



災害が発生したとき、避難のひとつとして、自宅に留まる「在宅避難」があります。
在宅避難と避難所への避難の特徴を踏まえて、自分や家族にあった避難を考えましょう。

避難先の判断

判断①

自宅に危険はない？

自宅や周囲が危なければ
安全な避難所へ。



NO

YES

判断②

自宅で生活できるか？

電気・ガス・水道が使えるかや
被害状況を踏まえ、周りからの
サポートが必要な場合は避難所へ。

NO

YES



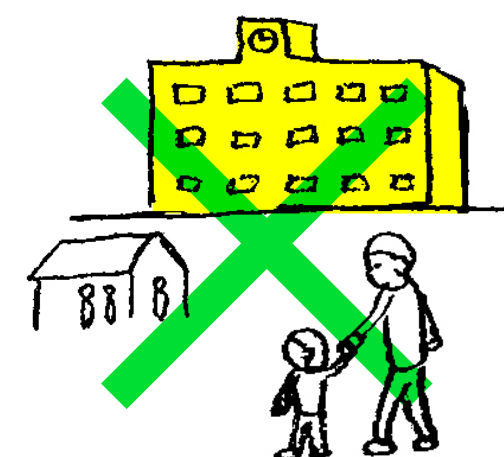
避難所

在宅避難

自宅のほかに親戚・
友人宅やホテル等へ
避難する方法も。

避難所に入れないことも

都心部では収容人数
に限りがあり、地方では
近くに指定避難所が
ない場合も。住まいの
地域の避難所について
確認しましょう。



在宅避難と避難所の特徴

在宅避難

- プライバシーが守られる
&子どもがいても安心

乳幼児がいる場合など
避難所で負担がないか確認。



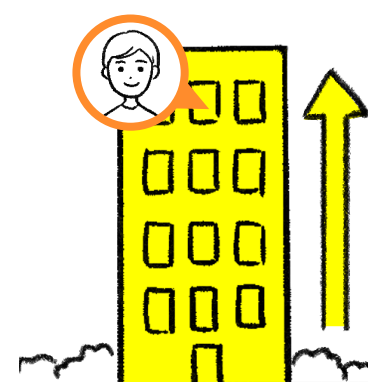
- 密を防ぎ感染リスクを下げられる
他人から感染症にかかるリスクを抑え
られますが、自宅が浸水するとカビの
影響などで別の感染症リスクも。



