



ざい たく ひ なん

在宅避難の ススメ

これまでの大きな災害では避難所に大勢の方が押し寄せました。飲料水や食料などあらゆる物資が不足し、感染症にかかるリスクや集団生活によるストレスも高くなって体調を崩す人がたくさんいました。

そこで、自宅で生活を続ける在宅避難という選択もあります。

在宅避難と避難所避難を考えてみましょう。



災害が起きたとき、 避難所へ行くことだけが避難じゃない!?

避難所に行く? 自宅にとどまる?

災害発生!!

まずは
フローチャートで
確認しよう!



- 津波や洪水など水に浸かる危険がある
- 自宅に大きな被害がある
- 自宅周辺に危険がある(建物の倒壊や火事)

ひとつもなければ

ひとつでもあれば


**在宅避難が
可能です**


**迷わず
避難所避難**
 避難所避難は → 40ページ参照

在宅避難と避難所避難はどんな違いがあるのかな?
具体的に次のページから見ていこう!



在宅避難と避難所避難の メリット・デメリット

	 在宅避難	 避難所避難
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 普段に近い生活が送れる ● プライバシーが守られる ● 防犯面が安心 ● 感染症のリスクが低い ● ペットと過ごせる ● 子どもや乳幼児、妊産婦も安心 ● 家を留守にする心配がない ● 自分にあった暑さ寒さ対策ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 建物が堅牢 ● 自宅の被害が大きいときに生活できる ● 他の避難者と助け合える ● 情報が入ってきやすい ● 支援物資が集まりやすい
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政等の支援が遅れる場合がある ● 高層住宅ではエレベーターが停電や故障で使えないことがあり移動が大変 	<ul style="list-style-type: none"> ● 普段と違う生活ルールに戸惑う ● プライバシーが確保されにくい ● 防犯面が心配 ● 感染症のリスクが高い ● 食物アレルギーが心配 ● ペットと同行避難ができててもケージから出せないなどの制約がある ● 自分にあった暑さ寒さ対策ができない



普段と近い生活が送れる自分の家を一番の避難所にしておくと良さそうだね！

できるだけ自宅で生活を続けられるように、
あなたにあった備えをしておきましょう。



マンションなど集合住宅

ページ上部にこのマークがあるところは、マンションや集合住宅に住んでいる人に特に知ってほしい内容だよ。



戸建て

ページ上部にこのマークがあるところは、戸建て住宅に住んでいる人に特に知ってほしい内容だよ。

よく出てくる **在宅避難** というのは、災害が起ころても、住んでいる家で過ごすことを言うんだよ。
在宅避難は色々な面でメリットがあるから、きっと役に立つよ。
次のページから在宅避難ができるように大事なことをまとめているから絶対チェックしてね！





地震・大雨・台風!!

絶対に準備しておくことって何?

備蓄



7日分の飲料水・食料+ローリングストック、日用品の備蓄をしよう!

飲料水

飲料水はひとり1日約3リットル必要です。



トイレ

トイレが使えないことを想定して排泄キットを備えておきましょう。



ローリングストック

これは普段食べているものを多めに購入し、少なくなれば買い足すことで食べなれているものを備蓄していく仕組みです。



非常持ち出し品

一か所に集めていると取り出せないことも。できれば分散しておくことをおすすめします。

品目の例は➡42ページ参照

停電に備えて

モバイルバッテリーや懐中電灯、予備の乾電池など、停電でも困らないように備えておきましょう。



わが家の必需品

常備薬や予備の育児・介護・女性用品も1週間分は備えておきましょう。



生活用水の備蓄

顔や食器などを洗うためにも、断水に備えて生活用水としてペットボトルなどに水をためておきましょう。





地震!!

