

住み慣れた自宅で避難生活するためにこれだけは知っておきたい!!

在宅避難 リアル & 備え



在宅避難 リアル & 備え

在宅避難とは？

大きな災害が起きると、電気、ガス、水道などのライフラインは停止し、物流も途絶え、いつもの生活が難しくなります。

火事や建物の倒壊などがなく、自宅が安全な場合に、

自宅にとどまって避難生活することを「在宅避難」と言います。

避難とは「難」を「避ける」ことであり、避難所へ行くことだけが避難ではありません。

「在宅避難」をするためには、

最低3日間分（可能であれば、支援物資が行き届くまでの準備期間である7日間分）の食料や水、携帯トイレなど生活用品を備えておく必要があります。

在宅避難のメリット

- ◎ 住み慣れた環境で過ごせ、食べ慣れた食事を作りやすい。
- ◎ プライバシーや生活の自由が保ちやすい。
- ◎ ペットと一緒に過ごしやすい。
- ◎ 避難所の混雑や感染リスクを避けられる。

在宅避難の判断ポイント

- 地震・風水害後に目視で確認する限り、亀裂や建物の倒壊や浸水のリスクなどが無い。
- ハザードマップで自宅や周辺に災害リスクが少ない。
- 最低3日間分の食料や水、携帯トイレなど生活用品を備蓄している。
（可能であれば7日間分、マンションなどの上層階にお住まいの方はより多めの備蓄を）
- 乳幼児や高齢者と同居している。
- 持病や障害などがあり、避難所での生活に懸念がある。
- ペットを飼っているので、避難所での飼育が心配。

この冊子について

日常と災害時を分けず、日常生活で使っているもの、便利なものを災害時にも活用する考え方を「フェーズフリー」と言います。普段使っているものや食べているもの、日頃の行動の中に、実は災害時にも役立つことがあります。この冊子では、日常でも災害時にも役立ち「無理なく・無駄なく備える」ことを大切にしました。

また、災害時に自宅で過ごすことの「困難＝リアル」と、その困難を乗り越え在宅避難をするための「備え」を、マンガを通してわかりやすく解説しています。

マンガに登場する家族の設定

父：都内勤務、首都直下地震が発生したら帰宅できない可能性あり

母：パートやPTA役員をしているので、近所に知り合いが多い

姉：中学生、弟想いの明るいしっかりさん

弟：小学生、末っ子気質の甘えん坊

ペット：小型犬



目次

備えなしの家は危険がいっぱい！ 我が家を「安全な家」にしておく	4-5
非常食の備蓄では不十分！ 食品は日常の延長で備蓄する	6-7
トイレは我慢できない！ 携帯トイレの使い方をマスターする	8-9
ペットも災害のストレスに敏感！ ペットならではの対策を	10
あかりがない！情報も得られない！ 停電でも使えるあかり、情報の確保を	11
普段からご近所づきあいを	12-13
フェーズフリーで備えましょう	14-15

明け方に大地震が! タンスが倒れ、窓ガラスも割れてしまった。
停電にもなって真っ暗だし、動くこともできない。



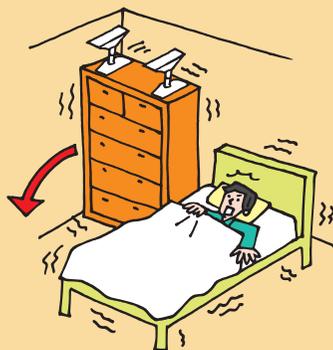
かわさき市民アンケートの結果より

自宅内の家具の転倒防止や滑り止めなどを行っていますか?

行っている **42.9%**

寝室を安全にする

- 寝ている場所の近くにある背の高い家具は壁や天井に固定する。あるいは家具自体を低いものにしておきます。
- 寝る向きを家具が倒れてこないところに変えましょう。
- 家具などが転倒しても隙間ができるような配置にします。



ガラスの飛散対策

- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。
- 夜間や不在の時には厚めのカーテンを閉めておくと飛散防止に有効です。
- 日頃の掃除で部屋の中を整理整頓しておく、ガラスなどが散乱しても片付けがしやすいです。
- スリッパ・室内履きは底が厚いものを普段から使うと、ガラスや割れ物での足元のケガを防げます。



