



備えや意識をレベルアップさせる ～快適な在宅避難へ～

栄区総務課
危機管理・地域防災担当

令和8年〇月〇日

在宅避難とは??

災害発生時に避難所ではなく自宅で避難生活を送ることで、自宅が安全である場合や、避難所への移動が困難な場合に選択します。

地震が発生したら、安全な避難所…

地域防災拠点(小中学校)に行けばいい!

…そう思っていないですか?

違うの!?



地域防災拠点は、

自宅に住めない人が避難する場所です!

※避難所の環境は決して快適ではない…

在宅避難とは、災害が発生した際に、避難所ではなく、自宅で避難生活を送ることを指します。

これは、自宅が安全である場合や、避難所への移動が困難な場合に選択される避難の形です。

ここで大切なのは、『避難』という言葉の意味です。

避難とは、避難所に行くことではなく、『難』を『避ける』こと。つまり、危険を避けることが目的です。

避難所は、誰でも行ける場所ではなく、基本的には自宅で生活できない人が利用する場所です。

また、避難所の環境は決して快適とは言えず、スペースにも限りがあります。

そのため、自宅が安全であれば、在宅避難という選択肢を積極的に考えていただきたいと思います。

在宅避難のメリット

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

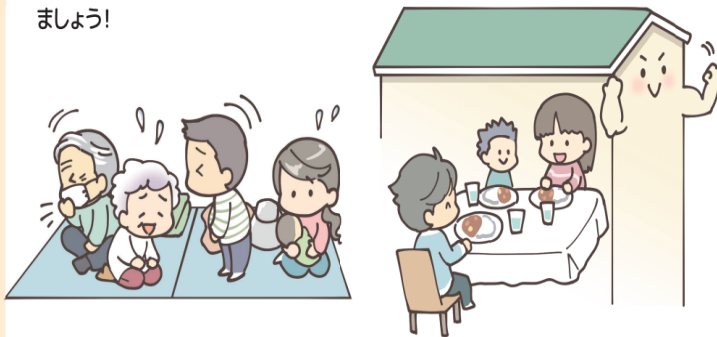
① プライバシーの確保

② ストレスの軽減

③ ペットや家族のケア

etc.....

避難所のスペースは限られています。本当に避難が必要な人のために、自宅や親戚宅での生活が可能であれば、**在宅避難(在宅被災生活)**をしましょう!



プライバシーの確保が難しい避難所より、住み慣れた家などで過ごす方が、ストレスの少ない被災生活を送れます。

在宅避難のメリットについてご紹介します。

① プライバシーの確保

避難所では、多くの人と空間を共有するため、プライバシーが守られにくい環境になります。

一方、自宅であれば、自分の空間で過ごすことができ、心理的な安心感を得ることができます。

② ストレスの軽減です。

災害時は、ただでさえ不安や緊張が高まる状況です。

そんな中、住み慣れた環境で過ごすことで、避難所生活に伴うストレスを軽減することができます。

③ ペットや家族のケアです。

小さなお子さんや高齢者、ペットがいるご家庭では、避難所での生活が難しい場合があります。

自宅であれば、家族のケアをしながら、安心して避難生活を送ることができます。

また、自宅だけでなく、気心の知れた親戚や友人宅での避難する縁故避難も選択肢の一つです。

避難所に行くことだけが避難ではないということを、ぜひ覚えておいてください。

在宅避難の課題と対策

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

トイレ問題



○課題
断水時に使えない

○対策
トイレパック備蓄

暑さ・寒さ問題



○課題
エアコンが使えない

○対策
充電式扇風機・毛布・カイロなど

情報遮断



○課題
停電でテレビ・ネットが使えない

○対策
ラジオ・モバイルバッテリー

孤立感



○課題
外部との接触が減る

○対策
SNSや地域とのつながりが重要

4

在宅避難にはメリットがある一方で、課題もあります。ここでは、代表的な4つの課題とその対策についてご紹介します。

まず1つ目は『トイレ問題』です。災害時には断水が起こり、家庭のトイレが使えなくなる可能性があります。

この対策としては、トイレパックの備蓄が有効です。1人1日5回分を目安に、最低3日分、できれば7日分を備えておきましょう。

最近では、消臭機能付きや抗菌素材のトイレパックも販売されており、衛生面でも安心です。

2つ目は『暑さ・寒さ問題』です。停電によりエアコンが使えなくなると、熱中症や低体温症のリスクが高まります。

対策としては、充電式の扇風機、保温性の高い毛布、貼るタイプのカイロなどを準備しましょう。

さらに、断熱シートや窓に貼る遮熱フィルムなども、室温調整に効果的です。

3つ目は『情報遮断』です。停電でテレビやインターネットが使えなくなると、災害情報が得られなくなります。

ラジオやモバイルバッテリー、ソーラー充電器を備えておくことで、情報収集手段を確保できます。

最近では、災害時専用のアプリや、オフラインでも使える地図アプリなども活用できます。

4つ目は『孤立感』です。外部との接触が減ることで、不安や孤独を感じる事が

あります。

SNSや地域の掲示板、LINEグループなどを活用して、近隣とのつながりを保ちましょう。

また、災害時に安否確認ができる「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」も覚えておくと安心です。

レベル1
少し多めに備蓄(ローリングストック)

レベル2
一般的な備蓄からのレベルアップ

レベル3
実践例

明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安…

水 : 1人1日3L×7日分

食料 : レトルト・缶詰・乾物など、
(火を使わなくても食べられるもの)

トイレ : トイレパック(1人1日5回×7日分)

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食	日常食品
災害時の備えとして用意し 主に災害時に使用するもの 【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】	日常から使用し、かつ、 災害時にも使用するもの 【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

