-1	24-6012	障害者施設	○		○	○	○
8	竹原むつみ老人保健施設	下野町650	22-7623	高齢者施設		②	○	○	○
9	介護老人保健施設 まお	下野町3126-1	22-3007	高齢者施設	○		○	○	○
10	馬場病院	下野町1744	22-2071	病院		○	○	○	○
11	特別養護老人ホーム 宗越園	吉名町宗越793	25-1900	高齢者施設		○	○	○	○
12	ケアハウス 宗越苑				○	○	○	○	
13	介護老人保健施設 ゆさか	西野町184	29-2190	高齢者施設	○	②	○	○	○
14	障害福祉サービス事業所 若竹	田ノ浦三丁目2-6	22-4440	障害者施設		○	○	○	○

備考：上表の施設は、災害時に高齢者や障害者など、一般の避難所では生活に支障があり、特別な配慮を必要とする人の受け入れを、市が当該施設管理者へ要請することができます。

※ 対応災害の見方

- ◆ 土砂：土砂災害警戒区域等の外にある施設 ◆ 地震：新耐震基準(昭和57年)以降に建てられた施設
- ◆ 洪水、津波、高潮：浸水想定区域の外にある施設 ◆ ②：2階以上に限り安全な施設