家具の配置と固定を考える

- 人がよくいる場所の家具や棚などは、なるべく低いものを選び、重たいものは低いところに置きましょう。
- 窓ガラスの側はソファやベッドを置かないようにしましょう。
- ドアの近くに転倒しやすい植木や棚などを置かないようにしましょう。



マンション特有の備え

上層階ほど家具を固定する

- 上層階ほど地震の揺れ幅が大きくなるため、キャスター付きの家具や吊り照明は固定しておきましょう。

出口の確保

- 火災や閉じ込めなどで玄関から避難できない場合を想定し、ベランダは日頃から片付けておき、蹴破り戸や避難ハッチの周りにはものを置かないようにしましょう。

エレベーターの閉じ込め

- エレベーター内で地震にあった場合はすぐに全階のボタンを押し、止まった階で降ります。
- ドアが開かない場合は「非常ボタン」を押し、助けを呼びます。
- 閉じ込められた人を確認した場合は「大丈夫ですか」と声をかけ、近くにいる人にも知らせた上で管理会社に連絡します。

明け方に地震があったその日。停電、断水、ガスも止まってお湯も沸かせない。
備蓄してあった食料も3日目には底をつき、冷蔵庫の中身も腐り始めた。



かわさき市民アンケートの結果より

【食料】

冷蔵庫内などにある日常生活で使う分も含め、何日過ごすことができますか?

3日以上 **57.1%**

【飲料水】

1人1日3リットル必要とする想定で、冷蔵庫内などにある日常生活で使う分も含め、何日過ごすことができますか?

3日以上 **48.3%**

食べ慣れた食料を買い足しておく＝ローリングストック

- 飲料水や食料は日頃から食べ慣れているものを少し多めに買い置きし、期限切れ前に消費して、使った分を買い足すことで自宅に常に一定の備蓄がある状況を作れます。
- 消費しながら備えることで、食品ロスを減らせるほか備蓄のためのスペースも節約できます。
- 健康面から1人1日3リットルの飲料水が必要ですが、水以外に栄養補給できる野菜ジュースや常温で保存できる豆乳なども水分になります。



備蓄した水を使い切った後の運搬

- 掃除や手洗いなどに使う生活用水も必要です。お風呂の水を使うまで貯めておくことも有効です。
- 備蓄した水を使い切った後に給水拠点に行く時は、給水袋やポリタンク、なければ空になったペットボトルを持参しましょう。
- 運搬には両手が空くリュックサック、屋外での歩行には厚底の靴がケガを 방지、悪路も歩きやすいのでおすすめです。



火を使える環境の用意

- 最近ではIH家電も多いかと思いますが、カセットコンロとガスボンベも用意しておく、湯煎や加熱調理ができます。



冷蔵庫の中身はなるべく早く使う

- 期限の早いものから消費していくようにしましょう。冷蔵庫は停電後、数時間は中が冷たいままですが、開け閉めすると一気に冷気が逃げます。
- 冷凍庫についても、隙間をあげずに食料を保存することで保冷力が高まるので保冷剤を入れておくのもおすすめです。



マンション特有の備え

上層階の場合は備蓄を多めに

- マンションのエレベーターは安全点検が終わるまで動きません。給水や物資運搬などの上下階の移動が困難になるため、上層階に住まわれている方ほど備蓄は多めにしておきましょう。

物資を避難所へ受け取りに行く際は、マンションで数をまとめて行きましょう

- 日頃からマンションごとに相談して、役割分担を決めておく必要があります。

断水が起きたり、トイレの排水管が壊れたりしている。
携帯トイレは備蓄してあるが、使ったことがないのでどうしていいかわからない。



かわさき市民アンケートの結果より

【携帯トイレ】

1人1日5回使用する想定で、備えてある分ので何日過ごすことができますか？ 1日も過ごせない **43.8%**

携帯トイレを必ず備える

- 在宅避難では、できればトイレの便器で使用できるタイプの携帯トイレを備蓄しておきましょう。
- 携帯トイレの備蓄目安は1人あたり1日5個で最低3日間分、できれば7日間分は備えておきましょう。



携帯トイレの使い方をしっかり覚えておく

- 便器が破損していないか確かめてから使用しましょう。

- ① 便座を上げて自宅にあるポリ袋をセットし、便器にテープで固定する。
- ② 携帯トイレのポリ袋を便器にかけて、便座を下す。
- ③ 使用後に凝固剤を上から振りかける



