

自宅が安全なら 在宅避難



三鷹市防災キャラクター じじよまる

在宅避難をするためには
自宅が安全であることが必要です
住まいの安全対策は済んでいますか？



できることから少しずつ

住まいの防災

災害への備えで最も大切なことは
「自分の命は自分で守る」自助の備えです。
災害時に備えて住まいの安全対策を行いましょう。

圧死を防ぐ耐震化の重要性

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死です。今から40年程前の昭和56年の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いと言われています。

下のチェックポイントに従って、まずは自分で耐震性のチェックを行い、気になる項目が多ければ、専門家による耐震診断を受けましょう。



- ☐ 昭和56年5月31日以前に建てた家である。
- ☐ 増築を2回以上している。増築時に壁や柱の一部を撤去している。
- ☐ 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな被害に遭ったことがある。
- ☐ 埋立地、低湿地、造成地に建っている。
- ☐ 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- ☐ 一面が窓になっている壁がある。
- ☐ 和瓦、洋瓦などの比較的重い屋根葺材で、1階に壁が少ない。
- ☐ 建物の平面がL字型やT字型で、凹凸の多い造りである。
- ☐ 大きな吹き抜けがある。
- ☐ 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる。
- ☐ 壁にひびが入っている。
- ☐ ベランダやバルコニーが破損している。

「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ないですか？
でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。
避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、
可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

※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。

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

自宅生活ができな
ければ避難所で生活

避難所



小中学校・
コミュニティ・センターなど

地震の場合の
避難所・避難場所等は
三鷹市防災マップ
で確認できます



在宅避難



自宅で生活

自宅とその周辺の安全が
確認できたら帰宅



在宅避難生活をサポート

災害時 在宅生活 支援施設



災害時
在宅生活支援施設
マーク

地域の共助の場として
炊出しの実施や
仮設トイレの設置等
を行います。

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、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。

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。



防火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。

三鷹市自主防災組織連絡会では、
災害時に備えた意識啓発事業の一環として、
三鷹市民の皆様を対象に、防火対策用品や
地震対策用品などのあっせんを行っています。

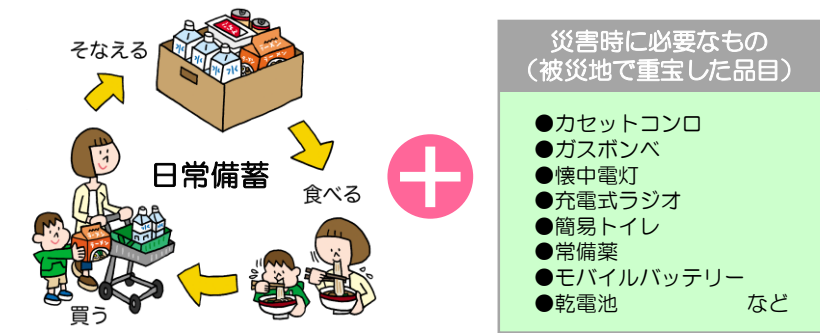


「在宅避難」をするための備えについて紹介します

少し多めに備える 日常備蓄

日常備蓄のイメージ

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時等にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。



その他、家族構成に合わせて備蓄品を検討しましょう。

女性	乳幼児	高齢者	ペット
●生理用品 ●スキンケア用品 ●ドライシャンプー など	●離乳食 ●粉・液体ミルク ●おむつ ●おしりふき など	●おかゆなど 柔らかい食品 ●常備薬(処方薬) ●補聴器用電池 ●入浴用洗剤 など	●ペットフード ●トイレ用品 ●ケージ など

在宅避難生活をサポート

被災後も自宅で生活をする在宅避難者のために、三鷹市では「災害時在宅生活支援施設」を整備しています。仮設トイレの設置や、炊き出しの実施、救援物資等の配給を行います。また、地域の防災の活動拠点として、情報共有やコミュニティの場として活用されます。

「災害時在宅生活支援施設」の概要
や整備場所は、こちらをチェック

在宅避難をするためには
日ごろからの備蓄が必要となります
どのようなものが必要か確認しましょう



主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢者女性1人の4人家族の例)
※コンタクトレンズを使用、高齢者は耳が遠いケース
※おおよそ3日～1週間程度の目安料

分類	日常使い(常にキープしておく分)	分類	日常使い(常にキープしておく分)
食品等	☐ 水 1人1日3ℓ	女性	☐ 生理用品 2パック(30個×2)
	☐ 無洗米 5キロ	乳幼児	☐ 粉ミルク・液体ミルク 2箱
	☐ レトルトごはん 6個		☐ 離乳食 1週間分以上
	☐ 乾麺 1パック		☐ おしりふき 1パック
	☐ 即席麺 3個		☐ おむつ 1パック(70枚)
	☐ 缶詰(主菜)さばのみそ煮、野菜等 各6缶	高齢者	☐ おかゆなど柔らかい食品・ 高齢者用食品 1週間分以上
	☐ 缶詰(果物等) 1缶		☐ 常備薬(処方薬) 1週間分以上
	☐ レトルト食品 9パック		☐ 補聴器用電池 6個
	☐ 野菜ジュース 9本		☐ 入浴用洗剤 1箱(30錠)
	☐ 飲料(500ml) 6本	災害時に備えて準備し 定期的に使用確認などを行うもの	
	☐ チーズ、かまぼこ等 各1パック		
	☐ 菓子類 3個		
	☐ 栄養補助食品 3箱		
	☐ 健康飲料粉末 1袋		
	☐ 調味料 各1式		
生活用品	☐ 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック(30枚)	その他 我が家に必要なもの(ペット用品等)	
	☐ ビニール袋 1袋		
	☐ 救急箱 1箱		
	☐ ラップ 1本		
	☐ マスク 1箱(50枚)		
	☐ ティッシュペーパー 1パック(5個)		
	☐ トイレットペーパー 1パック(12ロール)		
	☐ ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚)		
	☐ 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分)		
	☐ 使い捨てカイロ 1袋(10個)		
	☐ 火をつける道具(点火棒) 1個		
	☐ 常備薬(市販薬) 2～3種類各1箱		

『東京備蓄ナビ』では簡単な質問に
答えるだけで、一人ひとりに合った
備蓄リストが提示されます。

できることからコツコツと

在宅避難 のすすめ



三鷹市総務部防災課