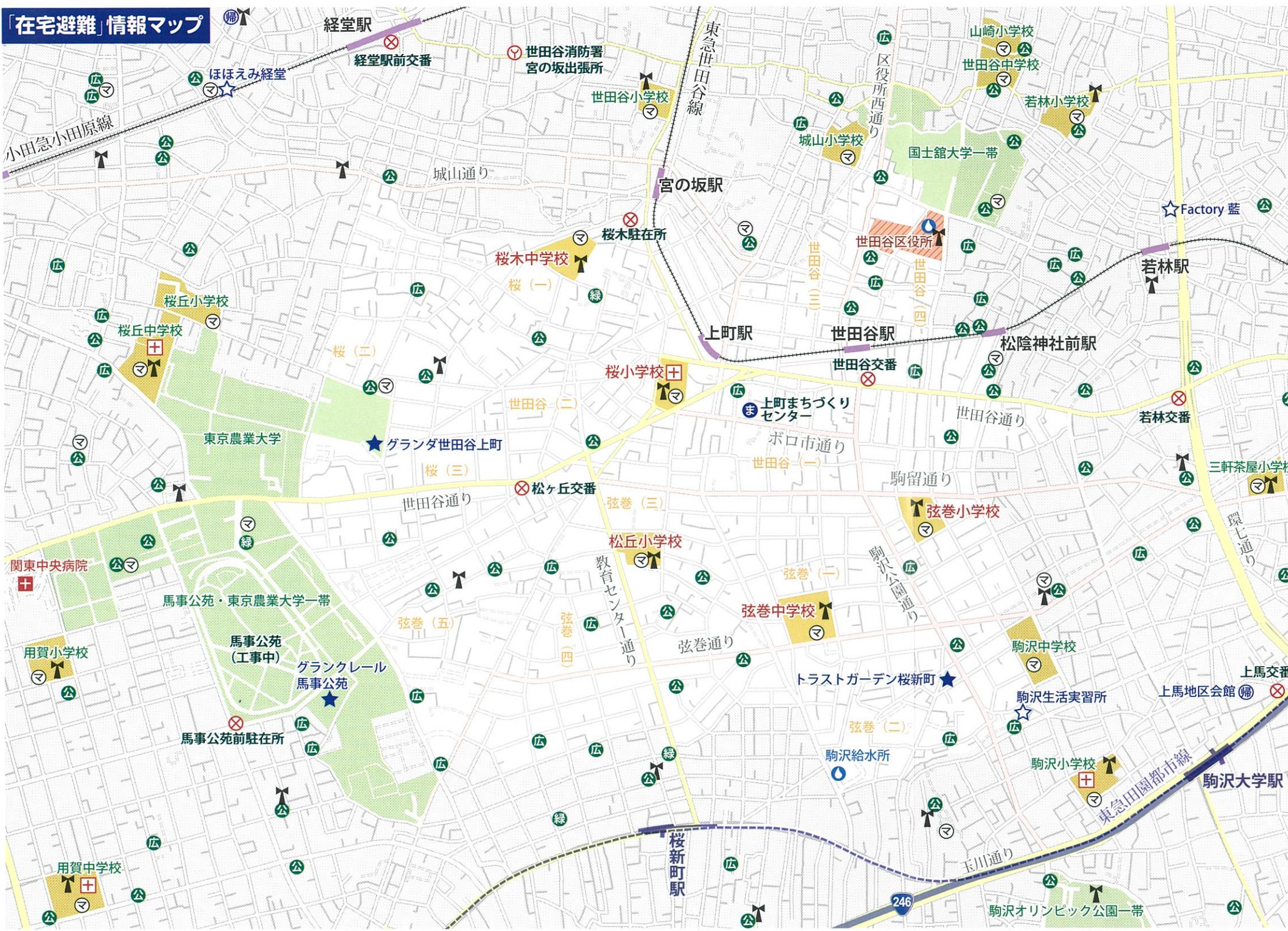


「在宅避難」情報マップ



- 広域避難場所
- ★ 福祉避難所 (高齢者)
- ⊕ 医療救護所
- 🏠 帰宅困難者支援施設
- 🚻 マンホールトイレ
- 🌳 緑地
- 🏠 身近な広場
- 🚰 給水拠点
- 🚒 消防署
- 📍 指定避難所
- ☆ 福祉避難所 (障害者)
- 🏥 東京都災害拠点病院
- 🚗 上町まちづくりセンター
- 📶 防災無線塔
- 🚚 輸送拠点
- 🚔 警察署・交番

**在宅避難中でも、こんな時は迷わず避難所へ**

- 食料や水が不足したとき<sup>(1)</sup>
- ライフラインの復旧や生活情報が必要なとき
- 心配ごとや相談ごとがあるとき<sup>(2)</sup>

