

自宅避難(在宅避難)のすすめ

- ・避難所の収容人数には限界があります（特にコロナ禍では）。
- ・避難所の生活環境は極めて厳しいものです。避難所には自分に合った備蓄食料は殆どありません。慣れない環境への不安やストレスで神経をすり減らす一方、新型コロナウイルスの感染も気になります。
- ・3密とトイレの問題、そしてプライバシーの確保や食事・睡眠の不自由さが襲ってきます。
- ・夏の酷暑、冬の底冷えも加わります。

**自宅という慣れ親しんだ空間での在宅避難をおすすめします。
それを可能とすることを考えましょう！**

避難所の様子。



災害直後には、
避難所に避難できて
ホッとするが、…。



自宅(在宅)避難生活を可能にするための確認ポイント

命を守る対策

- 家具類の転倒防止策と物の落下・飛散対策
- 出入り口や通路を片付け、自宅内の避難路の確保
- 枕元に大切なものを揃えて寝るようになる
- 緊急脱出、一時避難の訓練を試してみる
- 家の防災対策を家族で確認

自宅(在宅)避難生活を可能にするための確認ポイント

在宅避難準備

- 自宅でトイレが使えるように、無水トイレの備えができた
- 停電でも暮らせる電源と照明器具の準備ができた
- 飲料水、生活用水の備蓄が出来た
- 停電、断水でも自宅で料理を作る計画を立て、準備が出来た
- ガスのカセットコンロを使ってクッキングが出来た

地震災害時のミッション

ミッション1 マイホーム防災、最初にやることは
建物の耐震性の確認、次が家具の固定

ミッション2 トイレへの対策

ミッション3 停電や断水に備える

ミッション4 「我が家で食事」が健康の源

ミッション2: トイレへの対策

地震でケガをしなかったとして次にやることは？

我慢できないのはトイレ

トイレに行けないと病気になる

無水トイレ対策を

トイレトペーパーはなくなる

そのほか、水が使えないトイレの対策

ミッション3: 停電や断水に備える



停電は1週間、在宅避難生活だからできる電源の確保を考える。停電すると何が使えなくなるのかを確かめる。

自宅でできる電源の確保:

電源、灯り、冷蔵庫は大事

暑さ対策・寒さ対策:

暑さ対策、寒さ対策

断水に備える:

水がないと生きていけない、水道水のくみ置き、
給水ステーション(給水拠点)

ミッション4:「我が家で食事」が健康の源

- 災害が起きてから買いに行っても手に入らない
- 循環型備蓄
- 電気、ガス、水道が止まっても、調理はできる
- 洗えない時どうするか