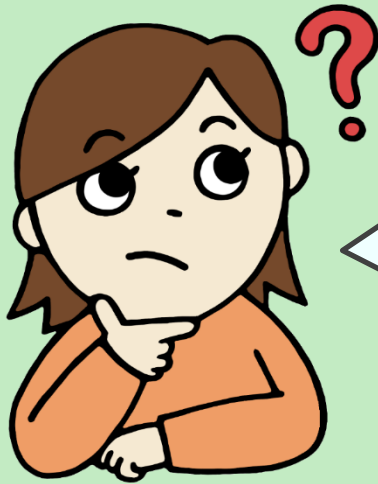


実践編

在宅避難を学ぼう！



「基本編」を読んで、
在宅避難の必要性やメリットは
わかったけど、具体的には
何を準備したら良いの？

在宅避難の準備を進める上での3つのポイントを
紹介します。

ポイント1

自宅の安全対策をしよう

まずは、災害時の被害を最小限に抑えるために、自宅の安全対策を進めましょう。

●自宅の耐震化

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた
建築物については、区の耐震化支援の対象になる場合
があります。

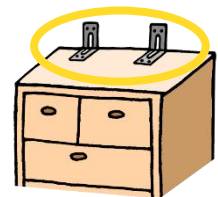
区の耐震化
支援の情報



●家具の転倒防止

建物が無事であっても、家具の下敷きになり命を落とす
こともあります。家具の配置換えや転倒防止器具の取り
付けを積極的に行いましょう。

区の転倒防止器具
取付支援の情報



▶▶▶ 裏面へ！

ポイント2

備蓄を進めよう

1人最低3日分、できる限り**1週間分**を備蓄しましょう。乳幼児や持病のある方、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異なります。日頃から、災害時に必要になるものを考えておきましょう。

●備蓄品の一例

水(1人1日3ℓ目安) 食料 スマホ充電器 カセットコンロ・ボンベ ライト
トイレ(1人1日5回分目安) 常備薬 乳幼児用品 ペット用品 など

●ローリングストック

日ごろから食料や日用品を少し多めに買って置き、古いものから順に消費しながら減った分を補充しておけば、常に一定の備蓄量をキープできます！



ポイント3

災害時の情報収集手段を確認しておこう

スマートフォンなどは外出先でも情報収集ができる便利なツールですが、災害時に通信が繋がらない可能性もあります。

なるべく**多くの種類の情報入手方法**を事前に確認しておきましょう。

【例】

テレビ	防災行政無線	区ホームページ	ラジオ (エフエム世田谷)	区危機管理部 X(旧 Twitter)	警視庁警備部 災害対策課 X(旧 Twitter)	区災害・防犯情報 メール配信サービス

◎情報収集方法の詳細については
区HPの専用ページを参照！



プラスの情報♪

●動画を見て学ぼう！

二子玉川地区防災塾では、「日常でできる防災」をテーマに動画を配信しています。**【視聴可能期間：令和9年9月24日まで】**在宅避難の解説も含めて、楽しく防災について学習できる内容となっていますので、ぜひ参考にしてみてください。

※日黒星美学園中学高等学校(令和5年度よりサレジオン国際学園世田谷中学高等学校に校名変更)の生徒さんが動画を作成しました。



動画紹介
区ホームページ



YouTube



この他にも、町会や自治体、関係機関から様々な形で「在宅避難の推進」に向けた情報が発信されています。まずは情報収集から始めてみましょう！