絶対に準備しておくことって何？

安全な空間づくり①



大きな地震で怖いのは家具や家電製品などが倒れてくること！寝室や子ども部屋には、できるだけ背の高い家具を置かないようにしましょう。

寝室

どうしても置かないといけない場合は、まずはしっかり固定しましょう。万が一倒れてきてもベッドや布団の上に倒れないような向きに配置しましょう。



足元の安全確保

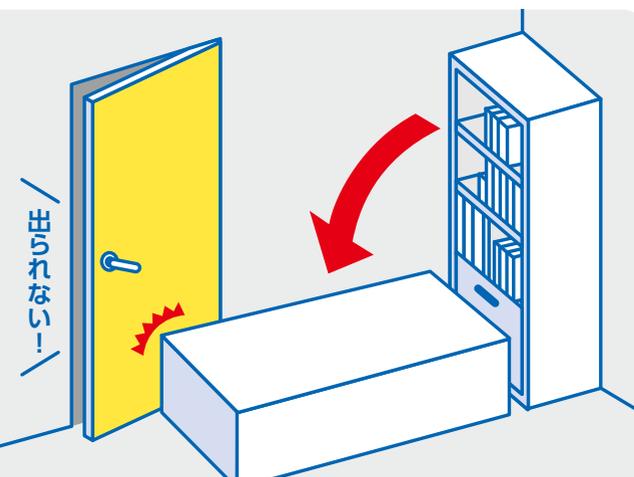
飛散したガラス等を踏まないように、寝室にスリッパや上靴を準備しておくのも◎
停電していることもあるので足元を照らすライトも置いておきましょう。



