

令和6年2月28日
危機管理部

在宅避難啓発冊子の全戸配布について

1 趣 旨

東京都の被害想定が見直されたことを契機として、区は、大規模地震への備えをより確実なものとするため、区民に積極的な在宅避難を促すこととしている。在宅避難の更なる推進のため、啓発冊子を区内全戸に配布する。

2 配布物

(1) 冊子名

災害時お家生活のヒント

(2) 内 容

避難のフロー、災害時のトイレの使用方法、備蓄の方法、情報収集方法等

(3) 規 格

A5判 全20ページ

3 配布期間

令和6年3月1日（金）～3月10日（日）

※ 東日本大震災が発生した3月11日を目途に配布することで、一層の防災意識の醸成を図る。

※ 配布漏れ及び誤配布等のフォロー期間を3月11日（月）～3月25日（月）に設ける。

4 配布対象

世田谷区内の全世帯及び全事業所

5 配布方法

業者によるポスティング

6 主な区民周知

区のおしらせ（3月1日号）、区ホームページ、SNS（X、LINE）等

7 その他

(1) 本冊子は防災に力を入れているサレジアン国際学園世田谷中学高等学校と協力して作成したものである。

(2) 配布期間以降も災害対策課、地域振興課、まちづくりセンターで配布する。



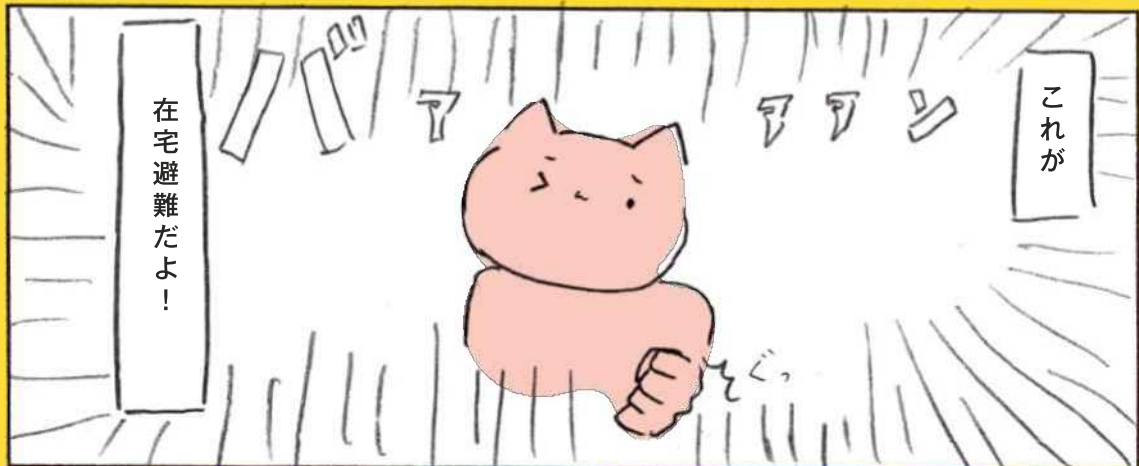
災 害 時

うち

お家生活のヒント

— どうしたらいいの？ 在宅避難 —





作:S.M.

