

## Ⅱ 実践編

### 20 在宅避難

#### (1) 説明のポイント

##### 【在宅避難】

- 在宅避難は、災害発生時に自宅が無事で、そのまま生活できる場合に、避難所に避難せずに、引き続き自宅で避難生活を送ること。
- 在宅避難をすることで、家族と不断に近い生活を送ることができるため、不安やストレスを軽減することができるほか、感染症のリスクを減らせたり、ペットがいる家庭ならペットと一緒に生活できるなどのメリットがある。

##### 【備蓄】

在宅避難に向けて、食べ物や飲み物のほか、生活する上で必要な日用品などをしっかりと備蓄しておくことがとても重要



## Ⅱ 実践編

### (2) 説明要領

※ 参考例文になりますので、適宜、修正してください。

#### 説明例文

みなさん、こんにちは。〇〇消防署の〇〇です。今日は、「在宅避難」についてご説明します。

この中で、「在宅避難」って聞いたことある方はいますか？

在宅避難は、災害発生時に、みなさんのご自宅が無事で、そのまま生活できる場合には、避難所に避難せず、引き続きご自宅で被災生活を送ることを言います。では、なぜ「在宅避難」が必要か、わかる方いますか？

(手を挙げてもらって、何人かに聞く)

大きな災害が発生すると、自宅で生活できない方のため、避難所が開きます。ただ、避難所はとても混雑して、それにより一人当たりのスペースはとても限られています。また、知らない多くの方の集団生活をするので、プライバシー面や防犯面などにも不安を覚え、それが更なるストレスにつながってしまう恐れがあります。そこで、オススメなのが、在宅避難です。

災害の後も、引き続き自宅で生活できる場合に、在宅避難をすることで、ご家族と、普段に近い生活をする事ができるので、不安やストレスを軽減することができます。また、感染症のリスクを減らせたり、ペットがいる家庭ならペットと一緒に生活できたりと在宅避難のメリットはたくさんあるんです！

では、ここでまた質問です。在宅避難をするにあたって、どんな備えをしておくべきだと思いますか？(Thinking time start!)

(時間があれば何人かに聞いてみる)

在宅避難に向けては、まずは備蓄です。食べ物や飲み物のほか、生活するうえで必要な日用品などをしっかりと備蓄しておくことがとても重要です。また、地震で家具が倒れるのを防ぐための対策やハザードマップで自宅周辺の被害程度を事前に知っておくことも大切です。

さらに、在宅避難をする場合でも、足りない物資の配給などの際には地域との関わりは必要となります。在宅避難をする想定でも、地域の訓練に参加するなど、関わり合いを作っておくことも大切です。

在宅避難についてまとめた動画も、ホームページで公開していますので、是非、見てみてください。

以上で、在宅避難の説明を終わります。ありがとうございました。

## Ⅱ 実践編

### (3) 知識

#### ア 概要

在宅避難とは、災害発生時に避難所ではなく、自宅で引き続き被災生活を送ることです。在宅避難は家族と普段に近い環境で生活することができ、被災後のストレスを少しでも軽減することができるものです。

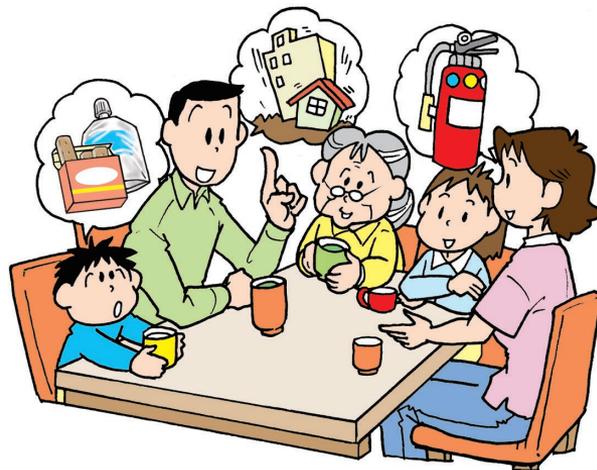
#### (ア) 避難所でのストレス

大きな災害が発生した場合、地域防災拠点が避難所として開設しますが、避難所での生活は、以下のような様々なストレスを感じてしまいます。

- 多くの方との集団生活となり、一人当たりの生活スペースにとっても限りがあり、トイレなども非常に混雑する。
- 一人当たりの物資の量にも限りがある。
- 防犯面やプライバシー面にも不安を感じながら生活する必要がある。また、ペットがいる家庭が避難してきた場合、避難所ではペットと人は別々に生活することになり、飼い主やペットの不安やストレスも発生してしまいます。

#### (イ) 在宅避難のメリット

- 住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活できる。
- プライバシーも守られ、施錠できるため防犯面の不安も軽減される。
- 感染症のリスクを減らすことができる。
- ペットもいつもと同じ環境で、一緒に生活できる。
- 結果的に、早く日常を取り戻すことにもつながる。



# II 実践編

## イ 事前の備え (ア) 備蓄

自宅で被災生活を送るためには、日頃からご自宅に食料品や生活必需品を、最低3日分(できれば1週間分)備えておくことが大切です。特に、自分の家族の性別、年齢、ペットなど、家族構成に応じて必要な備蓄を行うことも重要です。備蓄の際には、ある程度多めに備蓄し、日常生活で使いながら、減った分を補充する、「ローリングストック」という方法もあります。