避難通路の確保

地震で家具が倒れてドアがあかなくなったり、家から出られなくなることもあります。

避難通路の確保と確認も大切です。



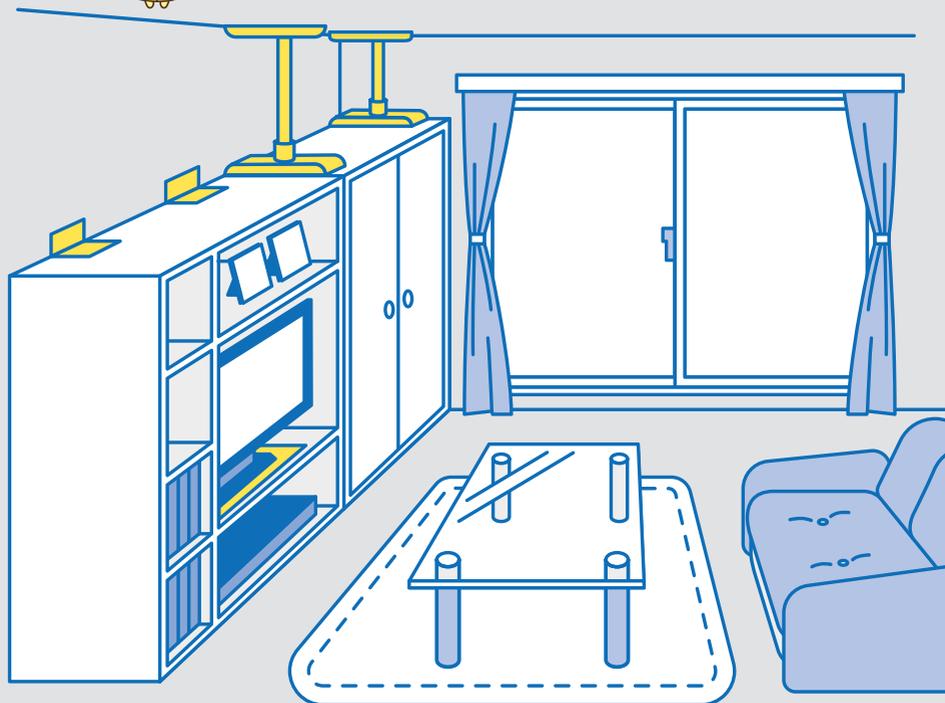


安全な空間づくり②

リビング



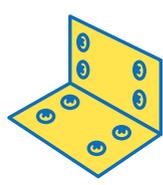
大型家電や家具類の固定を万全にね。



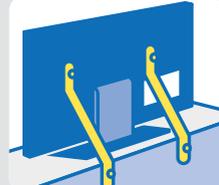
■ つっぱり棒



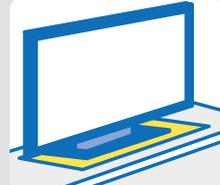
■ L字金具



■ ベルト式



■ 滑り止めシート



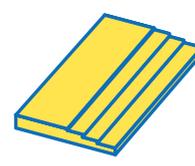
キッチン

冷蔵庫や食器棚にもつっぱり棒や固定ベルト、L型金具を取り付けましょう。また、食器が飛び出ないように滑り止めシートを敷いておきましょう。

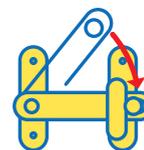
■ ベルト式



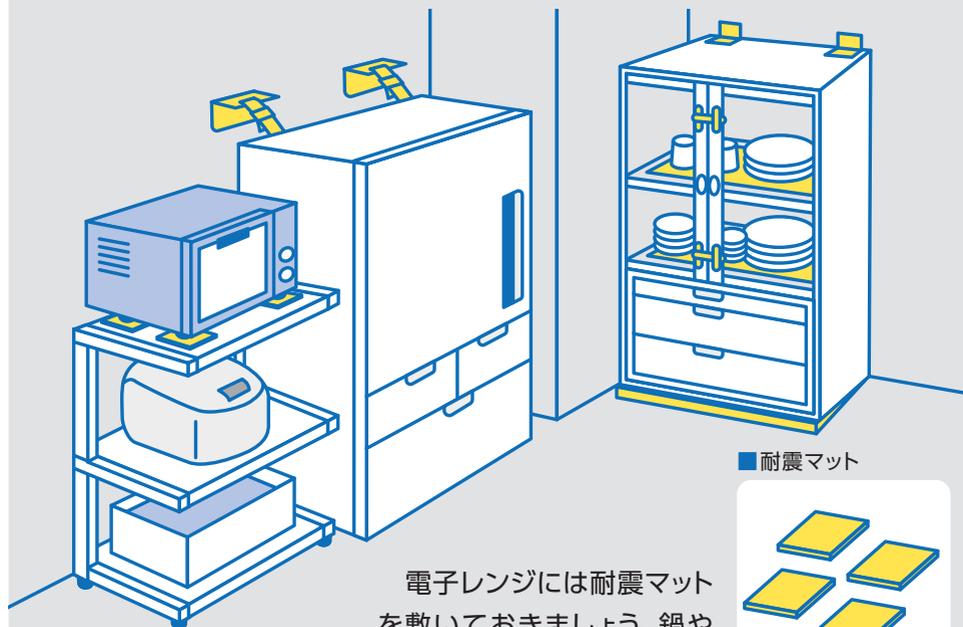
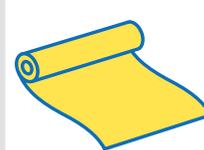
■ ストッパー式



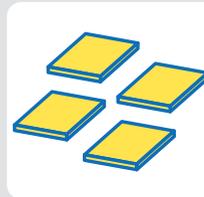
■ 扉ロック



■ 滑り止めシート



■ 耐震マット



電子レンジには耐震マットを敷いておきましょう。鍋や重いものは足元収納に。

家具の固定等を詳しくまとめた冊子を区役所で配布しています。右のリンクから見ることもできます。 [大阪市ホームページ](#)





地震!!

絶対に準備しておくことって何?

特に戸建ては!



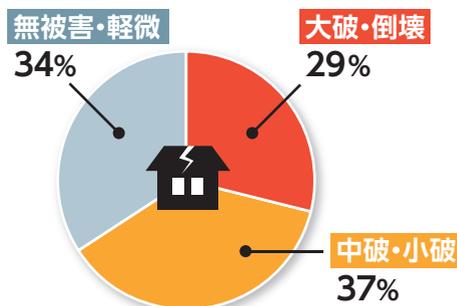
大事なチェックポイントは次の3つだよ。 Check

家の耐震性をチェック

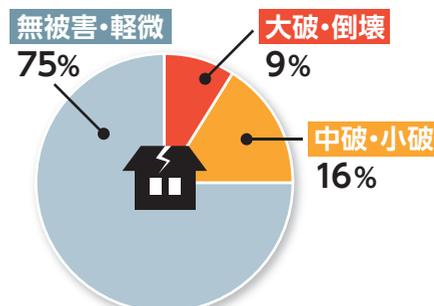
あなたの家は、大きな地震に耐えられますか?1981年(昭和56年)6月より前に建てられた住宅は、現在の耐震基準を満たしていない可能性があります。専門家による「耐震診断」を受けましょう。補強が必要なら「耐震改修」を行うことで、家を丈夫にできます。

●建設時期と地震被害状況 (JR三ノ宮駅近辺における全数調査)