※便器が使用できない場合に備えて、組み立て式の「簡易トイレ」を備蓄しておくとう安心です。

- 使用済みの携帯トイレは、中の空気を抜き、しっかりと口を結びます。
- 普通ごみとして廃棄するので、ポリ袋も十分な量を備えておきましょう。

携帯トイレがないときは

- 新聞紙、紙おむつ、ペットシート、猫砂など吸水性のあるもので代用します。



マンション特有の備え

確認せずに水を流すと大変なことに！

- 水が流せたとしても、排水管の状態などを確認せずに流してしまうと、流した水が他の階で溢れてしまうかもしれません。必ず確認してから使用しましょう。

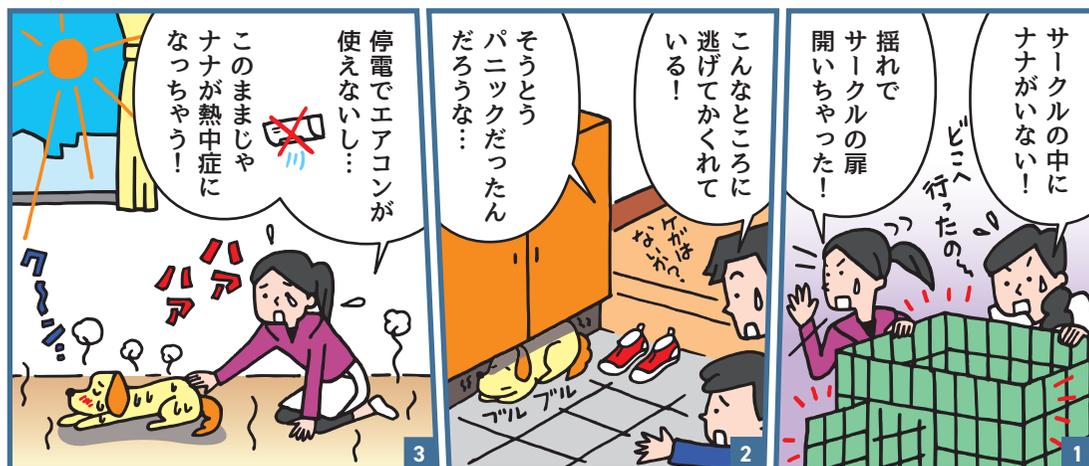
マンションの防災ルールを知っておく

- トイレの使用確認の仕方、マンホールトイレの有無や使い方、トイレごみの出し方などを確認しておきましょう。



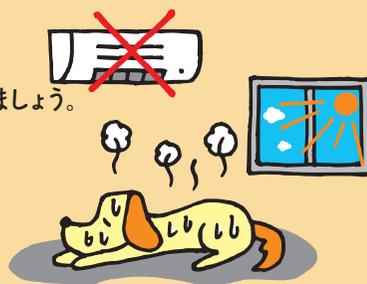
地震の揺れがあるたびに、家具の後ろに隠れてしまう。

夏なのにエアコンが使えないので、人間以上に暑さでぐったりしている。



備蓄はもちろん温度対策、ストレス対策も

- 水・ペットフード・トイレ用品など、最低でも7日間分以上は備蓄しましょう。
- 夏や冬は停電でエアコンが止まると命にかかわることもあります。クールマット、クールベスト、湯たんぽなど、温度調整グッズも備えておきましょう。
- ペットも地震の揺れや異常な雰囲気、人間と同じようにストレスを感じます。できるだけいつものおもちゃや寝床をそばに置いて安心感を与えてあげましょう。

