

災害時も日常に近い生活を送るために

横浜市

在宅避難

在宅避難のメリット

自宅が安全であれば、
在宅避難の方がふだんの生活に近い環境で過ごせます。

プライバシー
が守られる



好みに合った
備蓄品で生活できる



生活スペースを
確保できる



ペットとは
いつもどおりの
生活ができる





在宅避難の準備の基本!

自宅の備えを確認しよう!!



建物の耐震化も大切です

大地震から家屋の大きな損傷を防ぎ、自らの生命を守るため、建物の耐震化も検討しましょう。



建物の耐震化支援

備蓄は『最低3日分、できれば1週間分』

備蓄はローリングストック法で!!

消費期限に合わせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。



● 飲料水・食料品

- 飲料水 (1人1日3ℓ×家族の人数)
- 食料品 (缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)



● 日用品

- | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> LED ランタン |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> トイレパック | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> カセットボンベ | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー | <input type="checkbox"/> 常備薬 | | |



● 乳幼児のいる家庭の備え

- 紙おむつ
- 母乳瓶消毒グッズ
- おしりふき
- 粉ミルク、液体ミルク
- おやつ
- 離乳食
- 哺乳瓶



お湯を沸かす必要のない液体ミルクがあると便利です。

● 要介護者のいる家庭の備え

- 介護食
- 補助具などの予備
- 大人用紙おむつ

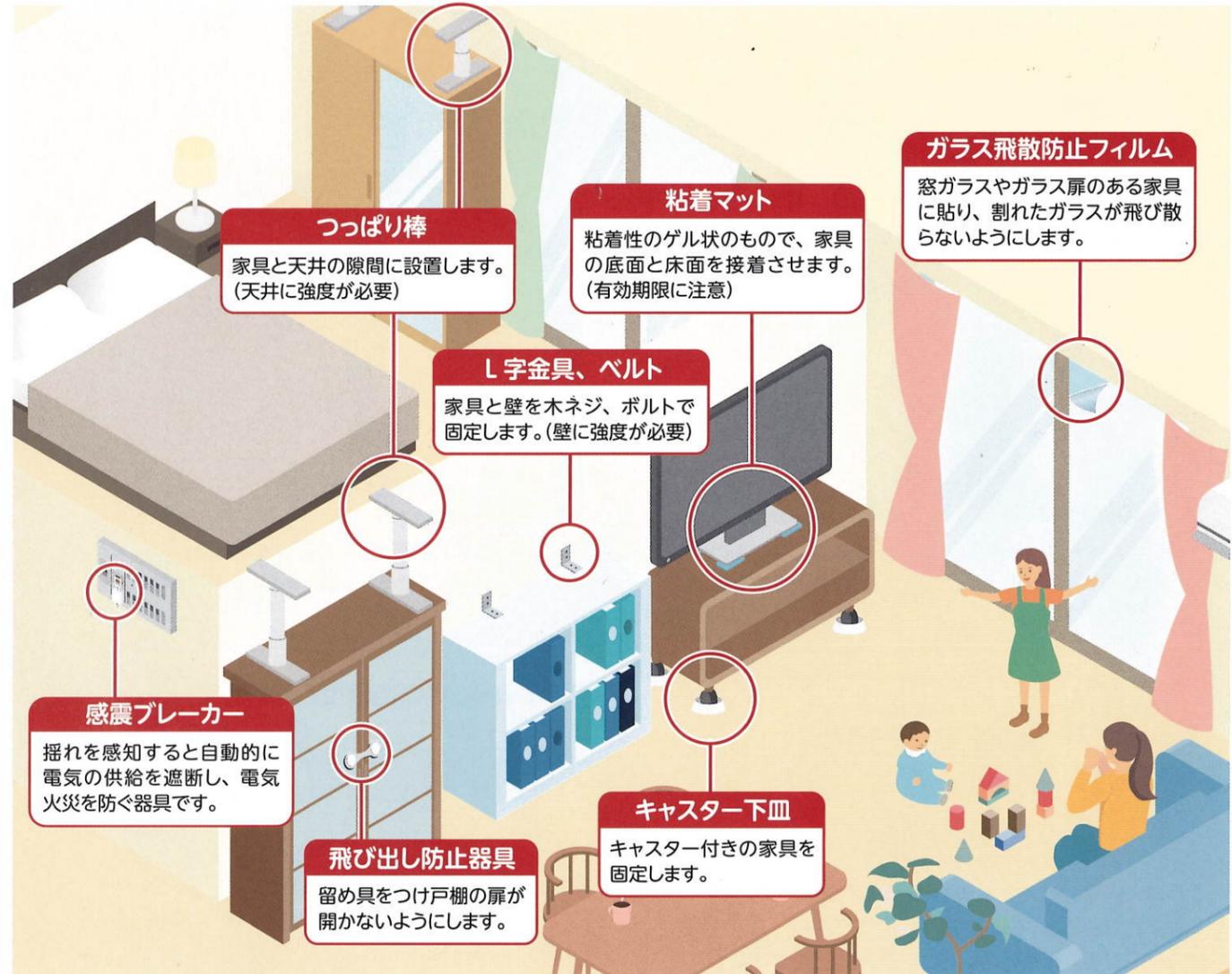
● ペットのいる家庭の備え

- ペットフード
- ペット用トイレシート
- ケージ



災害に強い家に!

家が倒壊しなくても、家具が倒れたり、ガラスが割れたりすると、在宅避難の妨げとなります。家の中の対策をしっかりと行い、安全に在宅避難ができる環境を整えましょう。



特に重要

