

＼ あなたの家が、あなたの避難所に ／

ざい たく ひ なん

# 在宅避難のススメ

災害から避難する際は、避難所に行くことだけが選択肢ではありません。

自宅を安全に利用できる場合は、住み慣れた自宅でそのまま避難する「在宅避難」ができます。

日頃から「自宅の安全化」と「家庭備蓄」を行い、自宅を災害時でも安心して過ごせる場所にしましょう。

糸魚川ー静岡構造線断層帯がある松本市は、最大震度7の地震が発生する恐れがあります。地震は、いつ、どこで起こるか分かりません。ひとごとではなく、自分のこと、家族のこととして、自分と家族の命を守る、我が家の安全対策を今日から始めましょう。



多くの方が安全に在宅避難をすることができれば、避難所に避難しなくてはならない方の避難所環境の向上にもつながります。

松本市危機管理課

# 「災害が起きたら避難所に行かなきゃ」 と思っていないですか？



災害が発生しても、「自宅が安全」で  
「一定期間生活できる備え」があれば、  
「在宅避難」(自宅での避難生活)ができます！

## 在宅避難のメリット

### 住み慣れた環境で生活できる

自宅という住み慣れた環境で生活できるため、生活リズムが維持しやすく、心身も安定しやすい。

### 避難所での混雑を避けられる

避難所の混雑にともなう感染症のリスクやプライバシーの問題を軽減できる。

### 家の設備・物資を活用できる

好みの食事ができ、家具も活用できる持ち出し品や避難所の物品より種類も豊富

### 乳幼児やペットのいる家庭も安心

家庭の状況に応じた備えをしておけば、ストレスなく安心して生活できる。



在宅避難中であっても、余震や気象状況の変化で不安や危険を感じたときは、ためらわずに避難所など安全な場所に避難してください。



## ポイント

地震が起きたら、まず自分の安全を確保します。丈夫なテーブルの下や、ものが「落ちてこない」「倒れてこない」「動いてこない」ところで、命を守るための「**3つの安全行動**」をとりましょう。

- ① 転ばないように姿勢を低く
- ② 頭を守り
- ③ 揺れが収まるまで待つ

### 【3つの安全行動】



効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

# 在宅避難のための 自宅の安全化



## ■ 地震に強い家に！ 古い木造住宅の場合は、耐震診断や改修を検討しましょう。

～1981年5月  
(S56年)

1981年6月～2000年5月  
(S56年) (H12年)

2000年6月～  
(H12年)

