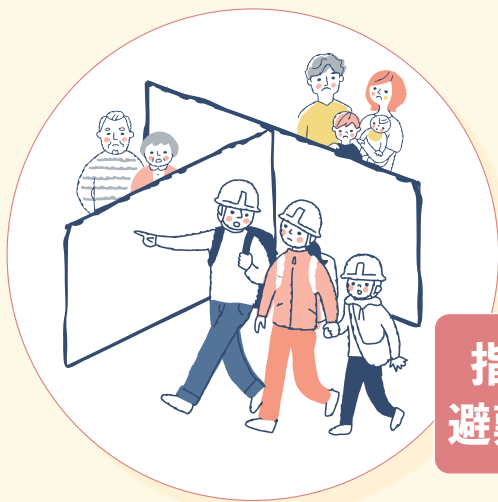


# 在宅避難という考え方

今年は関東大震災から100年を迎えます。  
もし、今、大地震が発生したら、自分や家族の命を守ることができますか。  
この機会に改めて地震への備えについて考えてみましょう。



## 主な避難の方法は2つ!

指定  
避難所

在宅  
避難



## 在宅避難とは?

「在宅避難」とは災害が起きた時に自宅で避難生活を送ることです。  
避難所は共同生活のため、プライバシーを守ることも難しく、居住スペースや物資にも限りがあり、決して良好な環境とはいえないので、ストレスなどで体調を崩してしまうことがあります。ご自身と自宅の安全を確保できたならば、住み慣れた自宅での生活を続ける「在宅避難」も選択肢の一つになります。

## 在宅避難の判断ポイントを確認しよう

### 判断ポイント1

自身や自宅、自宅  
周辺の安全を確認

ご自身の安全を確保でき、自宅に危険がないことがわかった場合には在宅避難を検討します。

自宅が大きな被害を受けて、危険な場合や少しでも不安を感じる場合には指定避難所へ避難します。

### 判断ポイント2

自宅で生活が  
続けられますか?

電気・ガス・水道などのライフラインが停止した場合でも、カセットコンロや携帯用トイレなどの備蓄がご家庭にある場合には、在宅避難を検討します。

自宅に大きな被害がなくとも、ライフラインの代わりとなる備蓄がない、周りからのサポートが必要など、自宅での生活を続けることが難しい場合には、指定避難所へ避難します。

# 最低3日以上以上の備蓄を!

地震災害が起きた場合、外部からの支援は発災の3日後からといわれています。

## 備蓄品を準備しよう

在宅避難に備え、最低3日分(推奨7日分)の水や食料、ティッシュ・トイレットペーパーなどの非常用物資の備蓄をしましょう。また、乳幼児、妊婦、高齢者、要介護者、障害者、ペットや補助犬がいる家庭に役立つものや、女性特有の生活必需品などを用意しておきましょう。市では非常持出品と備蓄品の一覧を公開しています。詳しくは、防災ガイドブックをご覧ください。

### 非常食の備蓄方法はローリングストックがおすすめ!

災害時に保管している備蓄食品を古いものから定期的に普段の食卓で活用しましょう。そして食べた分だけ買い足します。こうすれば、賞味・消費期限のチェックにもなり、乾パンや缶詰のような期限の長いものに限らず、レトルト食品や乾麺、フリーズドライ食品など比較的期限が短くても普段から食べ慣れた食品を非常食として役立てることができます。



自宅での避難生活が長引いて、食料などの備えが切れてしまったときが心配

## 「避難者カード」を提出すれば、物資などの提供を受けられます

在宅避難をしている方も、「避難者カード」を指定避難所に提出することで、避難者台帳に登録され、指定避難所で物資や情報の提供を受けられます。

避難者カードは指定避難所で記入できます。なお、市ホームページでダウンロードし、事前に記入しておくこともできます。



避難者カード

避難場所 ○○小学校

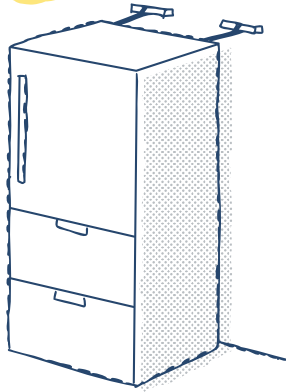
氏名	フリガナ	性別	年齢	住所	特別の配慮が必要な状況	避難所での生活で必要とする物資・サービス	その他
増島 太郎	サイタマ タロウ	男	42	本人	B	なし	
増島 花子	サイタマ ハナコ	女	35	妻	O	バス・トイレ・洗面	
増島 一郎	サイタマ イチロウ	男	0	長男	B	なし	
増島 浩一郎	サイタマ コウイチロウ	男	0	長女	不詳	なし	生後3ヶ月
増島 一美	サイタマ ヒツメ	女	85	父	A/B	なし	認知症

