

在宅避難チェックシート

地震編

「在宅避難」という言葉を聞いたことがありますか？

災害時には、避難所に行く以外に、自宅で安全に避難生活を送る「在宅避難」が有効な選択肢の一つになります。しかし、備えが全くない状態で在宅避難するのは非常に困難です。そこで、事前に準備しておくべきことをまとめましたので、一緒に確認してみましょう！

どうして在宅避難がいいの？

大きな地震が発生したら、必ず避難所へ行かなければならないと思っていませんか？

多くの人が集まる避難所では、個人のプライバシーが確保されにくく、過度のストレスがかかる環境となります。また、感染症のリスクも高く、このような生活環境の変化は災害関連死を招き、実際に、能登半島地震の際も災害関連死が大きな課題となっています。

災害時だからこそ住み慣れた自宅で過ごせるよう、「なんでもない時」にしっかり準備しましょう。

【災害関連死の例】



▲地震後の疲労等による心不全や持病の悪化による死亡

▲エコノミー症候群



▲能登半島地震 避難所の様子

START!

CHECK 1

自宅は
1981年以降に
建てられた
建物か

Yes

NO

CHECK 2

家の中の
安全は
確保されて
いるか

Yes

NO

CHECK 3

備蓄は十分か

Yes

NO

自宅の倒壊リスクを把握しよう

国の調査によると、能登半島地震では1981年以前の旧耐震基準で建てられた木造建築物の倒壊や大破の割合が約4割に達し、新耐震基準の建物と比べて顕著に高いことがわかりました。また、亡くなった人の主な死亡原因は、圧死や窒息など、建物の下敷きになったことによるものとみられています。



▲自宅の倒壊リスクは築年数からおおまかに把握することができます。

築年数が経っている家では、耐震診断を実施し、必要に応じて耐震補強を行うことを検討しましょう。

補助制度を活用して もっと簡単に もっと安全に

川崎市ではさまざまな補助制度を実施しています。自宅の耐震性に不安がある人は積極的に活用しましょう。

● まちづくり局市街地整備部防災まちづくり推進課 ☎044-200-3017

1981年以前に建てられた自宅の耐震が心配だなぁ

木造住宅耐震診断士派遣制度で無料診断をしてみましょう!

1981年5月31日以前に建てられた木造住宅を対象に、市が無料で耐震診断士を派遣します。受付期間は毎年度4月から11月末まで。詳細は市HPで。

市HP

倒壊が不安だから、改修をしたいんだけど費用がかさむ...

木造住宅耐震改修助成制度が活用できます!

1981年5月31日以前に建てられた木造住宅を対象に、耐震改修工事にかかる費用の一部を市が助成します。市外在住の人でも住宅が川崎市内にあれば、申請が可能です。受付期間は毎年4月から10月末まで。詳細は市HPで。

市HP

把握できたらチェック2へ

家の中の安全対策をしよう

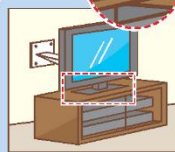
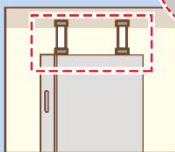
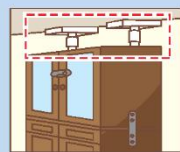
自宅が倒壊しなくても、窓ガラスの破損や、棚の転倒などにより家の中が散乱した状態で在宅避難は危険です。被害が最小限で済むよう、家の中のどこに危険が潜んでいるか見直し、適切な処置をしましょう。

【倒れるもの】例) タンス、冷蔵庫、食器棚、テレビ

✓ 突っ張り棒
家具などはL型金物で壁に固定する。やむを得ない場合は突っ張り棒タイプで両端を固定する。

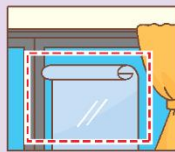
✓ 転倒防止器具
冷蔵庫などの家電や背の低い家具は転倒防止器具で固定する。ネジや釘を使わないで固定するものが販売されていますので、販売店やメーカーに問い合わせください。

✓ 耐震マット
耐震マットを挟み込む



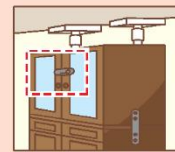
【割れるもの】例) 窓ガラス、食器棚、書棚

✓ 飛散防止フィルム



【飛び出すもの】例) タンス、食器棚

✓ 耐震ストッパー



補助制度を活用して もっと簡単に もっと安全に

対策したいけど、高齢者の一人暮らしで家具転倒防止金具の取り付けが難しい...

