

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」

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



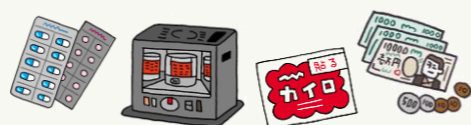
ラジオ カセットコンロ・ボンベ 懐中電灯
乾電池 モバイルバッテリー ゴミ袋 など

衛生用品



携帯トイレ トイレ用紙 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

人数	回数	日数
4人	5回	7日
→ 140回分		

■ 家族構成等により必要なもの

女性	乳幼児	高齢者	ペット
<ul style="list-style-type: none"> 生理用品 スキンケア用品 ドライシャンプー など 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食 おむつ、お尻ふき 粉、液体ミルク など 	<ul style="list-style-type: none"> 常備薬 やわらかい食事 入れ歯洗浄剤 など 	<ul style="list-style-type: none"> ペットフード トイレ用品 ケージ など

Point!

在宅避難者や車中泊避難者も、一般の避難者と同じように
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期間がかかる
ため、各家庭で十分な備蓄しておきましょう。



あなたの家が、あなたの避難所に

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。
ひとつだけではなく、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」 と思いませんか？



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の安全な場所
に避難してください。

Point!

まずは自分の身の安全を守ることが最重要です。
地震が起きたら、命を守るための「**3つの安全行動**」をとみましょう。

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



提供: 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)

旧耐震基準

危険性が高い

1981年6月～2000年5月
(S56年) (H12年)

新耐震基準

やや注意

2000年6月～
(H12年)

現行耐震基準

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



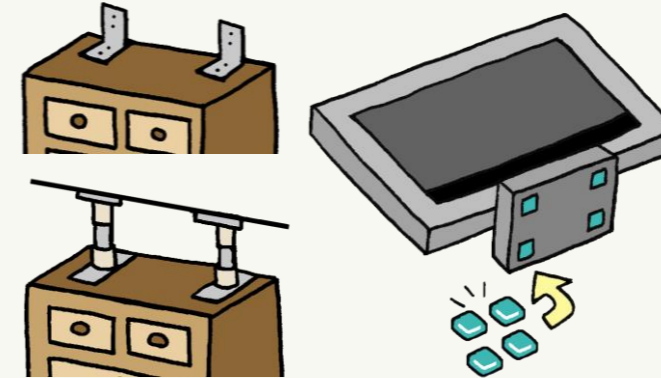
改修補助

家の中を安全に！

突然起こる地震から命を守るため、日頃から安全な環境を整えましょう。

家具・家電の固定

L字金具・つっぱり棒・吸着マット



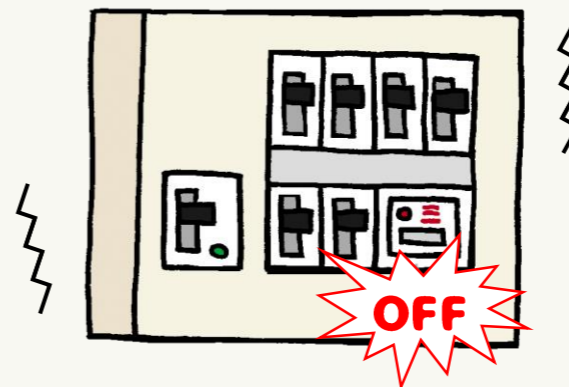
安全な家具の配置

倒れても当たらない、ドアを塞がない配置



火災防止

感震ブレーカーの設置(通電火災の防止)



ガラス飛散防止

飛散防止フィルム

