

## 災害がおきたその時、避難の目安を チェックリストで確認！

ひとつでも当てはまれば  
すぐに避難を！



### 【震災時】

- 家にひび割れ、倒壊等の危険がある
- 周囲を見渡して、火災等の危険がある

### 【風水害時】

- 自宅がハザードマップで浸水想定区域や土砂災害警戒区域の対象となっていて、災害発生の危険がある
- 住んでいる地域に避難指示等がでている

⚠ 上記はあくまでも避難の目安です。身の危険を感じたら、状況に応じた避難行動をとりましょう。

## 在宅避難できないときの避難行動を確認しましょう

家庭で備えをすることによって、周辺に危険がなければ在宅避難を行うことができます。しかし、災害時は何が起るかわかりません。避難が必要になった時に備え、災害時の避難行動を確認しましょう。

### 震災時の避難行動

地震による倒壊、火災の危険がある

倒壊や火災で自宅での生活ができなくなった

### 地域防災拠点(指定避難所)

倒壊などで自宅で生活できない人たちが一時的に生活する避難所です

区内小中学校12校を指定

ホームページまたは西区防災マップで自身の地域防災拠点を確認してください



### いつ避難場所



自治会町内会が指定する広場、公園など一時的に避難し様子を見る場所です

火災が広がっている場合

### 広域避難場所

延焼火災から生命を守るため一時的に避難する場所です

- ・三ツ沢競技場一帯
- ・紅葉ヶ丘一帯
- ・野毛山公園
- ・久保山墓地



自宅や周辺環境に危険がないことが確認できた

### 在宅避難

在宅避難者も地域防災拠点で物資や情報を受け取れます



### 風水害時の避難行動

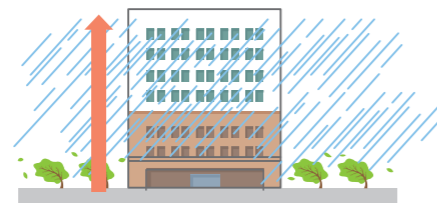
#### 避難のサイン

- 下水道などから浸水
- 河川氾濫の危険
- 土砂災害の危険
  - ・小石がパラパラ落下
  - ・斜面に湧水が発生
  - ・斜面に亀裂が発生など
- ➔ 崖崩れの前兆現象
- 避難指示の発令

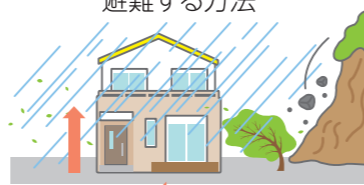
#### 避難行動

**水平避難**…安全な場所に避難する方法(例:親戚・知人宅、避難場所など)

**垂直避難**…近くの丈夫な建物の2階以上に避難する方法



**屋内退避**…自宅や今いる建物内で、崖や河川から少しでも離れた安全な部屋へ避難する方法



※風水害時に開設される避難場所は西区ホームページなどをご確認ください。

Shelter at home

西区版

# 在宅避難

リーフレット

～災害時も日常に近い生活を送るために～

在宅避難は、プライバシーの保たれた住み慣れた環境で生活できるため、ストレスの少ない避難行動です。物を持ち出す必要もなく、冷蔵庫の食料もそのまま使うことができます。できるところから在宅避難の準備を始めましょう!

### 避難先による環境の違い

避難所・避難場所のスペースや設備には限りがあります。自宅が安全であれば、在宅避難の方がふだんの生活に近い環境で過ごせます。



#### 目的

大地震の避難場所  
(小中学校(地域防災拠点))

中長期的な避難生活

風水害時の避難所  
(地区センターなど)

一時的に身を寄せる

在宅避難  
(親戚・知人宅含む)

短期～長期の生活

#### 1人当たりのスペース

狭い(2m程度)

狭い(2m程度)

自宅の状況に応じたスペースの確保が可能

#### プライバシーの確保

難しい

難しい

確保しやすい

#### 水・食料

最低限の備蓄

原則なし

自分で準備

※地域防災拠点で物資や情報を得ることもできます

#### 断水・排水管 損傷時のトイレ

仮設トイレ、トイレパック

トイレパック

自分で準備(トイレパック等)

#### ペット

屋外での一時飼育

屋外での一時飼育

いつもどおり



# 在宅避難の準備の基本!

3つのポイントをおさえよう!

point 1

## 備蓄は『最低3日分できれば7日分』

備蓄はローリングストック法で!!