- 自分にあった寒さ・暑さ対策
大きな避難所では温度調整が
十分ではないことも。



- 高層住宅での避難と移動
水害時に高層階に避難できる。
一方で停電時には
移動が大変になることも。



- ペットと一緒にいられる
避難所によってはペットを連れて
行けないこともあります。

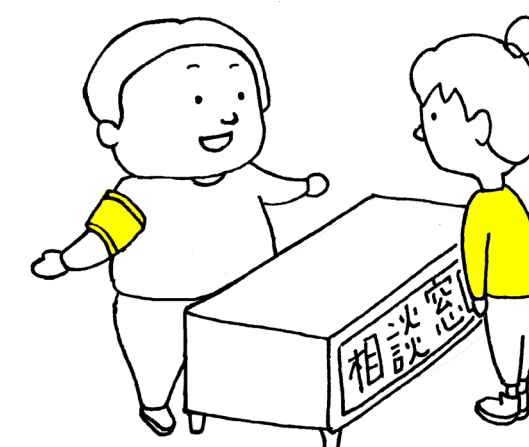


- 家を留守にする心配を解消
災害時は盗難なども増えるので
自宅にいと安心なことも。

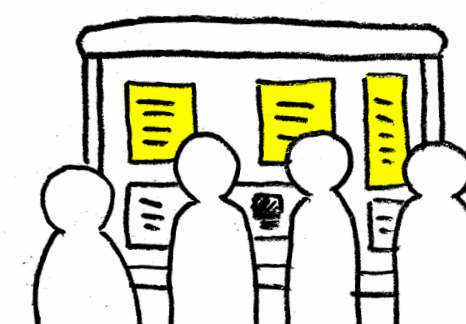


避難所

- 物資(食料、必需品)が
手に入りやすい
物資は避難所に集まるため
在宅よりも手に入りやすい。



- 支援を受けやすい
近所の人や役所の職員などの
支援を受けやすく、掲示板などで
行政の支援情報が入手しやすい。



- 建物の安全性が確保されている
安全な公共施設のため
二次災害などに巻き込まれづらい。



風水害 発生するとき

在宅避難の備え

自宅の備蓄を確認しよう

SNSでつながる
防災アクション
ガイド

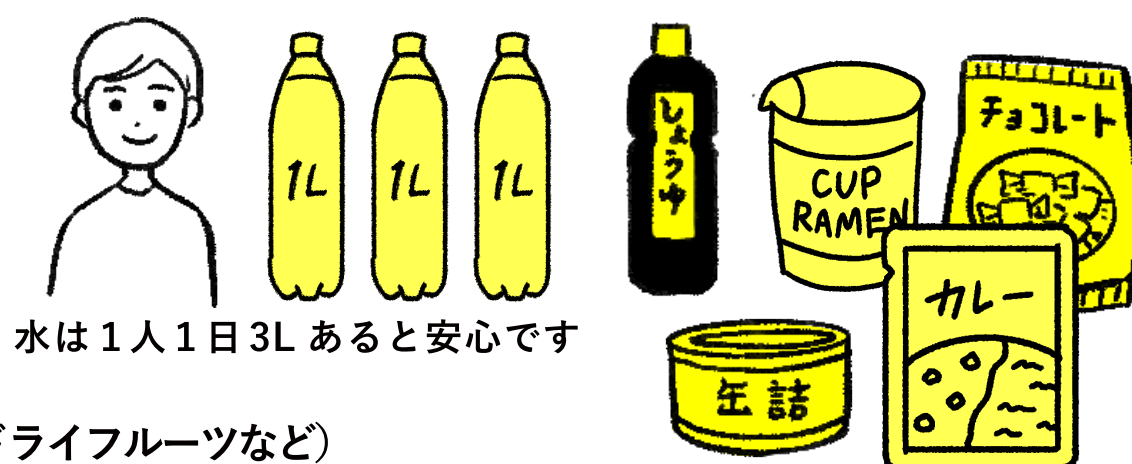
在宅避難には自宅での備蓄が必要不可欠です。
食料品や生活必需品などを日頃から用意しておき、好きなものも取り入れて備蓄を充実させましょう。

備蓄するものを確認

災害に備えて、日頃から食料品や生活必需品などの備蓄を用意しましょう。

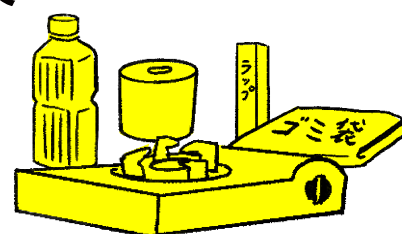
食品まわり

- ☐ 飲料水
- ☐ 主食（レトルトご飯、麺など）
- ☐ 主菜（レトルト食品、冷凍食品など）
- ☐ 加熱せず食べられるもの（ナッツ、ドライフルーツなど）
- ☐ 調味料（しょうゆ、塩など）
- ☐ 栄養補助食品（ゼリー飲料など）
- ☐ 菓子類（チョコレート、スナック菓子など）
- ☐ 缶詰（サバ、焼き鳥、果物など）



生活用品

- ☐ 生活用水（手を洗うなど、飲む以外にも水は必要）
- ☐ 救急箱
- ☐ 持病の薬・常備薬
- ☐ ライター
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 食品包装用ラップ
- ☐ 使い捨て箸・スプーン
- ☐ ゴミ袋、大型ポリ袋
- ☐ 非常用トイレ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
ボンベは最低6本あると安心です