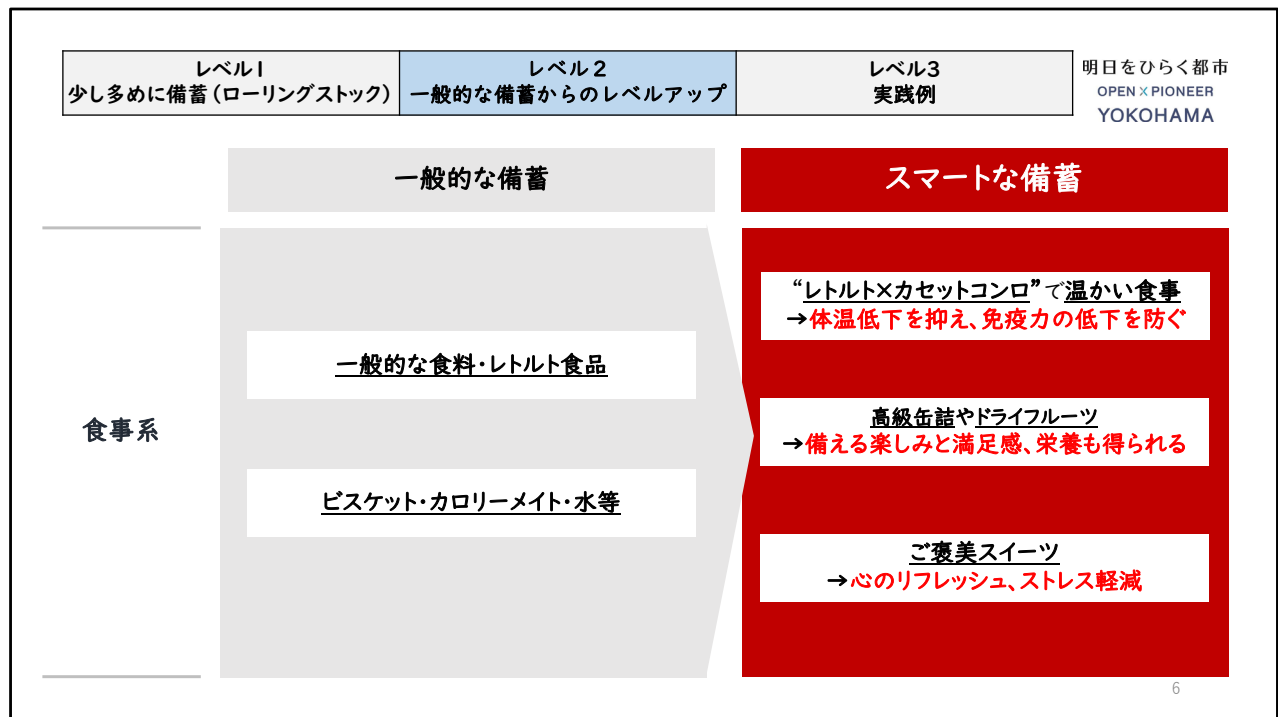
出典：農林水産省

在宅避難にする上で物資を備蓄するのはとても大切です。そこで、自助の一環とである「備蓄」について、考え方をレベル1からレベル3としてご紹介します。

まず、レベル1は、少し多めに備蓄する『ローリングストック』です。普段使う食品や日用品を少し多めに買って、使いながら補充する方法です。月に一度程度、定期的に備蓄品を確認し、食べきれるものを消費し、買い足すサイクルを定着させます。そのサイクルを作ることで、日常的に物資が備蓄される状態を目指しましょう。

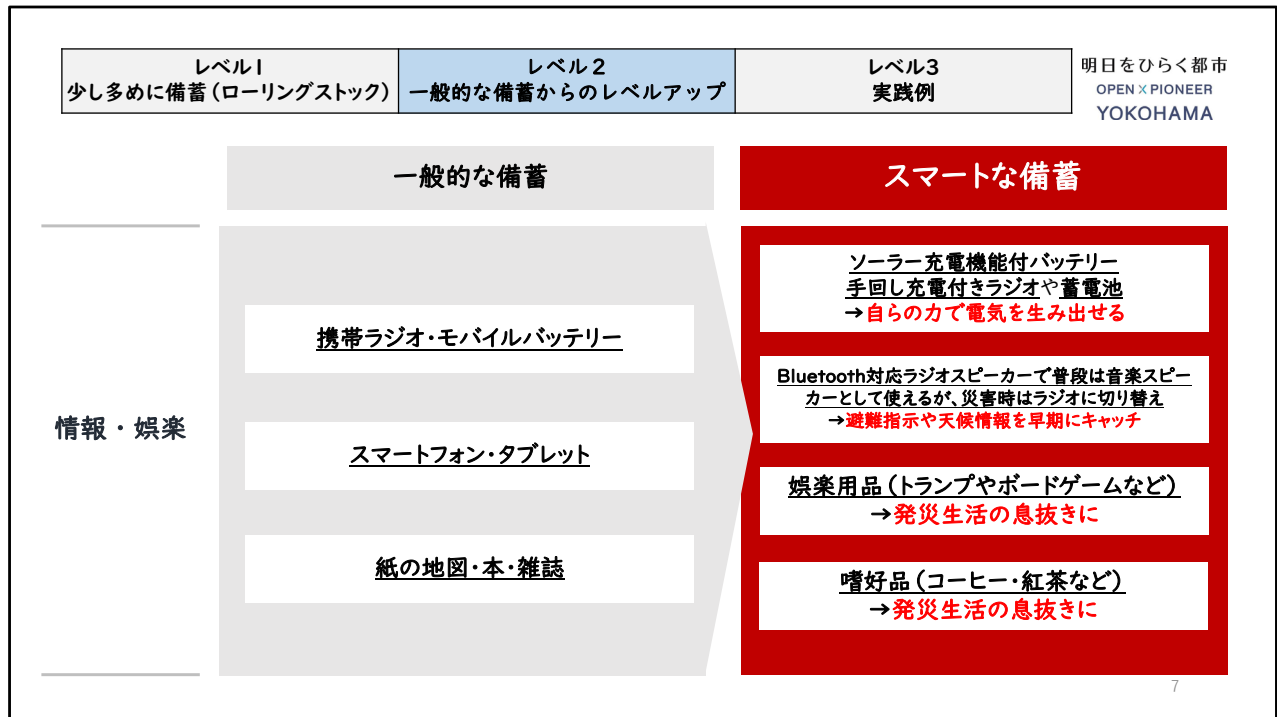
備蓄の基本としては、水は1人1日3リットル×7日分、食料はレトルトや缶詰、乾物など火を使わずに食べられるもの、トイレは1人1日5回×7日分のトイレパックが基本です。

