

Shelter at home /

旭区版

在宅避難

リーフレット

～災害時も日常に近い生活を送るために～

在宅避難は、プライバシーの保たれた住み慣れた環境で生活できるため、ストレスの少ない避難行動です。
物を持ち出す必要もなく、冷蔵庫の食料もそのまま使うことができます。
できるところから在宅避難の準備を始めましょう!

避難先による環境の違い

避難所のスペースや設備には限りがあります。自宅が安全であれば、在宅避難の方がふだんの生活に近い環境で過ごせます。



1人当たりの
スペース

狭い
確保できるスペースは一人当たり2㎡(縦2m×横1m)程度です。

いつもどおりの生活

プライバシー
の確保

難しい
多くの避難者と一緒に過ごすことになります。

いつもどおりの生活

水・食料

避難所の備蓄品など
クラッカー、保存パン、水など
限られた種類の備蓄品しかありません。
※避難する際は自宅の備蓄品を持参してください。

好みに合った備蓄品
好みに応じて自分で準備した備蓄品で
生活できます。
※在宅避難者も地域防災拠点で物資や情報を得る
ことができます。

トイレ

屋外の仮設トイレ
屋外に設置されている共用の仮設トイレを使用します。

自宅トイレ

いつもどおり使用できます。
※断水、排水管損傷時はトイレパック等を使用します。

ペット

屋外での飼育
避難所では多くの避難者と一緒に過ごすことから、
原則、ペットを避難所内に入れることはできません。

いつもどおりの生活



在宅避難の準備の基本!

3つのポイントをおさえよう!

point
1

備蓄は『最低3日分、できれば7日分』

備蓄はローリングストック法で!!

消費期限にあわせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。



check list /

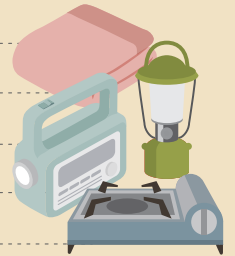
○ 飲料水・食料品

- 飲料水(1人1日3ℓ×家族の人数)
- 食料品(缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)



○ 日用品

- | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> LEDランタン |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> トイレパック | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> カセットボンベ | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> ライター | |



○ 乳幼児のいる家庭の備え

- 紙おむつ
- 哺乳瓶消毒グッズ
- おしりふき
- 粉ミルク
- おやつ
- 離乳食
- 哺乳瓶



お湯を沸かす
必要のない
液体ミルクが
あると便利です

○ 要介護者のいる家庭の備え

- 介護食
- 補助具などの予備
- 大人用紙おむつ



○ ペットのいる家庭の備え

- ペットフード
- ペット用トイレシート



point
2

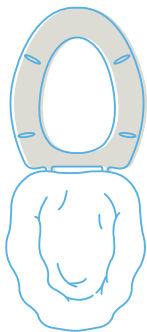
トイレパックの使い方

3人家族の場合『1日5回分×3日分×3人=45パック』

例:凝固剤タイプ(汚物袋、凝固剤 各1袋ずつ)

