11.［在宅避難］を考える

地震や風水害などの自然災害が発生する恐れのある場合や実際に発生してしまった場合に緊急の生活場所として開設され主に地域の小中学校や高等学校などが指定されています。しかし、多くの人が集まる場所は『密閉』『密集』『密接』の『3密』が発生しやすい環境だと言われています。避難所は長期間生活できるだけの食料・飲料水・生活用品・設備が必ずしも用意されているわけではありません。また災害発生直後には何百人、何千人もの人たちが一気につめかけ重病人やけが人、足腰の弱い人、子ども連れ、外国人など、あらゆる事情を抱かえた人たちが混在します。また環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

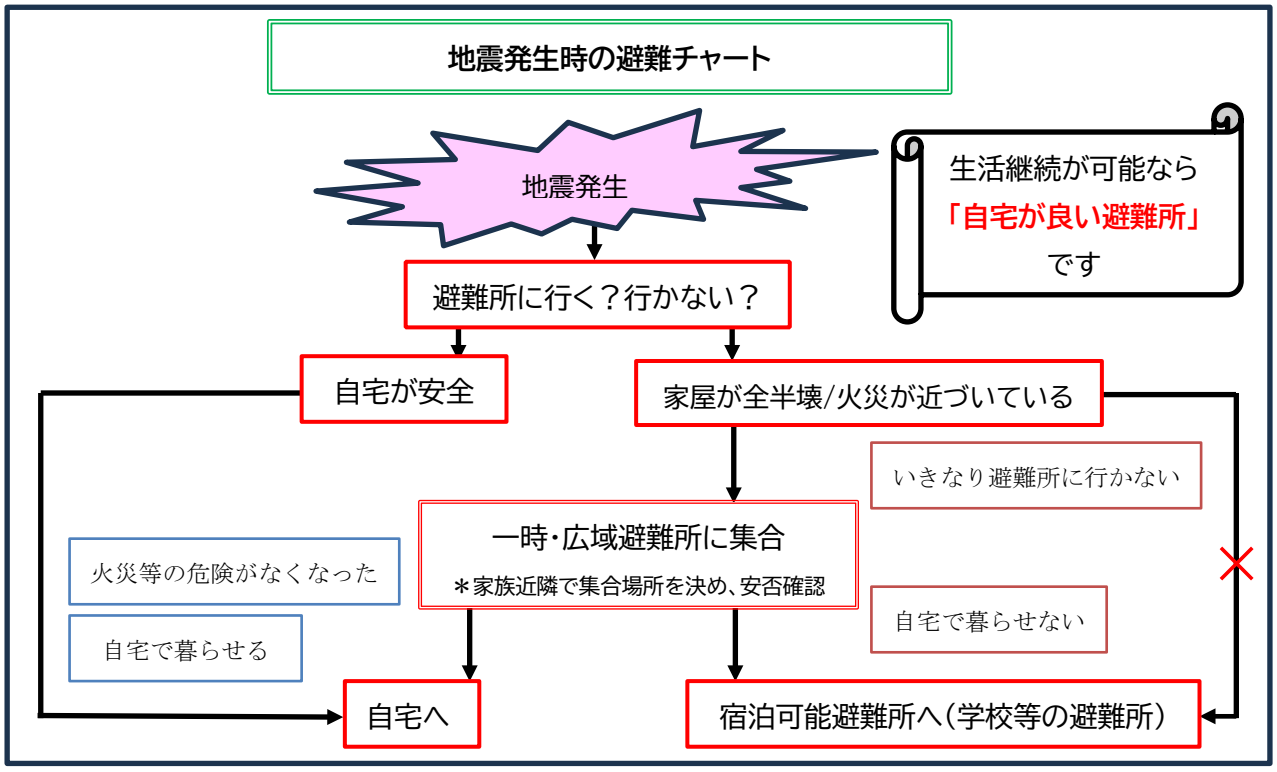
【避難と避難所の考え方として近年言われているのは】

① 自分の家で避難生活ができない人を受け入れる場所として考える。
② 避難所登録を提出して救援物資の受領場所（中継所）として考える。
③ できる限り自宅・親戚及び近隣での避難生活を考え避難所に避難しない。