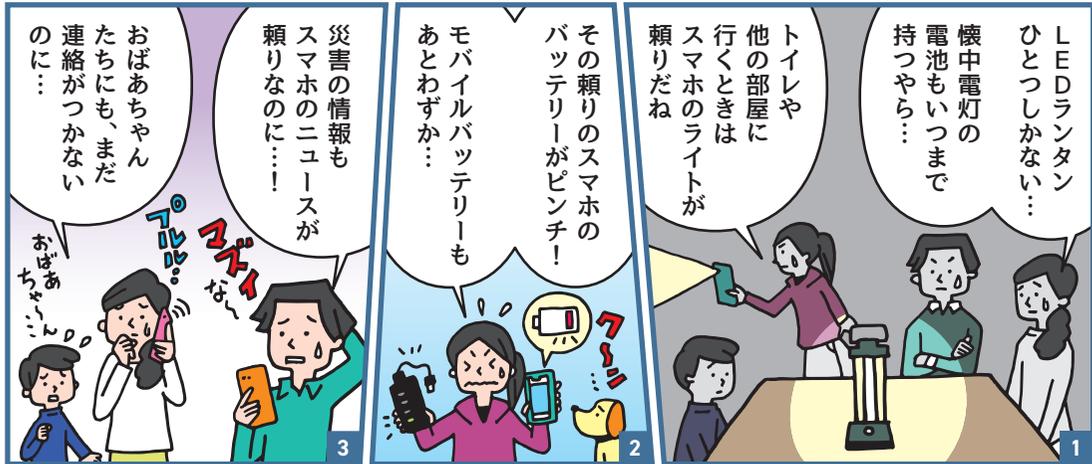


迷子対策や同行避難のことも考えておく

- 災害発災時のパニックで迷子になってしまうこともあるので、首輪に迷子札を常につけておきましょう。マイクロチップ登録も有効です。
- 在宅避難中でも、火災や建物損壊で避難所などへの同行避難が必要になる場合もあります。ケージやペット用避難セットをすぐ持ち出せるよう準備しておきましょう。
- キャリーバッグに慣れさせる、無駄吠えさせないなど、日頃のしつけも備えになります。



停電で、夜になると真っ暗闇で何も見えない。災害の情報はスマホが頼りなのにしばらく使っていなかったモバイルバッテリーの充電がゼロで充電できない。



備え⑤ 停電でも使えるあかり、情報の確保を

日常から「使えるあかり」を使いやすい場所に

- 懐中電灯、ランタンを複数用意しておきましょう。
LEDランタンやソーラー充電タイプがおすすめです。
- 暗闇でも手探りですぐ取れる場所
(ドアノブ、玄関、ベッド脇など)に置いておきましょう。
- ソーラー式やバッテリー式の人感センサーライトは
停電時のあかり確保におすすめです。



充電対策で情報や連絡手段を確保

- スマホとモバイルバッテリーは
いつも充電しておく習慣をつけておきましょう。
- 情報収集用に乾電池式の小型ラジオも持つと安心です。
- そのほかEV車からも電源を取ることができます。
必要なソケットなど確認しておきましょう。



その他の備え 普段からご近所づきあいを

在宅避難というと「自助」の側面が強い印象ですが、大きな災害の時は地域コミュニティでの助け合い「共助」の考え方がとても大切になってきます。となり近所はもちろん、町内会の防災訓練などにも日頃から積極的に参加して地域の人と助け合える関係づくりをしておく、災害時に大きな力となります。

「挨拶」も防災の一步

- 知らない人には声をかけづらいものです。
だからこそ“知ってる人”を増やしておきましょう。
- 玄関先・ゴミ出し・登下校時・犬の散歩などで、「おはようございます」「こんにちは」の声かけをする習慣をつけておきましょう。
- もしもの時に「大丈夫ですか」「手伝ってくれないか」と声かけできる関係を普段から心がけましょう。
 - 月1回の公園清掃＋お茶会
 - ゴミ出し場の清掃の日(終わったら立ち話)
 - 犬の散歩仲間グループ
- 「災害時に困ったらお互い連絡取り合しましょうね」と普段から軽く伝えておくこともコミュニケーションの役に立ちます。



地域での活動に防災をちょい足し

- 趣味サークルは「楽しい」→「顔が見える関係」→「助け合える関係」に自然につながる、最強の地域コミュニティづくりの手段です。
- サークル自体が災害時の助け合いベースになり、もしもの時の安否の確認も。
 - ウォーキング会 → 「避難ルートを歩いてみよう」
 - 料理サークル → 「カセットコンロのできるレシピ会」
- 近所の仲間だけでなく助け合える仲間と繋がっていることが「安心」につながります。



