

# 特集 知っていますか? 地震のときの在宅避難のこと

この特集に関する問合せ  
危機管理・地域防災担当  
☎ 750-2312 fax 750-2530

在宅避難とは、大きな地震が発生したとき、自宅に倒壊や焼損の危険性がない場合に、地域防災拠点（避難所）へ避難するのではなく、自宅で避難生活を送る方法です。

大きな地震が発生したときは、地域防災拠点（避難所）へ避難しなければいけないと思いませんか？ 住み慣れた自宅で過ごす「在宅避難」という方法があります！ 地域防災拠点には多くの避難者が集まることから、避難者1人あたりが利用できるスペースがとても狭く、プライバシーの確保が困難です。

在宅避難をしている人でも、地域防災拠点で「避難者カード」を記入し提出することで、避難者として登録され、後日、地域防災拠点で物資を受け取ることもできます。

住み慣れた自宅で過ごしなが、必要に応じて地域防災拠点で物資を受け取ることで、ストレスの少ない避難生活を送ることができます。在宅避難に備え、食料・トイレパックなどの備蓄や、家具の転倒防止などを行いましょ。



## CHECK! 備蓄は最低3日分! できれば7日分!

自宅の建物は無事でも、停電や断水などにより不自由な生活が続くこともあります。また、発災時、地域防災拠点に物資が届くのはおおむね4日目に降となります(被害状況などにより、それ以上の日数を要する可能性もあります)。住み慣れた自宅での避難生活を継続するためにも、日ごろから十分な備えをしておきましょう。

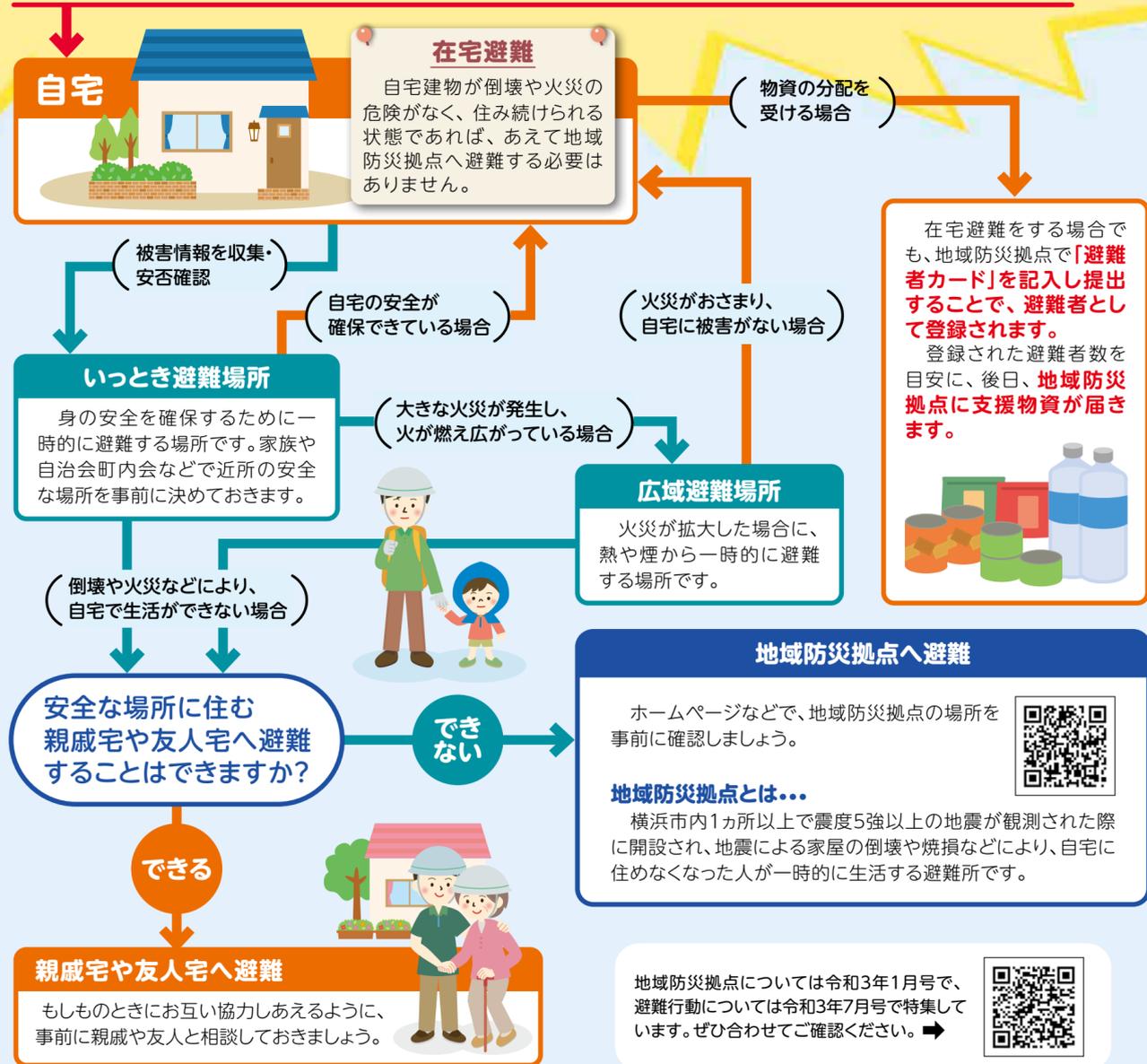
- ☑ **水**：1人1日3リットル×最低3日分が目安です。
- ☑ **食料**：普段から食べ慣れているものを多めにストック。食べたら、その分を買い足して補充する。(ローリングストック)
- ☑ **トイレパック・トイレトイレットペーパー**：1人1日5回分×最低3日分が目安です。
- ☑ **衛生用品など**：マスク、アルコール消毒液、ウェットティッシュ、口腔ケア用ウェットティッシュ、タオル、生理用品など。
- ☑ **照明器具など**：懐中電灯、ランタン、電池など。
- ☑ **その他個人に必要な物品**：(例)常備薬、眼鏡、入れ歯など