「防災」は

ボウサイ

希望の「望」と最高の「最」で「望最」

首都直下地震への備え、
進んでいますか？

「防災」って……

面倒くさい

大切だとは思
うけど、
行動に移せない

何を
していいか
分からない

このように感じている方も多いのではないのでしょうか。

でも、いつか起こる災害に備えておけば、
未来の自分たちを助けることになります。

災害を想像すると暗い気持ちになりがちですが、

「未来を明るくするために希[●]望を持って最[●]高の行動を考える」

そう考えると防災のイメージが変わってきませんか？

この冊子を通じて、皆さんの心に少しでも望[●]最[●]の光が灯ると幸いです。



この冊子は世田谷区と
普段から防災に力を入れているサレジアン国際学園世田谷中学高等学校が
協力して作成しました。

災害が起きたとき、どう動く？

災害が起きたとき、どのように行動したらよいか
事前に確認しておきましょう。

色々な**選択肢**を
考えておくことが
大事なんだね！

知ってる？

避難するところは**2**種類ある

1 避難場所 緊急的に命を守るために逃げ込むところ

2 避難所 自宅に住めなくなった人が生活するところ



地震発生



- 周りで火災が発生し、自宅に燃え移る危険がある
- 自分で避難の必要があると判断した
- 行政から避難の指示があった など

避難

避難
場所

- **一時集合所**
危険回避のために一時的に様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところ
- **広域避難場所**
火災などにより、自宅や一時集合所が危険な状態になったときに集合するところ

自宅が安全な場合は 在宅避難



自宅が安全でない場合



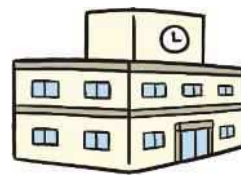
縁故避難

被災していない
家族、親族、
友人の家へ



自主避難

ホテルなどの宿泊
施設へ



避難所

区立小中学校など
区内95カ所にあ
る指定避難所へ



自宅にとどまることに少しでも危険を感じたら、ためらわずに他の場所に避難を！



ご自身の避難所、避難場所は区HPから 🔍 調べることができますので
事前に確認しておきましょう。

うち お家 お家が安全な時は、お家にいよう

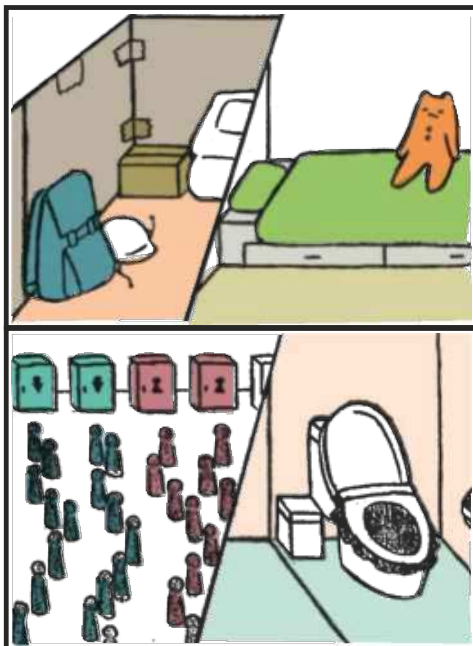
世田谷区民は約 92万人。区内の避難所は 95カ所。

災害時の避難所は人であふれます。

お家が安全な場合はお家で過ごしましょう。

【避難所生活】

- ・十分な居住スペースが取れない。
- ・慣れない集団生活。
- ・感染症のリスクが高くなる。



【在宅避難】

- ・プライバシーが確保できる。
- ・感染症のリスクが低くなる。
- ・住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる。

作:I.R.

避難生活って避難所だけじゃない!!



