

災害時の在宅避難に備えましょう

自宅で安全に過ごすために今できること

在宅避難【ざいたくひなん】とは

→ 災害時に自宅が安全な(焼損・浸水・倒壊の危険がない)場合に、避難所へ行かずに自宅で避難生活を送ること

避難とは

- 「難」を「避」けること
- 避難所へ行くことだけが避難ではない

選択肢

自宅の安全が確保できる場合は、「在宅避難」も選択肢のひとつ

住み慣れた自宅が一番

学校などの避難所では、混雑・団体生活によるストレスや感染症リスクも

在宅避難のための5つの備え

被災後も自宅で生活できる安全な環境を確保し、ライフライン(電気・水道・ガス等)が一時的に止まっても生活を続けるためには、日ごろから、家の安全対策と備蓄などの準備をしておくことが重要です。



1 食料・飲料水の備蓄

最低でも3日分、できれば7日以上を目安に用意

▶ 「東京備蓄ナビ」で各家庭に合った備蓄を調べてみましょう



3 安全な住環境の整備

家具の転倒防止や、逃げ道の確保も重要

- ▶ 家具や家電の固定
- ▶ 窓ガラスの飛散防止フィルム
- ▶ 出入口周辺に物を置かない



2 トイレの準備

断水や配管損傷によりトイレが使えなくなることも

▶ 携帯トイレ

1日5回×家族 人×7日分 = 回分

▶ 使用後のごみを一定期間保管するため、中の見えないごみ袋や防臭袋があると便利



4 災害時の生活用品の確保

電気やガスが止まっても暮らせるように

- ▶ 懐中電灯、ランタン、乾電池
- ▶ 携帯充電器(モバイルバッテリー)
- ▶ ラジオ(手回し充電式が便利)
- ▶ 寒さ対策グッズ(毛布、防寒具、カイロ) など



5 情報収集と近隣とのつながり

在宅避難中も、正確な情報の入手と地域の助け合いが不可欠

- ▶ テレビ・ラジオで最新情報を入手。デマや偽情報に注意!
- ▶ 市からの情報(安全・安心メール、LINE、ホームページなど)をチェック
- ▶ 家族で安否確認の方法を事前に決めておく
- ▶ ご近所との連携や助け合い体制の確認

災害用伝言ダイヤル171



乳幼児のための備え



ミルク・離乳食・おむつ・おしりふき・ベビー毛布・おもちゃなど、普段使っているものを少し多めにストックしておきましょう。

その他にも、高齢の方やペットなど、各家庭に合わせて備えましょう!



市役所の開庁時間は、原則平日午前8時30分～午後5時です。(正午～午後1時除く) 各種申し込みは、開庁時間または各施設開館時間内をお願いします

在宅避難ができない状況なら

避難所や安全な知人宅等へ行きましょう

自宅周辺の浸水リスクや最寄りの避難場所等について、事前に市防災マップで確認しましょう。

市防災マップがダウンロードできます



家屋に被害・倒壊のおそれ



火災が迫っている



浸水深より居室が低い、または土砂災害の危険がある

地域で支える「みんなの避難所」



避難所 避難場所 マップ



地域(避難者)の皆さんにお願いしたいこと

学校などの避難所には、多くの方の避難が予想され、運営するための人手が必要です。避難所は地域・市・学校等が協力して運営します。避難所が安心できる場所となるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

1 避難所スタッフとしての協力

- ▶ 受付・案内係、物資の配布、名簿の管理などのお手伝い
- ▶ 高齢者や体の不自由な方への声かけ、手助け

2 自分のことはできるだけ自分で

- ▶ 食事や寝る場所の準備、居住スペースの清掃など、自立した行動を心がける

3 避難所生活のルールとマナーの共有

- ▶ 他の避難者と協力し合い、トラブルを避けるよう心がける
- ▶ 音やにおい、プライバシーへの配慮も大切

いつか一時避難場所

避難所 災害により家屋が被害を受け、居住ができないと判断した場合に避難して生活する場所

広域避難場所 火災が広範囲に及んだとき、熱や煙、有毒ガスなどから身を守る、延焼の危険のない場所

車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障をきたすため、原則「徒歩」で避難しましょう

みんなで支える VOICE



弁天通り防災会の皆さん

災害後の避難所の実情を見聞する中で、避難所開設訓練に参加して、事前の準備の必要性を実感しました。

今まで、地域で協力し合い、第四小学校で「避難所建屋の安全点検訓練」、「避難所開設、避難所内の居住区登録および宿泊訓練」等を行ってまいりました。その中で実施した避難所運営ゲーム(HUG)では、迅速・的確な判断や指示の難しさを実感しました。

また、地域の方に積極的に避難所運営に携わってもらい、今後も協力の声掛けが大切だと感じています。

近年、自然災害が頻発しています。皆さんも日ごろからの備え(自助)を怠らず、自分と家族を守ってください。

訓練への参加や家庭での備えなど、できることから始めてみよう!



市では、各地域の自主防災組織等と協力し、避難所運営マニュアルの整備や避難所訓練を行っています。日ごろの地域のつながりが、非常時の安心につながります。地域の訓練等への積極的な参加をお願いします。

新庁舎の情報はこちらから確認できます