※地域防災拠点(避難所)には最低限の物資しか用意されていません。避難の際には、可能な限りご家庭から備蓄品などを持って行きましょ。

## 避難行動フローチャート

### 横浜市1カ所以上で震度5強以上の大きな地震が発生!



## CHECK! 在宅避難をするためには、地震・火災に備えた家づくりが大切です。

自宅の建物は無事でも、窓ガラスが割れたり、家具が倒れたりしてしまうこともあります。断線した電化製品のコードなどから出火する可能性もあります。

- **窓ガラスなど**  
割れたガラスで怪我をしないように、窓ガラスやガラス扉などにガラス飛散防止フィルムを貼ります。
- **家具、電化製品**  
大きな家具や電化製品などが倒れてこないように、配置を工夫するとともに、家具転倒防止器具で固定ましょ。
- **感震ブレーカー**  
震災時の火災の6割以上が、電気火災によるものです。各家庭でできる対策として、感震ブレーカーを設置する方法があります。感震ブレーカーとは、設定値以上の大きな揺れを感知すると、自動的に電気を遮断する器具です。ホームセンターや家電量販店などで購入することができます。
- **耐震マット**  
粘着性のゲル状のもので、家具の底と床を接着させましょ。
- **つっぱり棒**  
家具と天井の間に設置ましょ。天井に強度が必要です。
- **L字金具**  
家具と壁をネジで固定ましょ。壁に強度が必要です。
- **扉、戸棚**  
食器棚など、中の食器が飛び出さないように扉には留め具を装着ましょ。
- **【チェーン式】**  
【ベルト式】
- **【おもり式】**  
おもり玉が落下し、ヒモで繋がったキャップがブレーカーを落とましょ。

### 知っていますか? 災害時安否確認バンドナのこと

大地震発生時、ご自身やご家族の「無事」が確認できたなら...ご自宅の、外から見やすい場所に「災害時安否確認バンドナ」を結んでください! バンドナが無事を知らせる目印となり、隣近所や、自治会町内会などによる安否確認をスムーズに行う手助けになります。

### 災害時安否確認バンドナを使った安否確認訓練を実施!

9月25日(土)、磯子山手町内会で、防災訓練を実施し、その中で災害時安否確認バンドナを活用した安否確認訓練を行いました。ぜひお住まいの地域、自治会町内会の防災訓練に参加して、お互いに顔の見える関係を築いてください。

**災害時安否確認バンドナをまだお持ちでない人には、区役所6階64番総務課の窓口でお渡ししています。(事前予約制)**