ちなみにトイレパックを使ったことがありますか？意外と備蓄はしてあっても使用したことがない方が多いです。ぜひ1度使ってみてください。



レベル2は、一般的な備蓄からのレベルアップです。
 災害時に使えるものを意識して、普段の備蓄から1歩進めた備蓄品をそろえる意識を持ちましょう。
 まず食事の備蓄についてです。
 カセットコンロがあれば、温かい食事が可能です。災害時でも、できるだけ温かい食事をとることが、体温の低下や免疫力の低下を防ぐことにつながります。
 ただし、ガスボンベなどの消費期限などには注意して備蓄しましょう。

高級缶詰やドライフルーツは、満足感や食べる楽しみ、ビタミンなどの栄養が得られます。
 また、高級な缶詰を取り入れることで、「非常時のためだけ」ではなく、日常でも楽しむという意識を持つことができます。
 普段から賞味期限を確認して、ローリングストックの意識が高まるのではないのでしょうか。
 さらに、ご褒美スイーツもおすすめです。甘いものは心のリフレッシュになり、ストレス軽減にもつながります。
 最近では、非常食でも見た目や味にこだわった“グルメ系防災食”も登場しており、食事の楽しみを保つことができます。
 チョコレートや羊羹、個包装の焼き菓子などは長期保存が可能です。



次に、災害時には、情報を得る手段と、心の安定を保つ娯楽の両方が重要になります。

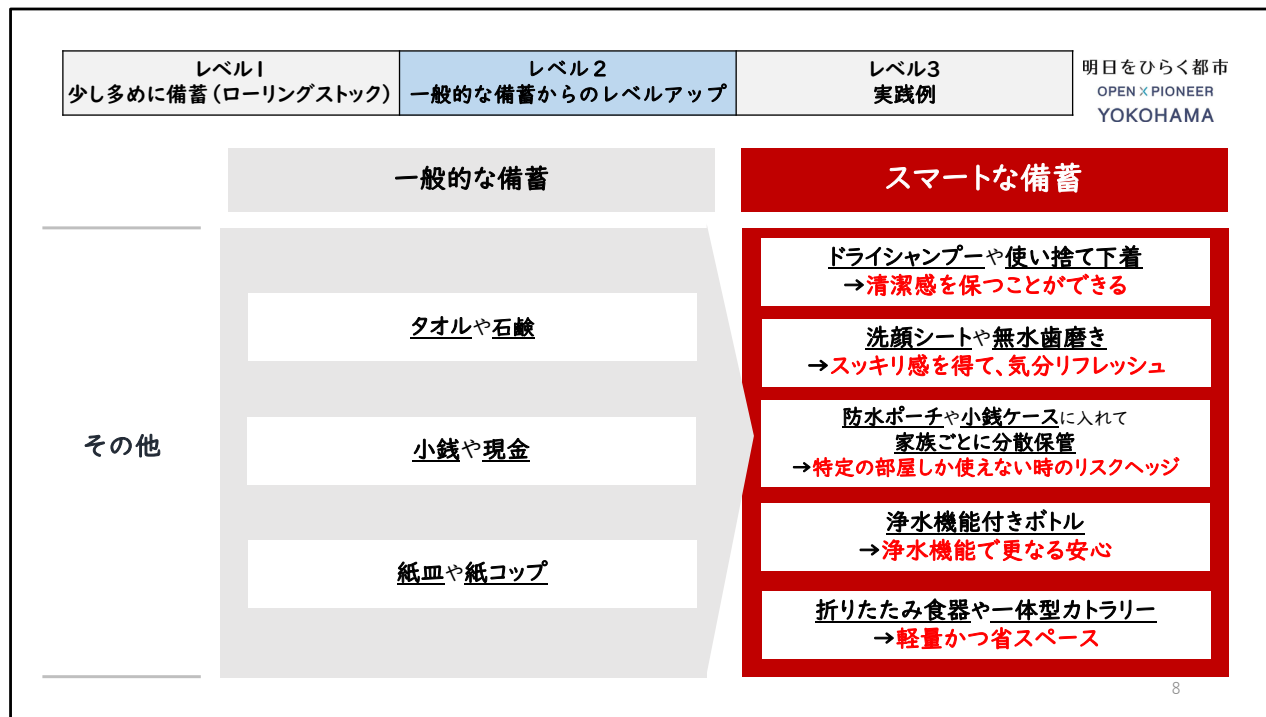
まず、情報収集のためには、ソーラー充電機能付きバッテリーや手回し充電付きラジオ、蓄電池などがあると安心です。

自分の力で電気を生み出せる手段を持つておくことが大切です。

また、Bluetooth対応のラジオスピーカーは、普段は音楽用として使え、災害時にはラジオに切り替えて避難指示や天候情報を早期にキャッチできます。

コーヒーや紅茶などの嗜好品、トランプやボードゲームなどの娯楽用品も、発災生活の息抜きに役立ちます。

最近では、災害時に使える「紙製パズル」や「防災かるた」などもあり、家族で楽しみながら平時から防災意識を高めることができます。



その他にも、災害時に役立つ備蓄品はたくさんあります。
 例えば、タオルや石鹸、小銭や現金、紙皿や紙コップなどは、衛生面や生活の利便性を保つために必要です。
 ドライシャンプーや使い捨て下着、洗顔シート、無水歯磨きなどは、清潔感を保ち、気分をリフレッシュさせてくれます。
 最近では、災害時用の“水なしケアセット”も販売されており、洗顔・歯磨き・体拭きがすべて揃ったパッケージもあります。