人の排泄は1日5回程度といわれています。家族の必要数を予め把握しておきましょう。

1



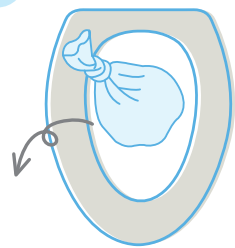
付属の汚物袋を被せた後に、便座を下げて固定します。

2



用を足した後、付属の凝固剤を入れます。

3



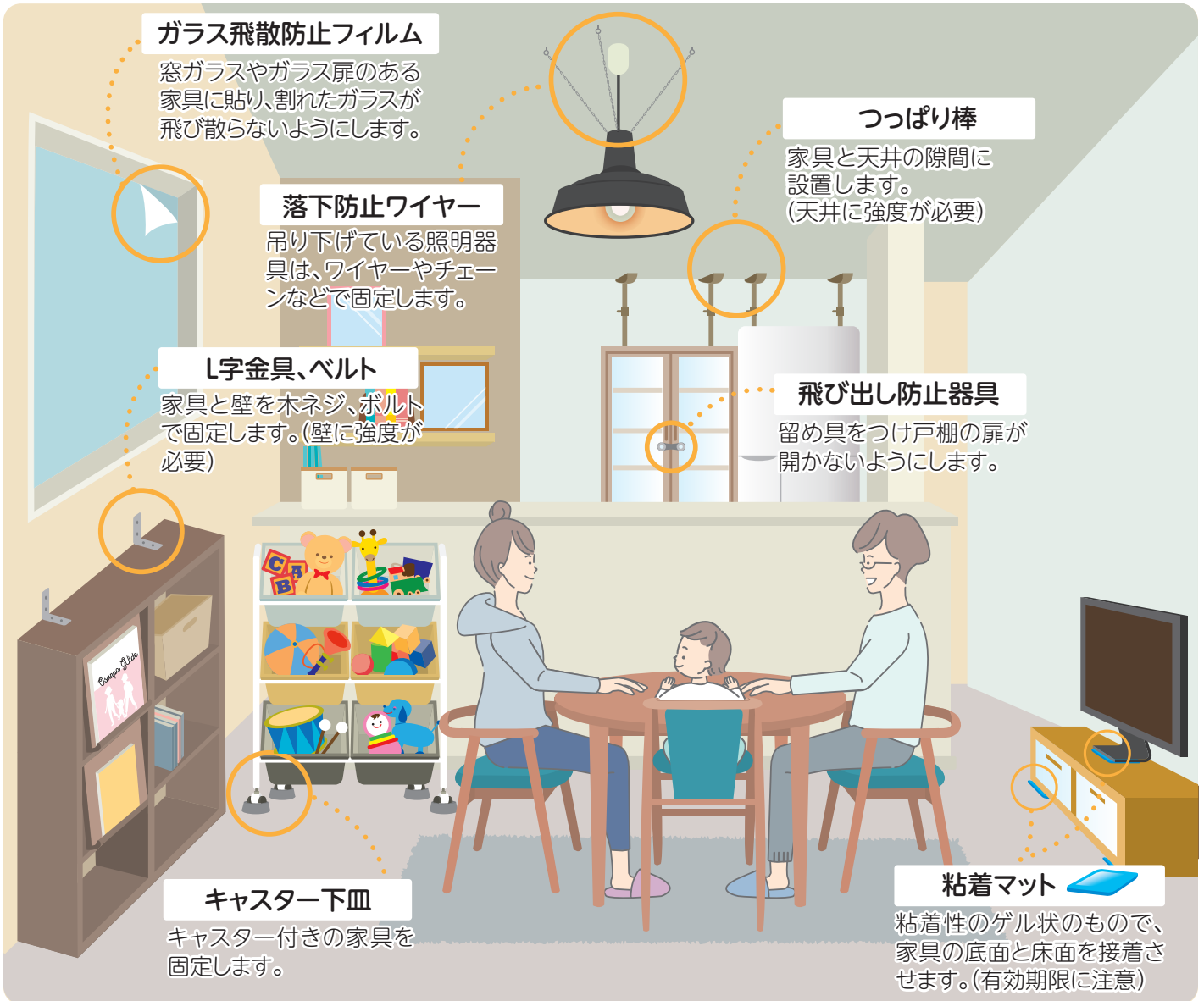
使用後は空気をしっかりと抜き、袋を縛って「燃やすごみ」で処分します。

※トイレパックがない場合

汚物袋は45ℓ程度のゴミ袋、凝固剤はちぎった新聞紙などで代用できます。

災害に強い家に!

