

もし被災してしまったら

一日も早く日常の生活を取り戻せるよう、再建を進めていきましょう

避難生活の心得

- ！ 避難生活でも感染対策は忘れずに
- ！ 在宅避難を行う場合は、自力で生活していくために事前の備えが必要になる
- ！ 避難場所で避難生活を行う場合は、ルールを守りお互い協力して過ごす



自宅で避難生活

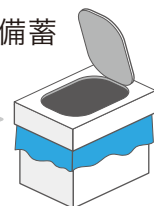
ライフラインの代替を備える

- 懐中電灯、電池、マッチ、ろうそく、カセットコンロなどを備蓄
- 飲料水や生活用水の備蓄



トイレが使えない場合に備える

- 簡易トイレ、トイレ処理セットの備蓄

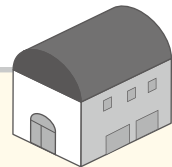


一番重要なのはトイレの確保
最低でも1週間分必要です

日ごろから備蓄や健康管理を

- 普段使うものを多めに購入し、災害時は備蓄品として使用する **P68参照**
- 手洗い、うがい、体温測定、換気などをこまめに行う

少しでも危険を感じたら、他の場所へ避難する！



避難場所で生活

共同生活のルールとマナーを

- 住民主体の避難所運営委員会を設置する
- 生活ルールを定め、役割分担する
- お互いのプライバシーに配慮する
- 女性に対する配慮・対策を

衛生面に配慮する

- 感染予防のため、徹底した衛生管理を
- こまめな清掃や、ゴミの適切な処理を心がける
- トイレはきれいに使う

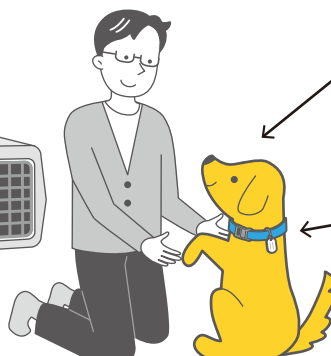
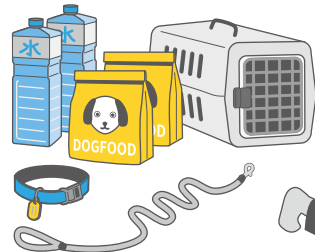


健康管理には普段以上の注意を

- 新型コロナウイルスなどの感染症や、エコノミークラス症候群などに注意して感染予防や規則正しい生活を心がける

ポイント ペットを守るための備え

ペット用非常持出品 →
食べなれたフード、水、薬、
ペットシート、ゴミ袋、首輪、
リード、キャリーバッグなど
を用意しておく



普段からのしつけ
ケージなどに入る訓練
や、人に慣れさせておく

迷子対策
首輪や迷子札をつける
迷子になった時のため
に写真を用意しておく

生活再建に向けて

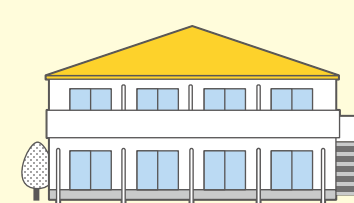
- ！ 住まいが被災したら、片付けの前に、まず家の被害状況を撮影・記録する
- ！ 市が発行する「り災証明書」は、被災者支援策を利用するのに必要



り災証明書の発行

り災証明書とは、風水害や地震などの自然災害に遭い、住家を含む物件等に損壊の被害を受けた場合に、市町村が被害状況の調査を行い、被害の程度を証明するものです。被害の程度に応じた各種被災者支援策を利用するために発行されます。また、保険会社の損害保険や、勤務先の助成金等の請求に必要な場合もあります。

各種被災者支援策の例



・市営住宅への仮入居



・災害ごみ処理費用の免除



・住宅の応急修理※ など

※災害救助法が適用された災害に限ります。

り災証明書の申請

上田市 り災証明書

検索

上田市ホームページから申請書類、添付書類、提出先等をご確認のうえ、担当課へご提出ください。また、ホームページ上から電子申請もご利用いただけます。



ポイント

被災したら、まずやること

災害で住まいが被害を受けたときは、あまりのショックに、何から手を付けたらいいか分からなくなるかもしれません。

とりあえず片付けでも…と作業を始める前に、家の被害状況を撮影・記録しておきましょう。市町村から「り災証明書」を取得して支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求する際などに、たいへん役に立ちます。

ポイントは、家の外と中の写真を撮ることです。

被災した箇所の全体と「寄り」の写真を撮る

