

特集

# 在宅避難

## ～自宅での避難生活のすすめ～

「災害が起きたら、避難所に行かなきゃ!」そうっていませんか?  
避難所(地域防災拠点)は、地震などで自宅が被災した場合に避難生活を送る場所です。しかし、慣れない環境で生活することは心身の負担が大きいだけでなく、集団生活による感染症などのリスクもあります。  
災害時にも住み慣れた自宅で安心して生活を送れるよう、在宅避難の準備をすすめましょう。

**スタート**

ゴールを目指して、在宅避難の準備をすすめるぞん!

**1 安全は日頃の対策から!**

在宅避難をするためには、まず自宅が安全であることが必要です。家具の転倒防止器具の取付けや、通電火災対策(感震ブレーカーの設置)など、身近でできる安全対策をしましょう。

(確認したら)次へ進む

**4 備えあれば憂いなし!**

あると便利な防災用品

- LEDランタン
- モバイルバッテリー
- カセットコンロ
- 歯磨きシート
- おしりふき

次へ

**5 災害時のけが・病気に備えよう!**

- ・災害時は重症度に応じて医療機関を受診しましょう
- お住まいの地域にある医療機関を確認しておきましょう。
- ・常用薬がある人
  - 1週間分多めに用意しましょう。
  - お薬手帳を持ち歩きましょう。
- ・自宅で医療機器を使用している人
  - 停電に備えて予備電源などの用意をしましょう。

次へ

**1**

家具の転倒防止や通電火災への対策をしよう!

**2**

飲料水と食料を3日以上備蓄しよう!

**3**

トイレパックを3日分備蓄しよう!

**2 災害時にいつもの生活を!**

家族の人数・年齢・ペットなどの家族構成に応じた食事や生活が継続できるよう、必要な備蓄(最低3日分)を行いましょう。普段から使用する食料をある程度多めに備蓄し、それを日常生活で使いながら減った分を補充する「ローリングストック」がおすすめです!

次へ

**3 断水時でもトイレが使えるように!**

地震の時は断水や配管の破損などでトイレが使えなくなることがあります。トイレに直接設置できる処理袋と凝固剤がセットになったトイレパックを、1人1日あたり5パックを目標に備蓄をしましょう。

次へ

**4**

停電、断水、ガスの供給停止に備えよう!

**5**

病気やけがをしたときにどうすればよいか確認しよう!

**6**

日頃から防災について勉強しよう!

**6 さまざまな防災情報を手に入れよう!**

泉区防災動画 動画で防災学習ができます。

もしもにそなえよう 日頃の準備から地震発生時の行動まで、震災への対策をまとめた冊子です。

総務課(3階305窓口)で配布中

次へ

**ゴール**

あなたの在宅避難の準備は十分ずん。しかし、災害は想定を超えるおそれがあるずん。可能であれば7日分程度の備蓄にチャレンジするずん!

**7 万が一、在宅避難できない場合は地域防災拠点へ!**

区内では公立学校23か所(県立横浜ひなたやま支援学校を含む)を地域防災拠点として指定しています。お住まいの地域の地域防災拠点は泉区生活・防災マップでご確認ください。

▲泉区生活・防災マップ

次へ

**7**

住んでいる地区の避難所(地域防災拠点)の場所を調べよう!