

# 在宅避難のすすめ

あなたは大きな地震が起きた時  
**どこでどのような避難生活**を過ごしたいですか？



本パンフレットは、令和5年度に経堂地区内で東京農業大学の学生チームにより実施された「防災アンケート」の結果を踏まえ、区が推奨している「在宅避難」についての理解を深めていただくため発行しております。

作成：経堂まちづくりセンター  
協力：東京農業大学 地域交流ラボ 経堂防災チーム  
問い合わせ先：03-3420-7197 (経堂まちづくりセンター)



## 4 信頼できる情報源とは？

災害時には、不安によって根拠のないデマが流れることがあります。こうしたデマに流されず、安心・安全な在宅避難生活を送るためには**災害発生前に信頼できる情報源を確認**することが重要になります。



区が管理する信頼できる情報源を確認しましょう！

### ▶世田谷区防災ポータルサイト

災害時における「避難情報」、「避難所の開設情報」など様々な情報をご確認いただくことができます。平時においても、日頃からの備えに役立つ情報として、避難所やハザードマップの情報等を確認いただけます。



### ▶災害・防犯情報メール配信サービス

あらかじめメールアドレスを登録いただいた方に、「地震と津波」や「気象警報」などの情報を配信するサービスです。登録方法などの詳細は2次元コードから区HPをご確認ください。



### ▶世田谷区危機管理部 公式X (旧Twitter)

世田谷区危機管理部の公式アカウント (@setagaya\_kiki) 防災・防犯、危機管理関連情報を配信いたします。



詳細は2次元  
コードから  
ご覧ください

ラジオやテレビでも正確な情報を発信しています！

ラジオ：エフエム世田谷 (周波数FM83.4MHz)



## 経堂まちづくりセンターは地区の防災力の向上に努めています！

経堂まちづくりセンターは、日頃から経堂地区管内における**指定避難所の運営訓練**や**町会等が実施する防災訓練**のお手伝いをしています。「地域の防災訓練などに興味はあるけど、どうしたら参加できるかわからない。」などお悩みの方への案内も可能ですので、お気軽にお問合せください。(お問い合わせ先は表紙をご参照ください。)

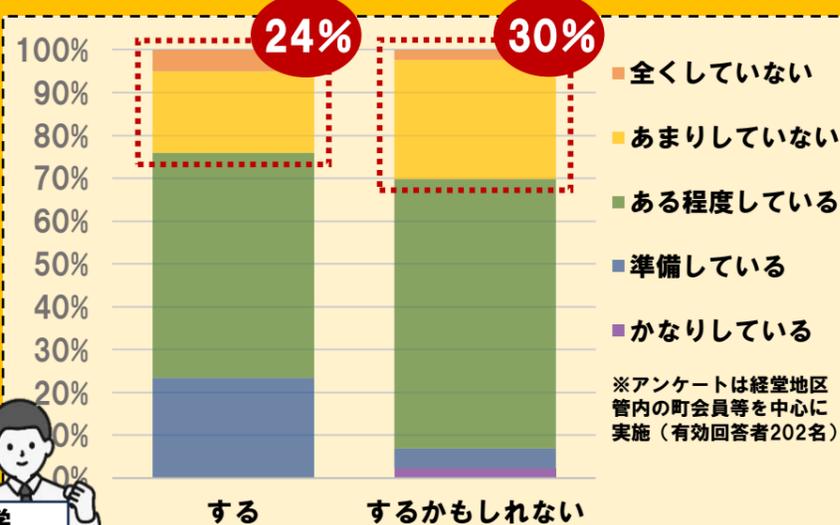
## 最後に！防災アンケート(令和5年度)を実施した農大生からの一言

東京農業大学地域交流ラボ防災研究チームの本田雅崇です。私は、昨年と今年、地域交流ラボに携わりました。昨年度は地域の防災の意識調査のため、**アンケートを実施**させていただきました。結果的に多くの方にご回答いただき、有意義な発表を行うことが出来ました。ありがとうございます。今年は、昨年のアンケート結果に基づき、**在宅避難の啓発パンフレット**を作成しました。活動を通して正確に情報を伝える難しさや伝えることの大切さ、人との関わりの重要性を学ばせていただきました。ご一読いただき、ありがとうございました。



東京農業大学 経堂防災チーム(地域交流ラボ)