防災訓練に参加してみよう

- お住まいの町内会やマンションの防災訓練に参加しましょう。
- 区ごとに年複数回、区総合防災訓練を実施しています。
さまざまな防災情報を入手できるので参加しましょう。
- 自主防災組織や避難所単位の防災訓練も行われることがあります。



川崎市内各区の防災訓練の情報はコチラをご覧ください



避難所運営に協力しよう

- 普段から自宅の最寄りの避難所の場所と避難経路を確認しておきましょう。
- 災害時、情報や物資は避難所に集まります。
在宅避難をしていて物資が不足してきたら避難所に物資を受け取りに行きます。
- 物資の仕分けや受け渡しなど、人手が必要になるため避難所の運営を手伝いましょう。
- 避難所は地域団体やPTA、施設管理者などによる
「避難所運営会議」を中心とし、住民が主体となって運営します。
「何かできることはありませんか」と声をかけて運営に協力しましょう。



川崎市内各区の避難所一覧はコチラをご覧ください



災害時に在宅避難を行うには、十分な備え（質、量とも）が必要です。非常食や携帯トイレの備蓄はもちろんですが、普段の生活の延長を防災に生かすフェーズフリーの考え方で無理なく、無駄なく備える習慣をつけましょう。防災グッズの定期点検、体験しておくことも大切です。

チェックリスト① モノ編

【生活インフラ確保】

- LEDランタン・懐中電灯（普段は夜間の照明やアウトドアに）
- モバイルバッテリー（スマホ充電用、ソーラーパネル式は電源なしでも使用可）
- カセットコンロ・ガスボンベ（普段の鍋や焼き肉）
- 携帯ラジオ（乾電池式、手回し式など）



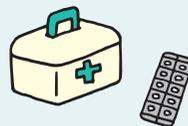
【食料・水】

- レトルト・缶詰・乾麺・カップ麺・パックご飯（ローリングストック）
- ミネラルウォーター
- インスタントスープ、味噌汁
- 野菜ジュース、スポーツドリンク、豆乳など（栄養補給、常温保存可）
- お菓子・エネルギーバー（普段のおやつが非常時の気分転換に）
- 保冷剤（冷凍庫に常備、ケガ時にも冷却できる）



【衛生・健康管理】

- ウェットティッシュ・除菌シート・マスク
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- 常備薬・救急セット
- 大きめのビニール袋（ごみ処理、簡易トイレ、雨よけにも）



【防寒・暑さ対策】

- ブランケット・寝袋（普段はレジャー、アウトドア）
- カイロ・湯たんぽ
- クールタオル・扇風機（充電式）



【火山灰対策】火山災害による降灰への備え

- 防塵マスク、ゴーグル
- 清掃用具（ほうき、ショベルなど）



チェックリスト② コト編

【連絡手段】

- 災害用伝言ダイヤル（171）
災害用伝言板（web171）を使ってみる
- 家族のグループ LINE を作成する



171



web171

使用方法など詳しくは▶

【情報手段】

- 災害情報アプリ（かわさき防災アプリ、Yahoo! 防災速報、NHK ニュース防災など）をインストールする
- 川崎市 LINE 公式アカウントをフォローする
- ラジオアプリをインストールする
- ハザードマップを家族で確認する

かわさき防災アプリ



android



ios

【生活編】

- 実際に携帯トイレを使ってみる
- カセットコンロとガスボンベの残量を定期的にチェックする
- 懐中電灯やランタンの場所を家族全員が知っている
- 普段からモバイルバッテリーは充電満タンを心がける
- お風呂の水をすぐに抜かず、一定時間ためておく
- 定期的に人を家に招く（整理整頓のきっかけに）



【心と体のケア編】

- ストレス発散できる趣味を持つ
- 自分が落ち着く、これがあれば安心するものを把握する
- 運動不足にならないよう、日常的に体を動かす
- 朝ごはんはしっかり食べる
- 近所の公園や庭でピクニックを定期的にする



チェックリスト③ 川崎市の防災情報

【川崎市防災ポータルサイト】

- 災害時の避難情報や避難所の開設情報などをリアルタイム表示



【川崎市ぼうさいチャンネル / YouTube】

- 防災学習動画やイベントの様子を撮影した動画



【川崎市危機管理本部 (@kawasaki_bousai) / X】

- 川崎市に関する防災、気象、災害等に関する情報を発信

