

# わたしの防災スタイル 3

## 勝手知ったる我が家で避難

### 自宅を最高の避難場所に!



#### 在宅避難のすすめ

災害時避難所(学校)の環境は決してよいものではありません。自宅が無事なら、なるべく住み慣れた家で避難生活を送りましょう。「避難」とは、「難」を「避」けることであり、自宅等での安全の確保が可能な人は、災害時避難所に行く必要はありません。

安全な自宅での「在宅避難」や、安全な親戚宅、知人宅などへの「分散避難」についてあらかじめご検討をお願いします。

ホームページはこちら



#### ご家庭での防災対策ポイント

##### POINT 01 食料の備蓄

最近では味もよく種類もバラエティに富んだ非常食が市販されています。しかし、長期の在宅避難に備えた食料全てを非常食で賄うのは、費用がかかる上に消費期限の管理も大変です。普段から食べているものを多めにストックしておいて減った分だけ補充する「ローリングストック法」で備蓄をしましょう。

※備蓄量: できれば7日分をご用意ください。

※在宅避難で備蓄物資が減ってきた場合は、お近くの災害時避難所に物資の必要数を申請し、配布時間に受け取りに行くようにしてください。



##### POINT 02 携帯トイレを備える

災害用の携帯トイレを備えておけば、たとえ断水になっても自宅のトイレを使用して排泄が可能です。家族の人数、1日の使用回数を計算し、目安として7日分を備えましょう。また、使用後の排泄ゴミは環境局から回収のお知らせがあるまでは、各世帯で一般ゴミと分別して管理しましょう。

#### 正しく使おう! 携帯トイレの使い方



排泄ゴミは一般ゴミでは出せません!

#### CHECK!

エレベーターが使えなくなる想定を

エレベーターが止まってしまうと、水や食料が配給されたとしても、階段で運ぶことは大変です。日ごろから備蓄しておきましょう。

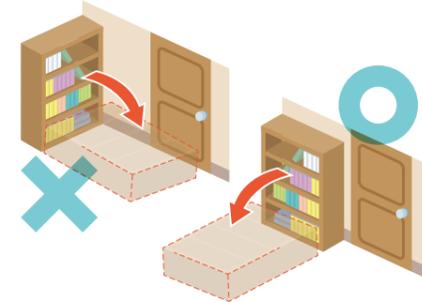


##### POINT 03 家具のレイアウトを工夫する

家具を適切に配置すると、費用をかけずに室内の安全性を高めることができます。家具が倒れて避難経路を塞ぐなど、被害が大きくなる場所を避けて配置することがポイントです。

#### 家具配置5つのポイント

- 寝ている場所に倒れてこないか
- 家具の背面が壁に接しているか
- 倒れてドアを塞がないか
- 倒れて逃げ道を塞がないか
- 倒れて窓にぶつからないか



#### CHECK!

#### バルコニーの安全対策

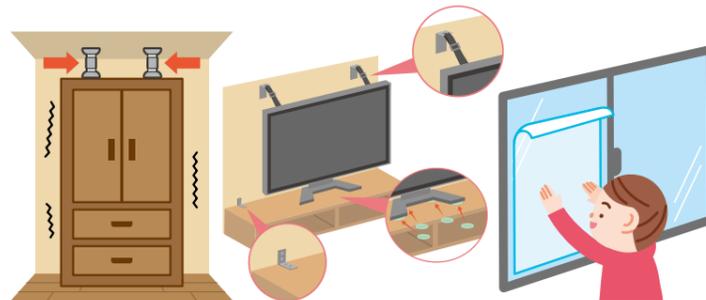
バルコニーは共用部分で、マンション居住者の避難経路として使用します。蹴破り戸付近や避難ハッチ付近に物を置かないよう普段から、自分自身や他の居住者の安全確保という視点を忘れずに使用しましょう。

##### POINT 04 家具を固定する

固定器具を使用して壁や天井に固定すると、より室内の安全性を高めることができます。

#### 家具固定5つのポイント

- 壁の中の下地材がある部分で、十分な強度がある場所を選んで固定する
- 天井との間には突っ張り棒、底部にはストッパーというように複数の器具を組み合わせる
- テレビや冷蔵庫、電子レンジなどの家電製品も固定する
- 食器棚は中のものが飛び出さないように扉開き防止ストッパーを取り付ける
- 窓や家具のガラス扉には飛散防止フィルムを貼る

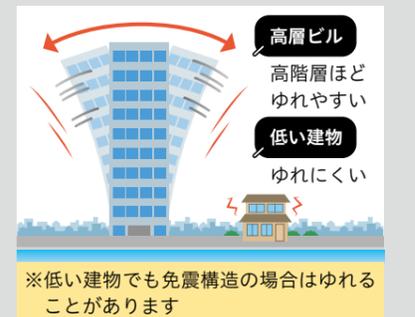


#### CHECK!

#### マンション等の高層建物では、長周期地震動にご注意を

長周期地震動とは、大きな地震で生じる「周期の長いゆっくりとした大きなゆれ」のことです。

震源から数百km離れたところでも、高層ビルが長時間にわたって大きく揺れ、家具が転倒したり、エレベーターが故障したりします。



※低い建物でも免震構造の場合はゆれることがあります

おしえて!

## フッピー先生



7月

### “ご自分やご家族に合わせた「災害時の備え」出来ていますか?”

災害時に必要な備えは、家族の状況に合わせて変わっていきます。定期的に見直しましょう。

#### ○乳幼児がいる場合

着替えやオムツのサイズ、ミルクの量、離乳食の種類、気を紛らすおもちゃ等  
※使い慣れていないものは災害時にうまく使用できない場合もあります。平常時に試しておくか、普段から使用しているものをストックしておきましょう。

#### ○持病がある・介護や

医療的ケアが必要な場合  
保険証・医療証・お薬手帳のコピー、内服薬・外用薬、必要なケア用品  
※すぐに準備が難しいもの(酸素ボンベ等)は多めに備蓄しておきましょう。

#### ○その他にも...

- ・災害時に必要な配慮が家族以外にも分かるように示しておく
- ・かかりつけ医療機関の連絡先をまとめておく
- ・家族の連絡先を紙に書いておく
- ...等



災害時に必要な備えについて説明している様子

安心して過ごすため、まずは出来ることから始めてみましょう!

問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

CHECK/

#### 安全な避難のために事前に情報確認を行いましょ!

普段から自宅近辺の、避難場所や被害想定などの確認をしましょう。福島区ぼうさいあんぜんマップ、水害ハザードマップ等は、福島区ホームページに掲載しています。また、市民協働課(5階51番窓口)で配布しています。

ぼうさいあんぜんマップ(多言語版含む)・水害ハザードマップはこちら



「水害時の警戒レベルによる避難情報の発信」はこちら

