

# 地震発生後、あなたの避難先は

## 自宅？それとも避難所？



大きな災害が発生したとき、各地域に災害時避難所（以下「避難所」）が開設されますが、避難所となる学校などの環境は決して良いものではありません。自宅が無事の場合は、自宅で避難生活を送りましょう。

問合 市民協働課（市民協働）5階51番 ☎ 6464-9734 ☎ 6464-9987

### 最近の主な地震 (参考 気象庁HP)

・平成7(1995)年1月17日 阪神・淡路大震災  
・平成23(2011)年3月11日 東日本大震災

・平成28(2016)年4月14日 熊本地震  
・平成30(2018)年6月18日 大阪府北部地震

・令和6(2024)年1月1日 能登半島地震  
8月8日 宮崎県にて最大震度6弱  
(南海トラフ地震臨時情報発表)

・令和7(2025)年7月30日 カムチャツカ半島付近  
(大阪府で津波注意報発表)  
12月8日 青森県にて最大震度6強

### 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 隣近所で助け合い

隣近所で声を掛け合い、安否確認をする。

### 5 避難

A 家にいても大丈夫そなら自宅で避難スタート  
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。

B 家が壊れている・孤立しそうで不安な時などは避難所へ

## A 自宅で避難

自宅で避難するために



### メリット

- ▶ 生活リズムをコントロールしやすい
- ▶ プライバシーが確保される
- ▶ 避難所での集団感染のリスクを避けられる
- ▶ ペットの生活環境を変えなくてすむ
- ▶ 平時から備蓄しておくことで、食事関連のストレスを軽減できる

### デメリット

- ▶ 避難所に行って、行政からの情報を確認する必要がある
- ▶ マンションの場合、停電するとエレベーターが使えない



### メリット

- ▶ 建物倒壊の危険性が少ない
- ▶ 行政からの情報が集まる
- ▶ 避難者同士で助け合いができる
- ▶ 支援物資が安定して届く



### デメリット

- ▶ 消灯時間や食事時間等、自分の生活リズムを守ることが難しい
- ▶ プライバシーが確保されにくい
- ▶ 大人数での生活のため、感染症や衛生面でのリスクがある
- ▶ 盗難などの犯罪に遭うリスクがある



福島区役所はSDGsを  
推進しています!!



## 水の備えは大丈夫？

災害時に一番必要となるもの、それは水です。みなさん、水の備えは大丈夫でしょうか？飲料水は、大人1人当たり1日に必要な量は約3リットル。2リットルのペットボトルが2本あれば安心です。ご家族の人数分の最低3日分を用意しましょう。日頃の備えとローリングストックが大切です。

