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

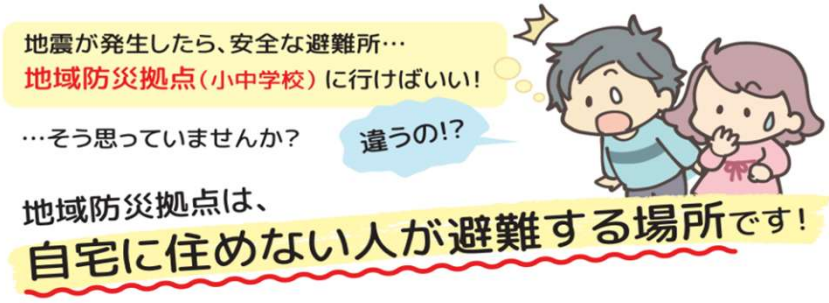
令和　年　月　日

1

在宅避難とは??

明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA

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す。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。



※避難所の環境は決して快適ではない…

2

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

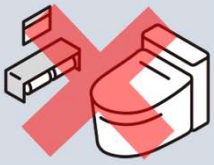
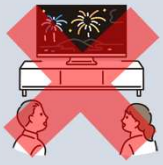
③ ペットや家族のケア

etc・・・・・

3

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	暑さ・寒さ問題	情報遮断	孤立感
			
○課題 断水時に使えない ○対策 トイレパック備蓄	○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	○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	○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

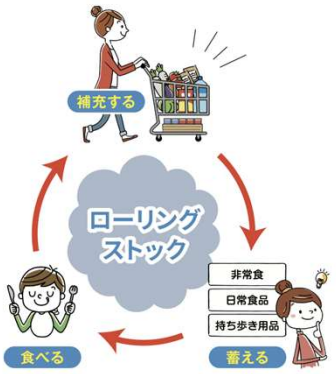
レベル1 少し多めに備蓄（ローリングストック）	レベル２ 一般的な備蓄からのレベルアップ	レベル3 実践例

明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA

Stock

「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。

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）



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＝家族の人数×最低3日分
※できれば1週間分を備えましょう

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】	Stock 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