性別や年齢によって変わる必要なもの

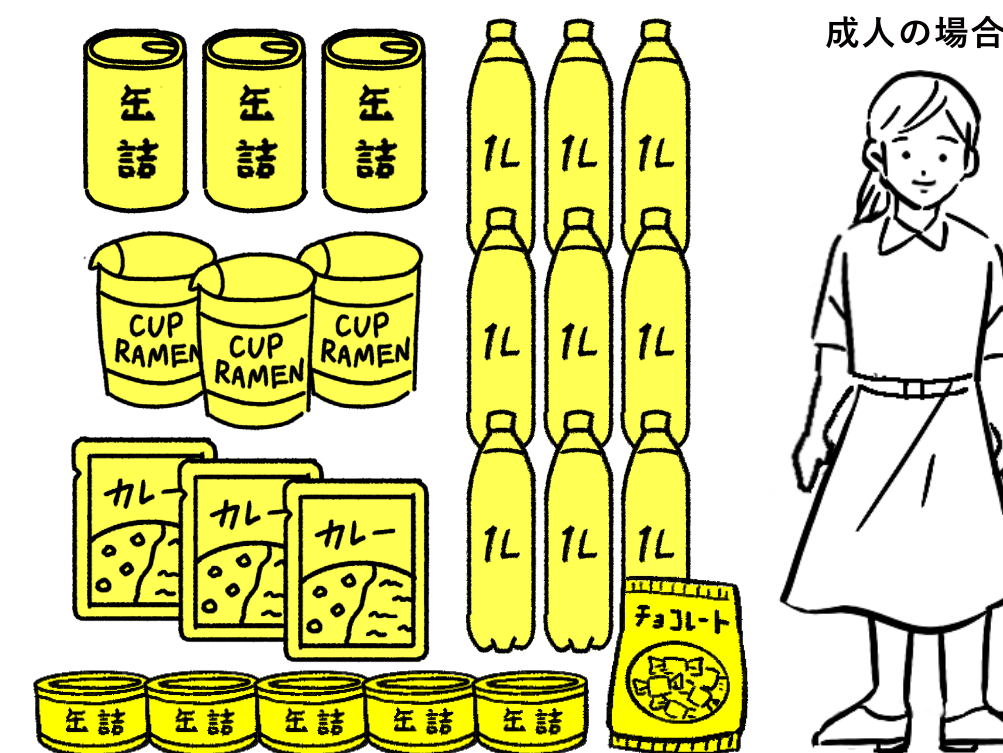
- ☐ 生理用品
- ☐ 乳幼児用食品



まずは3日分の備蓄を用意

災害発生時には影響が長期化することがあります。
まずは「3日分」を目標に
して備蓄しましょう。

3日分の備蓄に慣れてきたら、大規模な災害に備えて、「1週間分」の備蓄に努めましょう。



好きなものを取り入れた備蓄を

普段の食料品や生活必需品などを常に少し多めに備える「日常備蓄」と、日頃から非常食を食べて買い足す「ローリングストック」の組み合わせがおすすめです。避難が長期化しても質の高い食事ができるので、好きなものも取り入れて備蓄を充実させましょう。