旧耐震基準

新耐震基準

現行耐震基準

危険性が高い

やや注意

おおむね安心

▶ 旧耐震基準の住宅には、無料耐震診断や耐震改修の補助制度があります。



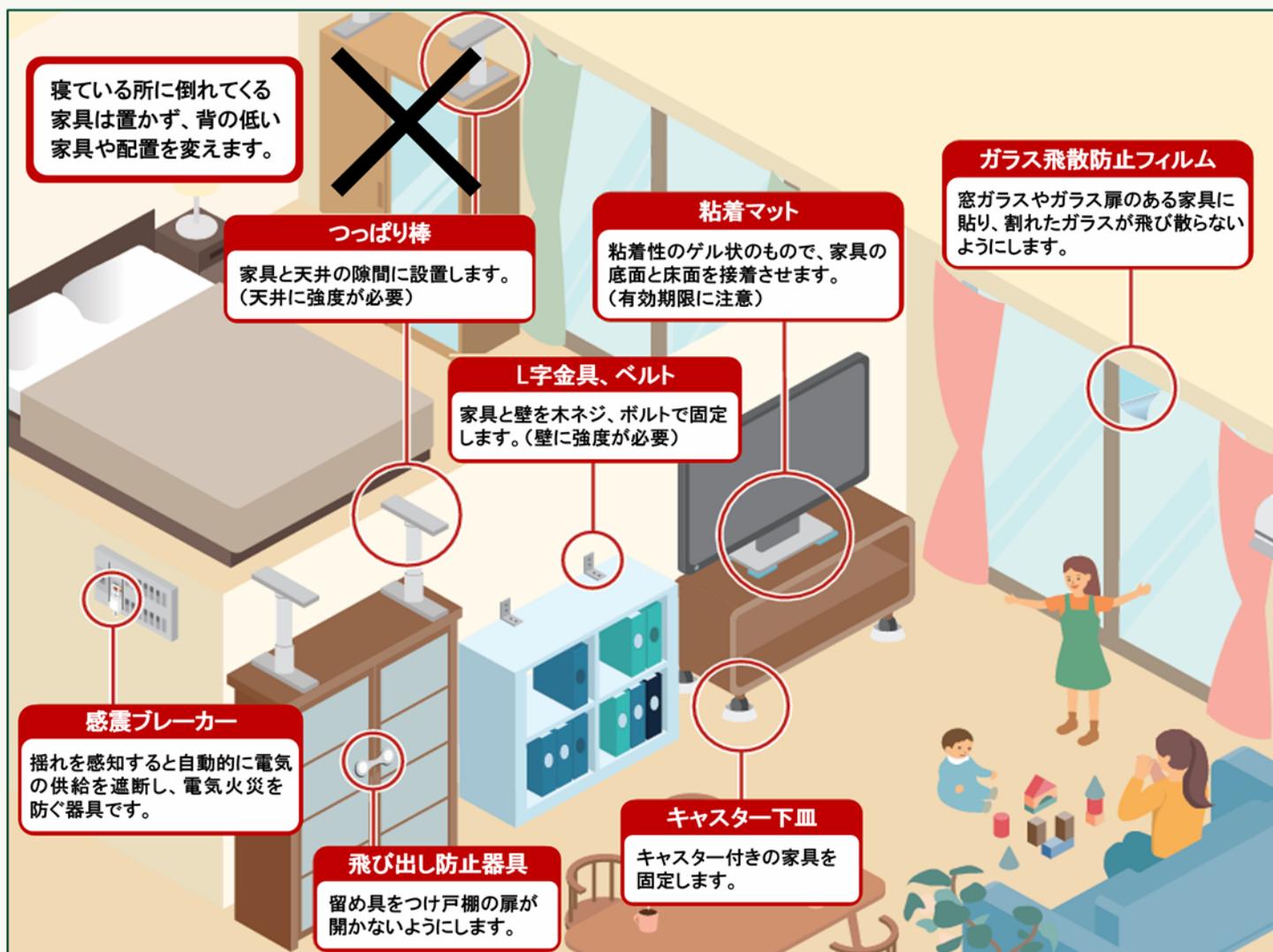
耐震診断



改修補助

## ■ 部屋の中を安全にする

家具転倒防止対策などをしっかり行い、安全な環境を整えましょう。



寝ている所に倒れてくる家具は置かず、背の低い家具や配置を変えます。

### 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)

### 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)

### 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)

### 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。

### 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。

### 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。

### キャスター下皿

キャスター付きの家具を固定します。

# 在宅避難のための 家庭備蓄



## ■ 備蓄は「最低3日分、できれば1週間分以上」

### 飲料水・食料品



飲料水 食料品 レトルト食品 缶詰  
フリーズドライ食品 栄養補助食品 など

### 生活用品



ラジオ カセットコンロ・ボンベ 懐中電灯  
乾電池 モバイルバッテリー ゴミ袋 など

### 衛生用品



携帯トイレ トイレトーパー 手指消毒液  
マスク ウェットティッシュ 救急セット など

### その他



常備薬 身分証明書のコピー 筆記用具  
現金 石油ストーブ 燃料 など

## 「携帯トイレ」が重要

水洗トイレが使えなくなる事態に備え、  
携帯トイレを備蓄しましょう。  
1日の排せつ回数の目安は5回です。  
家族の人数に合わせ、十分な量を備えて  
おくと安心です。



### 4人家族における 1週間分の必要枚数

$$\begin{array}{ccc} \text{人数} & \text{1日の} & \text{日数} \\ & \text{トイレ回数} & \\ 4人 & \times 5回 & \times 7日 \\ \rightarrow & \underline{140回分} & \end{array}$$

## ■ 家族構成等により必要なもの

### 女性

- ・生理用品
- ・スキンケア用品
- ・ドライシャンプー など

### 乳幼児

- ・離乳食
- ・おむつ、お尻ふき
- ・粉、液体ミルク など

### 高齢者

- ・常備薬
- ・やわらかい食事
- ・入れ歯洗浄剤 など

### ペット

- ・ペットフード
- ・トイレ用品
- ・ケージ など

## ポイント

在宅避難者や車中泊避難者も、  
**避難所で物資や情報の提供を受ける**ことができます。  
しかし、避難所への支援が安定するには一定の時間がかかる  
ため、各家庭で十分な備蓄をしておきましょう。

