風水害発生のとき

在宅避難の備え

在宅避難中に気をつけること

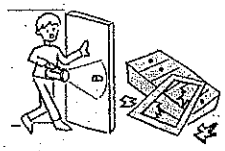
コロナ禍でもすぐできる 防災アクションガイド

在宅避難時は、身の安全の確保と情報収集が大切です。
自宅の安全性を確認の上で、最新の気象情報や避難情報を入手するようにしましょう。

自宅や周囲の安全性の確認

危険がある場合には、迷わず避難所へ

- ☐ **建物とその周り**
  家の周り、隣の家の変化、斜面が崩れそうかなどをチェック。
  日頃からハザードマップを見て住まいの地域の危険性を確認しておきましょう。
- ☐ **家具**
  安定しているか確認を。
  倒れたり、壊れたりしそうなものがあると危険。



- ☐ **家電・エアコン**
  水に浸かった家電類は、通電時に二次被害につながることもあり危険です。
- ☐ **ライフライン**
  電気・水道・ガスがそれぞれ使えるか確認を。
  水道が使えない場合は備蓄で足りるか確認しよう。

- ☐ **道路状況**
  道路や交通の状況を踏まえて移動できるかを見極め
  在宅避難か避難所への避難か判断しよう。

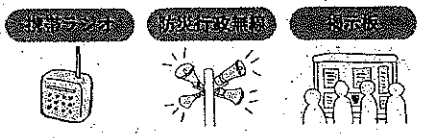
- ☐ **健康状況**
  自宅での寒さ・暑さ対策、食事、浸水時のカビによる影響など
  健康管理を十分にできるか、家族の体調なども踏まえて確認を。

在宅避難時の情報の集め方

テレビ・ラジオなども確認しつつ
スマホなどでインターネットの情報も使いこなそう。

自治体のWebサイトや防災メールもチェック

スマホ以外でも **地域の最新情報を入手しよう**



市区町村役場・避難所にある掲示板でも最新の情報を入手できます。

FUKKO DESIGN JVOAD 協力：荒木健太郎（雲研究者）、佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）

風水害発生のとき

在宅避難の備え

在宅避難で受けられる支援

コロナ禍でもすぐできる 防災アクションガイド

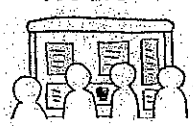
在宅避難をしていても、行政や支援団体から様々な支援を受けられます。
避難所やボランティアセンターに行って、困っていることを相談しましょう。

自治体の支援情報を確認しよう

Webサイト・SNS

住まいの市区町村や都道府県ごとに
最新の支援情報が掲載されています。

掲示板など



避難所や役所の掲示板などでも
支援情報が掲載されています。

都道府県独自の支援もあるので、市区町村だけでなく
都道府県のWebサイト・SNSも確認しましょう。
避難所や役所にいけない場合は、電話相談の窓口を確認して連絡を。

食料品や生活必需品を避難所でもらおう

避難所で食料品などの物資を受け取れます。
困っていることは市区町村の職員にも相談しましょう。

（給水車が家の近くに来ることも）

災害ボランティアセンターでも相談できる

ボランティアや支援団体などから支援を受けられますので
まずは災害ボランティアセンターに気軽に相談しましょう。

家の片付け、清掃、
濡れた畳・家財道具出し

土砂かきや
廃棄物の撤去

廃棄物の
置き場までの輸送

ブルーシート貼りや
建物の簡単な補修など

避難先に食事やものを
届けてくれる

高齢者の見守り

わずかな体調の変化にも注意しよう

在宅避難は孤立しやすいため、地域の人と連携し、1人にならないように工夫を。健康で心配なことはかかりつけ医や、自治体の保健師さんによる訪問時に相談しましょう。緊急時には119番に連絡を。

ひとりで抱え込まずに支援を活用しよう

浸水の被害にあうなど、自分や家族だけで対応が難しい場合などはひとりで抱え込まずに積極的に相談しましょう。地域の人の協力のほか、自治体やボランティアセンターなど様々な団体が支援してくれます。

FUKKO DESIGN JVOAD 協力：荒木健太郎（雲研究者）、佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）