風水害 発生するとき

在宅避難の備え

在宅避難中に気をつけること

SNSでつながる
防災アクション
ガイド



在宅避難時は、身の安全の確保と情報収集が大切です。
自宅の安全性を確認の上で、最新の気象情報や避難情報を入手するようにしましょう。

自宅や周囲の安全性の確認



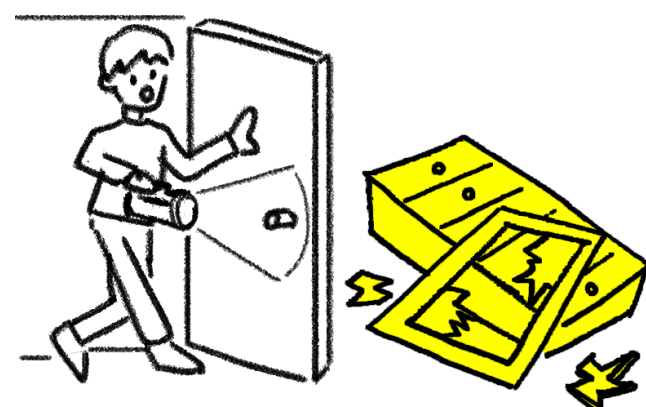
危険がある場合には、迷わず避難所へ

□ 建物とその周り

家の周り、隣の家の変化、斜面が崩れそうかなどをチェック。
日頃からハザードマップを見て住まいの地域の危険性を確認しておきましょう。

□ 家具

安定しているか確認を。
倒れたり、壊れたりしそうなものがあると危険。



□ 家電・エアコン

水に浸かった家電類は、通電時に二次被害につながることもあり危険です。

□ ライフライン

電気・水道・ガスがそれぞれ使えるか確認を。
水道が使えない場合は備蓄で足りるか確認しよう。



□ 道路状況

道路や交通の状況を踏まえて移動できるかを見極め
在宅避難か避難所への避難か判断しよう。

□ 健康状況

自宅での寒さ・暑さ対策、食事、浸水時のカビによる影響など
健康管理を十分にできるか、家族の体調なども踏まえて確認を。

在宅避難時の情報の集め方

テレビ・ラジオなども確認しつつ
スマホなどでインターネットの情報も使いこなそう。

スマホアプリ



NHKニュース防災
ニュース全般



Yahoo!防災速報
避難情報など



Yahoo!天気
気象情報

SNSアカウント

住まいの地域の自治体
アカウントなどをフォロー
しておきましょう。



NHK ニュース
@nhk_news



都道府県や
市区町村



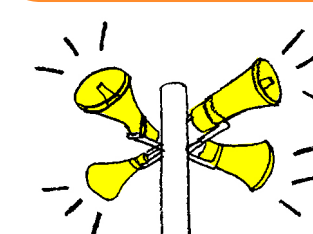
自治体のWebサイトや防災メールもチェック

スマホ以外でも **地域の最新情報を入手しよう**

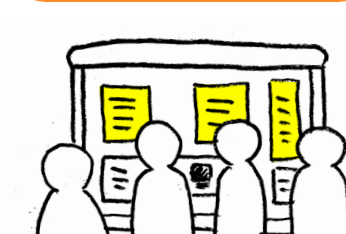
携帯ラジオ



防災行政無線



掲示板



市区町村役場・避難所に
ある掲示板でも最新の
情報を入手できます。

風水害 発生するとき

在宅避難の備え

在宅避難で受けられる支援

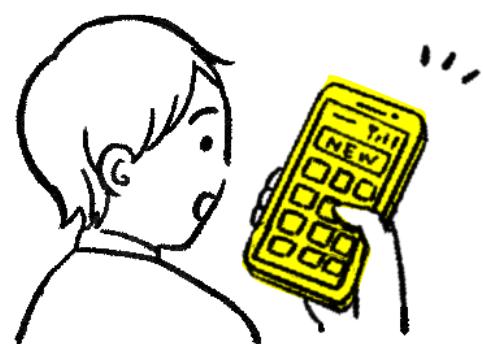
SNSでつながる
防災アクション
ガイド



在宅避難をしていても、行政や支援団体から様々な支援を受けられます。
避難所やボランティアセンターに行って、困っていることを相談しましょう。

自治体の支援情報を確認しよう

Webサイト・SNS



住まいの市区町村や都道府県ごとに
最新の支援情報が掲載されています。

掲示板など



避難所や役所の掲示板などでも
支援情報が掲載されています。



**都道府県独自の支援もあるので、市区町村だけでなく
都道府県のWebサイト・SNSも確認しましょう。**

避難所や役所にいけない場合は、電話相談の窓口を確認して連絡を。

食料品や生活必需品を避難所でもらおう

避難所で食料品などの物資を受け取れます。

困っていることは市区町村の職員にも相談しましょう。



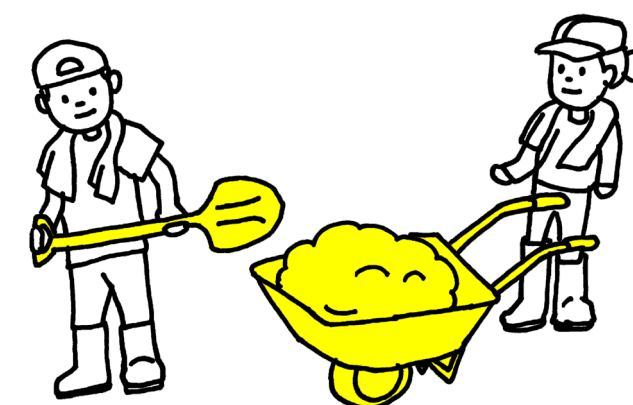
(給水車が家の近くに来ることも)

災害ボランティアセンターでも相談できる

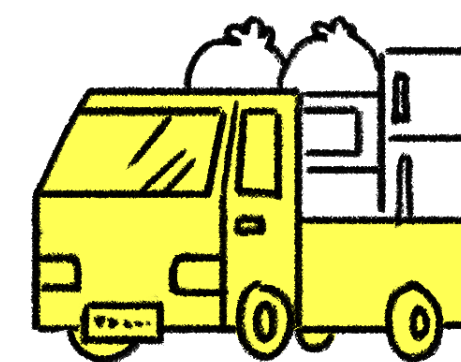
ボランティアや支援団体などから支援を受けられますので
まずは災害ボランティアセンターに気軽に相談しましょう。



家の片付け、清掃、
濡れた畳・家財道具出し



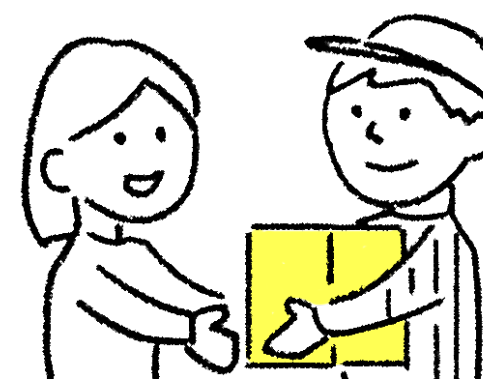
土砂かきや
廃棄物の撤去



廃棄物の
置き場までの輸送



ブルーシート貼りや
建物の簡単な補修など



避難先に食事やものを
届けてくれる



高齢者の見守り

わずかな体調の変化にも注意しよう

在宅避難は孤立しやすいため、地域の人と連携し、1人にならない
ように工夫を。健康で心配なことはかかりつけ医や、自治体の保健
師さんによる訪問時に相談しましょう。緊急時には119番に連絡を。



