

在宅避難とは？

浸水想定区域外の自宅で
避難生活乗り切る「在宅避難」の流れ

①在宅避難のための事前の備え

在宅避難を始める前に…

- ・自宅が水害ハザードマップ等で浸水想定区域や土砂災害警戒区域内に入っていないかどうかを確認
マップ上で警戒区域に入っている場合→平時から、避難先を検討しておきましょう。
自宅が警戒区域外にあり、災害時に外へ出て避難行動をとる方が危険な場合→在宅避難が有効となります。

○健康管理

持病や障害をお持ちの方は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく。

○情報

正確な被害情報や生活情報を手に入れる方法を考えておきましょう。

- ・市役所の防災行政無線や広報車
- ・テレビのデータ放送やラジオ等

○食料品や日用品の備え

- ・1週間分程度の食料や水を備えておきましょう。
1人あたりの水の必要量は1週間分で21リットルです。
- ・日持ちのする食品を多めに買い、使った分だけ補充するローリングストックを日頃から心がけてください。
- ・調理に使うカセットコンロの動作を確認し、カセットボンベの在庫を蓄えておきましょう。
- ・停電対策で乾電池等の備蓄。

②台風発生、自分の身を守る行動を取る

○避難行動

状況に応じて避難の判断をする。建物の被害や台風の勢力によっては立退き避難をしてください。時間的猶予が無い場合や、近隣に頑丈な高い建物がある場合は垂直避難も有効です。

※垂直避難とは

災害時に安全な場所と空間を確保するために上下垂直方向に避難することです。自宅や避難施設の高所階に上って安全を確保しましょう。

○在宅避難を開始する前に情報の確認

災害の状況は常に変化していくので、ラジオやTV等で最新の信頼できる情報を取得してください。想定外の被害や浸水の可能性もあるので身の危険を感じた場合はすみやかに避難行動を取ってください。

○在宅避難を選択する場合

ハザードマップ上で土砂災害警戒区域外や浸水想定区域外に自宅がある場合、外に出て避難所へ移動することが雨や強風にあおられて危険な場合もあります。その場合は在宅避難を行ってください。

○水道が止まる前に！

鍋や浴槽に水をためて生活用水として用意しておきましょう。

○電気が止まる前に！

携帯電話はフル充電にしておきましょう。予備バッテリーがある場合は、すべてフル充電にしておきましょう。ラジオがあるご家庭はすぐ使える場所に出しておきましょう。

③在宅避難の開始

○停電・断水対策

停電になると、水道施設も影響を受けて水道等のライフラインが止まる可能性があります。備蓄しておいた水や電池を活用して在宅避難を始めます。

○避難解除から復旧まで

台風が通過し、河川の水位下がると避難解除となります。ただし、被害状況によってはライフラインの復旧に時間がかかる場合もあります。避難解除後も、家族や地域の方々と一緒に在宅避難生活乗り切りましょう。

○エネルギーと水分の補給

ライフラインが止まってしまった場合、チョコレートやビスケットなどの手軽に食べられるものでエネルギーと水分を補給しましょう。レトルトのおかゆ等であれば、エネルギーと水分の両方をとることができます。

○家にある食材や備蓄品をムダなく消費しましょう

停電時には冷蔵品等の傷みやすい食品から順に使いましょう。冷凍庫に保冷剤等がある場合は、冷蔵庫に移して冷却に使うのも効果的です。

○避難所で避難者名簿に名前を記入すると、在宅の場合でも避難者として把握されるため、物資等の支援が受けやすくなります。