※普段から自宅がどんな立地にあるか、確認しておきましょう。

※津波の可能性のある場所では、高いところに避難することが重要です。

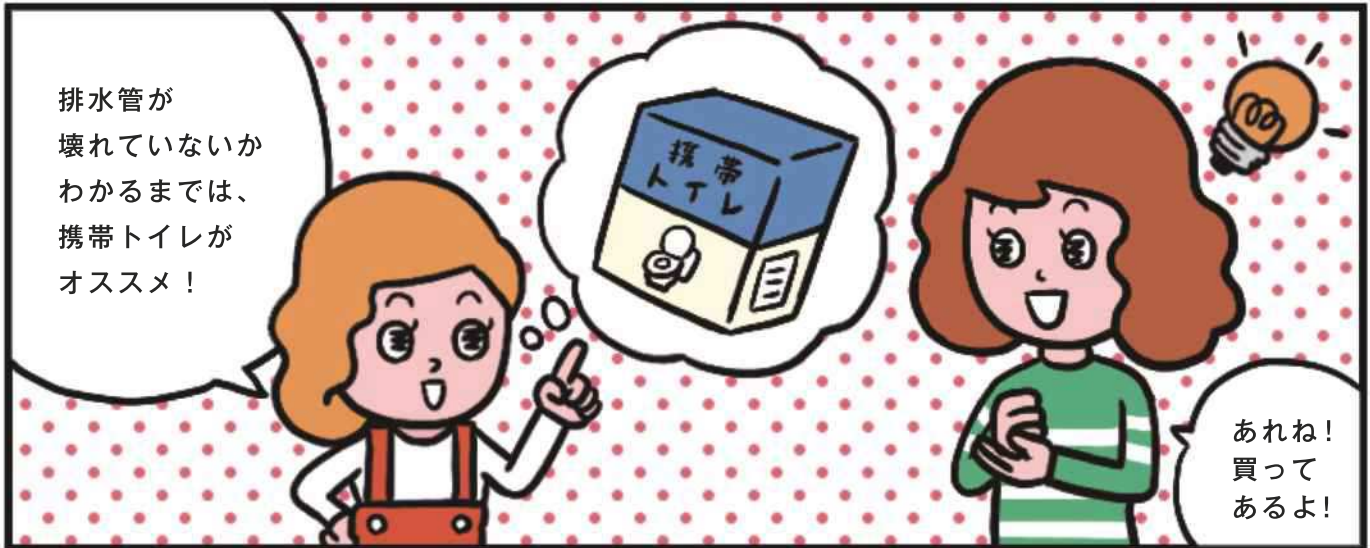
作:S.M.

災害時はトイレに注意！

災害時には、排水管が壊れていないことを確認できるまでは
トイレに水を流さず携帯トイレを使用しましょう。

水を流せても排水管が壊れていると下水が逆流する危険があります。





災害時のトイレ使用方法と備え

断水や上下水道管の破損が起こると、トイレは使えなくなります。
携帯トイレも必ず備えておきましょう。



1人1日5回分が目安です。

携帯トイレの使い方

- 1 便器の安全を確認する。
- 2 便座を上げてポリ袋をかぶせ、便座を下げて固定する。
- 3 便座を覆うように、もう 1 枚ポリ袋をかぶせる。
- 4 使用后、凝固剤を内側の袋の中に入れる。
- 5 内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて、しっかりと口を縛ってから密封容器などに入れる。



建物内の下水の配管の状況を確認

- 1 既設トイレに水（上水道が止まっているときは溜めてある水など）を流し、便器の水が流れるか確認する。
- 2 （下の階がある場合）上の階で流した水が排水管から漏れていないか、下の階の便器からあふれていないかなど、可能な範囲で異常がないか確認する。
- 3 汚水ますの中を見て、水が流れていることを確認する。



マイナスドライバーで汚水ますを開ける 中の様子

ますに下水が溜まった状態ではなく、流れていくようだったら、そのまま使用できます。

あなたのお部屋は安全？

地震が起きると、家具の転倒、落下、移動が危険です。

出典：東京消防庁 令和5年度版「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

家具の転倒などで
起こる危険

- ① **ケガ** ... 近年の地震によるケガの約30～50%は家具の転倒などによるものです。
- ② **火災** ... 電気ストーブの転倒などにより、火災が起きることがあります。
- ③ **避難障害** ... 避難通路をふさいだり、つまずいてケガをするなど、避難が難しくなります。

