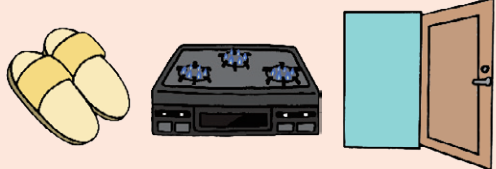
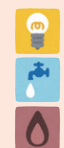




在宅避難の流れを、
震災時のタイムライン
に沿ってイメージして
みよう！

震災時のタイムライン

時間	在宅避難のための行動（一例）
日頃の備え	★在宅避難の準備の3つのポイント ※詳細は③④ページ参照 ポイント1 自宅の安全対策をしよう ポイント2 備蓄を進めよう ポイント3 災害時の情報手段を確認しておこう
地震発生前	
地震発生	□姿勢を低くして座布団などで頭を守る。 □机の下に身を隠す。 □家具や落下物に注意する。 □エレベーターに乗っていたらすべての階のボタンを押す。 まずは身の安全確保 
初動	
地震から3分	□靴やスリッパを履いて怪我に注意して行動する。 □揺れが収まったら、火の元を確認し火災を防ぐ。 □ドアを開けて出口を確保する。 □家族（ペット）の状況を確認する。 
安全確認・避難準備	
地震から30分～3時間	□しばらくは余震に注意する。 □非常用持ち出し物品を確認する。 □一時集合所で様子を見て、火災の延焼の恐れがある場合は広域避難場所に避難する。 □家を出る場合はブレーカーを切り、水道とガスの元栓を閉める。 □情報収集手段を確認し、最新の情報を入手する。 □自宅の安全を確認できた場合は「在宅避難」へ… 

時間	在宅避難のための行動（一例）
地震から半日～3日	在宅避難開始 発災から3日間は自力で乗り切ろう 自助・共助の重要性 行政の態勢が整うまで、特に自力での避難が困難な高齢者などの「避難行動要支援者」に対しては、家族や近隣住民による安否確認や避難誘導などの助け合いの活動が非常に重要となる。  トイレ □排水管が壊れていないこと、下水道が復旧していることを確認できるまでは、簡易トイレや携帯トイレを使用する。 □凝固剤・消臭剤を使用する。 □使用済みのごみは密閉できる箱や袋を使用して1か所にまとめておく。  生活するスペースの確保 □倒れた家具や割れたガラスを片づけてスペースを確保する。 □靴・作業用手袋など怪我をしない服装で作業をする。  伝言ダイヤル・SNSの活用 □災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板（web171）、SNSを活用して家族や知人に無事を知らせる。
避難生活	
地震から4日目以降	行政やボランティアの支援が始まるのは早くても4日目以降 避難所が支援拠点に □4日目以降、国や他自治体から届いた支援物資の配布が開始される予定。在宅避難者も避難所で物資を受け取ることができる。 □避難所で災害情報や支援情報を入手できる。 □避難所に災害ボランティアの活動拠点となるサテライトが開設される。  充電スポット □区内の避難所や一部の地区会館・区民集会所（※）に、スマートフォンや医療機器などの充電が可能な「充電スポット」が開設される。 ※地区会館や区民集会所の充電スポットは発災から3日以内に開設される予定です。  応急危険度判定 □建物の倒壊などの二次的被害を防止するために応急危険度判定が実施される。 ・緑（調査済） ・黄（要注意） ・赤（危険）  ライフライン復旧までの目安 □電気：7日 □上下水道：30日 □ガス：60日 □通信：14日 

令和7年2月発行

＜編集・発行＞世田谷区 玉川総合支所 地域振興課
TEL 03-3702-1603 FAX 03-3702-0942

＜協力＞玉川地域区民防災会議

世田谷区

継続保管用

在宅避難を学ぼう！

総集編

このリーフレットは、玉川地域区民防災会議が発行したチラシ「在宅避難を学ぼう！基本編」「実践編」「応用編」の掲載情報を、「総集編」としてまとめた内容となっています。災害時の在宅避難のポイントがまとまっていますので必ず内容をご確認ください。

