

自宅が避難所になる？
在宅避難



入間市
危機管理安全部危機管理課



避難とは

「災害が起きたら避難所に行くしかない」そのように思っていませんか？
避難所で暮らすことは選択肢のひとつです。避難にはいくつか種類があり、
避難の選択によっては、環境の変化などによって体調を崩す方もいます。
避難とは、災難（災害）を避けることで、『避難所に行く』ことだけでは
ありません。自宅の状況に応じた避難行動をとりましょう。



避難の種類：在宅避難、親戚・知人宅への避難、車中避難、指定避難所など

大地震発生時の基本的な流れ

地震だ！まず身の安全

火災の危険・倒壊の危険

あり

なし

一時避難場所



公園・小中学校の校庭など

大規模火災等の危険がある場合には
広域避難場所に移動

自宅で生活ができなければ避難所で生活

避難所



小中学校・地区センターなど

在宅避難



自宅で生活

「在宅避難」の判断と利点

地震による火災、自宅の倒壊、自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、安全な場所への避難が必要ですが、普段(平常時)から住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、在宅避難ができます。

在宅避難の利点

- ・住み慣れた環境で過ごすことができる
- ・感染症にかかるリスクが減らせる
- ・プライバシーが守れて生活ができる
- ・避難所まで移動する危険性を避けられる

在宅避難の欠点

- ・支援物資を受ける取るときに避難所に出向く必要がある
- ・地域の最新情報を得ることが困難となる



「在宅避難」をするための住まいの備え

災害時に備えて住まいの安全対策を行いましょう

自宅の耐震化

昭和56年(1981年)年以前の家は古い耐震基準で建てられています。

阪神・淡路大震災、熊本地震、能登半島地震では、住宅・建築物の倒壊被害が多くみられ、特に昭和56年以前に建築されたものに大きな

被害が発生しました。住宅・建築物の耐震化を進めることは、生命、財産を守るために重要なことです。古い耐震基準で建てられた住宅・建築物にお住いの方は、入間市役所に相談のうえ、必要な耐震診断・改修をされることをお勧めします。



部屋に置くものを極力少なくする

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにします。緊急地震速報を聞いたとき、物を置いていない空間に避難しましょう。

家具などの配置スペースを考える

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納。さらに引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えます。

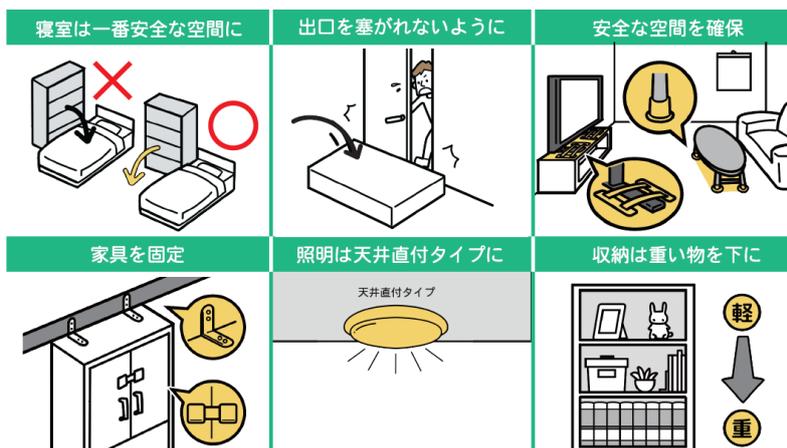
防災用品を活用する

転倒、落下、移動の恐れがある家具や家電製品をL字金具や粘着シートなどで固定しましょう。

収納は、重いものは下へ、軽いものは上へ、扉は留め具などで固定しましょう。

ガラス製の扉や窓ガラスには、飛散防止用フィルムを貼りましょう。

火災への備えとして、消火器などの防火対策用品を備えておきましょう。



安全で安心!





「在宅避難」をするための備蓄品の備え

災害時に備えて備蓄品の準備を行いましょう

備蓄品は最低3日！できれば7日分！

災害発生時は、電気、ガス、水道などのライフラインが止まり、普段の生活が困難となります。スーパーやコンビニなどの店舗は閉店し、支援物資が届くまで時間がかかります。飲料水、食料、トイレなどを備えておきましょう。



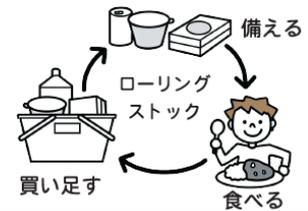
飲食料	<input type="checkbox"/> 飲料水(目安1人1日3ℓ)	必需品	<input type="checkbox"/> 携帯・スマートフォン
	<input type="checkbox"/> 食料		<input type="checkbox"/> 充電器・予備バッテリー・電池
	<input type="checkbox"/> ポリタンク・食器類		<input type="checkbox"/> 懐中電灯
衣類	<input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下	必需品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
	<input type="checkbox"/> タオル・毛布・防寒具・雨具		<input type="checkbox"/> 筆記用具
生活用品	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	貴重品	<input type="checkbox"/> 軍手
	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・防臭袋		<input type="checkbox"/> 現金・通帳類・証書類
	<input type="checkbox"/> ビニール袋		<input type="checkbox"/> 身分証明書
	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル	その他 必要に応じて	<input type="checkbox"/> 印鑑
	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット・口腔ケアティッシュ		<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> LEDランタン		<input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ
医療品	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ	<input type="checkbox"/> 補聴器・補聴器用電池	
	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> 入れ歯	
	<input type="checkbox"/> マスク・手指消毒液	<input type="checkbox"/> おもちゃ	
	<input type="checkbox"/> 常備薬・おくすり手帳	<input type="checkbox"/> おむつ・おしりふき・ストーマ	
	<input type="checkbox"/> 救急用品・体温計		<input type="checkbox"/> 粉(液体)ミルク・哺乳瓶・離乳食
			<input type="checkbox"/> 熱中症対策用品・寒さ対策用品
			<input type="checkbox"/> 障がい特性に合わせた生活機器

ローリングストック法

災害時に食べなれたものを食べられると心身の負担が軽減できます。災害時に備蓄食材が口に合わなかったり、作り方わからないなど戸惑うことも少なくなります。

ローリングストック法

日常的に消費する食料品を多めに買い置きし、食べた分だけ買い足す備蓄方法です。食べながら備蓄でき、好きな食べ物も非常食にできます。



大事なトイレ対策

災害時もトイレに行きたくなくなります。

しかし、自宅が断水した場合は、トイレを流すことはできません。日頃からトイレ処理セットなどを備蓄しましょう。

- 手洗い用の水がない場合の備えも忘れずに



- 1つでも問題がある(または分からない)場合は携帯トイレを使いましょう



1人1日5回
4人家族の
7日分は、
140個！！