



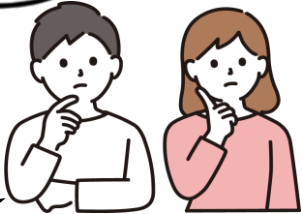
在宅避難のすすめ

～松沢地区(赤堤・桜上水)にお住まいの皆様へ～

なぜ、今、『在宅避難』が必要なの？

地震が起きたら、
まず避難所に行けばいいんでしょう？

避難所に行けば
安心だよね！



…そう
思っていないか??

違います！！

**避難所は自宅への被害等により
自宅での生活ができなくなった方が
一時的に身を寄せて生活する場所です！！**



発生する避難者数に対し、避難所の数は圧倒的に不足しています。
避難所に入れたとしても、生活環境は決して快適ではありません。

プライバシーが守られず
ストレスを伴います

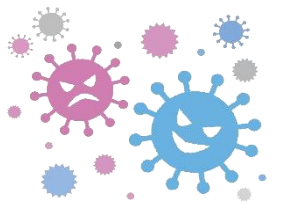


備蓄されている
食料・物資は
ほんのわずかです



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



さあ、今すぐ在宅避難の準備を始めましょう！！

在宅避難を可能にするには、事前の準備が大切です

自宅の安全対策

■ 自宅の耐震化をしよう！

世田谷区では昭和56年5月31日以前に着工した建物について、耐震相談等に要する費用の助成を行っています。
→防災街づくり課 耐震促進担当 ☎ 6432-7177



耐震支援



転倒防止器具
取付支援

■ 家具の転倒防止をしよう！

過去の震災では家具の下敷きになって亡くなる方が多く発生しました。大切な命を守るために、家具には転倒防止器具を取り付けましょう。また、寝る場所の近くに倒れやすい家具は置かないなど、配置にも工夫しましょう。

正しい情報の入手方法の確認

発災時には風評やデマに流されず、正確な情報を入手することが大切です。日頃から発災時に必要な情報の入手先を確認しておきましょう。

■ ラジオ(エフエム世田谷)

地震情報、開設避難所情報、被害情報、生活情報などをエフエムせたがや(83.4MHz)でお知らせします。



■ 災害・防犯情報メール配信サービス

あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に災害・防犯情報が電子メールで送信されます。
(bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jp)に空メールで登録)



■ Twitter(ツイッター)

@setagaya_kikiをフォローすると、災害情報などが配信されます。



■ 防災行政無線・広報車

防災無線電話応答サービス(☎ 0180-99-3151)に電話すると24時間以内に防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。



詳しい防災情報

このリーフレットに載っている情報はほんの一部です。右記の啓発物を確認して、自分に必要な避難行動を検討しましょう。

日頃から家族で話し合い、連絡方法や集合場所など、約束ごとを決めておこう。



※冊子は松沢まちづくりセンターで配布しています

せたがや防災



松沢地区
防災マップ



震災時区民行動
マニュアル



避難所運営
マニュアル(標準版)



備蓄品の準備

支援物資が届くのは発災4日目以降。各家庭での備蓄が大切なんだね。



■ 生活物資

最低限3日分、可能であれば7日分の水・食料・日用品を準備しましょう。日常の品の他に備蓄するのが大変という場合には、ローリングストックという方法があります。

※ローリングストックとは？

日頃から使っている食料や日用品を少し多めに買い置き、普段の生活の中で定期的に使いながら、新たに買い足し、常に一定の備蓄量を保つ方法です。



水は1人1日3L必要です。食料品はレトルト食品や缶詰を準備しましょう。

■ インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備しましょう。

- 携帯トイレ
- 懐中電灯・予備電池
- LEDランタン
- カセットコンロ・ガスボンベ
- ウェットティッシュ など

トイレの回数は1人1日約5回が目安です。水道が無事でも配水管が破損するとトイレは使えなくなります。必ず携帯トイレを準備しましょう。

■ ご家庭に合わせた個別用品

支援物資として入手しづらい、「世帯ならではのもの」を準備しましょう。

- (例)乳幼児のいる家庭の場合
ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、おむつ、おしりふき・・・など
- (例)持病のある方がいる家庭の場合
常用薬、お薬手帳・・・など



あなたの家庭に必要な備蓄品を確認しよう

東京備蓄ナビ

検索 🔍



3つの質問に答えるだけであなたの家庭に必要な備蓄量を診断できます。

診断結果を参考に備蓄を始めましょう！

松沢地区にお住まいの皆様へ

このリーフレットは、松沢地区に住む私たち一人ひとりが、「安全で気持ちの良い避難生活を送れるように」という思いから作成しました。避難とは「避難所に行くこと」ではなく、「命を守る行動をとること」です。近い将来必ず発生するといわれる首都直下地震に備えて、このリーフレットを参考に在宅避難の準備を始めましょう。

自宅に住めなくなった時に避難する指定避難所は町会・自治会の避難所運営委員によって運営されますが、現在、運営の担い手が不足しています。これを機会に、ぜひ町会・自治会への加入・避難所運営へのご協力をお願いいたします。



在宅避難をしても支援物資の配布を避難所で受けることができます。
(行政や民間からの支援物資が避難所に届けられるのは早くても発災4日目以降です。)

- ・在宅避難をしていることを知ってもらうため、まずは避難所で「避難者カード」に住所や氏名等を記入して避難所運営委員に提出しましょう。
- ・支援物資の支給に関する情報は、避難所の掲示板を確認して収集しましょう。
- ・支援物資は在宅避難者自身が直接、避難所で受け取る必要があります。受取りが困難な場合は、避難所内に設置されるボランティア受付窓口で運搬を依頼することができます。

★町会・自治会の活動に積極的に参加して、地域の人と声を掛け合える関係を作っておきましょう。

在宅避難ができない場合の行動

- 地震による建物倒壊の危険がある時
- 火災の危険がある時
- 自宅での生活ができなくなった時
- 区や防災機関から避難指示があった時

こんな時は
迷わず避難！！



松沢地区の指定避難所

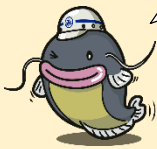
住所	指定避難所
赤堤1丁目 赤堤2丁目 赤堤3丁目	赤堤小学校
赤堤4丁目	松沢小学校
赤堤5丁目 桜上水3丁目 桜上水4丁目	松沢中学校
桜上水1丁目 桜上水2丁目 桜上水5丁目	緑丘中学校

〈 避難の手順 〉

一時集合所

危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合する場所

近くの一時集合所や
広域避難場所を確認しておこう！



広域避難場所

火災の延焼等で自宅・一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所

余震が収まり火災などの
危険がないことを十分確認して

自宅の安全確認

自宅が安全である

自宅に戻る
(在宅避難)

- ※避難所では生活のルールを守り、避難所運営に積極的に参加しましょう。
- ※避難所の掲示板では、身近な地区の情報を確認できます。
- ※在宅避難や指定避難所への避難の他、被災していない親戚宅等へ避難する「縁故避難」という方法もあります。

火災や倒壊により
自宅で過ごすことが
できない

指定避難所



このリーフレットは
スマホからも確認できます

令和4年9月発行

発行：松沢地区防災計画策定への参加住民
 事務局：世田谷区 松沢まちづくりセンター(☎ 03-3323-8391)
 協力：国立研究開発法人防災科学技術研究所