\*1 ただし、支援物資が届くまでは避難所にも十分な食料や水はありません。配布は避難所の入所者優先ですが、余裕がある場合は在宅避難者にも配布されます。  
\*2 地震後、状況が落ち着くと、保健師、薬剤師、ボランティアの弁護士などが避難所を巡回し、避難者の相談に対応します。

・実際の災害時の判断や行動は個人に委ねられるものであり、本リーフレット発行者が責任を負うものではありません。  
・「在宅避難」の一番の決め手は家の耐震化です。耐震化に不安がある方、家の築年数が不明な方は、耐震診断を世田谷区にご相談ください。  
・個人情報への記入は任意です。

名前	携帯電話	よく行く場所と連絡先

指定避難所	対象区域
桜小学校	世田谷1-17~48と16の一部、世田谷2-1~31 (29の一部を除く)、世田谷3-1~13、弦巻5-16
弦巻小学校	世田谷1-1~15と16の一部、世田谷3-14~26、世田谷4全域、上馬5-19~22と26、弦巻1-9
松丘小学校	弦巻3-23の一部、弦巻4全域、弦巻5-1~15と17~36、桜2-1~3、桜3全域
弦巻中学校	弦巻1全域 (9を除く)、弦巻2全域、弦巻3全域 (23の一部を除く)
桜木中学校	世田谷2-29の一部と32、桜1全域、桜2-4~22

発行者 上町地区町会連合会  
 (世田谷上町町会、世田谷東町会、世田谷二丁目町会、桜町会、松丘町会、弦巻町会)  
 協力 上町地区身近なまちづくり推進協議会防災対策部会、上町防災女子会  
 監修 目黒公郎 (東京大学 生産技術研究所都市基盤安全工学国際研究センター長/教授、  
 大学院情報学環総合防災情報研究センター教授)  
 「2019年度東京都地域の底力発展事業助成」対象事業

2020年1月発行 この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)を使用した。(承認番号 令元情使、第493号)

# 上町地区町会連合会 「在宅避難」のすすめ

地震が起きても、「いつも」に近い暮らしを

**「災害後」を自宅で乗り切るために**

近い将来、高い確率で発生するといわれる首都直下地震。私たちが住む上町地区でも大きな被害が出ると予想されています。

上町地区被害予測 上町地区人口：約51,000人



\*参考：世田谷区地域防災計画 [平成29年修正] 地区防災計画編

地震は、発生直後だけでなく、交通機関や電気、水道、ガスなどのライフラインが止まる、食料などの生活物資が入手しづらくなるなど、その後の生活にも大きな影響を与えます。しかし、あなた自身や家族にケガがなく、住居にも危険な損傷がないのであれば、多少不便ではあっても、自宅で避難生活を送る「在宅避難」は有力な選択肢となります。

「在宅避難」には、住み慣れた家で暮らすことによってストレスが減り、心身の健康を保ちやすくなるというメリットがあります。このリーフレットを参考に、災害後の暮らしを具体的にイメージして、事前の備えを始めてみてください。

**指定避難所について**

上町地区では、区立小中学校5カ所に指定避難所が開設されます。指定避難所は倒壊や火災で自宅に住めなくなった方々が一定の期間、ともに生活する場所です。特に災害直後は、想定収容人数を超えた避難者が集まり、食料やトイレが不足する厳しい環境になると予想されます。

- ◆ 上町地区の指定避難所：区立小中学校5カ所 (桜小学校、弦巻小学校、松丘小学校、弦巻中学校、桜木中学校)
- ◆ 想定収容人数：9,471人 (5カ所計)
- ◆ 上町地区に停電、断水があれば、避難所も影響を受けます。
- ◆ 備蓄食料が想定収容人数の1日分に満たない避難所もあります。
- ◆ 避難所では、プライバシーを守りにくい共同生活となります。

\*参考：世田谷区地域防災計画 [平成29年修正] 資料編



# 在宅避難とは？

地震発生直後から自宅で避難生活を乗り切る「在宅避難」の流れ

## 1 地震発生！自分の命をまず守る

家の中のセーフティゾーン（倒れてくる物、落ちてくる物、割れる物がなく、室外に通じる経路が確保できる場所）に逃げ込む。

## 2 身体のダメージを確認する

地震直後はケガをしていますが自分では気がつかないことがある。家族で互いに確認するとよい。



## 3 揺れがおさまったら、自宅の状況を確認

- ドアは開くか
- 柱は傾いていないか
- 柱や梁にひび割れはないか
- 火災は発生していないか

## 4 行動の前に、正しい情報を

停電時でも聞くことができる乾電池式や充電式のラジオ、スマートフォンのラジオ、テレビ、世田谷区のウェブサイトなどから信頼できる情報を得る。



世田谷区防災・災害対策情報

### こんなときは…

- 家が壊れている  
⇒ 指定避難所へ。
- 一人で家にいるのが不安  
⇒ 指定避難所へ。
- 自宅や近所で火災が起きている  
⇒ 広域避難場所へ。

## 5 家にも大丈夫そうだったら在宅避難スタート

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保する。作業時は、手袋や履物でケガを防ぐ。



## 6 トイレを準備

家のトイレを非常用トイレに変える。排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまでは、水を流してはいけない。

