

在宅避難のすすめ

学校など避難所の環境は決して良いものではありません
自宅が無事なら在宅で避難生活を送りましょう

1 地震発生! 自分の命を守る

落ち着いて自分の身体を
守ること
家具や天井の下敷きにな
らないよう、丈夫なもの
で身体を保護する

2 摆れがおさまったら 家族・自宅の状況を 確認

- 家族の安否確認
- ドアや柱、壁などに
損傷ないか
- 家が傾いていないか
- 火災は発生していないか

3 行動の前に 正しい情報を

テレビやラジオ、スマート
フォンなどから信頼でき
る情報の取得

4 隣近所の助け

隣近所で声を掛け合い、
安否確認をする

在宅避難のための事前の備え

建物と室内の安全確保

家屋の大きな損傷を防ぐため、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す
家具の転倒防止用具を正しく設置し、室内的安全を確保する

情報

正確な被害情報や生活情報の取得方法を考えておく
●ご近所との情報交換
●テレビやラジオ
●避難所の掲示板
●防災アプリ
●区役所ホームページ



健康管理

持病や障がいがある場合は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく

食料・水・燃料

- 7日程度の食料品や水を備えておく
1人あたりの水の必要量は1日3ℓ
4人家族の場合▶3ℓ×4人×7日=84ℓ(2ℓボトル×42本)
- ガスや電気が使用できないことを想定してカセットコンロとカセットボンベを備えておく



こんなときは…

- 家が壊れている
⇒災害時避難所へ
- 一人で家にいる
のが不安
⇒災害時避難所へ
- 自宅や近所で
火災がおきている
⇒広域避難場所へ

5 家にいても 大丈夫そうなら 在宅避難スタート

余震に注意して家族で過
ごせる場所を確保する
作業時は手袋や履物でケ
ガを防ぐ

6 トイレを準備

災害時には断水や下水管の破損によりトイレが使えなくなることがあります。

既存の便座が使用できる場合

便器にポリ袋(または汚物処理袋)を
かぶせ、その中に凝固剤やベット用
トイレシートなどを入れておけば、
用を足すことに袋を交換することで、
断水していてもトイレを清潔に
使用することができます。



11 水を補給する

季節を問わず、しっかり
水分をとることが大切



10 生活に必要な 情報を手に入れる

水や物資の配給、入浴支
援、ライフラインの復旧
など暮らしを支える情報
を得る



9 湯かい食事で 心と身体を元気にする

余震の回数が減り火気使
用の危険がなくなったら
カセットコンロなどを用
いて温かい食事をつくる



8 家にある食材や 備蓄品で作れる 食事のメニューを考える

冷蔵庫など傷みやすいもの
から順番に使い、1週間
程度の献立を考える

7 こんな時こそ エネルギー補給

チョコレートやビスケット
などの調理のいらない
食品でエネルギーと水分
を補給する



令和3年5月から新たな避難情報になりました 「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難! 5段階の「警戒レベル」を確認しましょう

警戒 レベル	状況	とるべき行動	避難の情報
5	災害発生または切迫	命の危険 ただちに安全確保	緊急安全確保

警戒レベル4までに必ず避難!

4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水警報 (気象庁)
1	気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

大阪市防災情報アプリ

「大阪市防災アプリ」は、災害状況や避難時の注意点、
避難するかどうかの判断に役立つ情報などを入手できるアプリです。



大阪市防災アプリ

- 避難所や水害ハザードマップなどを、今いる場所から地図上で確認することができます。
- 屋外に設置された防災スピーカーの放送内容をアプリからでも確認することができます。
- 日常的に防災に関する情報をご確認いただけます。
- 「まなぶ・あそぶ」機能で、防災について楽しみながら学ぶことができます。

マップ面

には各種避難所や災害時に役立つ資器材がある場所を掲載しています。

事前に災害時の避難場所や自宅周辺の危険箇所を確認し、また、自分自身の避難行動を予め
想定し、災害時にも慌てないようにしましょう。

情報面

には「在宅避難のすすめ」を掲載しています。

避難所では大勢の人で3密になる危険性が高いです。新型コロナウイルス感染症等の感染
症の不安がある今、自宅で安全確保が可能な方は「在宅避難」をお願いします。