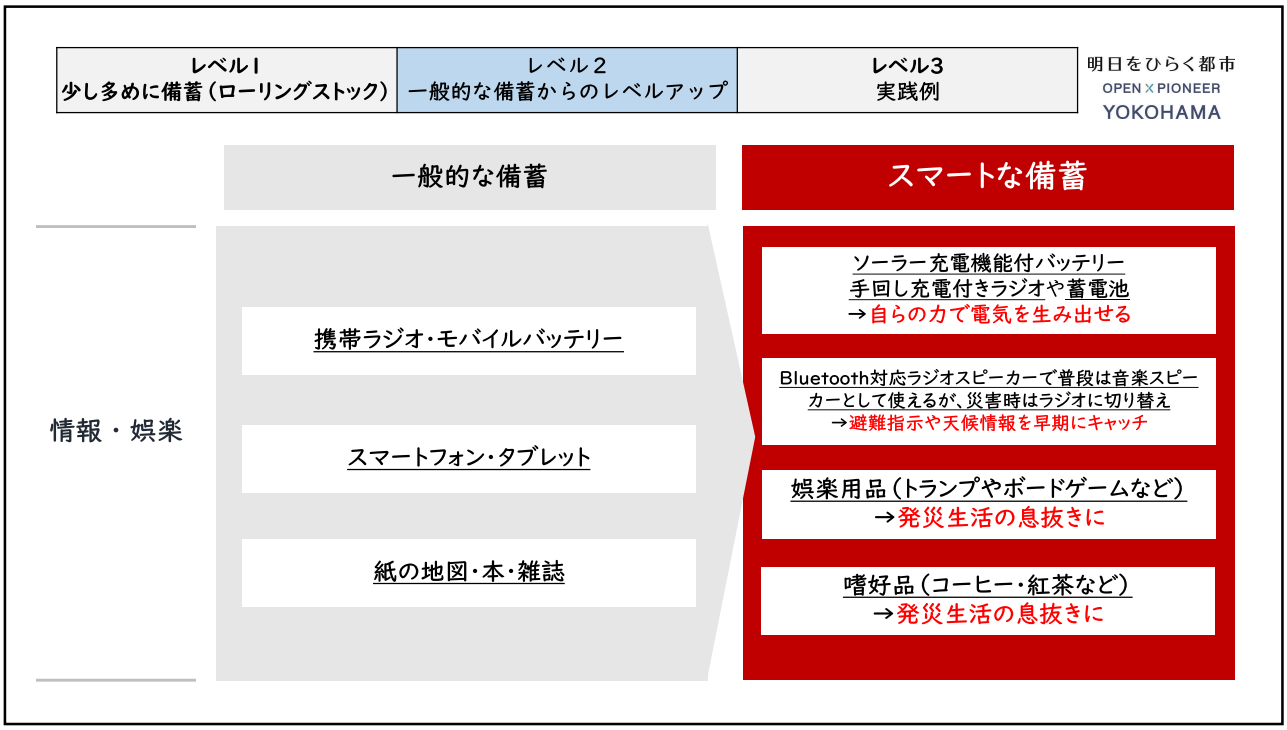
5

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

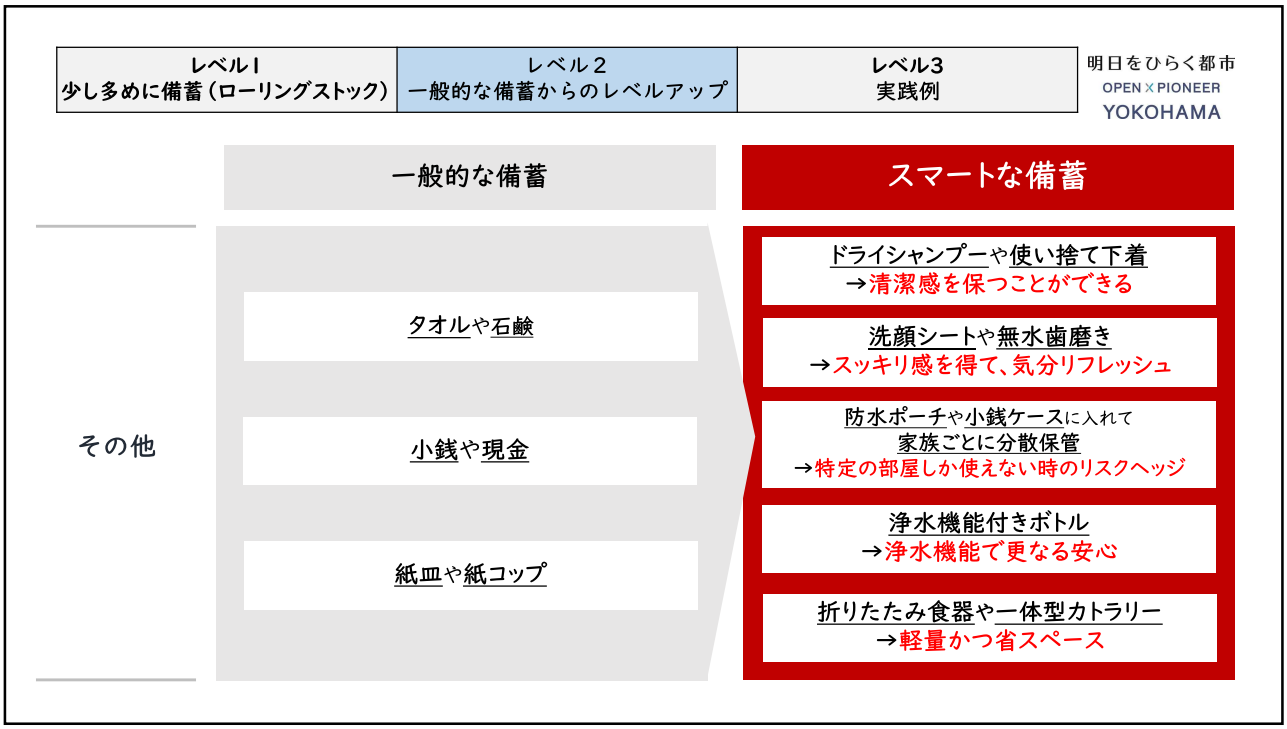
明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA

	一般的な備蓄	スマートな備蓄
食事系	一般的な食料・レトルト食品	“レトルト×カセットコンロ”で温かい食事 →体温低下を抑え、免疫力の低下を防ぐ
	ビスケット・カロリーメイト・水等	高級缶詰やドライフルーツ →備える楽しみと満足感、栄養も得られる
		ご褒美スイーツ →心のリフレッシュ、ストレス軽減

6


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
一般的な備蓄
スマートな備蓄
情報・娯楽
携帯ラジオ・モバイルバッテリー
スマートフォン・タブレット
紙の地図・本・雑誌
ソーラー充電機能付バッテリー
手回し充電付きラジオや蓄電池
→自らの力で電気を生み出せる
Bluetooth対応ラジオスピーカーで普段は音楽スピーカーとして使えるが、災害時はラジオに切り替え
→避難指示や天候情報を早期にキャッチ
娯楽用品（トランプやボードゲームなど）
→発災生活の息抜きに
嗜好品（コーヒー・紅茶など）
→発災生活の息抜きに