大地震では、電気・ガスや水が止まったり、トイレの水を流せなくなるおそれがあります。そうした場合でも、安心して自宅で過ごせるよう、次の物を備えておきましょう。

水

1人3日分、9リットルが目安です。家族分準備しましょう。



モバイルバッテリー

災害時、停電が起きても、スマホ等を充電することができます。



カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい調理ができます。

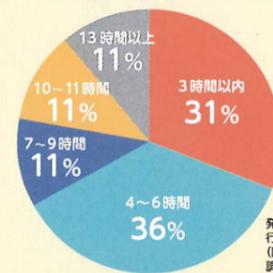


トイレパック

1人1日5回×3日分の15個が目安です。



トイレは我慢できません!



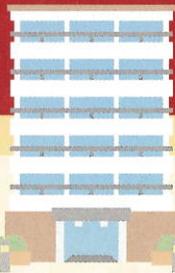
発災から何時間でトイレに行きたくなったのか (回答: 36人) 調査: 日本トイレ研究所

東日本大震災では発災から3時間以内に3割の人がトイレに行きたくなったという調査結果もありました。災害時に困らないためにも、トイレパックの備えをしましょう。

日常的なものが災害時にも使える!

普段身の周りにあるものを、災害時に役立てることができます。例えば…カップ麺、レトルト食品、缶詰、キャンプ用品など。自宅にあるもので災害時に役立つようなものがないか確認してみましょう。





マンションならではの防災対策

マンションに住む人は？ 3つの注意点

注意点1 水の確保



POINT

水や食料を
多めに備蓄する

停電でエレベーターが停止した場合、水などの重いものを上層階まで運ぶのは大変です。日頃の備えを欠かさないよう心がけましょう。

注意点2 トイレの水



POINT

住民同士で
災害時のトイレ使用
ルールを決める

上層階での排水が下層階で溢れる可能性があります。排水管の安全が確認できるまでは、トイレパックを使いましょう。

注意点3

居住者同士で 助け合える 関係づくり

エレベーターに閉じ込められたり、倒れた家具に挟まれて怪我をしている人がいるかもしれません。高齢者、障害がある方などの要配慮者の方もいます。

いざという時に助け合える関係をつくるため、日頃からのあいさつなどで顔の見える関係づくりをこころがけましょう。



POINT

日常的な交流や
コミュニティ形成
が大切



在宅避難の場合でも…

マンションでも戸建てでも地域とのつながりを持つことは大切です。日頃から地域の防災訓練等に参加し、協力し合える関係を築きましょう。

その他防災情報を
確認しましょう！

防災ベッド等設置
推進事業



よこはま防災力向上
マンション認定制度



防災よこはま