今の時代スマホ決済が主流のため、現金・小銭の用意をしておきましょう。
 また防水ポーチや小銭ケースなどを家族ごとに作っておき、家族の部屋ごとなどに分散保管しておきましょう。
 追加で、個人の薬、連絡先メモ、簡易ライト、非常食などを入れておくと、緊急時にすぐ持ち出せます。

浄水機能付きボトルは、安心して水を飲むために役立ちますし、折りたたみ食器や一体型カトラリーは、軽量で省スペースな備蓄品としておすすめです。

発災時には平時のものが使えない場合が多いです。
 より普段の生活に近づくための、息抜きや楽しみを得られるような工夫をしたレベルアップした備蓄を意識してみましょう。

レベル1
少し多めに備蓄(ローリングストック)

レベル2
一般的な備蓄からのレベルアップ

レベル3
実践例

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

1. ツナ缶でろうそく



油助のツナ缶にティッシュで作ったこよりを差して着火すると、20-40分ほどで火が灯る。火を使うので注意が必要だが、明かり+食糧として活用できる。

2. ライトの代用



ペットボトル+スマホライトでランタンにペットボトルに水を入れ、スマホライトの上に置くと、光が拡散して部屋全体が明るくなる。牛乳を数滴入れるとさらに光が柔らかく広がる。

3. 生活用水の代用



賞味期限切れの水は「生活用水」として活用飲料には使えなくても、手洗いや掃除、トイレ用水として再利用できる。捨てずに「用途を変えて備蓄」する考え方がポイント。

4. おむつのトイレパック代用



おむつは災害時のトイレパック代用の応急的手段として活用可能。高い吸収力で尿や便を閉じ込め、臭い漏れも抑えられる。使用後はビニール袋などで密閉すれば衛生的に処理できる。

最後に、レベル3実践例です。

身近なものでできる災害時に使える実践的な工夫をご紹介します。

まず、ツナ缶でろうそくを作る方法です。ツナ缶にティッシュで作ったこよりを差して火をつけると、20～40分ほど明かりが灯ります。

火を使うので注意が必要ですが、明かりと食糧の両方に使える一石二鳥のアイデアです。

次に、ペットボトルとスマホライトでランタンを作る方法です。ペットボトルに水を入れてスマホライトの上に置くと、光が拡散して部屋全体が明るくなります。

ちなみに、牛乳を数滴入れると、さらに光が柔らかく広がります。

賞味期限切れの水は、飲料には使えませんが、手洗いや掃除、トイレ用水として再利用できます。

捨てずに用途を変えて備蓄するという考え方が大切です。特に、水は持ち運ぶのがとても重いので、多めに備蓄しましょう。

また、おむつはトイレパックの代用としても使えます。高い吸収力で尿や便を閉じ込め、臭い漏れも抑えられます。

使用後はビニール袋などで密閉すれば、衛生的に処理できます。

ただあくまでも一時的な使用となるため、トイレパックの備蓄を忘れないようにしましょう。

その他にも、新聞紙を使った防寒対策や、レジ袋を使った簡易防水バッグなど、身近なものを活用する工夫も覚えておくと役立ちます。

在宅避難中に物資が不足したり、
情報が必要な場合は……？

今、皆さんに在宅避難する上での自助としての備蓄品のお話をしましたが、当然物資には限りがあります。
在宅避難中に物資が不足したり、情報が必要な場合はどうすればよいでしょう？

在宅避難時の物資や情報の入手先

→ **地域防災拠点（区内20か所の小・中学校等）**

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

① 物資の受け取り

・市や様々な場所から送られてくる物資を受け取る

※備蓄されている物資は、避難所で生活している方が使用します。

※各々のフェーズによって、拠点に物資が供給されます。

・プッシュ型支援（発災～3日）

・プル型支援（4日～10日）

② 情報の受け取り

・安否・避難・被害情報や区役所からのお知らせなどを収集

・応援物資や支援情報などの発信

11

在宅避難時には、地域防災拠点で、物資の受け取りや情報の収集ができます。情報も、安否確認や避難情報、区役所からのお知らせなどを受け取ることができます。

プッシュ型支援とは、被災地からの具体的な要請を待たずに、国や関係省庁が予測に基づいて支援物資を迅速に供給する方法です。

プル型支援では、被災地からの具体的な要請に基づいて、必要な物資を供給する方法です。

地域防災拠点とは

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

身近な小中学校等を震災時等の避難場所に指定し、家屋の倒壊などにより、自宅で生活ができない人が避難生活を送ったり、在宅避難をしている被災者が物資や情報を入手したりする場所です。

- ・市内には459箇所の拠点が整備されています。
- ・栄区内は20箇所の拠点

12

冒頭にもお伝えしましたが、地域防災拠点とは、震災時などに自宅で生活ができない方々が避難生活を送る場所であり、かつ、在宅避難者が物資や情報を受け取る場所でもあります。

発災時には、地域防災拠点運営委員会が中心となり、避難してきた方と一緒に運営する中で、自治会町内会と情報共有を行いながら、物資・情報拠点として、お互いに支えあっていく必要があります。