地震発生のとき

在宅避難の備え
在宅避難の判断ポイント

コロナ禍でもすぐできる 防災アクションガイド

災害が発生したとき、避難のひとつとして、自宅に留まる「在宅避難」があります。
在宅避難と避難所への避難の特徴を踏まえて、自分や家族にあった避難を考えましょう。

避難先の判断

判断❶ 自宅に危険はない？

- NO → 避難所
- YES → 判断❷

応急危険度判定を踏まえて確認。自宅や周囲が危なければ安全な避難所へ。

判断❷ 自宅で生活できるか？

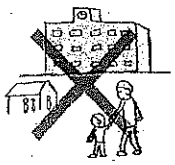
- NO → 避難所
- YES → 在宅避難

電気・ガス・水道が使えるかや被害状況を踏まえ、周りからのサポートが必要な場合は避難所へ。

自宅のほかに親戚・友人宅やホテル等へ避難する方法も。

避難所に入れないことも

都心部では収容人数に限りがあり、地方では近くに指定避難所がない場合も。住まいの地域の避難所について確認しましょう。



在宅避難と避難所の特徴

在宅避難

- ☐ **プライバシーが守られる**
  多くの人と一緒に生活する避難所で負担がないか確認。

- ☐ **子どもがいても安心**
  乳幼児がいて周りを気にしてしまう場合、在宅避難のほうが負担が小さいことも。

- ☐ **密を防ぎ感染リスクを下げられる**
  コロナ禍での感染リスクを抑えられますが、津波で浸水すると、カビの影響などで別の感染症リスクも。

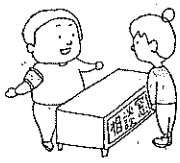
- ☐ **ペットと一緒にいられる**
  避難所によってはペットを連れて行けないこともあります。

- ☐ **自分にあった寒さ・暑さ対策**
  大きな避難所では温度調整が十分ではないことも。

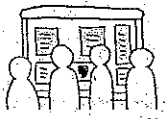
- ☐ **家を留守にする心配を解消**
  災害時は盗難なども増えるので自宅にいると安心なことも。

避難所

- ☐ **物資（食料、必需品）が手に入りやすい**
  物資は避難所に集まるため在宅よりも手に入りやすい。



- ☐ **支援を受けやすい**
  近所の人や役所の職員などの支援を受けやすく、掲示板などで行政の支援情報が入手しやすい。



- ☐ **建物の安全性が確保されている**
  安全な公共施設のため二次災害などに巻き込まれづらい。

© FUKKO DESIGN JVOAD 協力：荒木健太郎（雲研究者）、佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）

地震発生のとき

在宅避難の備え
建物の安全判断をしよう

コロナ禍でもすぐできる 防災アクションガイド

地震が起きたとき、まずは建物に被害が起きるケースが多いです。
市区町村が建物の安全判断をする応急危険度判定などを踏まえつつ、自宅の安全性を確認しましょう。

まずは自宅の安全性を確認

同等以上の余震が発生することもあるので、自宅の安全性確認が重要。

- ☐ **建物とその周り**
  家の周り、隣の家の変化、斜面が崩れそうかなどをチェック。
  ブロック塀や屋根、壁などが被害に遭うことが多いのでしっかり確認しよう。

- ☐ **家具**
  安定しているか確認を。
  倒れたり、壊れたりしそうなものがあると危険。

- ☐ **家電・エアコン**
  壊れた家電類は、通電時に二次被害につながることもあり危険です。

- ☐ **ライフライン**
  電気・水道・ガスがそれぞれ使えるか確認を。
  水道が使えない場合は備蓄で足りるか確認しよう。

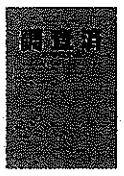
- ☐ **道路状況**
  道路や交通の状況を踏まえて移動できるかを見極め在宅避難か避難所への避難か判断しよう。

- ☐ **健康状況**
  自宅での寒さ・暑さ対策、食事、津波浸水時のカビによる影響など健康管理を十分にできるか、家族の体調なども踏まえて確認を。

⚠ 危険がある場合には、迷わず避難所へ

在宅避難を続ける判断に「応急危険度判定」

応急危険度判定は災害後に市区町村が実施する建物の安全判断の調査です。
継続利用可能な緑、要注意の黄、危険の赤の3種類が貼られます。



建物に入るのは問題ない

立ち入りはOKだが、在宅避難はなるべく避けよう。

建物に入るのは危険

⚠ 赤・黄紙が貼られたら在宅避難は危険です

災害時は災害に便乗した悪質な業者による調査もあります。
不審な場合は登録証の提示などを求めて身元を確認しましょう。

被害認定と応急危険度判定はちがうもの

被害認定	応急危険度判定
全壊、大規模半壊など、被災した住宅等の被害の程度を証明するもので、支援金などの受け取りに使えます。	余震が起きても安全に建物に入れるか（在宅避難できるか）を地震直後に確認するものです。

仮に緑紙でも被害認定の結果、支援金がもらえる場合もあるので、違いを理解しておきましょう。

© FUKKO DESIGN JVOAD 協力：荒木健太郎（雲研究者）、佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）