

step3 1週間分を目安にしっかり備蓄!

- 在宅避難をするために必要なもの・役に立つものを確認しましょう
- ローリングストックなどの方法を活用し、1週間分の物資を備蓄しましょう

おおむね1週間分が目標! 在宅避難のために備蓄が必要なもの + あると便利なもの

飲料水、食料品

- 飲料水 (1人1日3リットル)
- 食料品 (缶詰、インスタント食品等)
- 【必要な方は】アレルギー対応食

日用品・衛生用品など

- トイレトペーパー
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- 割りばし・紙皿・紙コップなど
- 食品用ラップ、アルミホイル
- ビニール袋
- マスク等感染対策グッズ
- 生理用品
- 体温計
- タオル類

各家庭の状況に応じたもの

- **乳幼児がいる家庭**
 - 紙おむつ、おしりふき
 - ミルク、離乳食など
 - 哺乳瓶と消毒グッズ など
- **要介護者がいる家庭**
 - 介護食
 - 大人用紙おむつ など
- **ペットを飼っている家庭**
 - ペットフード
 - トイレ関係用品 など

ライフライン停止に備えて

- モバイルバッテリー
- カセットコンロと燃料
- ライターなどの着火道具
- 電池
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯や照明
- 携帯トイレ
- マウスウォッシュ
- 水不要のシャンプー
- 使い捨てカイロ
- 電源不要の暖房器具 (石油ストーブ等)
- 車のガソリンを満タンにしておく

避難生活上
トイレは
とても重要。
再確認を!

・できることから始めれば OK! 必要と感じたものを少しずつ増やしていきましょう
・家から避難するときは、衣類や医薬品、貴重品を追加して持っていきましょう

無理なく備蓄! ローリングストック

- 普段食べているものを多めに買い、賞味期限が近いものから食べ、その分を買い足す備蓄方法
- 無駄をなくしつつ、災害時でも好きなものを食べられる
- 日用品や使用期限のある備蓄品にも応用できる



備蓄物資の保管場所も大事です

- 「水はこの部屋」「食料は台所」など、様々な場所に保管する (分散備蓄) ことで、使えなくなるリスクを減らす
- 浸水エリアでは、2階など高い場所での保管も有効
- 家族全員で保管場所を確認することも大事



在宅避難をされた方でも、避難所での支援が受けられます!



- 各避難所は、支援物資が届き始めるなど支援ができる状態になった場合は、在宅避難された方にも可能な範囲で支援を行うこととしています。
- 在宅避難を決めた方でも、物資の不足が心配な場合は、ためらわず各指定避難所へご相談ください。
- なお、支援物資は、ご自身での受け取りが基本となります。

もっと詳しく知りたい! という方は...

まだまだ伝えたいことがたくさんあります。
仙台市ホームページではより詳しい内容やお役立ち情報、Q&Aなどを掲載していますので、ぜひ一度チェックを!

仙台市 在宅避難



ざい たく ひ なん

3step で実践

在宅避難のススメ!

あなたの家が、あなたの避難所に

在宅避難とは、大規模な災害が起きたとき、
備蓄物資を活用しながら、避難所ではなく自宅で避難生活を送ることをいいます。
災害時にも慣れた環境で過ごすために、必要な備えなどを確認しましょう!

日頃から在宅避難の準備をしておく...

自宅での生活リズムを維持

普段の生活に近いリズムで
過ごすことができ、心身も安定

避難所での混雑を避けられる

プライバシーの確保がしやすい
感染症のリスクなども少ない

家の物資、設備を最大限に活用できる

好みに応じた食事ができ、
キッチンや家具も活用できる
持ち出し品や避難所の物資より種類も豊富

乳幼児やペットのいる家庭も安心

家庭の状況に応じた備えをしておけば、
ストレスなく安心して生活できる



なるべく多くの方が在宅避難をしていただくことで、
避難所に行く必要がある方々がより安心して
避難所を利用できることにもつながります



step1 在宅避難の判断ポイントを確認!