地域防災拠点は誰が運営するのでしょうか？

行政主体ではなく、
地域防災拠点運営委員会と避難者で
開設し、運営を行います。

※避難者はお客様ではありません※

13

地域防災拠点は、市内1か所以上で、震度5強以上の地震が発生したときに開設することとされています。

各拠点に参集する職員は直ちに拠点に参集することとなっていますが、災害はいつ発生するかわかりません。

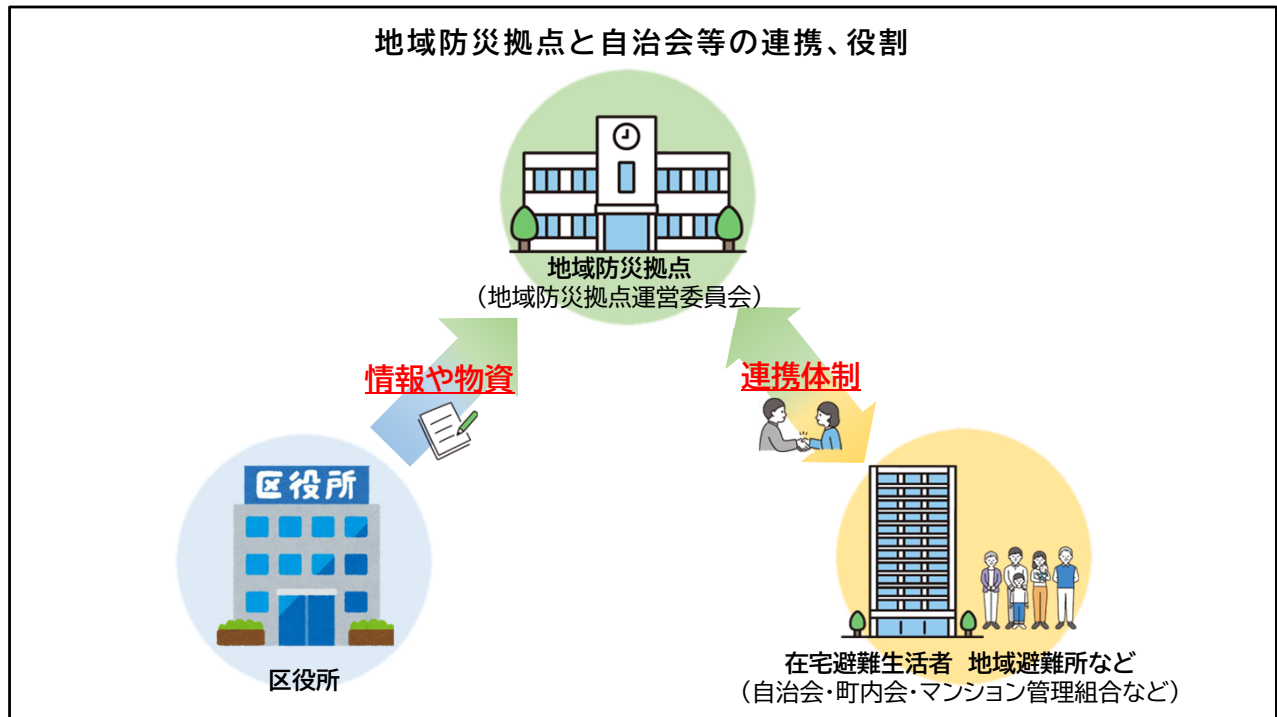
担当する職員も被災し、発災直後すぐに拠点にかけつけることができるとも限りません。

よって開設は、拠点運営委員会と避難者全員で、開設することとなります。

このようなことから、学校の鍵は、区役所のほかに各拠点の運営委員長または鍵管理の責任者に貸与してあります。

地域防災拠点は、行政が主体ではなく、地域防災拠点運営委員会と避難者全員が協力して開設・運営します。

避難者は決して、お客様ではなく、運営の担い手の一人として、避難者全員で協力して運営を行うものです。



ここからは「在宅避難生活者」と「地域防災拠点」、そして「自治会・町内会など」との連携体制についてお話しします。
 災害が発生したとき、在宅避難を選んだ方も、完全に一人で乗り切ることは難しいというのが現実です。
 そこで重要になるのが、地域とのつながり、つまり「共助」の力です。