すべての部屋の対策ができるとベストですが、なかなか難しいもの。

そこでオススメなのが、自宅の中に「マイ安全スペース」を作ること。

特に寝ているときに地震が起きることをイメージして、ぜひ寝室は見直してみましょう。

できるだけ部屋を安全にしておこう

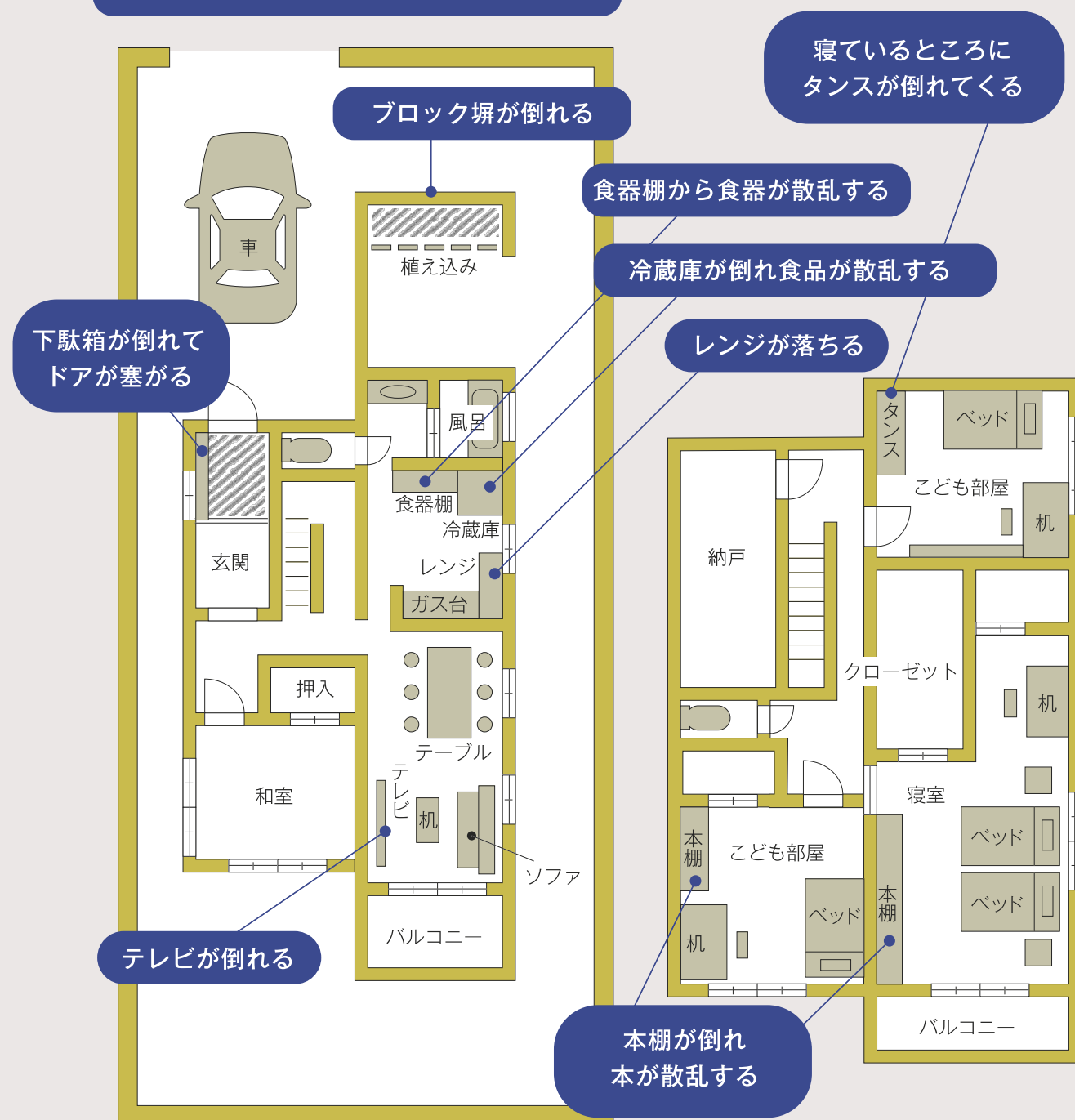


※ 倒れそうなものは、固定させるだけでなく、移動させることも考えてみましょう。 作：I.R.

