



# 在宅避難ガイド（地震版）

## 在宅避難の判断のポイント

ポイント1  
自身や家族、自宅、  
自宅周辺の安全確認

- ・ ご自身や家族の安全が確認でき、自宅や自宅周辺に危険がない場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 自宅が大きな被害を受けたり、家具の転倒等により、自宅での避難生活が難しい場合は避難所へ避難します。

ポイント2  
食料やライフライン  
停止などに備えた  
事前準備の有無

- ・ 電気や水道等のライフラインが停止した場合でも、蓄電池や携帯トイレなどの準備や食料などの備蓄品がある場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 備蓄品が不足した場合は、避難所や防災活動拠点で避難生活に必要な支援を受けられます。

令和6年4月

※ 「在宅避難ガイド」は、自宅の安全が確認できる場合、在宅避難が有効な避難策のひとつであることを知っていただくために作成したものです。メリット・デメリットをしっかりと把握し、自分に合った避難方法を考えておきましょう。



音声コード掲載



# 1. 在宅避難とは？

災害が発生したら避難所に行く！

…そう思っていないですか？

避難所は自宅が倒壊するなど被害を受けて、

住まいのない人が避難生活を送る場所です！

違うの！？



※ 内閣府資料より

これまでの災害では、発災当初に避難者が殺到し、

避難所は、決して過ごしやすい環境ではありません。

自宅が無事で、延焼の危険性がない場合は、自宅に留まる「在宅避難」の検討、

被害のなかった親戚や知人がいれば「縁故避難」等、避難所以外の場所へ

**分散**して避難することで、**多くの人が集まる状態を避けて**避難ができます。

在宅避難には様々なメリットがあります。





## 2. 在宅避難のメリット・デメリット

在宅避難には以下のようなメリットがあります。

- 住み慣れた自宅で過ごす方が安心感がある
- 避難者同士のトラブルなどがいないため、ストレスが少ない
- プライバシーが守られるため、犯罪被害に合う可能性も低い
- 風邪などの病気に感染する可能性が低い
- ペットの心配も少ない

マンション等の共同住宅での  
在宅避難は、居住者同士の  
協力と助け合いが大切です！

特に、新耐震基準のマンションや2000年基準の木造住宅などは、耐震性が高く、

備蓄などの事前準備をすることで、**在宅避難**できる場所です。

一方で、支援物資の受け取りや情報収集などに課題があるほか、

自宅の安全確認が必要となるなどのデメリットもあります。

在宅避難者に対する支援の仕組みなど（P14～17）を事前に学んでおきましょう！！



葛飾区で想定されている災害を知り、

自宅での「在宅避難」ができないか事前に考えてみましょう。



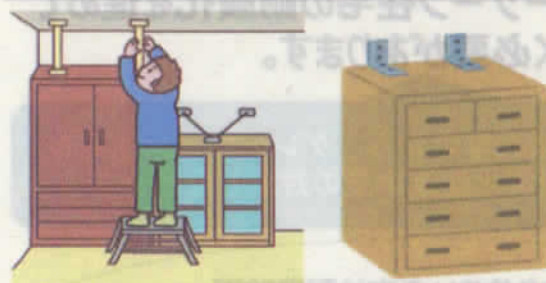
## 4. 在宅避難に備えた家づくり

### 自宅の安全対策できていますか？

大きな家具や電化製品などが倒れてこないように、配置の工夫と、家具転倒防止器具で固定しましょう。また、停電復旧時の電気火災防止には感震ブレーカーが有効です。

区では以下の様々な助成を行っておりますので、ぜひご活用ください。

#### 【家具転倒防止器具取付け支援事業】



L字金具、つっぱり棒、耐震マット、扉の留め具などの家具転倒防止器具で固定します。



#### 【ガラス飛散防止フィルム貼付け費用補助】



割れたガラスで怪我をしないように、窓ガラスやガラス扉などにガラス飛散防止フィルムを貼ります。



#### 【感震ブレーカー設置補助】



時間設定タイプ  
(分電盤型)



時間設定タイプ  
(コンセント型)



分電盤タイプ  
(感震リレー外付型)

設定値以上の大きな揺れを感知すると、自動的に電気を遮断する感震ブレーカーを設置します。



## 5. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

備蓄品は「最低3日分」  
「できれば7日分」を  
備蓄しましょう！

### 水・食料

- ☐ 飲料水（3リットル/日×人数分）
- ☐ 非常食（できればアレルギー対応食品）

### 医療・衛生用品

- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 除菌シート・石鹸
- ☐ 生理用品
- ☐ 卓上コンロ・カセットボンベ
- ☐ 使い捨てビニール袋

### 衣類・生活用品

- ☐ 防寒着
- ☐ 下着
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 厚手の靴下・靴

### 道具類

- ☐ LEDライト（できればヘッドライト）
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 発電機
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 笛

### 乳幼児用

- ☐ 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶・紙コップ（できれば使い捨て）
- ☐ 親子健康手帳（母子健康手帳）
- ☐ ベビーフード
- ☐ おむつ・おしりふき