この図は、在宅避難生活者、地域防災拠点、そして自治会・町内会などの関係性を示したものです。

まず、行政からの支援物資や情報などは、基本的に中央にある地域防災拠点へ届くことになっています。

地域防災拠点は、避難所としての役割だけでなく、在宅避難者に対しても情報や物資を提供する窓口となります。

そして、右側にあるのが「自治会・町内会・マンション管理組合」などの地域組織です。

これらの団体は、地域住民の安否確認や、支援が必要な方の把握、物資の配分など、地域の実情に即した支援活動を担います。

また、在宅避難者は、地域防災拠点や自治会と連携しながら、必要な情報や物資を受け取ることができます。

このように、災害時には、自助だけでなく共助の力が不可欠です。

特に、在宅避難を選んだ方にとっては、地域とのつながりが、命を守る大きな力に

なります。

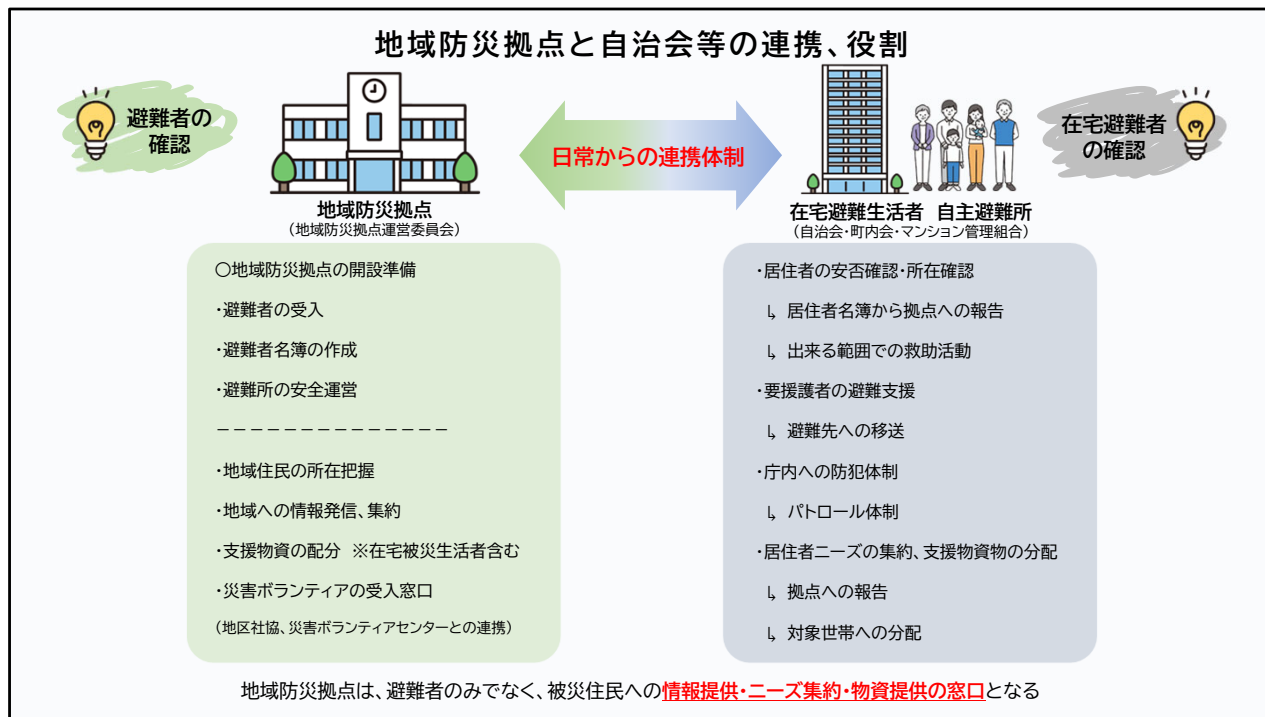
繰り返すようになりますが、強調したいのは、「地域防災拠点は避難者だけの場所ではない」ということです。

