

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。

# 在宅避難

## のすすめ



防災備蓄ナビ

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

※東京都防災ホームページや東京都防災アプリからもアクセスできます



少し多めに備える

## 日常備蓄

在宅避難をするためには  
日ごろからの備蓄が必要となります  
どのようなものが必要か確認しましょう

日常備蓄のイメージ

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。



主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢者女性1人の4人家族の例)

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	
食品等	水	1人1日3L	女性	生理用品	30個セット	
	無洗米	4kg		基礎化粧品	適宜	
	レトルトご飯	27食		乳幼児	粉ミルク スティックタイプ	18食
	乾麺 即席麺	3パック	液体ミルク		18食	
	缶詰 (さばの 味噌煮、野菜など)	9缶	アレルギー対応 離乳食		9食	
	果物の缶詰	3缶	お尻拭き		3パック	
	レトルト食品	9個	おむつ		30個	
	野菜ジュース	9本	使い捨て哺乳瓶		18個	
	飲み物 (500ml)	9本	高齢者	おかゆ	9食	
	チーズ・プロ テイン等	3パック		補聴器用電池	適宜	
	お菓子	3パック	入れ歯洗浄剤	90錠		
	栄養補助食品	9箱	災害に備えて準備し、定期的 に使用確認などを行うもの		数量	
	健康飲料粉末	9袋		カセットコンロ	2台	
	生活用品	ポリ袋		1箱	カセットボンベ	8本
		ラップ		1本	簡易トイレ	45回分
		アルミホイル		1本	懐中電灯	2灯
		ティッシュペーパー		4箱	LED ランタン	最低3台
トイレレットペーパー		4ロール		ヘッドライト	4個	
点火棒		1本		乾電池	適宜	
布製ガムテープ		2巻		手回し充電式などのラジオ	1台	
軍手		9組		携帯電話 充電器	適宜	
ビニール手袋		1箱	リュックサック	1個		
衛生用品	救急箱	1箱				
	マスク	9枚				
	常備薬	1箱				
	除菌ウェット ティッシュ	120枚				
	使い捨てコン タクトレンズ	1人1か月分				
	アルコールスプレー	2本				
歯磨き用 ウェットティッシュ	90枚程度					