ひとりで抱え込まずに支援を活用しよう

浸水の被害にあうなど、自分や家族だけで対応が難しい場合などは
ひとりで抱え込まずに積極的に相談しましょう。地域の人との協力の
ほか、自治体やボランティアセンターなど様々な団体が支援してくれます。





在宅避難の備え

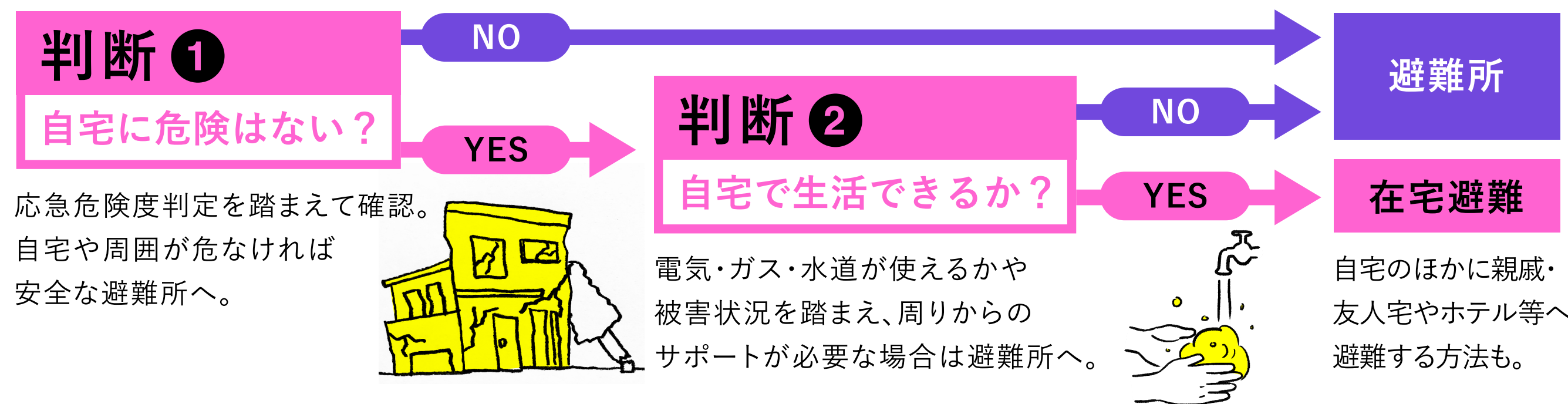
在宅避難の判断ポイント

SNSでつながる
防災アクション
ガイド



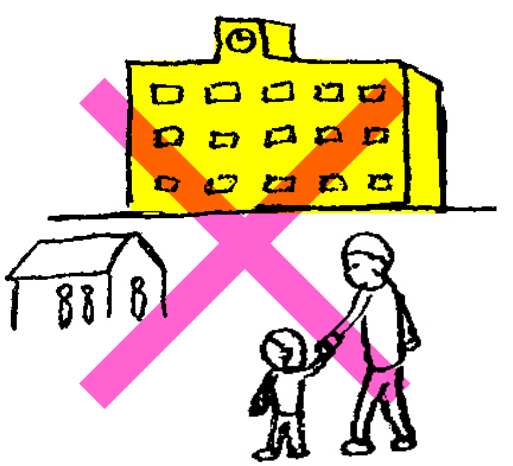
災害が発生したとき、避難のひとつとして、自宅に留まる「在宅避難」があります。
在宅避難と避難所への避難の特徴を踏まえて、自分や家族にあった避難を考えましょう。

