

在宅避難で 避難生活乗り切る

地震発生直後から自宅で避難生活乗り切る
「在宅避難」の流れを説明します。

地震発生！

1 自分の命を守る

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。

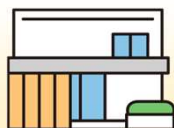
2 身体の状態を確認する

地震直後はケガをしていても自分では気がつかないことがあるため、家族で互いに確認する。



3 揺れが収まったら 自宅の状況を確認する

- ・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



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しましょう。また家具の転倒防止装置を正しく設置し、室内の安全を確保しましょう。

● 飲料水、食料、燃料、トイレを準備する

7日分（最低3日分）程度の食料品や水を備えておきましょう。南海トラフ地震は被災地の人口が多く、支援物資が行き渡りにくいため、多めに用意することが大切です。

飲料水：1人あたり1日3ℓが必要です。「家族の人数×7日分」を用意しましょう。

食料：日持ちのする商品を多めに買い、使った分を補充するローリングストックを日頃から心がけましょう。

カセットコンロ・ボンベ：カセットコンロの動作確認をし、ボンベの在庫を蓄えましょう。

携帯トイレ：1人あたり1日5回分が必要です。「家族の人数×7日分」を用意しましょう。

● 情報の入手方法を増やす

正確な被害情報を手に入れる方法を考えておきましょう。

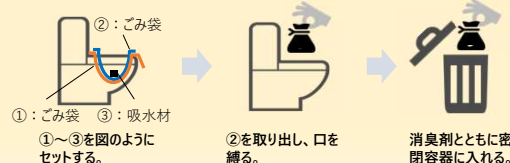
情報の取得方法

- ・近所との情報交換
- ・避難所の掲示板
- ・刈谷市防災ラジオを入手（ピッチエフエム 83.8Mhz）
- ・同報系防災行政無線
- ・広報車
- ・刈谷市メール配信サービスに登録
- ・刈谷市ポータルアプリ「あいかり」をダウンロード
- ・刈谷市公式LINEを友達追加
- 等

● 非常用トイレの設置方法をマスターする

自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方や、汚物の処理方法を事前にマスターしておきましょう。

非常用トイレの使用方法



▲地震対策補助制度



▲非常持出品・備蓄品



▲緊急情報の入手方法

家が壊れているときは・・・

避難所、ホテル、親戚・知人宅などへ避難する。



5 家が安全な場合、 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し、作業時は手袋や履物でケガを防ぐ。



6 トイレを準備する

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ません。

7 栄養を補給する

チョコレートやビスケット等調理のいらない食品で、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、7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。

10 生活に必要な情報を 入手する

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧等、暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やラジオ等から得ることができる。

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「エコノミークラス症候群」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。

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、給水場所（避難所）に受け取りに行く。

