

自宅が安全なら

# 在宅避難



「災害が起きたら避難所に行くしかない」  
そのように思っていないですか？

避難所で暮らすことは選択肢の一つにすぎません。  
環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

**住まいの防災対策**や**日常備蓄**を行うことで、  
可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

立川市公式LINEを活用したデジタル避難訓練  
「LINEでつながる避難訓練」を配信しました。  
地震が発生した際の行動確認などを学びましょう。  
立川公式LINEアカウントに登録した後、防災を  
選択し、「LINEでつながる防災訓練」から訓練  
可能です。

二次元コードを読み込み  
防災の項目から訓練開始



できることから少しずつ

## 住まいの防災

災害への備えで最も大切なことは  
「**自分の命は自分で守る**」自助の備えです。  
災害時に備えて住まいの安全対策を行いましょう。

圧死を防ぐ耐震化の重要性  
今から40年程前の昭和56年の建築基準法施行令  
改正以前に建築された建物は大地震への安全性が  
低いといわれています。

以下のチェックポイントに従って、まずは自分で耐  
震性のチェックを行い、気になる項目が多ければ、  
専門家による耐震診断を受けましょう。

- 昭和56年5月末以前に建てた家である。
- 増築を2回以上している。増築時に壁や柱を撤去している。
- 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- 一面が窓になっている壁がある。
- 大きな吹き抜けがある。
- ベランダやバルコニーが破損している。
- 壁にひびが入っている。

在宅避難をするためにはどのような必要がありますか？

住まいの安全対策は済んでいますか？

### 家具などの配置スペースを考える

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。  
部屋の出入口や廊下には家具類を置かないように、さらに、引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えましょう。



### 防火防災用品を活用する



転倒、落下、移動の恐れがある家具や家電製品をL字金具や粘着シートなどで固定しましょう。  
収納は、重い物は下へ、軽い物は上へ扉は留め具などで固定しましょう。