1981年(昭和56年)以前の建築



1982年(昭和57年)以降の建築



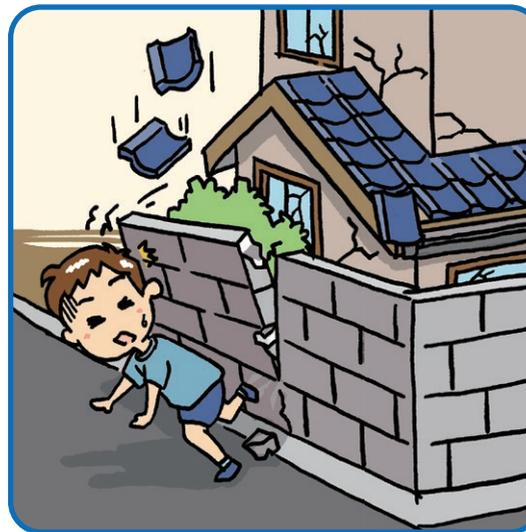
〔平成7年阪神・淡路大震災調査委員会中間報告〕(建設省)に基づき作成

●補助制度について

耐震診断や耐震改修の補助制度は右のリンクから。



ブロック塀や屋根をチェック



ブロック塀は地震で倒れやすく非常に危険です。できれば軽量フェンス等に取り替えましょう。すぐに取り替えられない場合は、ひび割れや傾きがないか定期的にチェックしましょう。

また、屋根瓦がずれたり割れたりしていると、地震の揺れで落下してくる恐れがあります。危険な箇所は、早めに修理しておきましょう。家の外の安全も、大切な備えのひとつです。

●補助制度について

ブロック塀等の撤去・軽量フェンス等の新設の補助制度は右のリンクから。

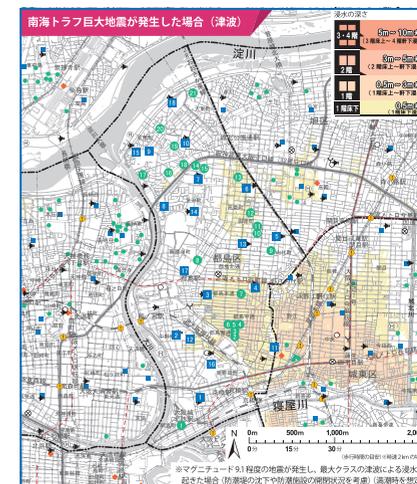


津波による浸水想定をチェック

都島区も津波による浸水が想定されているエリアがあります。津波到達まで約2時間かかると想定されていますが、万が一に備えて高い場所への避難先を検討しておきましょう。

●水害ハザードマップ

都島区水害ハザードマップは右のリンクから。





地震!!

絶対に準備しておくことって何?

特にマンション・集合住宅は!



高層階ほど揺れが大きくなり家具が倒れやすく、固定していない家電製品や食器が飛んでくることも!
安全な空間づくり対策を万全にしておこう!!

エレベーターが使えないことも

エレベーターが使えないと階段での昇り降りが大変です。買い物に行けないことも想定して一週間分以上の十分な量の備えをしておきましょう。



排水管が破損しているかも?

排水管が破損しているときに、生活用水を流すと階下の方へ思わぬ迷惑がかかることもあります。

- 下水道が使用できることが確認されるまではトイレや生活用水を流さないようにしましょう。
- 生活用水を流しても良い場所を確認しておきましょう。



マンションや集合住宅では、管理組合や自治会で普段から災害時のルールを作っておくことが、とても大切なんだ!



大雨・台風!!

大雨が来る前にやっておこう

水害ハザードマップの確認



在宅避難ができる?できない?
あなたの住まいはどれくらい水に浸かってしまうのか?まずは都島区水害ハザードマップで必ず確認しよう。

例：淀川が氾濫した場合の水害ハザードマップ

最悪の想定ではこんなに大変なことになるんだ!



