

# 在宅避難に備えよう

～災害時も日常に近い生活を送るために～

在宅避難って何・・・？

災害が発生したら避難所へ  
避難するんじゃないの・・・？

在宅避難とは、災害が発生したときに、自宅で身の安全が確保され、引き続き自宅で生活が可能であれば、自宅で避難生活を送ることです。

避難所のスペースは限られており、慣れない避難所での集団生活や生活環境の変化等は、ストレスを抱えやすく、体調を崩しやすくなります。「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる方は、避難する必要はありません。

ただし、危険を感じたら躊躇することなく避難するよう心掛けてください。

## 備蓄品の準備

### ポイント

各家庭で備蓄する量の目安は『最低3日分、できれば1週間分』が必要です。

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成（赤ちゃん、高齢者、アレルギーをお持ちの方）などを考慮して、必要な備蓄をしておきましょう。

飲料水：1人1日3ℓが目安

食料：缶詰、レトルト食品など簡単な調理で食べられるもの

その他にも、簡易・携帯トイレ※、ラジオ、ランタン等の照明器具、乾電池等も準備しましょう。

※トイレの平均的な使用回数は、1人1日5回が目安です。



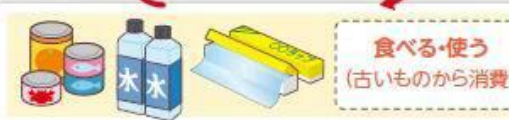
## 備蓄品はローリングストックしよう！！

災害時に自宅で当面生活できるように、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに買い置き、日常生活で消費した分を新たに買い足し、常に一定の備蓄量を保つ方法です。

## ローリングストックのイメージ 少し多めに購入



購入 → (ローリングストック) → 消費



乳幼児・  
高齢者が  
いる家庭

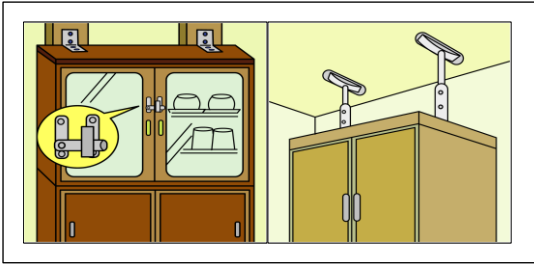
オムツ  
粉ミルク  
常備薬

女性の  
場合  
生理用品

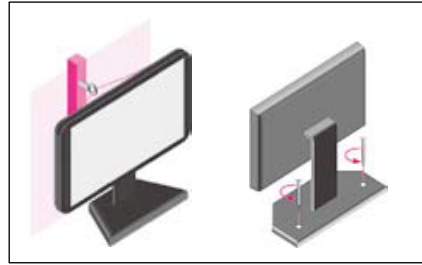
## 家の安全対策

阪神・淡路大震災で亡くなった方の約8割は、建物の倒壊や家具の下敷きなどによる窒息や圧死が原因でした。家具は必ず倒れるものと考え、家具類の固定や配置の見直しなどの対策を行きましょう。

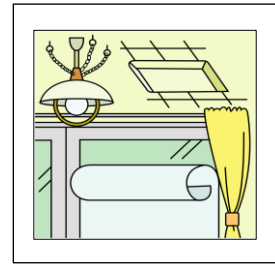
### ◆家具などの転倒、落下の防止



### ◆テレビの固定



### ◆食器棚や窓のガラスの飛散防止



市では、家具の転倒を防止するための金具などを自ら取り付けることが困難な世帯に、取付費用の一部を助成しています。

※申請前に転倒防止金具を取り付けた場合には対象になりません。

**対象**：65歳以上の方、重度障害者や20歳未満の方で構成される世帯（20歳未満のみの世帯は除く）

**補助額**：出張料は上限5,000円、取付費用は1台あたり上限500円（5台まで）

## 防災情報入手手段の事前準備

### ◆ちばし安全・安心メール◆

避難指示などの緊急時情報をはじめ、防災・防犯情報をEメールで送信しています。登録は、[entry@chiba-an.jp](mailto:entry@chiba-an.jp)へ空メールを送信して登録してください。



※左のコードを読み取るとアドレスが入力されます。

### ◆Yahoo!防災速報アプリ◆

避難指示などの緊急情報に加えて、地震・豪雨・津波などの情報を入手することができます。



### ◆コミュニティFM◆

避難指示などの緊急情報を、コミュニティFM「SKYWAVE FM」（89.2MHz）を通じて放送します。

### ◆NHKのデータ放送◆

チャンネルをNHKに合わせ、dボタンを押すと、気象情報のほか、避難指示などの災害時緊急情報が表示されます。



### ◆電話・FAXによる災害時緊急情報配信サービス◆

携帯電話を使用していない方で緊急情報の入手が比較的困難な高齢者や土砂災害警戒区域にお住まいの方などを対象として、あらかじめ登録した固定電話またはFAXに、避難指示などの緊急情報を配信します。

## 在宅避難中に物資が不足したら・・・

避難所では、在宅で避難生活を送る方も支援の対象として、物資配給などを行っています。避難所で在宅避難している旨を登録することで物資の配給が受けられます。

\*災害時の混乱等で、直ちに必要な物資を受け取ることができない場合があります。まずは、各家庭での備蓄を進めていただくようお願いします。

\*円滑な物資配給を行うため、配給方法や配給時間などは、各避難所の指示に従ってください。