

2 在宅避難とは？

1 災害が起こった時、どう動く？



身を守る行動

- すぐに頭を守る
- 家具などが倒れてこない場所へ移動する
- 揺れが収まったら火元を確認する
- ガラスや看板などの落下物に注意する
- ブロック塀や自動販売機などから離れ、広場などに移動する

まずは身を守る!!

自宅がマンションの場合はこちらもチェック!



「マンション防災」
東京都防災
ホームページ

① 一時集会所	危険回避のために、一時的に集合して様子を見る、または避難のために一時的に集合する場所。
② 広域避難場所	広域火災や延焼等により、自宅や一時集会所が危険な場合に避難する場所。

余震が収まり火災などの危険がないことを十分に確認して

まずは危険を見極めること！
身を守る方法は一つじゃないよ

自宅の安全と、生活ができるかを確認

避難所に行くことだけが避難じゃないんだね！

自宅が安全である

在宅避難

被災していない家族、親族、知人へ連絡が取れる

縁故避難

地震で被災していない宿泊施設を確保できる

自主避難

火災や倒壊によって自宅で過ごすことができない

指定避難所



2 在宅避難の判断基準

- 自宅のドアや柱は傾いてない？
- 柱や梁にひび割れはない？
- 隣の家は傾いてない？
- 火災の心配はない？
- 液状化などの二次被害の心配はない？
- 備蓄はある？

自宅が安全な場合は
在宅避難が
絶対おすすめだよ！



在宅避難のメリット

- 普段の生活と変わらない環境で過ごすことができる
- プライバシーの面でのストレスがない
- 感染症のリスクが低い
- ペットや小さい子どもがいる場合のストレス軽減

避難所は
意外と
大変そう
だなあ！



でも、
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
他の場所への
避難が大切だよ！



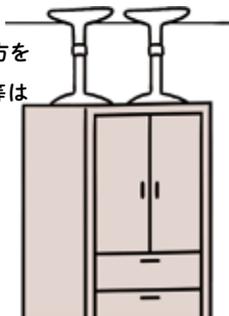
3 在宅避難のための日常の備え



在宅避難の備えについては
こちらからも確認できます
『災害時お家生活のヒント』
(世田谷区 HP)

① 家具

- 棚は倒れても
けがのない置き方を
- 家具類・食器棚等は
倒れないように
固定する
- 高い場所に
物を置かない



- 窓などのガラスには
飛散防止フィルムを貼る
- カーテンは
防火素材のものを
使用する
- 出入口付近の
スペースは
確保しておく



② 備蓄

日常の備蓄 今すぐ備えよう! 始めやすい日常の備蓄例はこれ!

食品・飲料

- 常温で長期間保存できるもの
- 食器を汚さず食事ができるもの
- 日常生活でも食べ慣れているもの
- できるだけ水を使わないで
調理できるもの

生活用品

- ラップ
- ポリ袋、ゴミ袋
- カセットコンロ、
カセットボンベ
等

衛生用品

- トイレトペーパー
- ティッシュペーパー
- 石鹸や手指消毒液
- 生理用品
等



ローリングストック

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、
ローリングストックといいます。

備える

古くなって
きたものから
食べる

なくなる前に…
買う



食品の備蓄は
ローリング
ストックが
おすすめです!
よ!

好きな食べ物を
多めに買って
よかったです



備蓄がなくなった時は…
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。

4 情報収集

情報の集め方を知っておこう

ラジオ (エフエム世田谷)

停電時でも使えるように、充電式のものを用意しておきましょう。
(周波数 FM83.4MHz)

テレビ (リモコンdボタン)

テレビのデータ放送で避難情報などを確認できます。

防災行政無線

防災行政無線塔から、災害情報などを放送します。

世田谷区防災ポータル



X (旧 Twitter)



災害・防犯情報 メール配信サービス



在宅避難中の避難所や支援物資の情報収集はここからできるよ



5 災害時は助け合い

自助・共助の大切さ 阪神・淡路大震災の事例

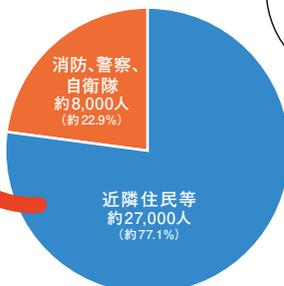
阪神・淡路大震災では、震度7を記録する強い地震動によって、倒壊した家屋や座屈したビルの下敷きとなり、庄死者や負傷者が多数発生しました。

救助活動

被災後がれきの下から救助された人の約8割が、近隣住民等の市民によって救助されました。

消火活動

神戸市東灘区の火災では、300人を超す住民がバケツリレーを行い、学校のプールの水を使いきり延焼拡大を防いだそうです。



出典：令和5年版 防災白書（内閣府）

地域の人達で助け合ったんだ！



発災直後は、行政の対応である「公助」は対応が追い付かず、住民どうしの救助活動がとても大切になってきます。

世田谷区では地域と連携し、自力で避難することが困難な高齢者や障害者を支援する、避難行動要支援者支援の取組も行っていきます。『避難行動要支援者支援』（世田谷区HP）



世田谷地域では、町会・自治会や集合住宅を単位に住民どうしの「防災区民組織」が53団体結成されています。（令和7年2月時点）『防災区民組織』（世田谷区HP）



地域で活動する消防団も重要です。詳しくは管轄の消防署に問い合わせましょう。『消防団員募集』（首都東京を守る消防団）