チラシの内容は区HPで確認できます。



このリーフレットを読んで、さっそく今日から在宅避難の準備を始めましょう！

災害リスク

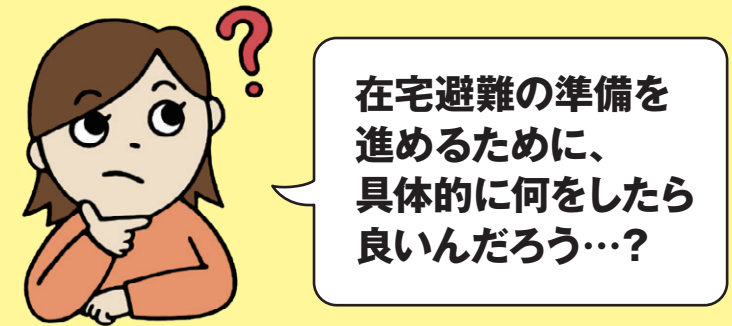
大地震がくるのは**明日**かもしれません…

- △ **30年以内**に首都直下地震が起こる可能性は**約70%**とされています。
- △ 令和4年5月に東京都が公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」では、区内の広範囲の地域が**震度6強**になると想定されています。また、区の避難所に避難する方は、**16万8千人**（※）を超えるとされています。

※想定地震：都心南部直下地震 M7.3 冬・夕方18時

平時から在宅避難に向けた準備をしておくことが重要です！

そもそも「避難」とは？ 「避難」には様々な種類があります。



在宅避難の準備のための3つのポイント

ポイント1 自宅の安全対策をしよう

まずは、災害時の被害を最小限に抑えるために、自宅の安全対策を進めましょう。

●**自宅の耐震化**

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた建築物等については、区の耐震化支援の対象になる場合があります。

区の耐震化支援の情報

●**家具の転倒防止**

建物が無事であっても、家具の下敷きになり命を落とすこともあります。家具の配置換えや転倒防止器具の取り付けを積極的に行いましょう。

区の転倒防止器具取付支援の情報

ポイント2 備蓄を進めよう

1人最低3日分、できる限り**1週間分**を備蓄しましょう。乳幼児や持病のある方、ペットがいる家庭など、それぞれの家庭によって必要なものは異なります。日ごろから、災害時に必要になるものを考えておきましょう。

- 備蓄品の一例**
- ☐ 水 (1人1日3ℓ目安)
 - ☐ 食料
 - ☐ スマホ充電器
 - ☐ カセットコンロ・ボンベ
 - ☐ 懐中電灯・ランタン
 - ☐ 携帯トイレ (1人1日5回分目安)
 - ☐ 常備薬
 - ☐ 乳幼児用品
 - ☐ ペット用品
 - など

●**ローリングストック**

日ごろから食料や日用品を少し多めに買って置き、古いものから順に消費しながら減った分を補充しておけば、常に一定の備蓄量をキープできます！

ポイント3 災害時の情報手段を確認しておこう

スマートフォンなどは外出先でも情報収集ができる便利なツールですが、災害時に通信が繋がらない可能性もあります。なるべく**多くの種類の情報入手方法**を事前に確認しておきましょう。

【例】

区防災ポータル	区ホームページ	区危機管理部 X(旧 Twitter)	区災害・防犯情報 メール配信サービス
ラジオ (エフエム世田谷)	警視庁警備部 災害対策課 X(旧 Twitter)	テレビ	防災行政無線

◎**情報収集方法の詳細については区HPの防災ページを参照！**

在宅避難のメリット 避難所生活と在宅避難を比較してみましょう。

避難所の実情

不安 ストレス

- どの避難所もスペースが不足していて狭いです。
- プライバシーが十分に守られずストレスが溜まります。
- 配布される食料、物資はほんのわずかです。
- トイレなどの衛生環境は良くありません。
- 感染症のリスクが高まります。
- ペットはケージに入れてペット専用のスペースに滞在させなければなりません。

在宅避難ができれば…

安心 みんな一緒

- 住み慣れた自分の家での避難生活は安心です。
- ペットも含め家族全員で一緒に過ごすことができます。
- 自分たちが備蓄した食料や防災用品を自由に使用することができます。
- 感染症のリスクが低下します。
- 支援物資の配給や充電の供給などの区の支援は、在宅避難者も対象になります。