

避難所へ避難する？ 自宅で在宅避難する？

災害からの避難は、避難所に行くだけが選択肢ではありません。自宅の倒壊や火災などの被害が発生したら避難所への避難が必要になりますが、自宅で安全に過ごせる場合は、住み慣れた自宅でそのまま生活する「在宅避難」も可能です。大きな揺れがおさまったら、落ち着いてまわりの様子を確認し、どのように行動するかを判断しましょう。

判断ポイント

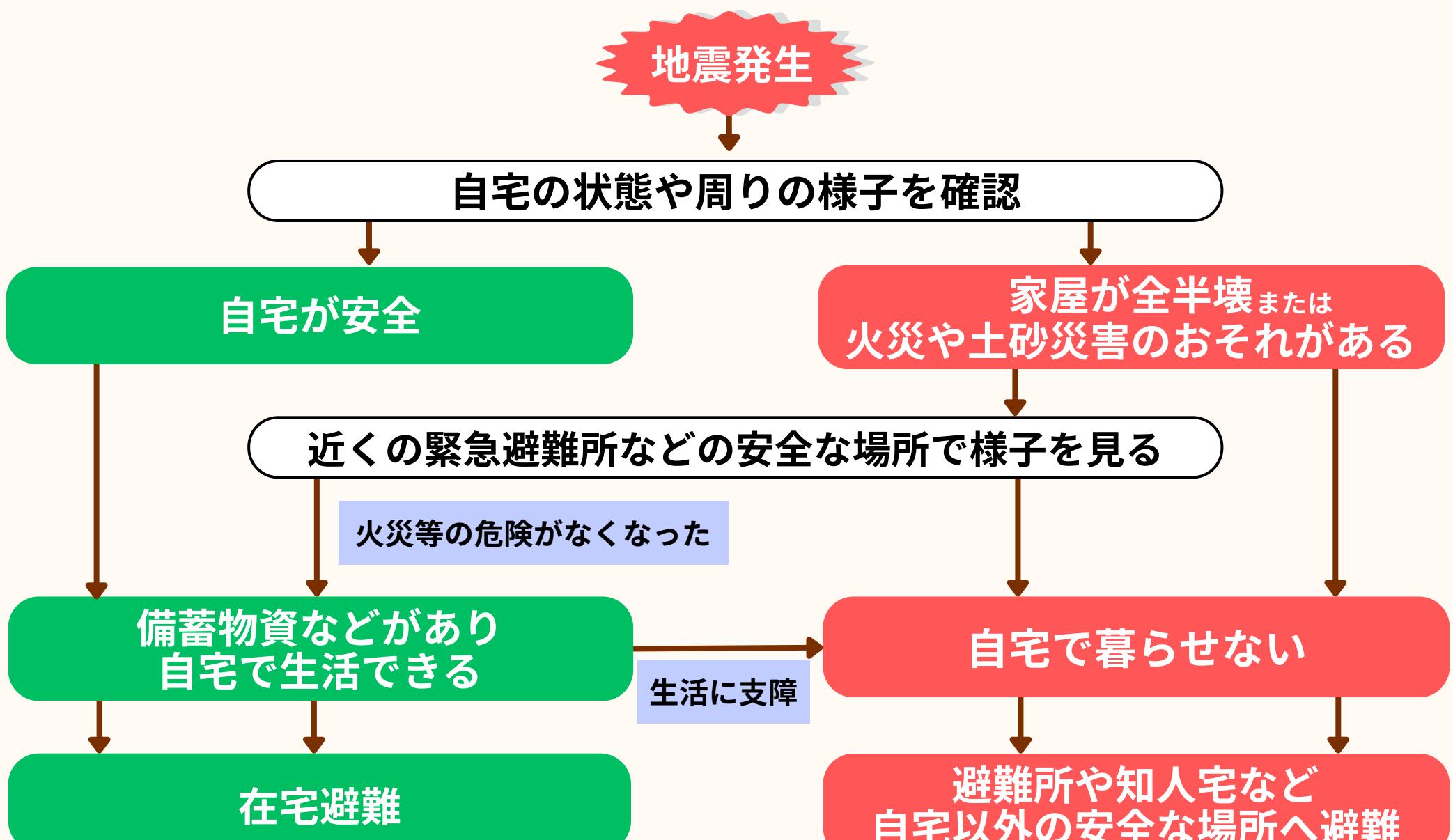
在宅避難ができるとき

- 自宅の損壊が少ないとき
- 余震が来ても倒壊する危険がないと判断できるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険性がないとき
- 生活に大きな支障がないとき