水に浸かる深さを、建物の階とメートルで色分けしているよ

赤線の中は家が倒壊する恐れがあるから特に注意が必要だよ

❗は特に水が溜まりやすい場所だよ

凡例といって、マップ上のマークの意味の説明が書いてあるよ

●都島区水害ハザードマップ
区役所で配布しています。右のリンクから見ることもできます。



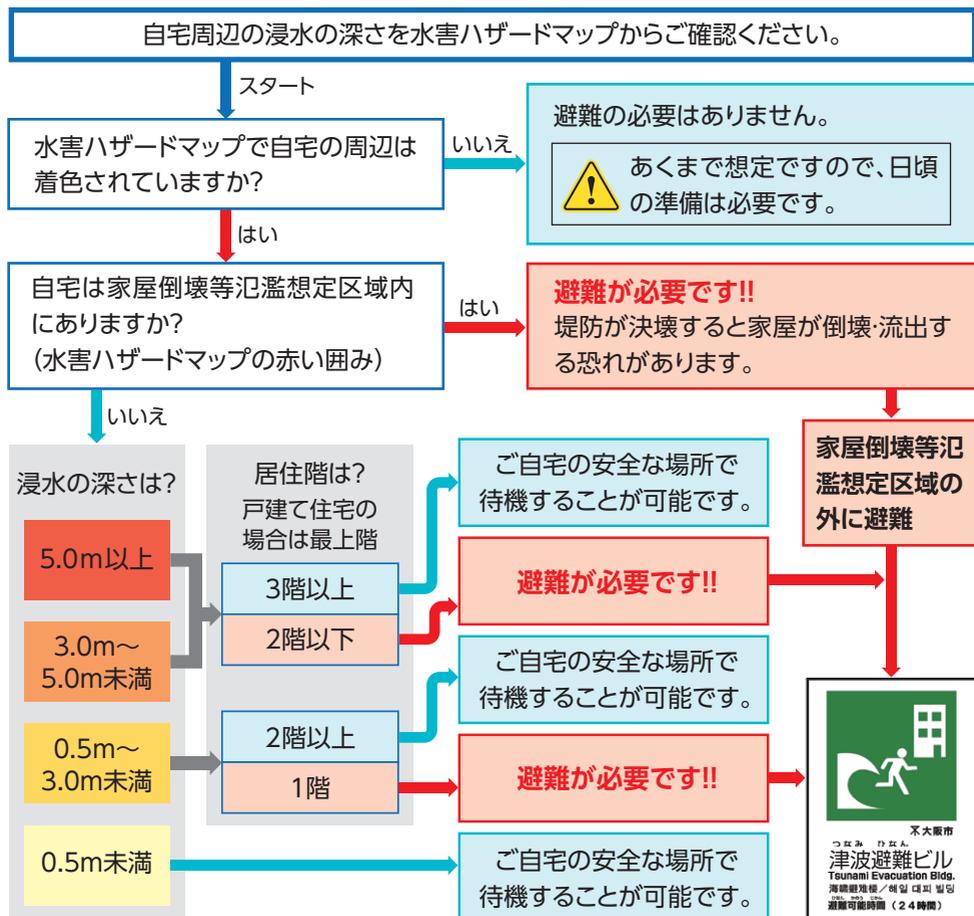


大雨・台風!!

大雨が来る前にやっておこう

あなたの避難行動をチェック!

水害への備え 避難フロー



! 建物により居室の床の高さが異なりますので、あくまで目安としてください。また、老朽化した木造家屋の場合は家屋倒壊等氾濫想定区域外であっても家屋の倒壊・流出の可能性がります。

避難が必要だった方は要チェック!

避難情報は大阪市が発令するよ。テレビ、ラジオ、防災アプリや緊急速報メール、防災スピーカー等の色々な手段で伝達するよ。あなたや家族の避難タイミングを確認しておこう。



警戒レベルとその意味

大阪府が発令

警戒レベル5 緊急安全確保

既に災害が発生または切迫している状況。
命の危険があるため、直ちに身の安全を確保する。

警戒レベル4 全員避難

危険な場所から**全員避難**する。
公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難する。

警戒レベル3 高齢者等避難

危険な場所から**高齢者等は避難**する。
その他の人も必要に応じ、危険を感じたら自主的に避難する。
※**レベル3発令前でも、危険を感じたら自主的に避難**をする。