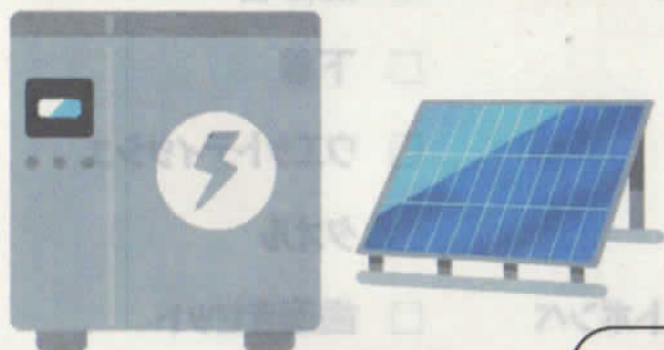




## 5. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

### エネルギーの確保について



蓄電池  
や  
発電機



カセットコンロ



在宅避難生活を少しでも快適にするため、エネルギーの確保について、考えてみましょう！！

- 蓄電池などを備えることで、継続的にスマホやラジオなどで情報収集が可能となります。
- カセットコンロなどを活用することで、美味しく温かいご飯を災害時にも食べることができます。

日頃から、鍋料理などでカセットコンロを活用することや、スマホの充電に蓄電池を使用するなど、普段使いできるよう工夫しましょう！！



## 5. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

※ 地震時は、排水管の損傷などによる2次被害が懸念されます。点検が終了するまでは、水を流さないようにしましょう。

### 簡易トイレ（凝固剤やビニール）の備蓄について



袋が  
溶ける

袋のまま  
入れるだけ！

凝固剤が不足した場合は、細かく砕いた新聞紙でも代用できます！

特に、トイレの水が流せなくなる場合に備えて、凝固剤やビニールを備蓄しておく必要があります。  
(目安：7回×人数×7日)

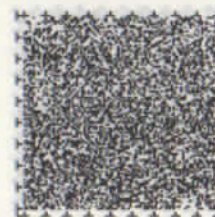
自宅の便器にビニール袋を被せて、消臭・凝固剤を入れるだけで簡単に使用できます。

簡易トイレは、インターネットやホームセンター等で購入できます。

凝固剤で固めた排泄物は、一般廃棄物として扱われます。ごみ回収の再開まで、自宅でビニール袋などに入れて、保管しましょう。

※ トイレが損傷した場合は、「バケツ」や「段ボール」などで、代用できます。

在宅避難時に備蓄が不足した場合の対応を紹介します。



音声コード掲載



## 6. 在宅避難時に備蓄が不足した場合

在宅避難時に水や食料がなくなった場合はどうすればいいの？

在宅避難

3日間は、備蓄品を活用し、避難生活を送ってください！！その後、水、食料が不足したら・・・

小・中学校の避難所を拠点として、支給します！！

【飲料水】 災害時給水ステーション（応急給水槽）

【生活用水】 震災対策用深井戸、協定協力井戸など

災害時給水ステーションなどの詳細については以下のサイトからご確認ください。  
葛飾区公式HP：災害時における飲料水・生活用水の確保



ただし、被害状況によっては、配布開始が遅くなることも考えられますので、ローリングストックにより、できれば1週間分の備蓄を進めましょう。

備蓄品を使用した防災レシピについては右記のサイトからご確認ください。



ローリングストック

日常的に使用できるストック食材（カップ麺やレトルト食品、缶詰など）を多めに購入し、古いものから使い、使った分を補充する方法

備える



公益社団法人東京都栄養士会HP：かんたん!おうちdeごはん!



# 11. 災害時の情報収集方法

発信元・発信者の不明な情報はうのみにしない。拡散しない。  
東京都・葛飾区・NHKなどの発信情報を確認する。日常から下記サイト等を確認しておく

区からの情報は  
自宅で確認できます!

正しい情報の入手方法を知っておきましょう。

## ● 防災行政無線

区内131カ所に屋外スピーカーを設置しており、  
サイレンを鳴らして緊急・災害情報などをお知らせします。



## ● 防災行政無線確認用スマートフォンアプリ「かつラッパ」

防災  
葛飾区



Android

iOS

防災行政無線の放送内容をアプリから文字や音声で確認できます。

## ● 防災行政無線電話案内サービス (0800-800-0657)

防災行政無線の放送内容を電話から音声で確認できます。

dボタン



## ● NHK「d」ボタン

河川の水位や雨量のほか、避難情報や避難所開設情報などが確認できます。

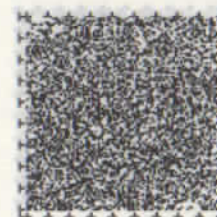
## ● かつしかFM (78.9MHz)



避難情報や避難所開設情報などが確認できます。



アプリ ホームページ





# 11. 災害時の情報収集方法

平時から確認しておきましょう!

- 葛飾区公式ホームページ (<http://www.city.katsushika.lg.jp>)

区の非常時の対応や態勢、災害情報、注意報・警報などの

気象情報をお知らせします。



- 葛飾区安全安心情報メール ([katsushika@katsushika-mail.jp](mailto:katsushika@katsushika-mail.jp))

大規模災害発生時の緊急情報など、

防災や防犯に関する情報を携帯電話などに配信します。



- SNS (ソーシャルネットワークサービス)

避難情報や避難所開設情報などを配信します。

空メールを送信し登録してください。

この冊子には、音声コード「Uni-Voice」が、各ページに印刷されています。スマートフォン専用アプリ「Uni-Voice Blind」などで読み取ると、音声で内容が確認できます。

- ・ 葛飾区LINE
- ・ 葛飾区X (旧Twitter) @katsushika\_city
- ・ 葛飾区Facebook @katsushika.city



発行：葛飾区役所 地域振興部 危機管理課  
〒124-8555 東京都葛飾区立石5-13-1  
☎ 03-3695-1111 (代表)

