



より良い避難生活を送るために

在宅避難という選択

問 危機管理課 ☎76-8127 ID 38626

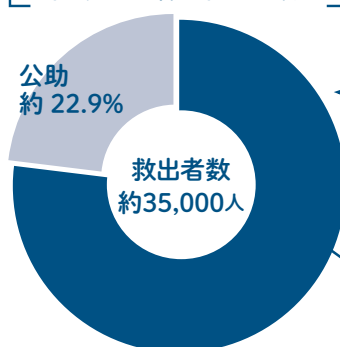
駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、過去に大きな被害をもたらしてきた南海トラフ地震。今後30年以内に南海トラフ地震が発生する確率は80%程度(地震調査研究推進本部。令和7年1月1日現在)となっています。9月1日は防災の日です。今回は、避難方法の一つ「在宅避難」を特集します。

市の被害想定(概算)

震度5強～6弱

人的被害	死者	17人
	負傷者	426人
建物被害	全壊	418棟
	半壊	1,052棟
最大避難者数		8,262人
避難所への避難者		4,131人

阪神・淡路大震災における
救助の主体と救出者数



家族を含む「自助」や近隣住民などの「共助」により、生き埋めになった人の約8割が救出。「自らの命は自らが守る」という意識を持つことが大切

出典：河田恵昭(1997)／「大規模地震災害による人的被害の予測」自然科学第16巻第1号より内閣府作成

市では、最大避難者数(8,262人)の3日分の食料品を備蓄していますが、全市民約8.4万人に対応できる量の備蓄は困難です。公的支援(公助)には限界があるため、一人一人が防災を意識し、災害への備えを行うこと(自助)が重要となります。

また、いざというときに慌てないように日頃からの備えと避難場所の確認が重要です。「避難」とは「避難所に行くこと」ではありません。「難を避けること」です。災害が起きた際、自宅に倒壊や火災の危険がない場合に、避難所へ避難するのではなく、ストレスの少ない自宅で避難生活を送る「在宅避難」という選択も検討しましょう。

在宅避難のメリット

- 👍 住み慣れた環境で生活できる
- 👍 プライバシーが確保できる
- 👍 感染症リスクが低い

住み慣れた環境で避難できる在宅避難は、小さなお子さんやペットのストレス軽減にもつながります。ただし、自宅周辺の災害リスクが高い場合や、自宅の安全性が確保できないときは避難所へ避難しましょう。