【在宅避難をするにはどうしたらよいのか】

① 家の中を安全な環境にする
② ライフラインの代替手段の準備を考える。
③ 食料品や日用品を揃える。
④ 簡易トイレの備えを考える。

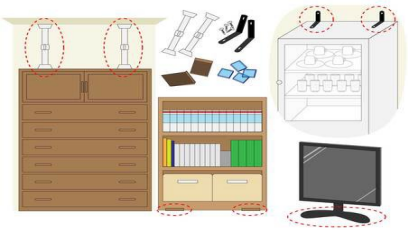
などがあります。皆さんもここでもう一度確認して、準備して、考えて行動して頂ければと思います。



12．在宅避難のススメ

避難所の収容人数は僅かです。また「3密」が発生しやすい環境だと言われています。避難所に行く事だけが避難ではありません。自宅が安全な状態なら「在宅避難」も選択肢の一つです。

在宅避難の準備をしよう

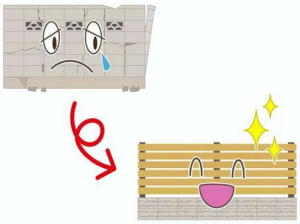


1.【3つの重点取組事項】

- 家具や家電製品などの転倒防止対策をおこなっていますか？
- 災害伝言ダイヤル171、災害用伝言版などを体験していますか？（体験利用、毎月1･15日）
  - ※ メッセージを録音する ➡ 171→1→（市外局番）（自宅･携帯の電話番号）
  - ※ メッセージを聞くとき ➡ 171→2→（市外局番）（確認したい人の電話番号）
- 食料等を3日以上（出来れば7日以上）備蓄していますか？
  - ※ 利用しながら買い足すことを繰り返す「ローリングストック」が大事です。

2.【自宅や家の周りの安全確認】

- 食器棚などの扉が開かないように飛び出し防止器具を取り付けていますか？
- 棚や家具から重い物が落ちないようにしていますか？
- 窓ガラスや戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか？
- 玄関など出入口に転倒し易い物や障害物を置いていませんか？
- 消火器を備えていますか？また操作方法を知っていますか？
- 自宅の耐震性を確認し必要な場合には補強等を行っていますか？
- 地震時に倒壊の恐れのあるブロック塀など点検を行っていますか？

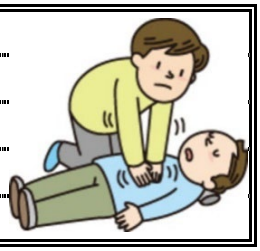


3.【家族の安否確認の方法等】

- 家族で非常時の連絡方法を話し合っていますか？
- 避難場所や安全な避難経路を確認していますか？

4.【地域での備えや助け合い】

- 普段から近所同士で声を掛け合い顔の見える関係をつくっていますか？
- 地域や自主防災会の防災訓練や避難訓練などに参加していますか？
- 応急手当の方法･人工呼吸の方法･AEDの使い方を知っていますか？
  - ※防災訓練などで実際に繰り返し体験することが大事です。
- 避難所等の防災倉庫の場所や何が備えられているか知っていますか？



5.【情報ツールの準備】

- 災害、避難情報の入手手段を準備しましょう。市配信サービスや公式ポータブルアプリ「あいかり」で情報を入手できます。
- 防災ラジオでは緊急地震速報や避難勧告情報を入手できます。