- 日頃からハザードマップ等を活用し、適切な避難行動を確認しておきましょう
- どういう場合に在宅避難ができるか、その判断基準を知っておきましょう

重要! ハザードマップで災害リスクと避難行動を事前にチェックしましょう



- ・避難情報はハザードマップで色がついている範囲を対象に発令します。
- ・避難が必要なのか、その場合はどこに避難すればよいかなどは、各種ハザードマップ等により定期的に確認しておきましょう。
- ・また、風水害はマイ・タイムライン（家族一人ひとりの避難計画）の作成が有効です。



「とりあえず避難所へ」の前に 在宅避難の判断フローチャート

災害発生

判断その① まずは自宅や周辺への危険があるか確認

- 避難情報が発令されており、その対象となっているか
- 避難情報が発令されていないまたは解除後でも、
 - ・自宅や周辺に倒壊や火災の危険があるか
 - ・津波や土砂崩れ、河川氾濫の危険が近づいているか、危険を感じるか

洪水時は「垂直避難」も選択肢

洪水での浸水が想定される区域であっても、浸水の深さや自宅の高さ等によっては、2階以上にとどまり安全を確保する（垂直避難）選択肢もあります

自宅や周辺に危険や不安はない

自宅や周辺に危険や不安がある

判断その② 生活ができるか確認

- 部屋や備蓄物資などが問題なく使用できるか
- 他人のサポートが無くても生活できるか



自宅での生活が難しい・不安がある



自宅での生活に不安はない

在宅避難

そのまま自宅にとどまる



指定避難所や知人宅など自宅以外の安全な場所へ避難



スマートフォンやテレビ・ラジオを活用し、正確な情報を確認して行動しましょう。また、いったん在宅避難を決めた場合も含めて、とにかく危険を感じたら自宅以外の安全な場所に、ためらわずに避難を!



step2 日頃から災害に備えた家づくりをしておく!

- 自宅(部屋)や周辺に在宅避難の妨げになるような危険・不安がないか確認しましょう
- 下の例を参考に、災害に応じた対策を前もって実行しましょう

「安全・安心に生活できる」環境を意識する

「在宅避難の判断フローチャート」のとおり、自宅で安全・安心に生活できることが在宅避難実施のためのポイントです。以下の例を参考に、災害に備えた家づくりを進めましょう。



避難先に関わらず、被害を減らすために取り組もう!

地震への対策

耐震診断や耐震補強を行う

- 家屋の大きな損傷を防ぐために、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を行う

なるべく家具は最小限に

- 家具は必ず倒れるもの。必要最小限にするのが一番の対策
- 寝室や子ども部屋などは特に注意。背が低い家具にするのも有効

家具のレイアウトを工夫

- 倒れた場合に出入口をふさがない場所に置く
- 寝る、座る場所の近くには置かない
- ストープ等の周囲に燃えやすいものを置かない

ガラス飛散・食器飛び出し防止

- 窓ガラスやガラス扉に飛散防止フィルムを貼る
- 食器棚などの戸棚には飛び出し防止器具を付ける

家具を固定し転倒防止

- 突っ張り棒やL字型金具などの転倒防止グッズを活用して固定
- テレビは粘着マットなどが有効。電子レンジやオープンも忘れずに
- キャスター付き家具も固定しておく

停電に備えて

- 停電時でもわかりやすいところに懐中電灯を準備。非常灯（足元灯）も有効
- 割れたガラスなどでケガをしないようにスリッパもすぐ使えるところに置いておく



風水害への対策

屋根

瓦やトタンのひびなどが確認。必要に応じて屋根の補強も

外壁

亀裂がないか確認。板壁の場合、腐りや浮きはしないか

家の周りのもの

プロパンガスのボンベが固定されているか。植木鉢や自転車など風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ

ベランダ

植木鉢や物干し竿など風に飛ばされそうなものは屋内へ

ブロック塀

亀裂や破損があれば修繕

側溝

目詰まりがあると道路冠水や浸水につながるため、定期的に清掃する

窓ガラス・網戸

窓はしっかり閉め、ひび割れやがたつきがないか確認。必要に応じて外側から板などでふさぐ

玄関

雨水が入らないように土のうや止水板を設置



※戸建ての例