私たちが令和5年度に実施した「防災アンケート」では、自宅が安全な場合は**在宅避難**を「する」「するかもしれない」と回答された方は全体の**9割弱**を占めました。しかし、その内の**2割～3割**の方は備蓄物品の準備を「全くしていない」「あまりしていない」と回答されました。



※アンケートは経堂地区管内の町会員等を中心に実施（有効回答者202名）

「在宅避難」という言葉は近頃よく耳にするし、意味はなんとなくは分かるかな。でも、実際に何を行えばいいかについては、よく考えたことがないかもしれないね。



世田谷区では、住み慣れた自宅で安心して避難生活を送ることのできる「在宅避難」を推奨しております。本パンフレットでは、災害時に在宅避難を行うために必要な備えについてご案内しています。ぜひご覧ください。

## 1 「在宅避難」を行うために必要な備えって？

まず初めに、震災時における避難の流れについて簡単に確認してみましょう。

### 大規模地震発生

- STEP 1** 一時集合所へ避難 危険な場合はお近くの**広域避難場所**へ！
- STEP 2** 余震が収まり火災などの危険がないことを十分確認する
- STEP 3** 自宅の安全確認
- STEP 4** **在宅避難** ただし、**安全が確認できない時は**

指定避難所 自主避難	縁故避難 車中泊等
---------------	--------------

避難には様々な方法が存在しますが、避難と言われると「指定避難所」への避難を第一に想像される方が多いかと思います。しかし、「指定避難所」では、**集団生活**を強いられるだけでなく、**感染症のリスク**や**狭い居住空間**での生活を余儀なくされます。

そこで世田谷区では、住み慣れた自宅でより安心して避難生活を送れる「在宅避難」を推奨しています。そして、いざという時に自宅で不自由のない避難生活を送るためには、**日ごろの備え（自宅の耐震化・防災用備蓄・正確な情報源の確認）**が不可欠となります。以降の章にて、日ごろの備えについて一緒に確認していきましょう。

「震災時における避難について」詳細は区HPを確認→



## 2 自宅の点検はお済みですか？

### 住まいに潜む「危険」を探し、必要な対策を！

近年の地震による怪我の約30%～50%は**家具の転倒**などによるものです。また、家具が転倒することで収納されていた物が散乱したり、通路を塞いでしまう可能性もあります。在宅避難をより安全に行うために、自宅内の「危険」を探し、見つけた「危険」への対策を講じましょう。

世田谷区では、転倒防止器具などの「防災用品のあっせん」を行っています



高齢者・障害者等がお住まいの世帯を対象に家具転倒防止器具の取付を支援しています

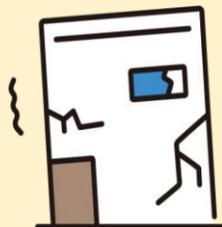


寝室には低い家具を置いた方が安心だよ



食器棚には転倒防止器具をつけないとね

### 住まいの「耐震化」について



阪神・淡路大震災や新潟中越沖地震では、昭和56年以前の旧耐震基準で作られた家屋の倒壊が多数発生しました。区では安全・安心のまちづくりをめざし、住まいの耐震支援制度を実施しております。

耐震支援についての詳細は区HPを確認→



## 3 災害用備蓄について考えてみよう！

大きな地震が起こった場合、ライフライン（電気・ガス・水道）の被害や物資配送の停滞が起きることで、行政の対応に遅れが生じることが予想されます。こうした事態を考慮した上で、日ごろから**最低3日分できれば1週間分の備蓄**を行いましょう。

### 自身の世帯に必要な備蓄は何だろう？

- 飲料水（大人一人1日3リットルが目安）
- 食料（レトルトご飯、即席麺、缶詰、栄養の高い物）
- 簡易トイレ（大人一人1日5回分が目安）



- ・トイレトーパー・ウェットティッシュ（歯磨き用なども）・ボディタオル
- ・携帯充電器・救急箱・懐中電灯・乾電池・カセットコンロ（ボンベ含む）
- ・ラジオ（手回し充電式など）・常備薬・乳幼児品・ペット用品など

各世帯に必要な備蓄を

「東京備蓄ナビ」で確認してみよう→



### 備蓄の際はローリングストックがおすすめです！

ローリングストックとは、備蓄している食料などを期限が切れる前に消費し、その都度買い足していくことで、普段の買い物を行いながら無理なく備蓄することができる方法です。