



9月7日は 家族防災会議の日

～在宅避難のすすめ～

市では、9月の第1日曜日を「新座市家族防災会議の日」としています。

地震や風水害に備えて家族で話し合い、防災を見直す日にしましょう。

問合せ 危機管理室 ☎048-477-2502

1 災害時にあわてないために

家族防災会議で話し合うこと

- ☐ 家族の連絡方法や集合場所、避難のタイミングを決める
- ☐ 備蓄品の準備を確認をする
- ☐ ハザードマップで、避難場所と避難ルートを確認する
→ わが家の避難場所 ()
- ☐ 地域の自主防災会（町内会など）の避難訓練に参加する

■ハザードマップ ■警報や注意報などの情報取得



▲詳しくは
こちら

緊急時に情報取得ができるように、自分に合った手段を確認しましょう。



▲詳しくは
こちら

■避難場所の開設及び混雑状況

開設している避難場所と混雑状況がリアルタイムで確認できます。



▲詳しくは
こちら

3 自宅の安全確保

■家具の転倒防止

地震の揺れで家具が倒れないように、専用の器具を取り付けましょう。転倒防止器具はホームセンターなどで購入できます。

また、家具の配置にも注意しましょう。家具の下敷きにならないように、寝室には大きな家具を置かないこと、倒れてもドアや通路を塞がない配置にすることが重要です。

■耐震診断・耐震改修等助成制度

昭和56年5月31日以前に着工した建築物を対象に、助成制度があります。業者との契約の前に申請が必要です。



▲詳しくは
こちら

4 在宅避難に必要な備蓄品

理想は1週間分、最低3日分の生活必需品を用意しましょう。忘れがちなのがトイレ対策です。断水に備えて、1人1日5回分を目安に非常用トイレの準備が必要です。

■食料品のローリングストック

カップ麺や缶詰、インスタント味噌汁、チョコレートといった菓子など、普段から食べ慣れているものを少し多めに購入し、定期的に食べて、買い足す方法です。保管場所を節約し、消費期限切れを防ぐことができます。

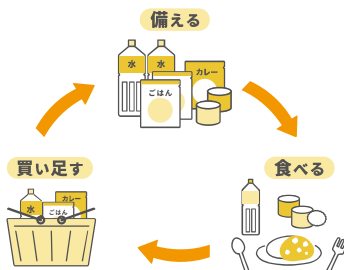


▲備蓄のポイント
を動画で解説
(YouTube市公式
チャンネル)

家族構成に応じた
備蓄品・備蓄数を
確認しましょう。



▲東京備蓄ナビ
(東京都防災
ホームページ)



2 在宅避難とは

在宅避難とは、災害が起きたときに自宅で避難生活を送ることです。自宅に損傷がなく、安全が確保できれば、必ずしも避難所に行く必要はありません。

住み慣れた自宅での避難生活は、避難所での共同生活と比べてプライバシーが確保できるので、ストレスが少ないというメリットがあります。

また、風水害の場合、風雨の状況によっては、避難所へ移動することが危険な場合があります。そのようなときは、自宅の2階など高い場所への垂直避難を検討しましょう。

在宅避難の判断ポイント

- ☐ 柱のひび割れなど自宅が倒壊する危険がない
- ☐ 近所で火災のおそれがない
- ☐ 自宅に浸水や土砂災害の危険がない
- ☐ 必要な備蓄品を用意している

在宅避難をしている方でも、避難所で物資などの提供を受けられます。



地震への備えチェックリスト

- ☐ 家の耐震化を行っている
- ☐ ブロック塀の安全点検をする
- ☐ 落下する危険があるものはベランダに置かない
- ☐ プロパンガスボンベは鎖で固定する
- ☐ 窓などのガラスには飛散防止フィルムを貼る
- ☐ カーテンは防火処理を施したものに
- ☐ 家具や電化製品の転倒防止対策をする
- ☐ 家具の上に重いものや危険なものを置かない
- ☐ 玄関や廊下には家具や荷物を置かない
- ☐ 高齢者や子どもがいる部屋や寝室には、倒れやすい大きな家具は置かない
- ☐ 火災発生防止のため、感震ブレーカーを設置する
- ☐ 近くの消火器の位置を確認する
- ☐ 風呂水のくみ置きをする



主な備蓄品チェックリスト

- ☐ 飲料水 (1人1日3ℓ程度)
- ☐ 食料品
- ☐ 非常用トイレ (1人1日5回分)
- ☐ 救急医薬品、常備薬、サプリメント
- ☐ ラップ、ビニール袋 (45ℓ以上の大型のもの)
- ☐ ヘッドライト、LEDランタン
- ☐ 乾電池、モバイルバッテリー
- ☐ カセットコンロ、ガスボンベ
- ☐ 口腔ケア用品 (マウスウォッシュなど)
- 家族構成に合わせて準備するもの**
- ☐ 生理用品
- ☐ 医療器具の予備バッテリーなど
- ☐ 予備の眼鏡、補聴器、大人用おむつなど
- ☐ 粉ミルク・液体ミルクやほ乳びん、離乳食、おむつなど
- ☐ ペットの食べ物、薬、トイレ用品など



■女性や赤ちゃんのための備え

女性や乳幼児向け用品は、災害時に手に入りにくくなるがあるので、日頃から備えておきましょう。



▲詳しくは
こちら



■ペットのための備え

食べ物や薬、トイレ用品などの備えが必要です。また、避難所ではケージの中での飼育が必要です。



▲詳しくは
こちら