うち お家のどこが危ないか 考えてみよう

いざというときに備えて、お家のどこが危ないか、考えてみましょう。
家具や落下するものの心配がない安全なスペースを確保しておくことも大切です。

我が家は地震が来ても大丈夫？



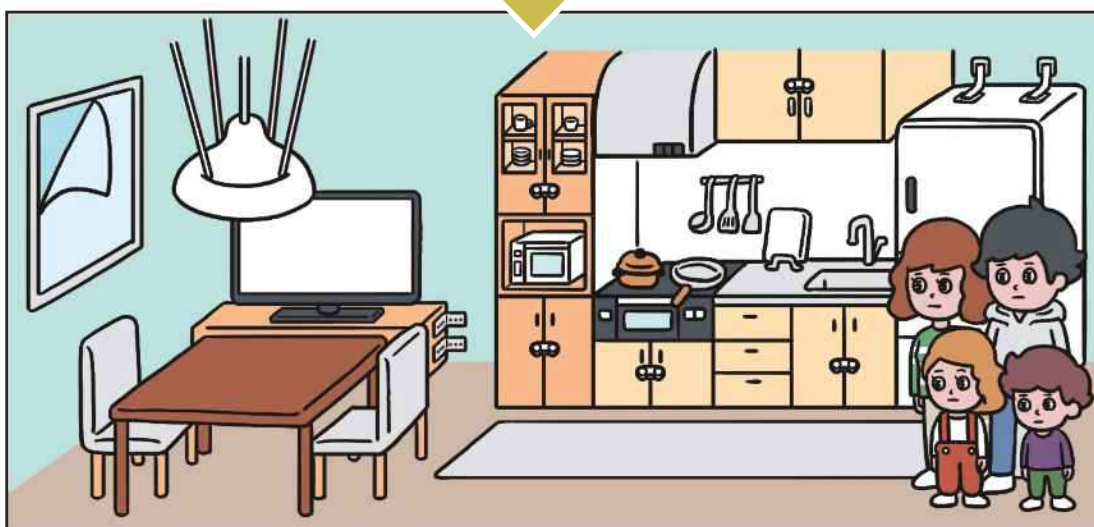
探してみよう！ 手軽にできるお部屋の震災対策

イラストを比較して、対策した9カ所を探してみましよう。

■
対策前



■
対策後



実践のヒント

- ✓ 食器棚の扉にストッパーを付ける。(ガラス戸は要注意！)
- ✓ 就寝時、頭側に窓や倒れるものがない。
- ✓ 本棚やタンスはつっぱり棒や金具で固定する。
- ✓ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

答えは
裏表紙を見てね！



区では防災用品のあっせんをしています。詳しくは区のHPをご覧ください。

災害時に役立つものって、何だろう？

「期限が切れたら新しいものと入れ替えしなきゃ でも面倒くさい.....」
 「乾パンやアルファ米は備蓄しているけど、保存期限はいつだっけ.....?」

備蓄には **ローリングストック** がオススメです。

?

日常備蓄・ローリングストックとは？

普段からよく食べているものや、使っているものを常に少し多めに購入し、
食べた分・使った分を補充していくことをいいます。
 普段食べているものなら蓄えやすい！食品ロスにもつながります。

簡単!?!日常備蓄・ローリングストック法

普段食べている食品（レトルトや缶詰など）を多めにストックする



1

これが日常備蓄・ローリングストック法!



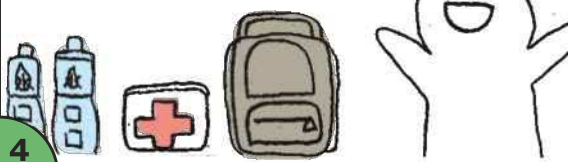
3

日常で消費して、消費した分だけ補充する。



2

備えておけば"未来の自分"のためになる!



4

作:M.Y.

