

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。

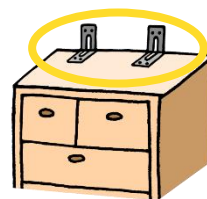
区の耐震化支援の情報



●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】



◎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6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。

※目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！