

# 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 揺れがおさまったら 家族・自宅の状況を 確認

- 家族の安否確認
- ドアや柱、壁などに損傷はないか
- 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



ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるようになるまで家族や地域の人々と協力して避難生活乗り切る

## 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  
また家具の転倒防止用具を正しく設置し、室内の安全を確保する

### 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

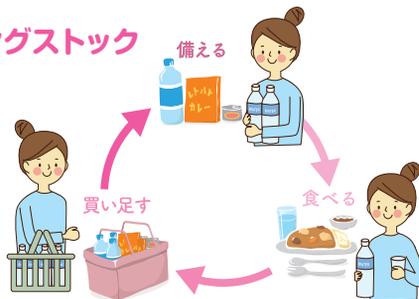
持病や障がいがある場合は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく

### 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)



### ローリングストック



- 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

## 12 適度な運動と 規則正しい生活で 心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する  
また「エコノミークラス症候群」を予防するためストレッチや体操を行う

## 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 温かい食事 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

冷蔵品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ぬ食品でエネルギーと水分を補給する



## 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

家のトイレを非常用トイレに変える  
排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまでは水を流さない