家が倒壊しなくても、家具が倒れたり、ガラスが割れたりすると、在宅避難の妨げとなります。家の中の対策をしっかりと行い、安全に在宅避難ができる環境を整えましょう。



ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスやガラス扉のある家具に貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします。

落下防止ワイヤー

吊り下げている照明器具は、ワイヤーやチェーンなどで固定します。

つっぱり棒

家具と天井の隙間に設置します。(天井に強度が必要)

L字金具、ベルト

家具と壁を木ネジ、ボルトで固定します。(壁に強度が必要)

飛び出し防止器具

留め具をつけ戸棚の扉が開かないようにします。

キャスト下皿

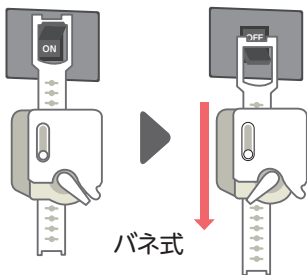
キャスター付きの家具を固定します。

粘着マット

粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させます。(有効期限に注意)

通電火災を防ぐために

感震ブレーカー



揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し、電気火災を防ぐ器具です。横浜市では自治会・町内会向けに購入費用の一部を補助しておりますので是非ご活用ください。



マンションに住む人は? ~2つの注意点~

注意点1 水の確保

停電でエレベーターが停止した場合、水などの重いものを上層階まで運ぶのは大変です。日頃の備えを欠かさないよう心がけましょう。



注意点2 トイレの水

上層階での排水が下層階で溢れる可能性があります。排水管の安全が確認できるまでは、トイレパックを使用しましょう。



災害がおきたその時、避難の目安を チェックリストで確認！

ひとつでも当てはまれば
すぐに避難を！



【震災時】

- 家にひび割れ、倒壊等の危険がある
- 周囲を見渡して、火災等の危険がある

【風水害時】

- 自宅がハザードマップで浸水想定区域や土砂災害警戒区域の対象となっていて、災害発生危険がある
- 住んでいる地域に避難指示等がでている

⚠️ 上記はあくまでも避難の目安です。身の危険を感じたら、状況に応じた避難行動をとりましょう。

在宅避難できないときの避難行動を確認しましょう

家庭で備えをすることによって、周辺に危険がなければ在宅避難を行うことができます。しかし、災害時は何が起こるかわかりません。避難が必要になった時に備え、災害時の避難行動を確認しましょう。

震災時の避難行動

地震発生！

自宅、周辺に
危険がない時

自宅(在宅避難)



自宅に火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難する必要はありません。

火災が発生した時

広域避難場所

大規模火災から身を守るために、一時的に避難する場所です。ホームページまたは区民生活防災マップで確認してください



自宅が倒壊などにより
住むことができなくなった時

地域防災拠点(区内小中学校等37か所)

家が倒壊または焼失し、住む場所がなくなった人などが一定期間生活する場所です。ホームページまたは区民生活防災マップで自身の地域防災拠点を確認してください。



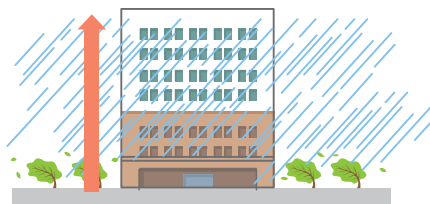
物資等の支援
町の防災組織を介した連携
安否情報、支援要請(物資、ボランティア等)

風水害時の避難行動

- 避難指示が発令された時は速やかに避難しましょう！
- 避難のサインがみられた時は自らの判断で避難しましょう！

- 避難指示発令
- 避難のサイン
 - ・河川氾濫のおそれ
 - ・崖崩れの前兆
 - ➔ 小石がパラパラ落下
 - ・斜面に湧水、亀裂が発生
 - ・下水道などからの浸水

- ★ 危険がせまる前に早めに避難をしましょう！
- ★ 外に出るとかえって危険な場合は、屋内の高いところや、崖から離れた安全な部屋などに移動しましょう！



※風水害時に開設される避難場所は旭区ホームページなどをご確認ください。