備蓄品揃え方

1人最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。
 赤ちゃんやペットがいる家庭など、それぞれの家庭によって必要なものは変わってきますので自分にどんなものがよいか考えてみましょう。

備蓄品の一例

水(1人1日3リットル目安) 食料 スマホ充電器 カセットボンベ 常備薬
 携帯トイレ(1人1日5回分目安) 明かり 乳幼児用品 ペット用品 など

備蓄がなくなったときは…通常発災後4日目から避難所で食べ物などの配布が始まりますので、利用しましょう。

在宅避難とキャンプは似てる!?

キャンプと聞くと非日常感があってわくわくしませんか？
 キャンプに行くとなったら、これがあったら現地でも楽しく過ごせそう、おいしいものが食べられそう、よく眠れそう……など楽しくイメージしながら準備するのではないのでしょうか。電気や水道が止まって、物品も不足して入手困難になる災害時の在宅避難は、キャンプと実は似ているところが多く、様々なアイテムが役に立ちそうです。

例えば

- ✓ 懐中電灯よりもさらに明るいランタン
- ✓ ガスが止まっても調理ができるカセットコンロ
- ✓ 簡易冷蔵庫になるクーラーボックス
- ✓ ソーラーパネルで充電もできるポータブル電源 などなど



不安な気持ちになる災害時。
 住み慣れたお家でできるだけ快適に過ごすための方法を考えてみませんか？



作:H.N.

どうするトイレ^{やす}康 災害時でも水を飲みなさい



作:K.H.

サレジアン
国際学園世田谷の
生徒たちが

見
い
つ
か
る
か
な

Let's Go!

ぼうさい 宝探しに
行ってみた!



ぼうさいミッション 備蓄できそうな物を発見セヨ

お宝1



チーズ
結構、長持ちするし、
スイーツチーズは
おいしそう!

お宝2



ゼリー
果物入りのゼリーも
日持ちするね。
ビタミンや食物繊維が
とれるから、これも
備蓄にピッタリ!

お宝3



ラップ
災害時に役立つ
無限の可能性が!
絶対あった方がいい
から、買っておこう!

お宝4



のど飴
おばあちゃんのため
に、買っておこう。
自分以外のために
備蓄を考えるのも
楽しい!



これもいいかも!

ぜひ
やってみて
下さいね！



備蓄をすすめるべく、実際にスーパーに行ってみました！
スーパーを「宝探しの視点（トレジャーハンター感覚）」で
見渡してみると、いつもと違って見えます。

備蓄品を選んでいるときは、連想ゲームみたいに「あれもあったら良いな」と、どんどん
想像が広がります。日常の中で気軽に取り組めて、すごく防災を身近に感じました。

お宝5



シリアルバー

いつものバッグに、飲
み物と一緒に入れよう
かな？

お宝6



シリアル&豆乳

いつも食べているシリ
アルを発見！そのまま
でもOK だけど、牛乳は
日持ちしないなあ。
あ！豆乳なら常温で
保存できるし、セット
で準備しておこう。

お宝7



カセット コンロ用ガス

温かいものが食べられ
たらホッとするよね。
今日、買っておこう！

はちみつ、缶詰め、スポーツゼリー あんこ、レトルト、カップめんetc..

いつも食べてるものが、備蓄に向いてる
かも！好きな物を食べると、辛い災害時
も気分が上がるはず！ぜひスーパーに
ストックを探しに行ってみてね！

【書き込んでみよう】
あなたなら何を備蓄する？

防災地理情報を使って備えよう！



東京大学准教授(災害地理学)
小田 隆史 先生

日ごろから自宅がどのような場所に立地しているか、周辺の自然環境、災害時に役立つものがどこにあるのかを理解しておくことが、いざというときに役立ちます。

Q 自宅の周りのことを知る第一歩として、
どんなことをするとよいでしょうか？

A 防災マップやハザードマップを使って、自宅や自分がよく行く場所で災害が起きたらどんな危険があるのかを確認しておきましょう。

Q 世田谷区にも防災マップやハザードマップがあるのですか？

A 防災マップや洪水・内水氾濫ハザードマップ、土砂災害ハザードマップがあります。例えば、土砂災害は大雨だけでなく、地震でも引き起こされることがあります。自宅の周辺が危険な地域に指定されているかどうかも在宅避難をするための検討材料になります。ただし、ハザードマップはあくまで予測地図です。想定以上の被害になる可能性もあることに留意して参考にしましょう。



