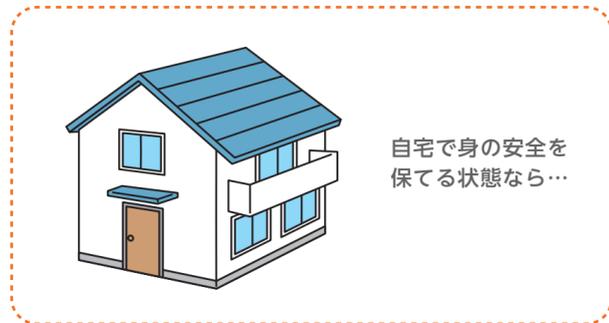


# 被災したら避難する？家にとどまる？



避難の判断基準は「自宅で生活できるかどうか」です



## 在宅避難

避難所の避難スペースには限りがあります。また、避難所での生活は自宅よりも環境の変化が大きく、プライバシーの確保も難しくなります。住まいの防災対策や日常的な備蓄を行い、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。



避難場所・避難所へ

# 一時避難場所・広域避難場所と避難所って、どう違うの？



危険を回避するためにひとまず逃げる最寄りの場所が

### 一時避難場所

公園や学校の校庭など、市内36カ所が指定されています。

あなたの最寄りの場所は？

---

大規模火災などの危険がある場合に避難する大規模な広場が

### 広域避難場所

井の頭公園や国立天文台、大学など、市内や周辺に8カ所が指定されています。

あなたの最寄りの場所は？

自宅で過ごすことができない場合に生活するための施設が

### 避難所

市立小・中学校、コミュニティセンターなど、市内33カ所が指定されています。

あなたの最寄りの場所は？

避難場所でも過ごした後、自宅とその周辺の安全が確認できた場合には、帰宅して在宅避難をしましょう。

最寄りの避難場所・避難所は三鷹市防災マップ・市ホームページで確認！

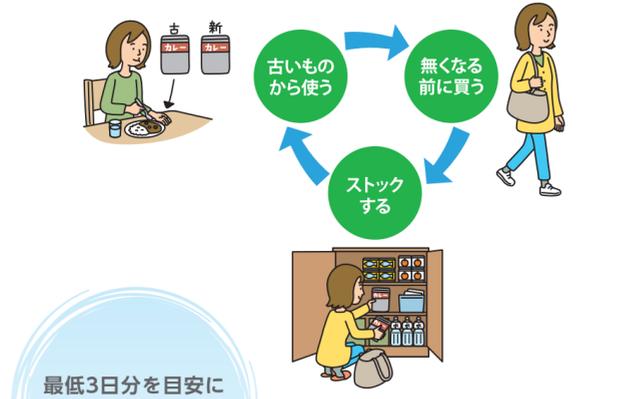
同マップは、防災課(元気創造プラザ5階)や市民課(市役所1階)、市役所1階受付、市政窓口などで配布しているほか、市HPでもご確認いただけます。

※防災マップ裏面は浸水ハザードマップです。

# 今すぐ始めよう！在宅避難の備え&ポイント

## 普段使っているものを多めに買ってローリングストック

食べ慣れたもの、好きなものを少し多めに買って賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充するローリングストックを実践しましょう。ごみ袋やティッシュペーパーなどの日用品や衛生用品も多めに備えておくことが安心です。



4人家族で3日分の食料や日用品の備蓄例

## 水洗トイレが使えないことを想定して携帯トイレを用意

停電や断水が起きるとトイレの水が流れなくなります。また、排水管や下水道が損傷した状態で水を流すと、汚水の逆流や漏水の恐れがあります。在宅避難に備え、各家庭で水を使わない携帯トイレなどを用意しておくことが重要です。



4人家族で3日分の携帯トイレ備蓄例(60個)

## 人によって違いがある“私にとって必要なもの”も忘れずに

年代や性別、持病の有無などの違いによって、生活に欠かせないものは人それぞれに異なります。自分にとっての必需品は必ず在宅避難の備蓄品に加えるようにしましょう。

- 自分や家族の必需品に☑を入れてみましょう
- |   |   |
|---|---|
| <p><b>乳幼児がいる人は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき</li> <li><input type="checkbox"/> ミルク(液体ミルクがあると便利)</li> <li><input type="checkbox"/> 哺乳瓶(紙コップで代用可)</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食・ベビーフードなど</li> </ul> | <p><b>高齢者は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 薬</li> <li><input type="checkbox"/> おかゆなどの軟らかい食品</li> <li><input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 尿漏れパッド・大人用紙おむつなど</li> </ul>           |
| <p><b>女性は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理用品・おりものシート</li> <li><input type="checkbox"/> スキンケア用品</li> <li><input type="checkbox"/> ドライシャンプーなど</li> </ul>   | <p><b>ペットの飼い主は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ペットフード・おやつ・水</li> <li><input type="checkbox"/> ケージ</li> <li><input type="checkbox"/> ペットシーツ・排せつ物の処理袋</li> <li><input type="checkbox"/> 予備の首輪・リードなど</li> </ul> |

## 在宅避難者を支援するための拠点を市内15カ所に設置しています

仮設トイレの設置や炊き出し、救援物資の配給など、在宅で避難生活を継続していくための支援をする施設です。

## 大雨への備えも忘れずに

### 見てみよう!! やってみよう!! 野川の水防施設見学・水防工法体験ツアー

野川沿いを散策しながら野川の水防対策を学び、家庭にある物でできる水防工法を体験します。また、当日に大沢野川グラウンドで開催している三鷹市総合水防訓練を見学します。

☑6月2日(日)午前9時15分～11時15分 ☑在学・在勤を含む市民30人 ☑同グループで申し込み ☑動きやすく汚れてもよい服装 ☑5月7日(火)～17日(金)の平日午前8時30分～午後5時15分に直接または電話で同課(元気創造プラザ5階) ☑0422-24-9102へ(先着制) ※自家用車での来場はご遠慮ください。

## YouTubeでお役立ち防災情報を配信中!

「三鷹市公式動画チャンネル」で、家庭でできる水のうの作り方やペットのための防災対策、最新防災グッズなどを紹介しています。