在宅避難者にとっても、情報や物資を得るための大切な拠点です。

また、自治会や町内会との日頃からのつながりがあることで、いざというときにスムーズな支援や連携が可能になります。

このスライドでは、災害時における三者の連携の重要性をお伝えしました。

次のスライドでは、さらに具体的に、どのような役割分担があるのかを見ていきましょう。



ここでは、地域防災拠点と自治会・町内会などの連携体制について詳しくご説明します。

地域防災拠点は、避難者だけでなく、在宅避難をしている住民に対しても、情報提供や物資の配分を行う重要な窓口となります。

まず、拠点の開設準備としては、避難者の受け入れ、避難者名簿の作成、安全な避難所運営などが挙げられます。

また、拠点は災害ボランティアの受け入れ窓口としても機能します。地区社協や災害ボランティアセンターとの連携も重要です。

一方で、地域住民に対しては、所在の把握や情報の発信・集約、支援物資の配分などの役割があります。

これには、在宅避難者も含まれます。

さらに、居住者の安否確認や所在確認も行います。これは、自治会などが作成した居住者名簿をもとに、拠点へ報告する形になります。

必要に応じて、出来る範囲での救助活動や、要援護者の避難支援、避難先への移送なども行います。

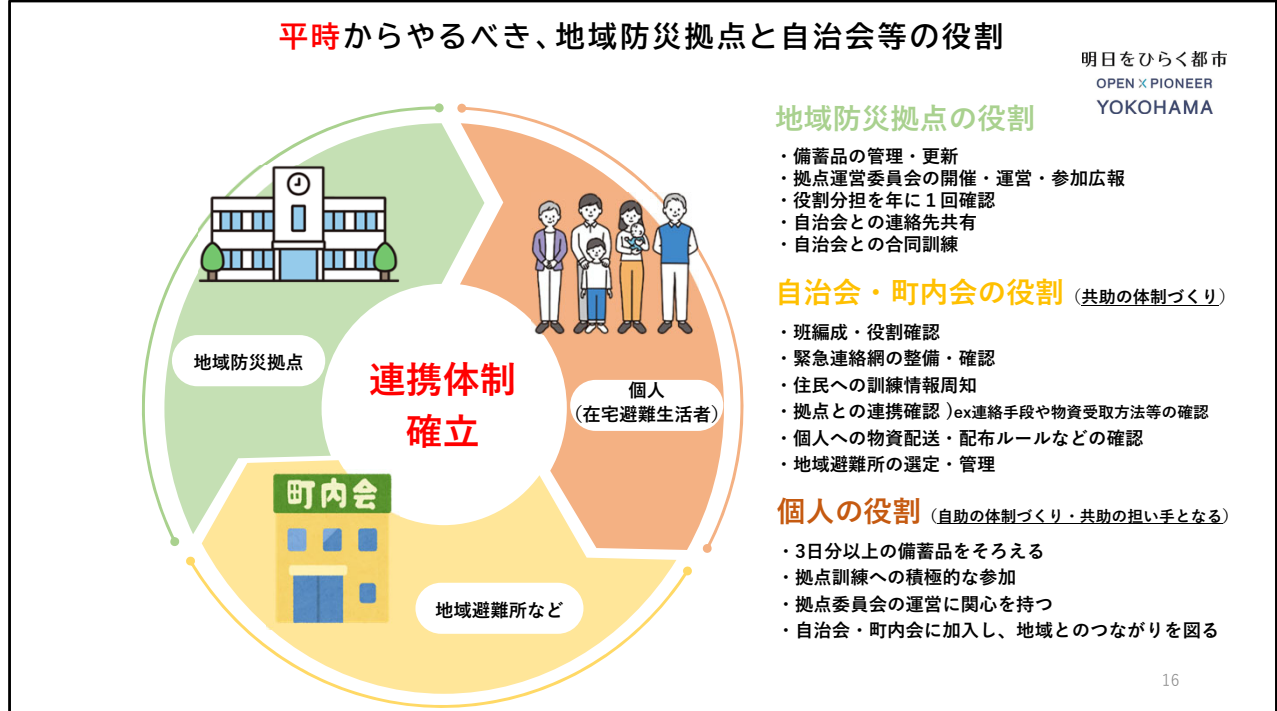
防犯体制としては、庁内へのパトロール体制の構築も含まれます。

そして、居住者のニーズを集約し、支援物資を対象世帯へ分配するための報告・連携も欠かせません。

このように、地域防災拠点と自治会・町内会は、日常から連携体制を築いておくことで、災害時に円滑な対応が可能になります。

平時からやるべき、地域防災拠点と自治会等の役割

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



16

ここからは、平時からやるべきことについて、地域防災拠点・自治会・個人、それぞれの役割を整理してお話しします。

まず、災害時に円滑な連携を実現するためには、日頃からの準備と連携体制の確立が不可欠です。

この図は、地域防災拠点、自治会・町内会、そして個人、つまり在宅避難生活者の三者が、どのように連携し、役割を担っていくかを示しています。

まず、地域防災拠点の役割です。

- ・ 拠点では、備蓄品の管理や更新を行い、いざというときに備えます。
- ・ 拠点運営委員会の開催や運営を通じて、地域の防災力を高めていきます。
- ・ 年に1回は、役割分担の確認を行い、誰が何をするのかを明確にしておくことが大切です。

・ 自治会との連絡先の共有や、合同訓練の実施など、地域との連携を強化していきます。

次に、自治会・町内会の役割です。自治会は、共助の体制づくりを担います。

・ 班編成や役割の確認、緊急連絡網の整備、住民への訓練情報の周知などがあります。

・ 拠点との連携を確認し、連絡手段や物資の受け取り方法、配布ルールなどを事前に話し合っておくことが重要です。

- ・ 地域避難所がある場合は、その選定や管理についても取り組みましょう。

最後に、個人の役割です。

・個人は、自助の体制づくりを基本としながら、共助の担い手にもなっていく必要があります。

・3日分以上の備蓄品をそろえること。

・拠点訓練への積極的な参加や、拠点運営への関心を持つことも大切です。

・自治会や町内会に加入し、地域とのつながりを持つことが、災害時の助け合いにつながります。

このように、災害時に備えるためには、平時からの準備と連携がカギとなります。

「いざ」というときに慌てないよう、今からできることを一つずつ始めていくことが大切です。

拠点と自治会等の連携強化に向け まず取り組むべき、具体的なこと

(小さく始めて、徐々に拡大(まずは1班だけで試行→全体へ展開)も効果的です)

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

テーマ	やること	内容	担当・協力先
①拠点との 緊急連絡網の整備 (連絡先・役割分担)	拠点・町内会の連絡先リスト作成	拠点責任者、町内会長、副会長、防災担当などの連絡先を一覧化	拠点管理者・町内会役員
	役割分担表の作成	災害時の受付、誘導、物資管理などの担当を明確に	拠点・町内会合同で協議
	定期的な更新ルールの設定	年1回以上の見直しと更新日を決める	拠点・町内会
②災害時の情報伝達 ルートの確認 (電話、掲示板、無線、 SNSなど)	情報伝達手段の洗い出し	電話、掲示板、LINEグループ、無線などの手段を整理	拠点・町内会
	伝達フロー図の作成	誰が誰に、どの手段で伝えるかを図式化	拠点・町内会
	伝達訓練の実施	実際に情報を流して、伝達速度や正確性を確認	年1回以上の実施が理想
③訓練や運営委員会 への参加広報	訓練日程の早期決定と周知	1か月以上前に日程を決め、掲示板・SNS・回覧板で周知	拠点・町内会
	参加しやすい訓練内容の設計	子ども・高齢者も参加できる体験型訓練にする	拠点・町内会
	積極的に役割を体験させる	受付・誘導・物資配布などを住民が体験できるようにする	拠点・
	委員会の公開・傍聴歓迎	拠点運営委員会を公開し、傍聴や見学を促す	拠点
	「1回だけ参加」枠の設置	委員でなくても一時的に関われる仕組みをつくる	拠点・町内会合同で協議

17

ここでは、地域防災拠点と自治会・町内会との連携を強化するために、まず何から始めればよいのか、その具体的な取り組みをご紹介します。

まず大前提として、すべてを一度にやろうとする必要はありません。

「小さく始めて、徐々に拡大する」**という考え方がとても大切です。

たとえば、まずは1つの班だけで試行してみて、うまくいったら他の班にも展開していく。

そういった段階的な進め方が、無理なく、そして確実に連携体制を築くポイントです。

では、具体的に何から始めるか。

① 緊急連絡網の整備として、拠点と町内会の連絡先リストと役割分担表の作成
拠点責任者、町内会長、副会長、防災担当などの連絡先を一覧化しておくことで、いざというときにすぐ連絡が取れる体制が整います。