高齢者・障害者のみの世帯等を対象に、**家具転倒防止金具の無料取付け事業**を実施しています!

市HP

健康福祉局地域包括ケア推進室 ☎044-200-2926
④ サンキューコールかわさき ☎044-200-3939

自分で家具転倒防止金具を取り付けことが困難な世帯を対象に、対象者が居住する家屋の家具3台まで、金具を無料で取り付けます。詳細は市HPで。

物が多いほど災害時のリスクは高まります。不要なものを置いていないか、今一度家の中を見回してみましょう。
思い切って処分することも効果的です。

対策できたらチェック3へ

最低3日分の備蓄を用意しよう

備蓄は重要ですが、推奨されているものを全てを揃えるのは現実的には難しいため、優先順位をつけて段階的に進めることが大切です。まずは水、トイレ、食料などの基本的な生活必需品を優先し、その後に必要に応じて他のアイテムを追加しましょう。また、家族構成に合わせて備蓄品を見直すことも重要です。(できれば、7日分以上の備蓄を用意しましょう)

【備蓄チェックリスト】

自分にとって、優先順位の1番高いものに「◎」、2番目に「○」3番目に「△」、不要なものに「×」をつけてみましょう。

必須	飲料水 (一人当たり1日3L)	携帯トイレ (一人当たり1日5回分)	カセットコンロ カセットボンベ(1日1.5本)
☐ 乾麺、缶詰、米	☐ 生理用品	☐ 軍手	
☐ 備蓄用食品(アルファ化米)	☐ スニーカー(厚底の靴)	☐ 手回し充電式ラジオ	
☐ 口内洗浄液	☐ トイレ用ペーパー	☐ クーラーボックス	
☐ 除菌ウェットティッシュ	☐ ティッシュペーパー	☐ 給水袋／給水タンク	
☐ アルコール消毒液	☐ 懐中電灯／ヘッドライト	☐ モバイルバッテリー	
☐ マスク	☐ 乾電池	☐ ビニール手袋	
☐ 薬	☐ ガスマッチ、ライター	☐ マルチツール	
☐ 使い捨てコンタクトレンズ	☐ 使い捨てカイロ	☐ その他()	
☐ 拭き拭きシート	☐ アルミブランケット／寝袋	☐ その他()	

上記はあくまで目安です。なにがどのくらい必要かは人によって異なるため、非常時に本当に**必要なもの**の量を計算してみましょう!

トイレは我慢できない?

急にお腹が痛くなり、近くにトイレがなくて困った経験はありませんか？
災害時には上水道や下水道が破損し、自宅のトイレが使えなくなる可能性があります。
人は食事を我慢することはできても、トイレは我慢できません。
万が一の時にトイレで苦勞しないよう「携帯トイレ」を十分に用意しておくことが重要です。



ローリングストックしよう

非常用として特別に用意するのではなく、日常的に食べているもの・使っているものを少し多めに買って置き、消費した分だけ補充することで、無理なく一定量の備蓄を維持することができます。



▲パスタやそば、缶詰



火災や土砂災害、液状化などの二次災害のおそれがある場合は無理せず避難しましょう

避難所の場所を確認しよう

在宅避難が困難な場合は、迷わず避難所に行きましょう。避難所は住んでいる地区ごとに指定されていますが、交通状況や避難所の混雑状況によっては、別の避難所へ行くことも可能です。いざという時のため、指定の避難所以外の場所も把握しておくことで安心です。

かわさき防災アプリ



川崎市の各種防災情報が確認できる、スマートフォン用アプリです。実際に大災害が発生した際に、知りたいことや活用したい情報が掲載されています。事前にインストールしておきましょう。



▲アプリアイコン

インストールはこちらから



▲App Store



▲Google Play

ここが便利!

- ★ 市内での最新の避難指示の発令状況が一目でわかる!
- ★ 各避難所の開設状況・混雑状況が一目でわかる!
- ★ 洪水、土砂災害、津波、内水などの危険区域を示したハザードマップを確認できる!