気象庁が発表

警戒レベル2 避難行動の確認

避難に備え、水害ハザードマップにより、自らの**避難行動を確認**する。

警戒レベル1 心構えを高める

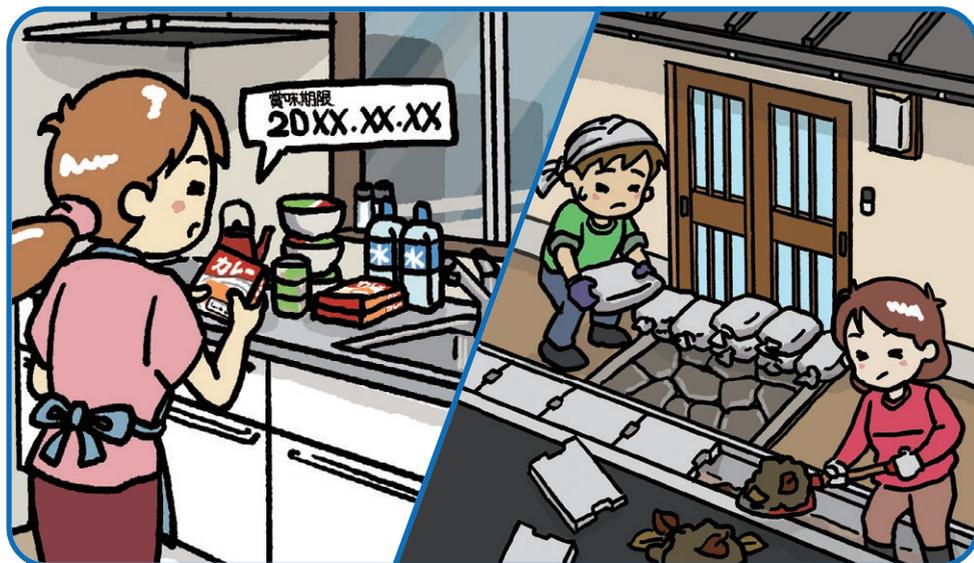
災害への心構えを高める。



大雨!!

絶対にしておくことって何?

日頃の準備



大雨で道路が水に浸かると、側溝やマンホールにはまることもあり外出することは危険です。また、運送ができなくなって店頭から飲料水や食料、日用品が不足することがあります。

マンションも低い階は浸水する可能性があり、エレベーターが使えないことがあります。



排水溝が詰まらないように、普段から掃除をしておこう。
家を雨水から守るために土のうも準備しておこう。
それからローリングストックはやっぱり大事だね!



台風!!

絶対にしておくことって何?

事前の備え

台風は、大雨と強い風を同時にもたらす災害ですが、2~3日前から進路や強さがわかります。事前に備えることができるので、しっかり対策しましょう。

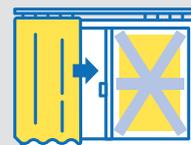


停電対策



スマホの充電を満タんに。懐中電灯やライトなどの準備を。冷蔵庫の中身もチェック。できるだけ生ものは減らしておきましょう。

2~3日前から



できれば飛散防止フィルムを貼っておきましょう。段ボールを貼ったり、カーテンを閉めるだけでも効果はあります。

1~2日前から



ベランダにあるものは室内へ移動しておきましょう。

当日



不要不急の外出は控えて、カーテンを閉めてできるだけ窓からは離れて過ごしましょう。

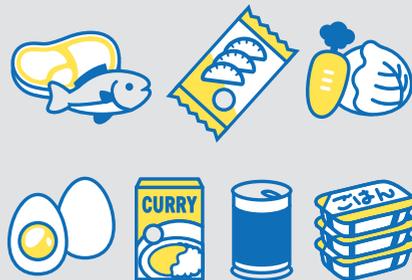
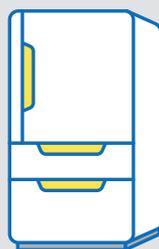


在宅避難の食事



停電中の冷蔵庫、何から食べる？

まずは冷蔵庫の中の食材を点検しましょう。生もの⇒冷凍食品⇒野菜⇒消費期限が近いもの⇒レトルト食品や缶詰⇒保存食の順に食べましょう。



非常時こそ温かい食事がとても大切！

冷たい食事ばかりだと気分も冷え込んでいきます。温かい食事は心と体をほっとさせる大切な“心の栄養”です。

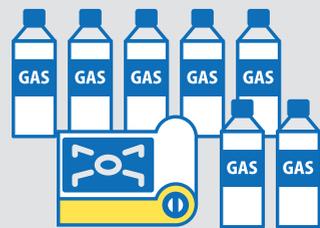
さらに、野菜ジュースや果物の缶詰を取り入れると便秘対策にもなります。



カセットコンロとボンベは必需品！

ガスボンベの燃焼時間は強火で約1時間とされており1食あたり20分、1日で1本消費するとして7～10本は準備しておきたいところ。

食材を温めるのに便利な耐熱性ポリ袋も備えておきましょう。



断水時は身近なモノで上手に節水しよう！

食器にはラップをしておくと食べ終わった後も水を使わずに片付けられます。手には使い捨て手袋があると手洗いが減らせます。



耐熱性ポリ袋でごはんを炊く(1合分)