危機管理課 田仲さん

在宅避難を行うために

- 1 自宅の耐震性を確認
- 2 家具・家電の固定
- 3 備蓄品の準備



● 情報を手に入れる準備も忘れずに！ ●

市防災アプリダウンロード



▲iPhoneのかた



▲Androidのかた

市公式LINE
友だち登録▼



1 自宅の耐震性を確認

2 家具・家電の固定

昭和56年5月31日以前に着工された建物(旧耐震基準)は、大規模地震が発生すると倒壊の可能性があります。

また、家具が転倒するとけがの原因や避難経路を妨げる原因になります。

つっぱり棒

家具が倒れないように、家具と天井の隙間に設置

落下防止ワイヤー

吊り下げている照明器具などが落下しないように、ワイヤーやチェーンで固定

屋根を軽くする

重い瓦などの屋根材を金属板などの軽い材料に変更

固定ベルト

倒れるのを防いだり、飛んだりしないように、家具、家電を壁などに固定

飛び出し防止器具

戸棚の扉が開かないように、留め具を設置

ガラス飛散防止フィルム

割れたガラスが飛び散らないように、窓ガラスやガラス窓のある家具などに貼付

基礎の補修

新たな基礎の打ち直しやひび割れの補修を実施

柱・壁の補強

筋かいなどを設置し、壁を補強

ブロック塀を生け垣に

補助制度 ※詳細は、ホームページで

民間木造住宅等耐震改修促進事業

問 都市計画課 ☎76-8158
ID 2503

一定の要件に当てはまる木造住宅の耐震診断や改修費の補助、ブロック塀等撤去工事費の補助

家具転倒防止支援事業

問 危機管理課 ☎76-8127
ID 39974

一定の要件に当てはまるかたに、家具の転倒を防止する作業を支援

生け垣補助

問 公園農政課 ☎76-8161
ID 2439

既設のブロック塀などを新たに生け垣に転換するかたで、一定の要件に当てはまる場合に助成金を交付

3 備蓄品の準備

飲食料品の備え

備えておくべき量

できれば1週間分の用意を

※3日に限らず、1週間程度は電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性があります。

 **1日 3食 × 3日 × 人数分**

 **1日 3L × 3日 × 人数分**

ローリングストックがおすすめ

普段食べている食料品や使用している日用品を少し多めに買い置きし、賞味期限や使用期限の古いものから消費し、消費したものをすぐ買い足すことで一定の量を備蓄していく方法。

日常的に使用するものを買置きするため、普段の買い物の範囲で備蓄ができます。また、消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度が保たれ、災害時にも日常生活と近い食生活を送ることができます。



01

レトルト食品

消費と購入を繰り返すため、賞味期限が比較的短くてもよい



おすすめの食料品

02

フリーズドライ食品

軽くてかさばらず、収納場所に困らない



03

乾物

ミネラルや食物繊維の補給になる



04

肉・魚などの缶詰

タンパク質を多く含み、食事のメインになる



在宅避難をするときは

避難所利用者登録票の提出を

指定避難所に提出することで、避難者として登録され、物資の支援を受けることができます。

支援物資は、登録した避難所へ取りに行く必要があるため、自宅近くの避難所に提出することをおすすめします。

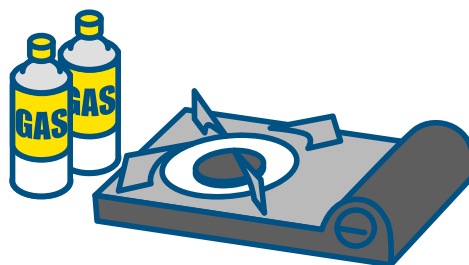


◀ 避難所利用者登録票

キッチンでの必需品

ガスが使用できなくなっても、カセットコンロ・カセットボンベが備蓄されていれば、温かい食事を取ることができます。

1人1週間あたり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要となります。ボンベの使用期限は約7年なので、注意しましょう。



トイレ環境の確保

地震が起きたとき、断水や排水管の破損で水の利用が制限されることもあります。トイレは、共同生活を送る避難所では大きなストレスになります。在宅避難をするためにも、安価で購入できるトイレ処理剤の備えを進めましょう。

備えておくべき量

できれば1週間分の用意を

1日5回×3日×人数分



食料品の備蓄をされているかたは多いかと思いますが、意外と忘れがちなのがトイレ処理剤の備蓄です。災害直後は水などのライフラインの復旧に時間を要する場合も大いに考えられます。トイレに行く回数を減らすために水分を取らないことで体調を崩してしまうことも。能登半島地震でも大きな問題となったのがトイレです。

もしものときに安心してトイレに行けるように、トイレ処理剤も必ず備蓄しましょう！

危機管理課 河内屋さん
(R6.9～R7.3 輪島市派遣)



簡易トイレ(トイレ処理剤)の使い方

①便器にポリ袋をかぶせる

使用後、汚物袋が濡れることなく取り出せる。簡易トイレが不要になるまで交換不要



②付属の汚物袋をかぶせ、便座を下げ固定



③用を足した後に付属の凝固剤(処理剤)を入れる



④空気をしっかりと抜き、汚物袋を縛って「燃えるごみ」で処分



総合防災訓練

防災訓練へ55! こどももおとなも みんなで学ぼう災!

楽しく防災を学べる実演や体験、展示などを実施します。

と き 10/26(日)9:00～12:00
ところ 三郷小学校



みんなで地域の防災意識を高め、安心できる「まち」をつくりましょう。ぜひ、家族でご参加ください!



三郷自主防災組織 伊豆原さん