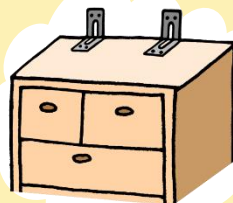


基本編

# 在宅避難を学ぼう！

「在宅避難」って最近よく聞くなあ。  
“事前の準備”が大切か…。

でも今は忙しいから、  
今度ちゃんと準備しよう…！



「今度」っていつですか？  
あなたのその判断、  
明日 大後悔するかもしれません。

なぜ在宅避難が重要なのか  
解説します！

裏面へ！

△ **30年以内**に首都直下地震が起こる可能性は**約70%**とされています。

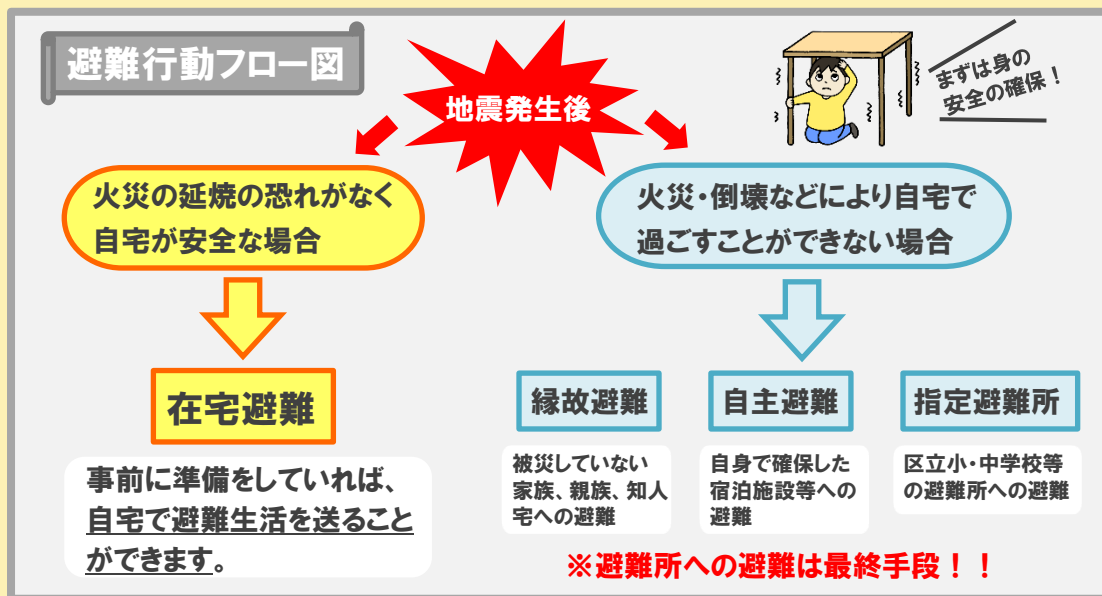
△ 地震による犠牲者は、「直接死」の割合より、「**災害関連死**」(※)の割合が高くなる場合があります。(例)熊本地震の災害関連死者数は直接死の**4倍以上**

※「災害関連死」とは、災害による直接的な事故死(直接死)ではなく、災害による負傷の悪化、避難生活中の身体的負担・心的ストレスによる疾病が原因となって死亡するケースのことです。

### ポイント1

## そもそも「避難」とは？

「避難」にも様々な種類があります。



避難所に行くことだけが「避難」ではないのか…！



### ポイント2

## 在宅避難のメリット

避難所生活と在宅避難を比較してみましょう。

### 避難所の実情

- どの避難所もスペースが不足していて狭いです。
- 収容人数を超える避難者が殺到する恐れがあります。
- プライバシーが十分に守られずストレスが溜まります。
- 配布される食料、物資はほんのわずかです。
- トイレなどの衛生環境は良くありません。
- 感染症のリスクが高まります。
- ペットはケージに入れてペット専用のスペースに滞在させなければなりません。

不安



不衛生

### 在宅避難ができれば…

- 住み慣れた自分の家での避難生活は安心です。
- ペットも含め家族全員で一緒に過ごすことができます。
- 自分たちに合った食料や防災用品をたくさん用意しておくことができます。
- 感染症のリスクが低下します。
- 支援物資の配給や充電の供給などの区の支援は、在宅避難者も対象になります。

安心



みんな  
一緒

プラスの情報♪ 避難所の実情を知るために、お住まいの地域の避難所運営訓練に参加してみましょう！

あなたも**今すぐ**在宅避難の準備を始めましょう！

具体的な方法は『在宅避難を学ぼう！実践編』を参照してください。