**災害時に必要なもの**

<p><b>飲料水・食料品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水 1人3日分で9ℓが目安です。 (例)3人家族の場合3人×9ℓ=27ℓ</li> <li><input type="checkbox"/> 食料品 クッキー、缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など調理せずに食べられるものなど ※食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄するようしましょう。</li> </ul>	<p><b>日用品・生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> トイレバック 1日あたりの平均排泄回数は5回といわれています。1人3日分で15個程度が目安です。 ※洗面所やトイレに設置して使用する「乾拭用」と「90度洗」のセットです。ホームセンターなどで購入できます。</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 救急医薬品</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳</li> <li><input type="checkbox"/> 手指消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> ウエットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> 歯磨き用品</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> 厚底の運動靴</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ</li> <li><input type="checkbox"/> 食品用ラップ</li> <li><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</li> <li><input type="checkbox"/> 非常電源の確保</li> </ul>
--	---

**貴重品類**

- 現金
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・運転免許証
- マイナンバーカード



**自分や家族の性別、年齢、ペットなど、家庭構成に応じて必要な備蓄を行いましょ**

<p><b>乳幼児のいる家庭で用意するもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ミルク(液体ミルク等)</li> <li><input type="checkbox"/> ほ乳びん</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食</li> <li><input type="checkbox"/> スプーン</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> おしりふき</li> <li><input type="checkbox"/> 着替え</li> <li><input type="checkbox"/> ペビー毛布</li> <li><input type="checkbox"/> おんぶひも</li> <li><input type="checkbox"/> 乳幼児のおもちゃ</li> </ul>	<p><b>食事に特別な配慮が必要な方のいる家庭で用意するもの</b> (糖尿病・腎臓病・アレルギー・産病など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 栄養強化ゼリー</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養強化流動食</li> <li><input type="checkbox"/> 低たんぱく質ご飯</li> </ul> <p>※病状を悪化させないように、個人に適した食事の備蓄をお願いします。</p>	<p><b>要介護者のいる家庭で用意するもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 着替え</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> 障害者手帳</li> <li><input type="checkbox"/> 補助具等の準備</li> <li><input type="checkbox"/> 介護食</li> <li><input type="checkbox"/> 非常電源の確保</li> </ul>
---	---	---




## Ⅱ 実践編

### (1) 自宅の安全対策

自宅で被災生活を送るためには、日頃からご自宅に食料品や生活必需品を最低3日分（できれば1週間分）備えておくことが大切です。特に、自分の家族の性別、年齢、ペットなど、家族構成に応じて必要な備蓄を行うことも重要です。備蓄の際には、ある程度多めに備蓄し、それを日常生活で使いながら、減った分を補充する、「ローリングストック」という方法もあります。

### (ウ) 地域との関わり作り

在宅避難をした場合でも、足りない物資は自治会・町内会などでまとめて、地域防災拠点に受け取りに行く場合があります。普段から自治会・町内会や地域防災拠点の訓練に参加しておくことも、大切な備えです。

ちなみに・・・

皆さんが在宅避難をすると、地域防災拠点の混雑が緩和されます。

これは、どうしても地域防災拠点に避難しないといけない人たちのストレス軽減にもつながり、結果的に「共助」ともなります。

### (エ) ハザードマップで風水害のリスクを確認

ハザードマップで、自宅やその周辺の内水、洪水、高潮、土砂災害のリスクを確認しておくことが大切です。風水害時のリスクが高い場合は、大雨などが予測される場合には、事前に安全な場所に避難することが大切です。

### (オ) 避難経路の確認

在宅避難をしている場合でも、状況が変化し、自宅に危険が及ぶ場合には避難する必要があります。そのため、事前に避難所や避難場所までの避難経路を確認しておく必要があります。



## Ⅱ 実践編

### ウ 参考資料

教材等	内容	備考
防災よこはま (横浜市ホームページ)	横浜市は、大地震や台風、土砂災害などの様々な危険にさらされています。 本冊子では、こうした様々な災害に対する市民の皆様による自助、共助の取組の参考にしていただくために作成したものです。	参考リンク： <a href="#">防災よこはま</a> 上記のサイトからダウンロードできます。
よこはま防災e-パーク (外部サイト)	火災、地震、風水害など、いざという時の備えを動画やミニテスト等の充実したデジタル教材で学ぶことができます。	参考リンク：よこはま防災e-パーク 3分シリーズ〉地震〉在宅避難
在宅避難～自宅に避難してみませんか？～ (横浜市ホームページ)	在宅避難のメリットや必要な事項について記載しています。	参考リンク： <a href="#">在宅避難～自宅に避難してみませんか？</a> ～

## Ⅱ 実践編

### (4) 予想質問

問1 在宅避難をしている途中で余震などで、危険を感じたらどうしたどうしたらいいですか？

自宅にいて危険を感じた場合には、避難所など、一時的に身の安全を確保できる場所に避難してください。揺れが落ち着いたら、改めて自宅やその周辺の状況を確認して、生活できるようなら在宅避難をしてください。もし、自宅が被災するなど在宅避難が難しい場合は、避難所に避難してください。

問2 どういう場所が避難所として開くんですか？

横浜市では、市立の小中学校などを地域防災拠点に指定しており、その地域防災拠点が避難所として開設します。(詳しくは「地域防災拠点」より)