6.【ハザードマップの確認】

- ハザードマップで自宅周辺のリスクを確認しておきましょう。
- 地震や風水害で自宅が危険な場合は安全な場所への避難しましょう。

13.【持ち出し用】防災グッズ

1. 飲料水（1 日に必要な飲料水の目安は成人で約3ℓ ➡ ローリングストック）

・ 1 人最低「3ℓ×7日分」の飲料水（保存水）をストックしておく。。

2. 食料 （最低人数×7 日分 ➡ 賞味期限に注意 ➡ ローリングストック）

・ 調理が不要なレトルトご飯、缶詰、菓子、乾パンなどの保存食を準備しておく。

3. 衛生用品・生理用品

・ トイレットペーパー、歯磨シート、タオル（圧縮タオル）、ウエットティッシュ、マスク
除菌ジェル、おむつやおしりふき、消臭袋、生理用品などを用意しておく。

4. 医薬品（持病がある人は、常備薬やお薬手帳）

・ 比較的軽度のケガを応急手当ができる程度の救急セットを用意しておく。

5. 貴重品（公衆電話を使用するための小銭を中心とした現金）

・ 身分証明書や健康保険証（コピー可）、印鑑（公的機関の手続き）をなど用意しておく。

6. 照明器具

・ 懐中電灯、ランタンなど（予備の乾電池も必要）を用意しておく。

7. 情報収集ツール（テレビやインターネットなどへのアクセスが難しくなる）

・ 必要な情報を得るためにも防災ラジオなどの情報ツールを活用する。

8. 季節用品（非常用持ち出し袋 ➡ 季節に応じて防災グッズを入れ替えておく）

・ 夏➡虫除けスプレーや日焼け止めなど　冬 ➡ 防寒具、厚手の靴下、カイロなど

9. 個人的に必要な物（個人や家族に必要な物）

・ 抱っこ紐、哺乳瓶、ミルク、眼鏡、など

10. 小物類

・ 雨具、筆記具、耳栓、ビニール袋、ライター、軍手、ホイッスル、モバイルバッテリー 等

14.【自宅避難用】防災グッズとして絶対必要な物

1.毛布・寝袋

・ 車中や屋外に避難する場合、毛布や寝袋、アルミブランケットなど災害用寝具は必要不可欠なアイテム、クッション性の高い断熱マットや日差しや冷気を遮るサンシェードなども準備しておくと良い。

2.災害用調理器具（災害時はライフラインが使えない場合が多い）

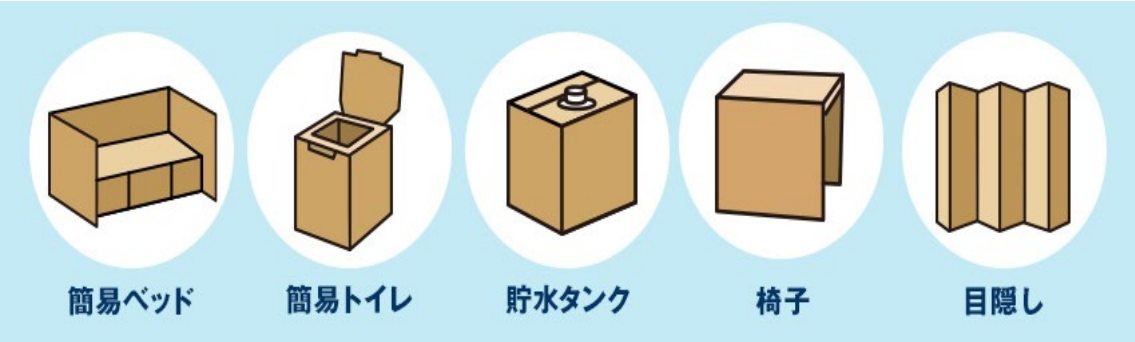
・ カセットコンロ以外「エコソーラークッカー」なども用意しておくと良い。
（ガスボンベの予備も忘れずに用意しておく）

3.簡易トイレ（簡易トイレの使用手順を参照）

・ トイレセットとして除菌効果や消臭効果の高い凝固剤や汚物を入れる丈夫なビニール袋などを準備すると良い。

・ 簡易トイレは既製品も販売されているがダンボールで自作することもできる。

【非常時に備えておきたい防災グッズとしてのダンボール】



・ 簡易ベッド、簡易トイレ、目隠し、椅子などに利用できる。

㈱ アースダンボール　https://www.bestcarton.com　参照