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 ( ) 所属: 〇〇会

発行日: 〇〇年〇〇月〇〇日

印刷: 〇〇年〇〇月〇〇日

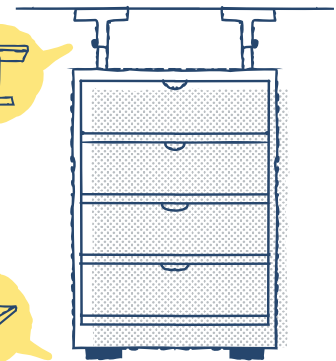
# 地震に備えた家づくりをしましょう



ストラップ式やマット式器具などで固定

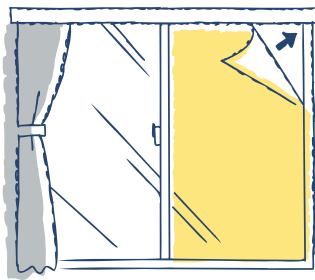


家具と天井との間にポール式器具（つっぱり棒）を設置して固定



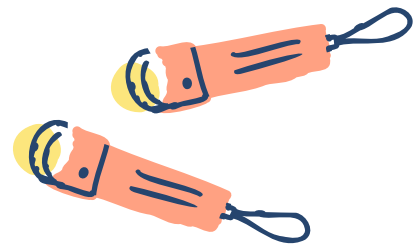
## 家具転倒防止器具で固定を

大きな家具や電化製品などが倒れてこないように、家具転倒防止器具やすべり止めシールで固定しましょう。



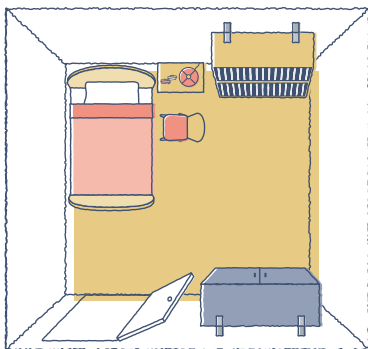
## 窓ガラスに飛散防止フィルムを

割れたガラスでけがをしないように、窓ガラスやガラス扉にガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



## 停電に備えよう

懐中電灯やランタン、スマートフォンの充電など、最低限の明かり・電源を備えましょう。



## 部屋のレイアウトも工夫しましょう

- 部屋の出入り口まわりに、家具や家電が倒れて、避難の妨げにならないように注意しましょう。
  - 寝ているときに家具が倒れて下敷きになったり、物が落ちてきて頭などにけがをしたりしないよう、ベッドなどの寝具は安全な場所に配置しましょう。
- ※重いものを下に配置すると倒れにくくなります。



# もしもの時が訪れる、その前に!

地震のほかに、  
大雨や大雪に  
備えることにも  
つながります

## 早く正確な情報が命を守る

# さいたま市防災アプリを使いこなそう

いざという時に焦らずに行動するには、  
日頃から多くの防災情報に慣れることが大切です。  
家族の皆さんでダウンロードしてどんな機能があるか確認しましょう。



### 防災情報を確認する

災害に応じて、風水害発生時には水色、地震発生時には茶色とモードが変更されます。防災行政無線の放送内容も確認できます。万が一聞き逃してしまった場合でも安心です。



### 家族の安否を確認する

災害発生直後、しばらくは電話がつながりにくい状態が続きます。「J-anpi安否情報まとめて検索」などの連携により、「電話番号」又は「氏名」を入力することで、各社の災害用伝言板及び報道機関、企業・団体が提供する安否情報を対象に一括で検索し、結果をまとめて確認することができます。

### 避難行動を考える

地震の他にもさまざまな災害に備える情報がまとまっています。風水害発生時にとるべき防災行動を定めるマイ・タイムラインを簡単に作成することもできます。

### 避難場所を探す

GPS機能を活用した現在地の把握や、避難所の検索、ルート案内を行うことができます。また、避難所の開設情報や混雑情報も確認することができます。

### 防災知識を収集する

市が発行する洪水ハザードマップ、内水ハザードマップをアプリ上のマップで表示することができます。視覚的に浸水想定区域を把握することもできます。



iOS版



Android版

## そのほかにも



市LINE公式アカウント  
からもいざという時、  
地域の防災情報を  
得ることができます。



@saitamacity

### 防災ガイドブックをチェックしよう

令和2年改訂版は、市報さいたま2020年9月号と一緒に全戸配布しています。また、最新版は各区情報公開コーナーで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。



### 今月の表紙

在宅避難の準備も含めて、日頃から地震への準備をしましょう



### 情報の入手が困難な方へ防災情報を配信します

携帯電話やスマートフォンをお持ちでない方を対象に、避難指示などの防災情報を電話又はFAXで配信するサービスを行っています。詳しくは、防災課(TEL 829・1127 FAX 829・1978)へ。

市報さいたまの感想を「#市報さいたま」をつけてTwitterやInstagramで投稿してください!  
市ホームページやはがき(〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 広報課)でもお待ちしております。