合わせて、災害時に誰が受付を担当するのか、誰が誘導を行うのか、物資管理は誰が担うのかなど、事前に役割を明確にしておくことが重要です。

これらの表は、年に1回以上は見直しを行い、最新の情報に保つようにしましょう。

② 情報伝達ルートの確認

まずは、どんな手段で情報を伝えるのかを洗い出すことから始めます。

電話、掲示板、LINEグループ、無線など、地域に合った手段を整理しましょう。

その上で、伝達フロー図を作成します。

誰が誰に、どの手段で、どの順番で伝えるのかを図にしておくことで、混乱を防ぐことができます。

このように、まずは「緊急連絡網の整備」と「情報伝達ルートの確認」、この2つから始めてみてはいかがでしょうか。

一歩ずつでも、地域の防災力は確実に高まっていきます。



要援護者とは。

避難行動要支援者 (名簿把握・個別避難計画策定)	要配慮者 (高齢者・障害者・乳幼児・その他)
<p>・避難行動要支援者の名簿は、区で作成 (高齢障害・支援課)で作成</p> <p>名簿を渡すまでの流れ――</p> <p>①区と協定を締結</p> <p>②自治会町内会から申請書をもらう</p> <p>③抽出した名簿を渡すことが可能 (窓口は福祉保健課)</p>	<p>・要配慮者の把握は、自治会(手上げ方式)</p> <p>・個人情報の取り扱いに配慮しつつ、支援が必要な方の情報を共有・更新していく体制づくり。(自治会で取り組むべき事項)</p>
<p style="text-align: center;">共助関係の構築</p> <p>普段から声かけや見守りを通じて、顔の見える関係を築くことで、災害時にもスムーズな支援が可能。また、拠点のかたへ情報を共有し、配慮が必要な方への体制づくりを進める。</p>	

「氏名」「生年月日」「性別」「電話番号」「介護・障害のいずれに該当するか」が記載されています。必要な支援内容については、ご本人を訪問する等して確認する必要があります。

次に、自治会・町内会の皆様で共助として、取り組んでいただきたい事項として、

要援護者・要配慮者の把握や助け合いがあります。

避難行動支援者とは、高齢者（要介護）、重度障害者、認知症、寝たきり、移動困難者などです。

ア 介護保険要介護・要支援認定者で次の各号のいずれかに該当する者

(ア) 要介護3以上の者

(イ) 一人暮らし高齢者、又は高齢者世帯でいずれもが要支援若しくは要介護認定の者

(ウ) 認知症のある者（要介護2以下で、日常生活自立度がⅡ以上の者）

イ 障害者総合支援法のサービスの支給決定を受けている

身体障害者、知的障害者、精神障害者、難病患者

ウ 視覚障害者、聴覚障害者及び肢体不自由者のうち

身体障害者手帳1～3級の者

エ 療育手帳（愛の手帳）A1・A2の者

オ 精神障害者保健福祉手帳1・2級の者

要配慮者とは高齢者、障害者、乳幼児、妊婦、外国人、病弱者などです。

名簿には登録されていないが、避難にあたって支援を必要とする

人。

(例)

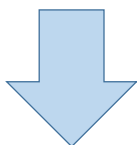
- ・要介護要支援ではない1人暮らし高齢者
- ・軽度の知的、精神障がい者
- ・外国籍の方
- ・両親共働きの子ども などです。

ぜひ、普段から声かけや見守りを通じて、顔の見える関係を築き、災害時にもスムーズな支援を行えるように、拠点のかたへ情報を共有し、配慮が必要な方への体制づくりを進め、共助関係の構築を行いましょう。

在宅避難する上で覚えておくこと

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

発災時において、物資や情報などを受け取る場所



地域防災拠点

共助とは、誰かがやってくれるものではなく、
みなさんで協力して成り立つものです。
在宅避難者全員が、拠点との関わりが必要です。

※地域防災拠点の訓練参加や運営委員会に関心を持ってください※

19

在宅避難をする上で、ぜひ覚えておいていただきたい大切なポイントをお伝えします。

まず、繰り返しになりますが、在宅避難を選んだとしても、完全に一人で完結することはできません。

物資や情報が必要になったとき、どこに行けばよいのか――

その答えが、地域防災拠点です。

地域防災拠点は、避難所としての役割だけでなく、在宅避難者に対しても、物資や情報を提供する重要な拠点です。

つまり、在宅避難を選んだ方も、地域防災拠点との関わりが不可欠だということです。

そしてもう一つ大切なのが、「共助」の考え方です。

共助とは、誰かがやってくれるものではありません。

皆さん一人ひとりが協力し合って、成り立つものです。

在宅避難者全員が、地域防災拠点とつながり、情報を共有し、物資を受け取り、時には支援する側にもなる。

そうした地域との関わりが、災害時の安心と安全につながります。

ですので、ぜひお願いしたいのは、

地域防災拠点の訓練に参加すること、そして運営委員会に関心を持つこと。

日頃から地域とつながっておくことが、いざというときに自分や家族を守る力にな

ります。

「避難」=避難所に行く。ではなく、

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

危険(難)を避ける行動です。

安全な自宅で危険を避ける「在宅避難」も、立派な避難です。

地域とのつながりを大切にして、
孤立しない「在宅避難」を目指しましょう。



栄防災ノートで
自宅の備えを確認してください!

栄区役所本館4階41番窓口で
冊子版を配布しています。



「避難」 = 避難所に行く。ではありません。
避難所へ行くことではなく、**危険(難)を避ける行動**です。
安全な自宅で危険を避ける「在宅避難」も、立派な避難です。

ただし、在宅避難を選択する方も、地域防災拠点との関わりが不可欠です。
共助は、誰かがやってくれるものではなく、皆さん一人ひとりの協力で成り立つものです。
ぜひ、自宅の備えを確認するためのチェックツールとして、栄防災ノートを活用して、自宅の備えを確認しましょう。

**「いざ」という時のために、
「いま」から備えましょう！！**

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



ご清聴ありがとうございました。

21

最後になりますが、
みなさん、明日の降水確率が70%程度の場合、傘を準備しますか？
ほとんどの皆様が、傘を用意して出かけると思います。
では、横浜市を含む関東南部では、今後30年以内に震度6弱以上の揺れが発生する
確率は70～80%程度とされていますが、
準備はしていますか？
明日起こるかもしれない地震に備え、今日のお話をきっかけに、
地域とのつながりを大切にして、孤立しない在宅避難を目指し、ご自身の備えを見
直してみてください。