- ① 袋に軽く洗った米1合と水200mlを入れて、空気を抜きながら口をしぼる。(米と水は1:1.2の割合)
- ② 鍋にお湯をわかし耐熱皿を敷いて①を入れる。
- ③ 中火で20分ゆで、そのまま5分ほど蒸らしたら完成です。



支援物資の配布

在宅避難をしている人にも物資や水はもらえるの？

避難所には、水や食料、日用品等の物資が届きますが、これらは避難所にいる人だけのものではなく、被災した皆さんに配られるものです。

配る時間などは、広報車や避難所の掲示板、ホームページ・SNS等を使ってお知らせします。

災害が発生してしばらくの間は、避難所の物資も不足します。自分たちの分は自分たちで準備しておくことが大切です。



〇〇小学校避難所で、水と食料の配布を行っています。





在宅避難のトイレ



絶対にがまんできないのがトイレ!

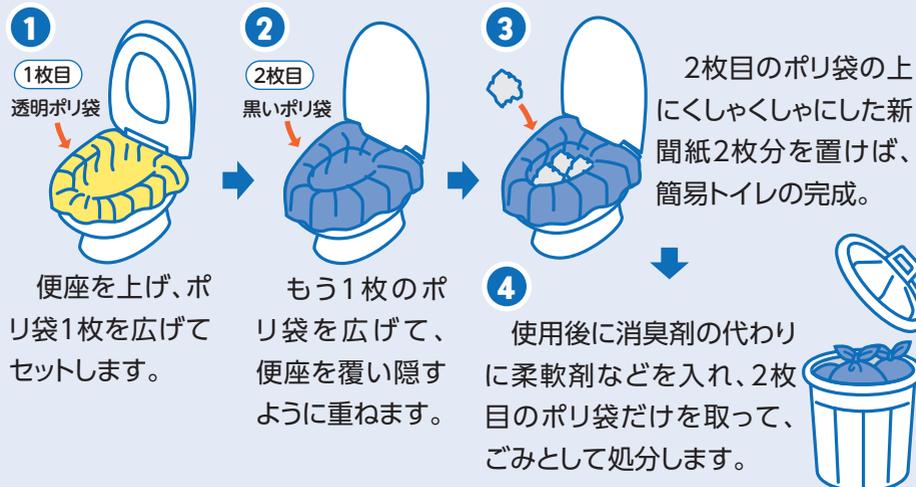
市販されている非常用の排泄キットを、1人1日約5回×家族人数分×7日分は備蓄しておきましょう。



自作簡易トイレの作り方

排泄キットがなくなったら自作しよう!

排泄キットは自宅にあるもので作ることができます。



(注) あくまで代替品なので、市販の排泄キットの十分な備蓄が大切です。

在宅避難の歯みがきとお風呂

歯みがきは災害時でもとても大切です

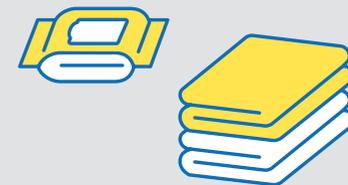
歯みがきをしないと口の中の細菌が増えて、病気につながります。少しの水でも、ていねいにみがけばきれいにできます。また、歯みがきシートやマウスウォッシュがあると断水時でも役立ちます。



災害時でも体を清潔に

清潔を保つために、汗拭きシートやウェットティッシュも備蓄しましょう。

介護用品の清拭剤や清拭タオルは断水時でも役立ちます。



在宅避難のごみ出し

災害時でもゴミは分別を

分別しないと回収できないことがありますので普段どおり、分別しましょう。



大規模な災害があつた場合でも、生活ごみの収集は3日後をめどに再開をめざすとされています。詳しくはチラシやポスター等で案内される予定です。

詳しくは上のリンクから。