在宅避難ができないとき

- 自宅の損壊が大きいとき
- 余震などで自宅が大きく倒壊するおそれがあるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険があるとき
- 避難指示や緊急安全確保が発令されたとき

地震発生時の避難チャート



生活継続が可能なら「自宅がより良い避難所」です。
ライフラインが途絶えても暮らせる備えを

在宅避難をされた方でも、避難所での支援が受けられます！

- 各避難所は、支援物資が届き始めるなど支援ができる状態になった場合は、在宅避難された方にも支援を行うこととしています。
- 在宅避難を決めた方でも、物資の不足が心配な場合は、各指定避難所へご相談ください。
- なお、支援物資は、各自で取りに来ていただくことが基本となります。

在宅避難のメリット

住み慣れた自宅で
避難生活ができる

プライバシー確保で、
ストレスが少ない

共同生活でのルールに
縛られない

周囲への気遣いが
少ない

ペットと一緒に
暮らせる

感染症のリスクが
少ない

1週間分を目安にしっかり備蓄！

飲料水、食料品

- 飲料水（1人1日3リットル）
- 食料品（主食、レトルト食品など）

日用品・衛生用品など

- トイレットペーパー
- (ウェット) ティッシュ
- 割りばし・紙皿・紙コップ
- ラップ、アルミホイル
- ビニール袋
- 生理用品
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）
- 体温計
- 予備電池

各家庭の状況に応じて必要なもの

- 乳幼児がいる家庭
 - 紙おむつ、おしりふき
 - ミルク、離乳食
 - 哺乳瓶（消毒グッズも）
- 要介護者がいる家庭
 - 大人用紙パンツ
 - 介護食
- ペットを飼っている家庭
 - ペットフード
 - ペット用トイレ用品
- その他
 - アレルギー対応食
 - 持病の薬

ライフライン停止に備えて

- モバイルバッテリー
- カセットコンロ（燃料も）
- ライターなどの着火道具
- 懐中電灯や照明
- 使い捨てカイロ
- 水不要のシャンプー
- 携帯トイレ
- 車のガソリンを満タンにしておく
- 電源不要の暖房器具（石油ストーブなど）

避難生活ではトイレはとても大切！
備えと使い方を確認しておきましょう。

携帯トイレの使用方法

①止水栓を止
めてトイレの
水が流れない
ようにする。



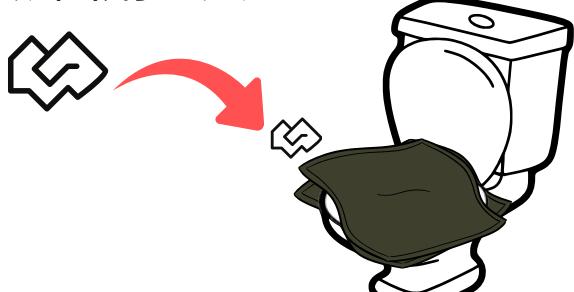
②袋を便座の下に
かぶせてから便座
を下して、便座に
もう1枚袋をかぶ
せる。



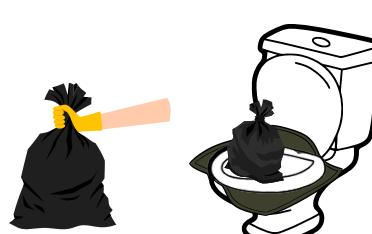
③用を足す。



④凝固剤を入れる。



⑤便座にかぶせた袋を取り出
し、空気を抜いて口を強く縛
る。



⑥ベランダなどで一時保
管し、市の指示に従って
処分する。



自宅以外に避難する場合

安全に避難するために

- ヘルメット（防災頭巾）で頭を保護する

- 粉じんなどがひどいときはマスクをする

- 軍手や革手袋をはめる

- 底が厚く、はきなれた靴をはく

- 非常持出品はリュックサックに入れて背負い、両手が使えるようにする

- 長そで・長ズボンを着用。できれば燃えにくい木綿素材のもの

- 避難行動の妨げにならないよう、荷物は最小限にする



避難のポイント

- 避難前に再度確認。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。（停電復旧後の通電火災の防止）
- 外出中の家族のために、避難先を記した連絡メモを家族で決めた場所に残す。
- 狭い道やブロック塀、石垣、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避けて歩く。

小さな子どもと避難するとき

- 抱っこひもやおんぶひもで赤ちゃんを固定する。ベビーカーは使わない

- 衣類に名札



- 歩ける子どもにはリュックサックに子ども用の非常持出品を持たせる

- 子どもを中心に、はぐれないように注意する