避難先の判断



避難所に入れないことも

都心部では収容人数
に限りがあり、地方では
近くに指定避難所が
ない場合も。住まいの
地域の避難所について
確認しましょう。



在宅避難と避難所の特徴

在宅避難	避難所
<input type="checkbox"/> プライバシーが守られる 多くの人と一緒に生活する 避難所で負担がないか確認。 	<input type="checkbox"/> 物資(食料、必需品)が 手に入りやすい 物資は避難所に集まるため 在宅よりも手に入りやすい。
<input type="checkbox"/> 密を防ぎ感染リスクを下げられる 他人から感染症にかかるリスクを抑え られますが、自宅が浸水するとカビの 影響などで別の感染症リスクも。 	<input type="checkbox"/> 支援を受けやすい 近所の人や役所の職員などの 支援を受けやすく、掲示板などで 行政の支援情報が入手しやすい。
<input type="checkbox"/> 自分にあった寒さ・暑さ対策 大きな避難所では温度調整が 十分ではないことも。 	<input type="checkbox"/> 建物の安全性が確保されている 安全な公共施設のため 二次災害などに巻き込まれづらい。
<input type="checkbox"/> 子どもがいても安心 乳幼児がいて周りを気にして しまう場合、在宅避難のほうが 負担が小さいことも。 	<input type="checkbox"/> ペットと一緒にいられる 避難所によってはペットを連れて 行けないこともあります。
<input type="checkbox"/> 家を留守にする心配を解消 災害時は盗難なども増えるので 自宅にいと安心なことも。 	



在宅避難の備え

建物の安全判断をしよう

SNSでつながる
防災アクション
ガイド



地震が起きたとき、まずは建物に被害が起きるケースが多いです。
市区町村が建物の安全判断をする応急危険度判定などを踏まえつつ、自宅の安全性を確認しましょう。

まずは自宅の安全性を確認

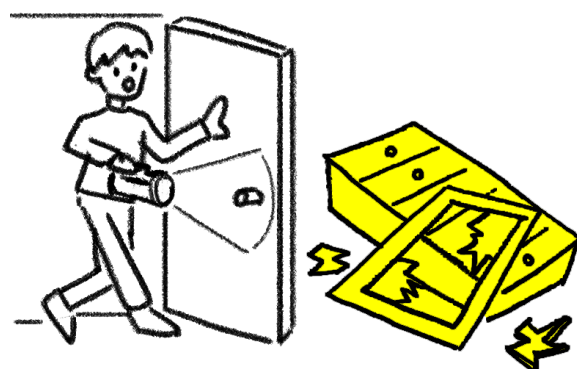
同等以上の余震が発生することもあるので、自宅の安全性確認が重要。

□ 建物とその周り

家の周り、隣の家の変化、斜面が崩れそうかなどをチェック。
ブロック塀や屋根、壁などが被害に遭うことが多いのでしっかり確認しよう。

□ 家具

安定しているか確認を。
倒れたり、壊れたりしそうなものがあると危険。

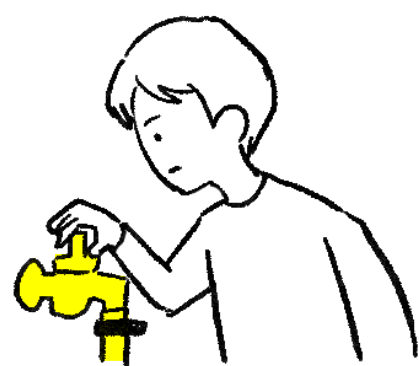


□ 家電・エアコン

壊れた家電類は、通電時に二次被害につながることもあり危険です。

□ ライフライン

電気・水道・ガスがそれぞれ使えるか確認を。
水道が使えない場合は備蓄で足りるか確認しよう。



□ 道路状況

道路や交通の状況を踏まえて移動できるかを見極め
在宅避難か避難所への避難か判断しよう。



□ 健康状況

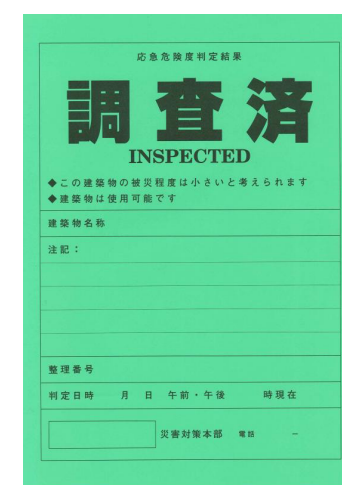
自宅での寒さ・暑さ対策、食事、津波浸水時のカビによる影響など
健康管理を十分にできるか、家族の体調なども踏まえて確認を。