情報の備えも重要です！

緊急情報や避難情報に加えて、便利な地図情報も調べられる防災サイトです。在宅避難に役立つ情報もありますので、普段から確認してみましょう。



行政の支援

行政では在宅避難ができるよう
さまざまな支援をしています。

携帯トイレや
非常持出袋セットも
あります

防災用品を
準備したい



防災用品のあっせん

家庭用防災用品を特別価格であっせんしています。

火事に
備えたい



感震ブレーカーのあっせん

地震を感知すると電気を自動的に遮断する「感震ブレーカー」は通電による火災を防ぐなど、防火対策に効果的です。

住宅の
耐震性が心配



消火器・住宅用火災警報器のあっせん

消火器や住宅用火災警報器の購入、古い消火器の引き取りのあっせんを行っています。

家具の
転倒が心配



住宅の耐震化支援

お住まいの住宅が大地震で倒壊しないように、住宅の耐震化を進めるための支援や、耐震改修工事費用等に対する助成金の給付を行います。※支援や助成を受けるためには各種条件があります。



家具転倒防止器具の取付支援

高齢者、障害者等がお住まいの住宅の居間、寝室等にある家具類について、地震時の転倒を防ぐため、区が委託している業者を派遣して、転倒防止器具の取付作業（室内での作業）を行います。支援の上限額は、器具と取付費用合わせて2万円までです。

マンションみんなで災害に備えたい

東京とどまるマンション

「東京とどまるマンション」に登録するには

※耐震性があることが前提です。
※登録要件の一例です。

- 必須事項 防災マニュアルを作成していること
- 選択事項
 - ① 1年1回以上の防災訓練の実施
 - ② 3日分程度の飲料水・食料の備蓄
 - ③ 応急用資機材の確保
 - ④ 災害時の連絡体制の整備

登録すると補助が受けられます

- 補助対象 防災備蓄資機材の購入経費(飲料水・食料は対象外)
(例) 発電機、簡易トイレ、給水タンク など
- 補助率 2/3 ■ 上限額 **66万円**
- 主な要件 購入した防災備蓄資機材を使用して
防災訓練を行い結果を報告
- 補助対象 分譲マンション管理組合、賃貸マンション所有者

登録申請の手続きは
こちらをご確認ください。



情報の集め方を知っておこう！

災害時には、さまざまな方法で情報を集めることができます。
自分にあった情報の集め方を日ごろから考えておきましょう。

ラジオ

- エフエム世田谷
(周波数 FM83.4MHz)

区内の地震情報、避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をお知らせします。

テレビ

テレビのデータ放送（リモコンのd ボタン）で気象情報や避難情報、避難所情報などを確認できます。

防災行政無線

- 電話でも聞けます

防災行政無線塔からの放送により、災害情報などをお知らせします。専用電話番号に電話をすると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。

- 防災無線電話応答サービス
【専用電話番号 050-5536-6957 ※通話料がかかります。】

世田谷区防災ポータル

災害発生時の緊急情報や、日ごろからの災害への備えに役立つ情報を掲載しています。



世田谷区ホームページ

トップページで災害情報などを配信します。



要登録 災害・防犯情報メール配信サービス

災害・防犯情報が電子メールで送信されます。(パソコン・携帯電話・スマートフォンで受信できます。)



要登録 X (旧twitter)

@setagaya_kiki をフォローすると、災害情報などが配信されます。



要登録 LINE(ライン)

