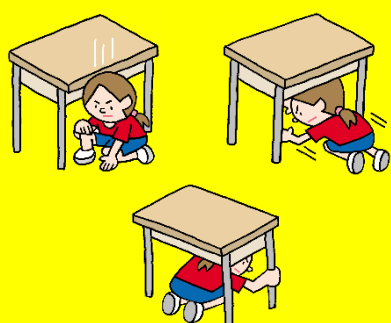




自宅が安全であれば 在宅避難

避難所は、自宅が倒壊などの被害を受け、住めなくなった方が避難生活をする場所です。自宅での生活が継続できれば在宅避難をしましょう。



プライバシーが
守られる

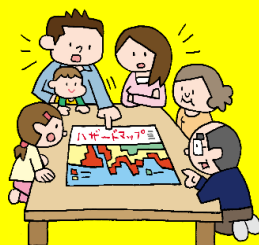


住み慣れた
環境で
すごせる

在宅避難の
メリット

感染症の予防
になる

好みの備蓄品で
生活ができる



ペットと
一緒に生活が
できる



あしたのハーモニーが響くまち

習志野市

安心して在宅避難をするための4つの対策

1. 家の外の安全対策

- ①ベランダから避難できるように整理整頓をしましょう
- ②ブロック塀や門扉は、平時からぐらつき、ひび割れ、傾き等がないか確認しましょう
- ③屋根はアンテナ、瓦等が落下しないように確認しましょう
- ④外壁に亀裂等がないか確認しましょう
- ⑤必要に応じて自宅の耐震改修を行いましょう



木造住宅「耐震改修費(工事費)補助」のご案内

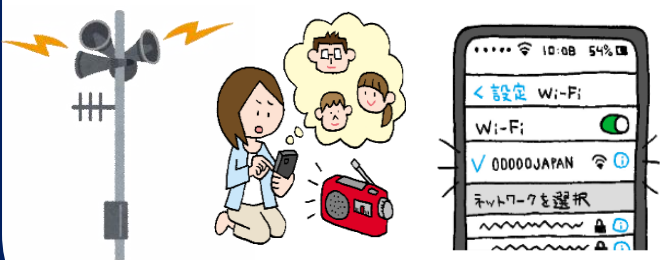
2. 家の中の安全対策

- ①家具の配置に注意し、逃げ道を確保しましょう
- ②家具の転倒防止対策を行いましょ
- ③照明器具の落下防止対策をしましょ
- ④ガラス飛散防止フィルムを貼りましょ
- ⑤感震ブレーカーを設置しましょ



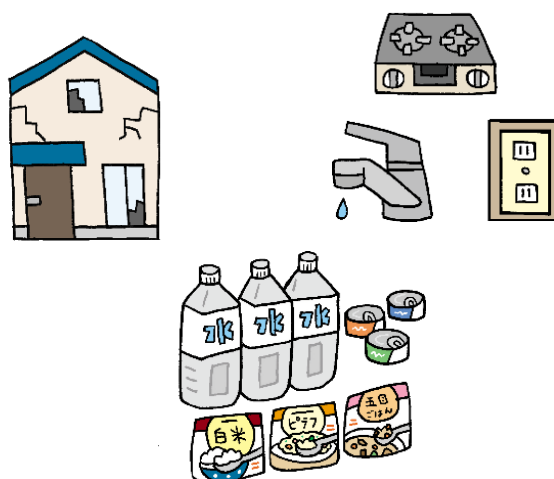
3. 情報収集手段の把握

- ①本市では、災害時に防災行政無線、ホームページ、緊急情報サービス「ならしの」、LINE、X、Yahoo!防災等で情報を発信します
- ②避難所においても様々な情報を発信していますので、近隣の避難所を把握しておきましょう
- ③家族等の安否確認の方法の一つとして171も活用できるよう、使用方法を覚えておきましょう
- ④大規模災害時に運用される「0000 OJAPAN」(ファイブゼロジャパン)も活用しましょう



4. 在宅避難の判断基準

- ①自宅内外で火災は発生していないか
- ②ケガ等はないか
- ③自宅に倒壊・傾き等の被害はないか
- ④自宅で寝泊まりができるか
- ⑤備蓄食料は十分か
- ⑥近隣に避難指示が出されていないか



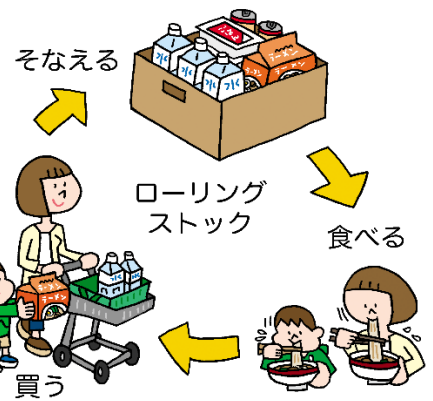
在宅避難に備えて十分な備蓄をしよう

備蓄は「最低3日分、できれば1週間分」

備蓄はローリングストック法で！！

●ローリングストック法とは、消費期限に合わせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。常に一定量の備蓄をしておきましょう。