## 7 こんな時こそ、エネルギー補給

チョコレートやビスケットなど調理のいらぬ食品で、エネルギーと水分を補給する。



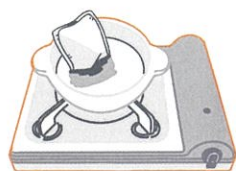
## 8 家にある食材や備蓄品で作れる食事のメニューを考える

冷蔵品など傷みやすいものから順に使い、10日分程度の献立を考える。



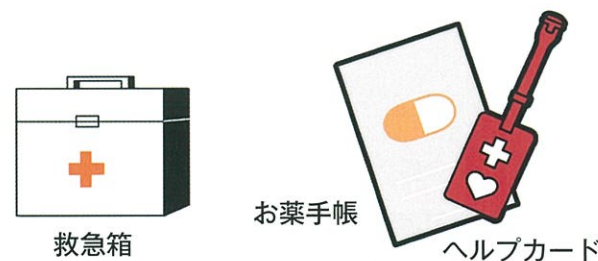
## 9 温かい食事で、心と体を元気にする

余震の回数が減り、火気使用の危険がなくなったら、カセットコンロなどを用いて温かい食事を作る。



## 健康管理

持病や障害がある場合は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく。



## 非常用トイレ

4人家族が10日間にトイレを利用する回数は、約200回。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方を、汚物の処理方法を含めて事前にマスターしておく。



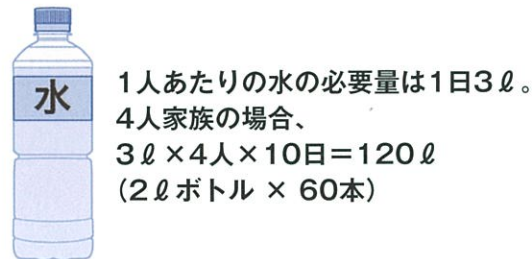
## 在宅避難のための事前の備え

### 建物と室内の安全確保

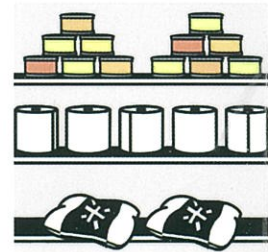
家屋の大きな損傷を防ぐため、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す。また家具の転倒防止装置を正しく設置し、室内の安全を確保する。

### 食料、水、燃料

- 10日間程度の食料品や水を備えておく。（首都圏は人口が多く、支援物資が行き渡りにくい）
- 日持ちのする食品を多めに買い、使った分だけ補充する循環型備蓄を日頃から心がける。



1人あたりの水の必要量は1日3ℓ。  
4人家族の場合、  
3ℓ×4人×10日=120ℓ  
(2ℓボトル×60本)



- 調理に使うカセットコンロの動作を確認し、カセットボンベの在庫を蓄えておく。
- ペットのいる家庭はペット分を追加。

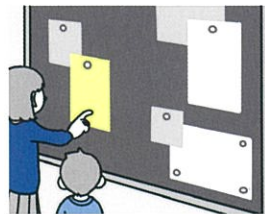
## 情報

正確な被害情報や生活情報を手に入れる方法を考えておく。

- ご近所との情報交換
- エフエム世田谷



- 区役所の防災無線塔と広報車
- 避難所の掲示板



- 世田谷区災害・防犯情報メール配信サービスに登録 (entry@setagaya-mail.jpに空メールを送信)

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるお店が再開するまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切る。

## 12 適度な運動と規則正しい生活で、心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また「エコノミッククラス症候群\*」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。  
\*同じ姿勢を長く続けることによって血栓が生じ、呼吸困難や心肺停止を含むさまざまな症状を引き起こすこと。



## 11 水を補給する

季節を問わず、しっかり水分をとることが大切。備蓄の水が乏しくなったら、給水車や給水場所に受け取りに行く。



ダンボール箱

## 10 生活に必要な情報を手に入れる

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧など、暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やエフエム世田谷などから得ることができる。