防災メニューから区内の警報・注意報、停電情報などの災害情報をご覧いただけます。



要登録 東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災のことを知ることができます。防災マップや災害情報など災害時にも役立つ機能もあります。



要登録 Yahoo! 防災速報アプリ

災害情報をプッシュ通知で受信できます。






要登録

◀ このマークの項目は、事前登録が必要なサービスです。

こんなとき、あなたならどうする？

災害時には地域で助け合うことが大切です。

この冊子を振り返って、困っている人にどんな声をかけるか、考えてみましょう。

- 1**  **問題1:** じ、地震だー！逃げなくちゃ！
- ヒント**
P3~4
- 2**  **問題2:** トイレが流れない！そうだ、お風呂の水で流せばいいんだ！
- ヒント**
P5~7
- 3**  **問題3:** 家が無事だったけど、非常食なんて用意してないよ。お店にも何もなし、どうしよう…！
- ヒント**
P11~14

周りの人に広めよう

解説 1 慌てて行動するとケガにつながる可能性があります。一旦落ち着いて次の行動を考えましょう。また、強い揺れが繰り返し起こることもあるので、注意が必要です。

解説 2 排水管が壊れていて水が流れない可能性があります。排水管が壊れていないことが確認できてから水を流しましょう。

解説 3 冷蔵庫の中のものやカップめんも立派な備蓄です。自宅が安全な場合は自宅で過ごしましょう。

日ごろから
楽しく望最

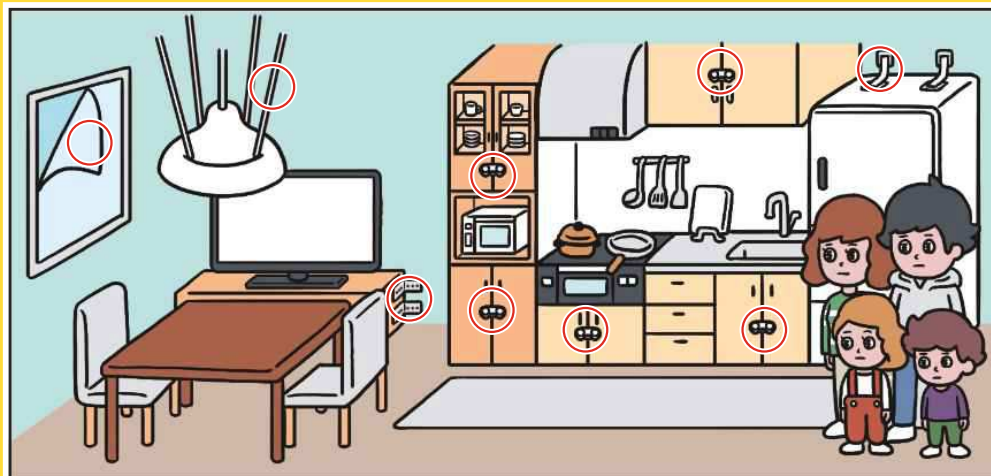


区内の指定避難所は95カ所であることができる**人数は限られています**。人が殺到すると、劣悪な環境で生活することになります。

この冊子をヒントに一人ひとりが日ごろから備えて、建物が無事な場合は**住み慣れた環境で在宅避難**をしていきましょう。

大災害が起きた際、自宅に住めなくなった人たちが、避難所を安心して利用できることにもつながります。

※自宅にとどまることに少しでも危険を感じたら、ためらわずに家の外へ避難しましょう。



P10 防災対策箇所の答え

協力：サレジアン国際学園世田谷中学高等学校

監修：東京大学准教授 小田隆史

イラスト オオノマサフミ（P2/P3/P5-6/P7/P10/P14/P18）

編集・発行

世田谷区 危機管理部 災害対策課

03-5432-2262 FAX 03-5432-3014

世田谷区広報印刷物登録番号2210 令和6年3月発行