

在宅避難とは？

地震発生直後から自宅で避難生活を乗り切る「在宅避難」の流れ

1 地震発生！自分の命をまず守る

家の中のセーフティゾーン（倒れてくる物、落ちてくる物、割れる物がなく、室外に通じる経路が確保できる場所）に逃げ込む。

2 身体のダメージを確認する

地震直後はケガをしていますが自分では気がつかないことがある。家族で互いに確認するとよい。



3 揺れがおさまったら、自宅の状況を確認

- ドアは開くか
- 柱は傾いていないか
- 柱や梁にひび割れはないか
- 火災は発生していないか

4 行動の前に、正しい情報を

停電時でも聞くことができる乾電池式や充電式のラジオ、スマートフォンのラジオ、テレビ、三田市のウェブサイトなどから信頼できる情報を得る。



さんだ防災・防犯メールのQRコード

こんなときは…

- 家が壊れている
⇒ 指定避難所へ。
- 一人で家にいるのが不安
⇒ 指定避難所へ。
- 自宅や近所で火災が起きている
⇒ 広域避難場所へ。

5 家にも大丈夫そうだったら在宅避難スタート

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保する。作業時は、手袋や履物でケガを防ぐ。



6 トイレを準備

家のトイレを非常用トイレに変える。排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまでは、水を流してはいけない。

7 こんな時こそ、エネルギー補給

チョコレートやビスケットなど調理のいらぬ食品で、エネルギーと水分を補給する。



8 家にある食材や備蓄品で作れる食事のメニューを考える

冷蔵品など傷みやすいものから順に使い、10日分程度の献立を考える。



9 温かい食事、心と体を元気にする

余震の回数が減り、火気使用の危険がなくなったら、カセットコンロなどを用いて温かい食事を作る。

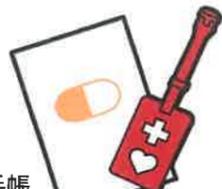


健康管理

持病や障害がある場合は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく。



救急箱



お薬手帳

ヘルプカード

非常用トイレ

4人家族が10日間にトイレを利用する回数は、約200回。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方を、汚物の処理方法を含めて事前にマスターしておく。

非常用トイレの作り方



在宅避難のための事前の備え

建物と室内の安全確保

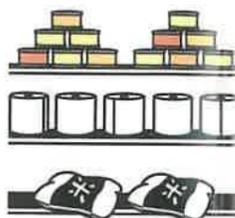
家屋の大きな損傷を防ぐため、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す。また家具の転倒防止装置を正しく設置し、室内の安全を確保する。

食料、水、燃料

- 10日間程度の食料品や水を備えておく。（首都圏は人口が多く、支援物資が行き渡りにくい）
- 日持ちのする食品を多めに買い、使った分だけ補充する循環型備蓄を日頃から心がける。



1人あたりの水の必要量は1日3ℓ。
4人家族の場合、
3ℓ×4人×10日=120ℓ
(2ℓボトル×60本)



- 調理に使うカセットコンロの動作を確認し、カセットボンベの在庫を蓄えておく。
- ペットのいる家庭はペット分を追加。

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるお店が再開するまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切る。

12 適度な運動と規則正しい生活で、心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また「エコノミークラス症候群*」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。
*同じ姿勢を長く続けることによって血栓が生じ、呼吸困難や心肺停止を含むさまざまな症状を引き起こすこと。



11 水を補給する

季節を問わず、しっかり水分をとることが大切。備蓄の水が乏しくなったら、給水車や給水場所に受け取りに行く。



ダンボール箱

10 生活に必要な情報を手に入れる

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧など、暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やエフエムさんだなどから得ることができる。