●特に消費期限の長い災害用の飲料水や食料は、割高であるため買い控えてしまいがちですが、この方法では、通常のコストで災害用の備蓄が行えます。



自分にあった備蓄品
リストの作成

東京都「東京備蓄ナビ」

●主な備蓄品の例

・食品等

- 飲料水（1人1日3ℓ×家族人数分）
- レトルトご飯、無洗米
- 乾麺、即席麺
- 缶詰、レトルト食品
- 栄養補助食品
- 生活用水（風呂水の溜め置き）



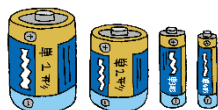
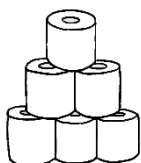
・災害時に必要な物

- 携帯トイレ
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- モバイルバッテリー
- 充電式携帯ラジオ
- LED ランタン
- 救急セット



・生活用品等

- | | | | | |
|-----------|-------------|-----------|--------|-----|
| トイレットペーパー | 使い捨て箸・スプーン | ティッシュペーパー | ラップ | ポリ袋 |
| ウェットティッシュ | アルミホイル | ビニール手袋 | 歯磨きセット | |
| 口内洗浄液 | 使い捨てカイロ | アルコールスプレー | タオル類 | |
| 常備薬 | おくすり手帳 | ライター | 軍手 | |
| 布製ガムテープ | 乾電池 | 懐中電灯 | 基礎化粧品 | |
| 生理用品 | 水のいらないシャンプー | | | |



●家族構成に合わせた備蓄品の例

・乳幼児がいる家庭

紙おむつ おしりふき
おやつ 哺乳瓶
哺乳瓶洗浄消毒グッズ
粉ミルク、液体ミルク
離乳食



・高齢者、要介護者がいる家庭

おかゆ、柔らかい食品
栄養補給ゼリー
持病のくすり
入歯用洗浄剤
介護食 補助器具
大人用おむつ

・ペットがいる家庭

ペットフード
トイレ用品
ケージ
ペット用の薬



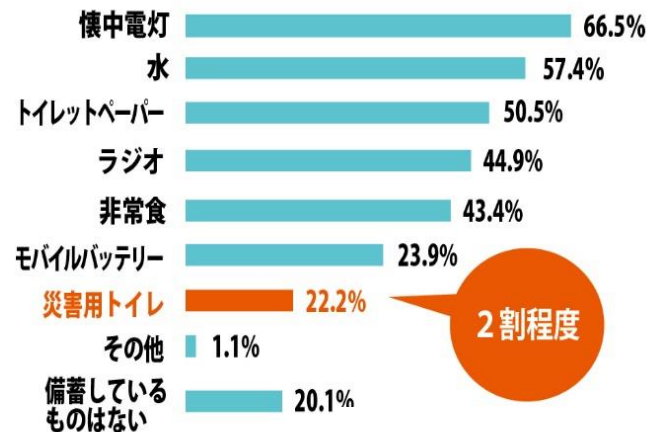
トイレの備蓄は大丈夫？

◆東日本大震災では習志野市内においても、下水道管が被災し水洗トイレが使えない地区がありました。また、能登半島地震でも食料等の支援物資は届いたものの、道路の復旧等の影響により各避難所に災害用トイレの到着遅延や、汲み取りが遅れたことにより、使用不可となるケースが発生しました。

◆トイレは我慢できません。トイレを我慢したり、トイレに行く回数を減らすため水分摂取を控えることにより深刻な健康被害を引き起こす原因となります。

このようなことから、各家庭においてトイレの備蓄が大変重要となってきます。

あなたの家庭では災害時に備えて備蓄しているものはありますか？



調査：一般社団法人日本トイレ協会

携帯トイレを備蓄しよう！！

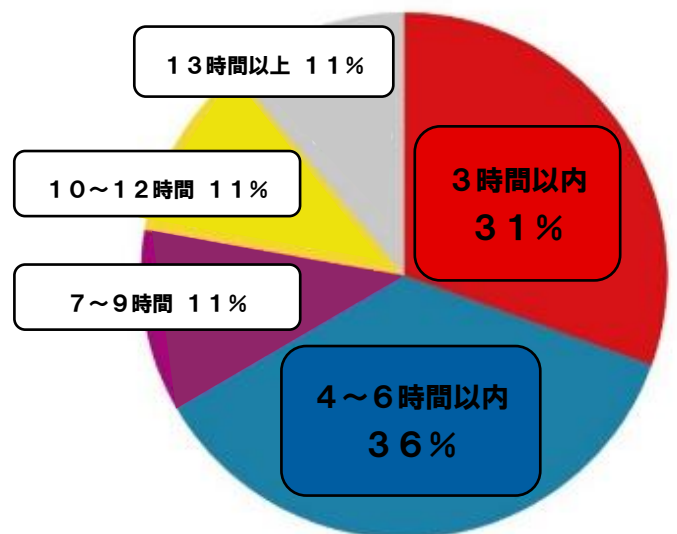
「携帯トイレ」は、

- ①どこでも簡単に使用できる
- ②生ごみとして捨てられる
- ③使い捨てなので衛生的



1人1日5回×家族の人数×3日分

使用後は、
臭いが漏れないようにしっかり結ぶ
臭わない袋、BOSもあります



発災から何時間でトイレに行きたくなくなったのか
調査・作成：NPO 法人日本トイレ研究所
東日本大震災時調査実施



危機管理課 ☎047-453-9211