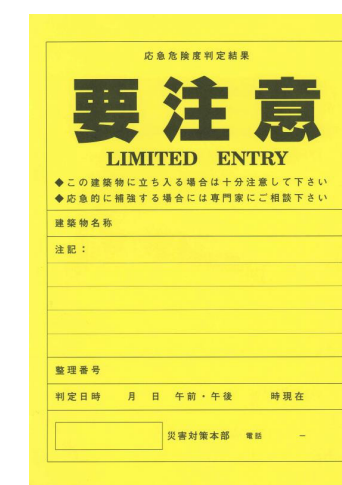
危険がある場合には、迷わず避難所へ

在宅避難を続ける判断に「応急危険度判定」

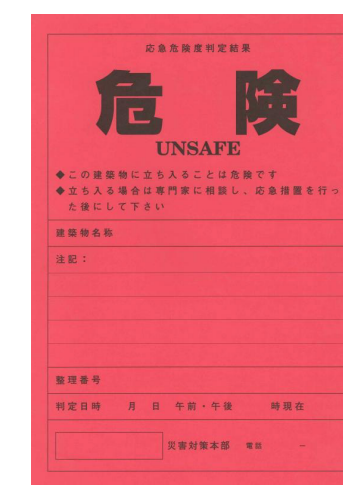
応急危険度判定は災害後に市区町村が実施する建物の安全判断の調査です。
継続利用可能な緑、要注意の黄、危険の赤の3種類が貼られます。



建物に入るのは問題ない



立ち入りは OK だが、
在宅避難はなるべく避けよう。



建物に入るのは危険



赤・黄紙が貼られたら在宅避難は危険です

災害時は災害に便乗した悪質な業者による調査もあります。
不審な場合は登録証の提示などを求めて身元を確認しましょう。

被害認定と応急危険度判定はちがうもの

被害認定

全壊、大規模半壊など、被災した住宅等の被害の程度を証明するもので、支援金などの受け取りに使えます。

応急危険度判定

余震が起きても安全に建物に入れるか（在宅避難できるか）を地震直後に確認するものです。

仮に緑紙でも被害認定の結果、支援金がもらえる場合もあるので、違いを理解しておきましょう。



在宅避難の備え

在宅避難中に気をつけること

SNSでつながる
防災アクション
ガイド



在宅避難時は、情報収集とライフライン確保が大切です。
最新の情報を入手しつつ、在宅避難を継続できるか判断しましょう。

最新の情報をチェックして余震などに注意

地震の場合、余震が発生する可能性もあります。
その他、大雨や台風などによって複合災害になる可能性も。
テレビ、ラジオ、スマホなどで最新情報をチェックしよう。

スマホアプリ

- NHK ニュース 防災
NHK ニュース 防災
ニュース全般
- Yahoo! 防災速報
避難情報など
- Yahoo! 天気
気象情報

SNS アカウント

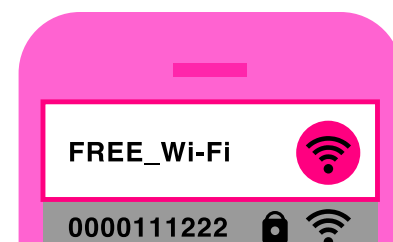
- 住まいの地域の自治体
アカウントなどをフォロー
しておきましょう。
- NHK ニュース
@nhk_news
- 自治体
都道府県や
市区町村



自治体のWebサイトや防災メール、スマホの防災アプリなどもチェック

ネット環境があるところに行こう

避難所では携帯キャリアが比較的早くアンテナを立てることが多いです。また、公共施設やコンビニなどでは災害時に無料のWi-Fiも提供されるので、つながらない時は利用しよう。



電気、水道、ガスをチェック

地震が起きると、電気、水道、ガスが止まることが多いです。
電気は比較的早く復旧することがありますが、災害によって状況は異なります。
生活が厳しい場合は在宅避難は諦め、避難所にいきましょう。