消費期限にあわせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。



### check list /

#### ○ 飲料水・食料品

- 飲料水 (1人1日3ℓ×家族の人数)
- 食料品 (缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)



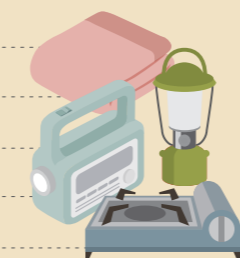
#### ○ 感染対策グッズ

- せっけん
- マスク
- 体温計
- 消毒液 (アルコール)



#### ○ 日用品

- トイレtpーパー
- ウェットティッシュ
- トイレパック
- ポリ袋
- 水のいないシャンプー
- 歯磨きセット
- 着替え
- タオル類
- 生理用品
- 救急セット
- 常備薬
- カイロ
- ラップ
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- ライター
- LEDランタン
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- 乾電池



#### ○ 乳幼児のいる家庭の備え

- 紙おむつ
- おしりふき
- 抱っこひも
- おやつ
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ
- 粉ミルク
- 離乳食

お湯を沸かす必要のない液体ミルクがあると便利です



#### ○ 要介護者のいる家庭の備え

- 介護食
- 補助具などの予備
- 大人用紙おむつ



#### ○ ペットのいる家庭の備え

- ペットフード
- ペット用トイレシート

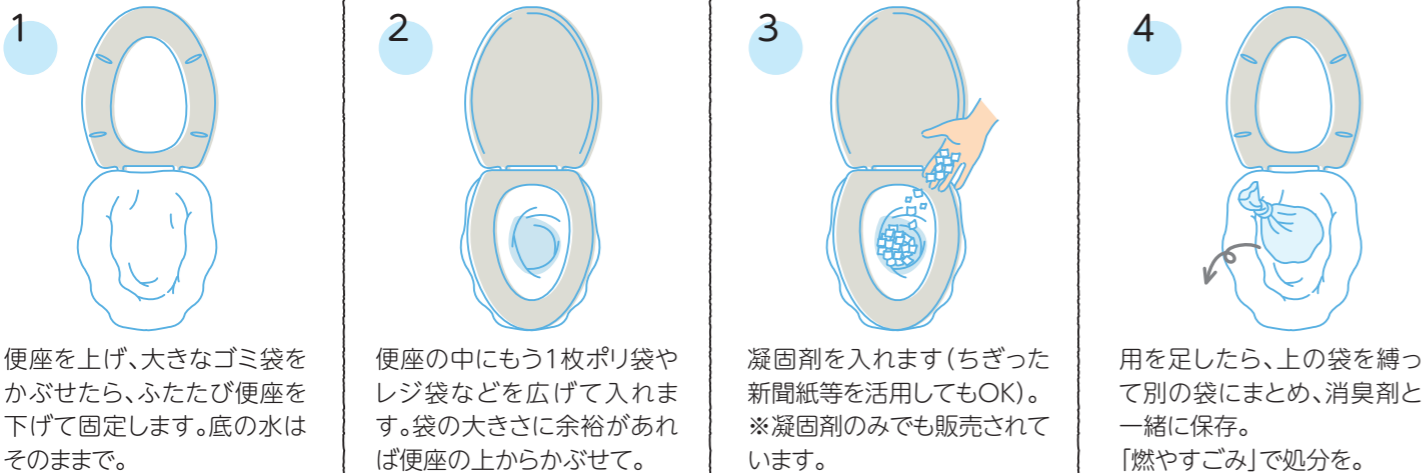


point 2

## トイレパックの使い方

3人家族の場合『1日5回分×3日分×3人=45パック』

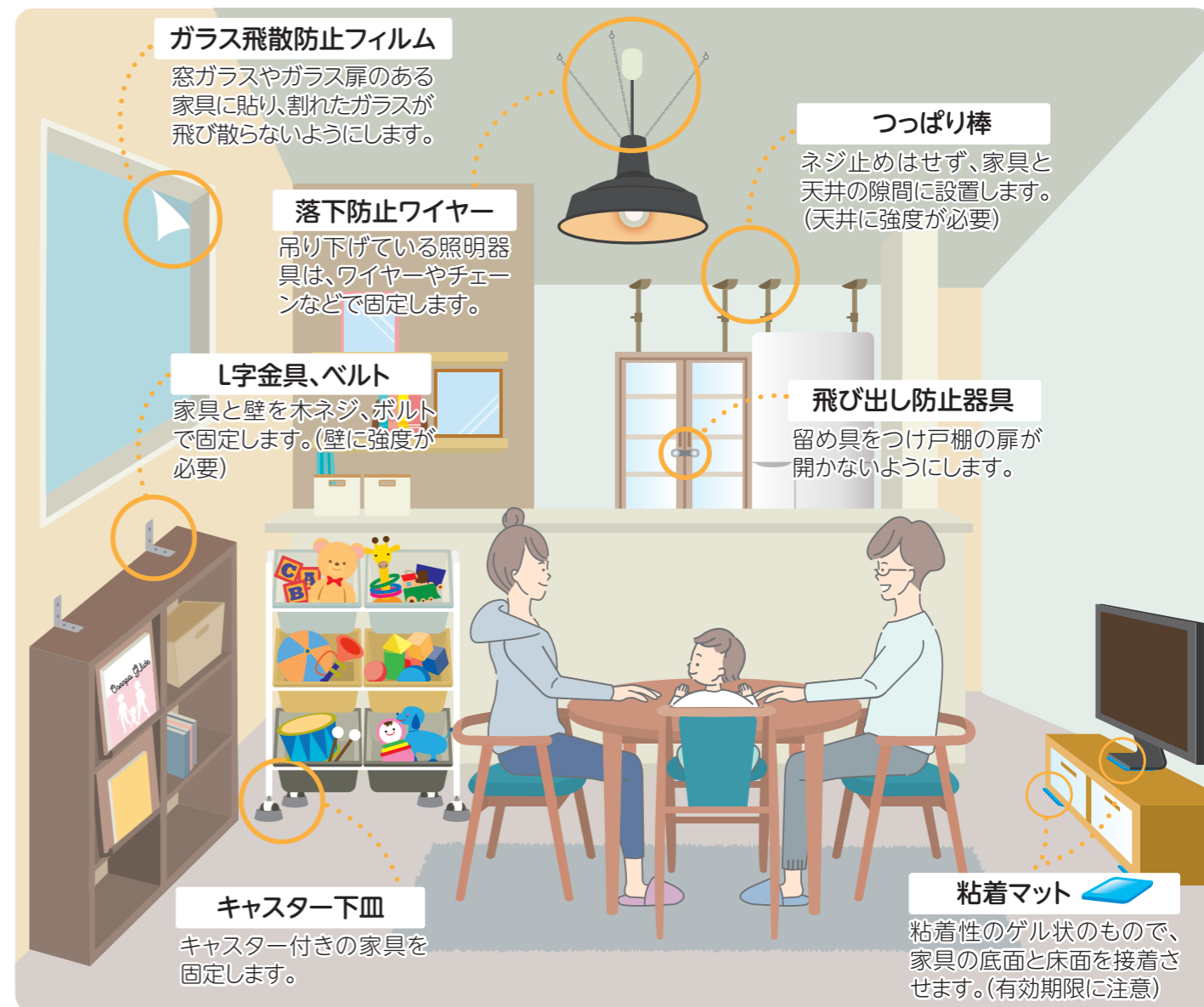
人の排泄は1日5回程度といわれています。家族の必要数を予め把握しておきましょう。



point 3

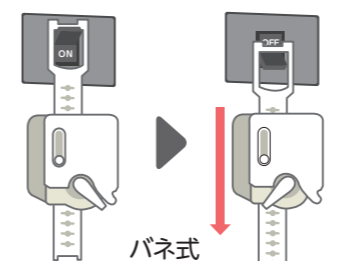
## 災害に強い家に!

家が倒壊しなくても、家具が倒れたり、ガラスが割れたりすると、在宅避難の妨げとなってしまいます。家の中の対策をしっかりと行い、安全に在宅避難ができる環境を整えましょう。



### 通電火災を防ぐために

#### 感震ブレーカー



### マンションに住む人は? ~2つの注意点~

#### 注意点1 水の確保

停電でエレベーターが停止した場合、水などの重いものを上層階まで運ぶのは大変です。日頃の備えを欠かさないように心がけましょう。



#### 注意点2 トイレの水

災害時は、上層階の住民が流した水が下層階で溢れることがあります(戸建でも逆流が起こる可能性があります)。災害時は非常用トイレパックを使用しましょう。

逆流に備えて、排水溝は二重のポリ袋に水を入れた簡易水のうを設置しましょう。

