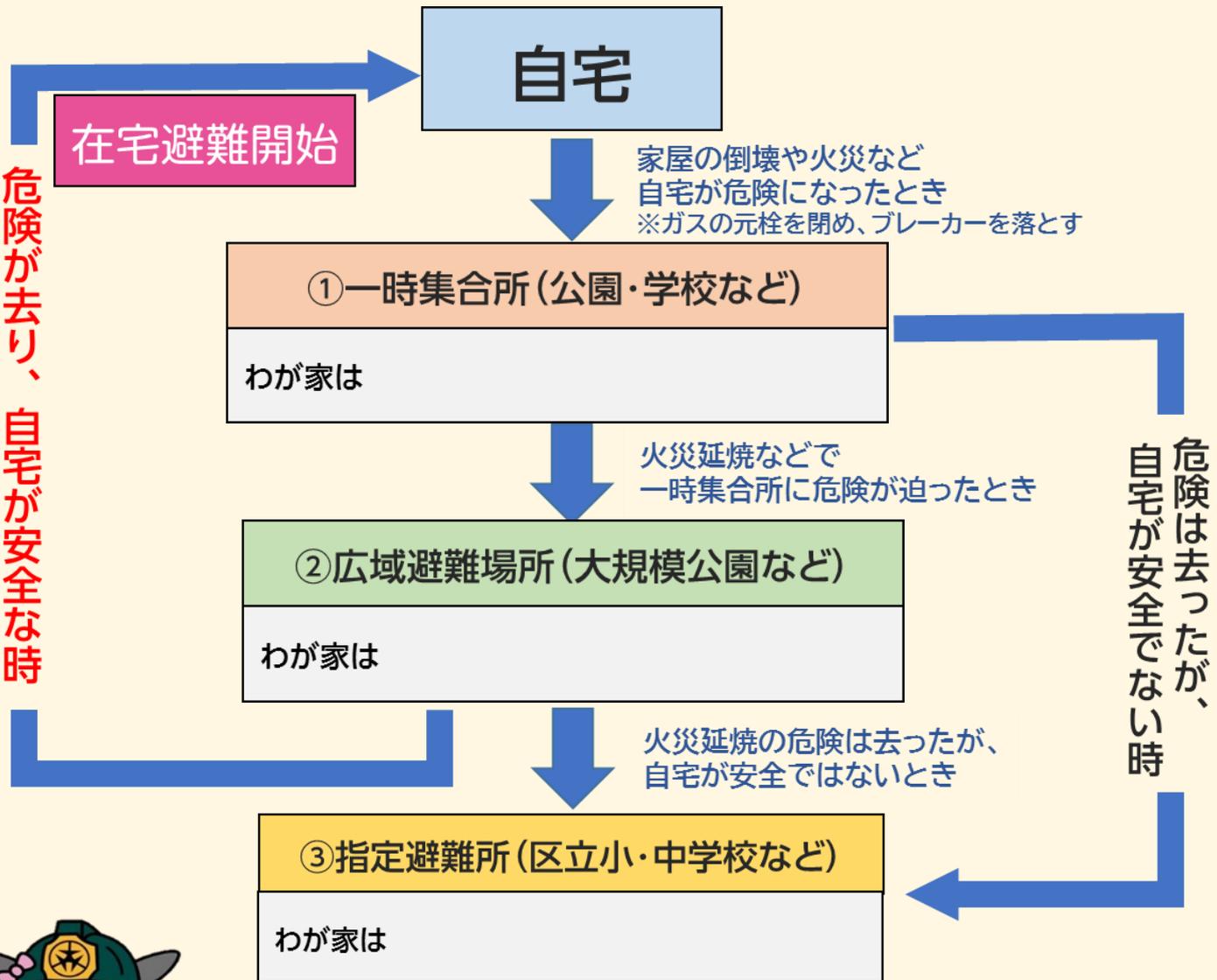


# 在宅避難のすすめ

**避難所に行くことだけが避難ではありません**

避難所は、自宅の倒壊や火災等により生活できなくなった方のために開設されます。スペースや備蓄が限られており、地域の住民全員を受け入れることはできません。過密状態になると感染リスクが高まり、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。「在宅避難」ができるよう、日ごろから準備を整えておきましょう！



発行  
 下馬地区区民防災会議  
 下馬地区身近なまちづくり推進協議会生活環境防災部会  
 下馬地区町会自治会連合会  
 協力  
 世田谷区世田谷総合支所地域振興課下馬まちづくりセンター  
 TEL 03-3424-1781 FAX 03-5486-7667

# 1人最低3日分以上、できれば1週間分を備蓄しましょう！

## 主な備蓄品目

食品等	飲料水(1人1日3ℓ)、レトルト食品(ご飯・おかず)、切り餅、即席麺、乾麺、パスタ(湯で時間が短いもの)、パン、乾パン、缶詰、菓子類、野菜ジュース
生活用品・衛生用品	ゴミ袋、ポリ袋、ラップ、常備薬、救急箱、ウェットティッシュ、マウスウォッシュ、生理用品、軍手、新聞紙、割りばし・紙皿(洗い物がなくなります)
乳幼児用品	粉ミルク・液体ミルク、離乳食、おむつ、お尻ふき、使い捨て哺乳瓶

## 災害時に必要なもの

カセットコンロ・カセットボンベ、簡易トイレ、  
懐中電灯・LEDランタン、ヘッドライト、  
乾電池、充電式ラジオ、携帯電話充電器

## 東京 備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。  
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



# 住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止を行いましょう！

## 住まいの備え

住まいの耐震化を進める	特に昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建築された建物は、安全性を確認するようにしましょう。
家具等の転倒・落下防止対策をする	家具を突っ張り棒や金具を使って天井や壁に固定しましょう。ガラス製の扉や窓には飛散防止シートを張ります。
家具の配置を工夫する	部屋の出入口や避難通路となる廊下をふさがない工夫や、寝る場所の近くに家具を置かないようにしましょう。
火災に備える	消火器や住宅用火災警報器を設置しましょう。停電復旧時の通電火災には感震ブレーカーが有効です。

※区の支援制度やあっせんがあります

# 在宅避難中でも避難所に足を運びましょう！

## 避難所へ行き「避難者カード」を記入しましょう

- ・在宅避難していることを明らかにするために
- ・支援物資を受け取るために
- ・避難生活に役立つ情報を得るために
- ・必要なボランティアを依頼するために



<地区の防災情報が満載>