電気

比較的早く復旧すること
も多いです。復旧前のスマホ
の充電などは避難所でも
できます。

水道

復旧が遅れることが多
いです。水がないと健康被害
につながるため、早めに
避難所などで給水を。

ガス

復旧に時間がかかります。
ガスが使えない場合のため
に、カセットコンロなど代替
手段を考えておきましょう。

だいたいの復旧時期

	阪神淡路大震災	東日本大震災
電気	6日	99日
水道	91日	203日
ガス	85日	54日

出典：内閣府、厚生労働省資料

発災直後は電気・ガスの元栓をオフに

災害で停電した際、復旧時に通電火災の恐れがあります。
ガス管などが壊れると、復旧時にガス漏れによる爆発の
恐れも。発災直後は電気とガスに注意です。





在宅避難の備え

在宅避難で受けられる支援

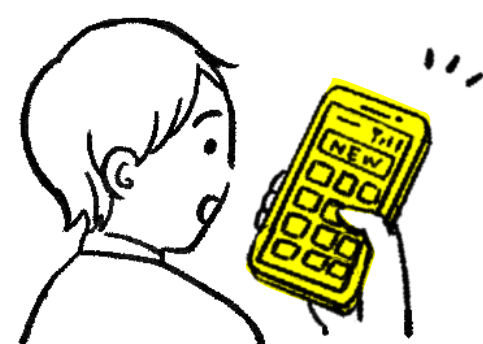
SNSでつながる
防災アクション
ガイド



在宅避難をしても、行政や支援団体から様々な支援を受けられます。
避難所やボランティアセンターに行って、困っていることを相談しましょう。

自治体の支援情報を確認しよう

Webサイト・SNS



住まいの市区町村や都道府県ごとに最新の支援情報が掲載されています。

掲示板など



避難所や役所の掲示板などでも支援情報が掲載されています。



都道府県独自の支援もあるので、市区町村だけでなく都道府県のWebサイト・SNSも確認しましょう。

避難所や役所にいけない場合は、電話相談の窓口を確認して連絡を。

食料品や生活必需品を避難所でもらおう

避難所で食料品などの物資を受け取れます。

困っていることは市区町村の職員にも相談しましょう。



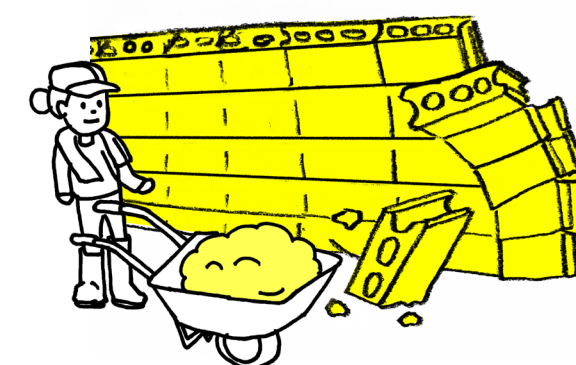
(給水車が家の近くに来ることも)

災害ボランティアセンターでも相談できる

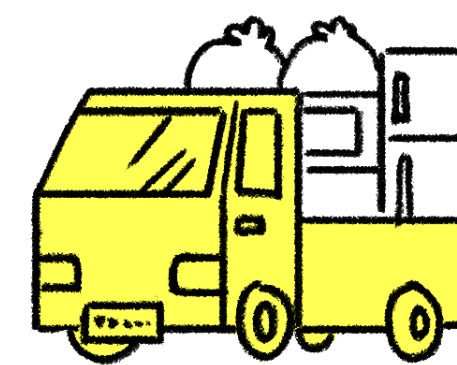
ボランティアや支援団体などから支援を受けられますので
まずは災害ボランティアセンターに気軽に相談しましょう。



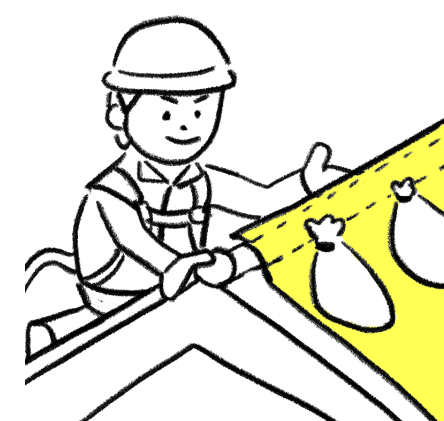
家の片付け、清掃、
家財道具出し



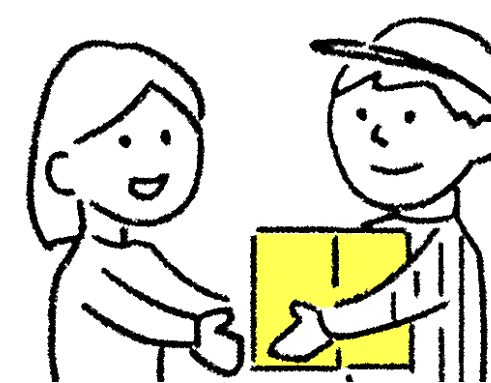
倒壊したブロック塀、
壁などの片付け



廃棄物の
置き場までの輸送



ブルーシート貼りや
建物の簡単な補修など



避難先に食事やものを
届けてくれる



高齢者の見守り

わずかな体調の変化にも注意しよう

在宅避難は孤立しやすいため、地域の人と連携し、1人にならないように工夫を。健康で心配なことはかかりつけ医や、自治体の保健師さんによる訪問時に相談しましょう。緊急時には119番に連絡を。



ひとりで抱え込まずに支援を活用しよう

地震の被害にあうなど、自分や家族だけで対応が難しい場合などはひとりで抱え込まずに積極的に相談しましょう。地域の人との協力のほか、自治体やボランティアセンターなど様々な団体が支援してくれます。

