



備えて安心

在宅避難のススメ

「災害時はまず避難所へ」と考えがちですが、避難所の生活は、プライバシーを確保するのも難しく、精神的なストレスで体調を崩す方もいます。

区では、住み慣れた自宅での「在宅避難」を推進しています。在宅避難について知り、日頃から災害に備えましょう。

問 危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874

防災について
詳しくは
新宿区ホームページをご覧ください



1
在宅避難の
心得

家具転倒を防いで命と生活スペースを守る

自宅に住み続けることが困難になる要因には、建物の倒壊だけでなく、家具の転倒もあります。家具転倒防止器具を活用して備えましょう。区では、家具転倒防止器具のあっせんや取り付け事業を行っています。

家具転倒防止器具
取付け事業は
こちらから



●家具転倒防止器具



転倒防止板

家具の前下部に敷くだけ。家具の幅に合わせてはさみやカッターでカットできる



つっぱり棒

賃貸住宅でも使いやすいタイプ。家具を傷つけることなく取り付けできる



ベルト式金具・L字型金具

壁と家具をベルトや金具で固定(壁の形状等によって設置できない場合あり)

2
在宅避難の
心得

食べ慣れた・使い慣れたものを備蓄する

備蓄というと、特別な防災用品を想像するかもしれません。避難生活では、日頃親しんだものを捨てるのも大切です。まずは基本(必要最低限)の防災セットを揃えて、自分に必要なものをプラスして備蓄しましょう。

▶防災ハンドブック「災害に備えて」(右二次元コードで閲覧可)



備蓄品
チェックリストは
こちらから



まずは基本の防災セットを



品目例

- ▶懐中電灯
- ▶非常食
- ▶携帯トイレ
- ▶飲料水
- ▶携帯ラジオ
- ▶スマートフォンの充電器
- ▶救急セット
- ▶軍手

区でのあっせんを受けられます

詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

自分に必要なものをプラス

高齢者・持病がある人
常備薬(処方薬)、補聴器用電池、入れ歯洗浄剤、柔らかい食品(おかゆ等)ほか



乳幼児のいる人
粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ、おしりふきほか



ペットを飼っている人
ペットフード・水・トイレ(ペットシーツや猫の砂等)ほか



ペットのいる家庭こそ在宅避難を

避難所ではペットの同行ができますが、ペットは別のスペースでの避難となり、飼い主もペットもストレスのある避難生活を余儀なくされます。

3日~1週間分の食料・水、携帯トイレを

避難生活が長引くと心配なのが食事です。最も3日間分の、家族分の食料と水を備えましょう。日頃から食べているレトルト食品や缶詰、お菓子、飲料等を買い置きして、食べた分を買い足すローリングストックなら、無理なく備蓄できます。万が一、避難生活が長引いて備蓄が足りなくなったら、避難所で受け付けすることで、在宅でも避難所での配給を受けられます。

1人あたり
1日分の目安

水→3ℓ
3ℓ 3ℓ 3ℓ

携帯トイレ
→5~7回分



水道が復旧しても すぐにトイレは使えない!?

災害時は排水管が破損している可能性があるため、排水管の確認がとれるまでトイレは使用できません。特にマンション等の集合住宅で、破損した状態で流してしまうと下の階に汚水が漏れることができます。携帯トイレを忘れずに備蓄しましょう。