7


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
一般的な備蓄
スマートな備蓄
その他
タオルや石鹸
小銭や現金
紙皿や紙コップ
ドライシャンプーや使い捨て下着
→清潔感を保つことができる
洗顔シートや無水歯磨き
→スッキリ感を得て、気分リフレッシュ
防水ポーチや小銭ケースに入れて
家族ごとに分散保管
→特定の部屋しか使えない時のリスクヘッジ
浄水機能付きボトル
→浄水機能で更なる安心
折りたたみ食器や一体型カトラリー
→軽量かつ省スペース

8

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

1．ツナ缶でろうそく

油助のツナ缶にデ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。

9

明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA

在宅避難中に物資が不足したり、情報が必要な場合は・・・・？

10

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

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

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

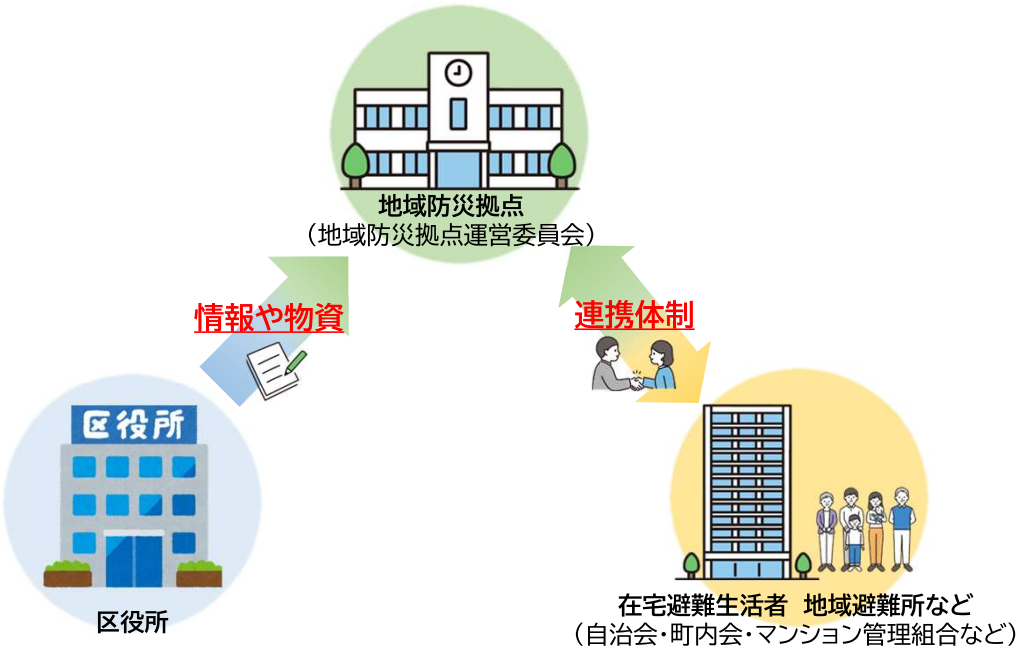
地域防災拠点は誰が運営するのでしょう？

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

地域防災拠点と自治会等の連携、役割



14

地域防災拠点と自治会等の連携、役割

避難者の確認

地域防災拠点
（地域防災拠点運営委員会）

日常からの連携体制

在宅避難生活者　自主避難所
（自治会・町内会・マンション管理組合）

在宅避難者の確認

○地域防災拠点の開設準備
・避難者の受入
・避難者名簿の作成
・避難所の安全運営

－－－－－－－－－－－－－－－

・地域住民の所在把握
・地域への情報発信、集約
・支援物資の配分　※在宅被災生活者含む
・災害ボランティアの受入窓口
（地区社協、災害ボランティアセンターとの連携）

・居住者の安否確認・所在確認
　↳ 居住者名簿から拠点への報告
　↳ 出来る範囲での救助活動
・要援護者の避難支援
　↳ 避難先への移送
・庁内への防犯体制
　↳ パトロール体制
・居住者ニーズの集約、支援物資の分配
　↳ 拠点への報告
　↳ 対象世帯への分配

地域防災拠点は、避難者のみでなく、被災住民への情報提供・ニーズ集約・物資提供の窓口となる

15

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

地域防災拠点の役割
・備蓄品の管理・更新
・拠点運営委員会の開催・運営・参加広報
・役割分担を年に１回確認
・自治会との連絡先共有
・自治会との合同訓練

自治会・町内会の役割（共助の体制づくり）
・班編成・役割確認
・緊急連絡網の整備・確認
・住民への訓練情報周知
・拠点との連携確認)ex連絡手段や物資受取方法等の確認
・個人への物資配送・配布ルールなどの確認
・地域避難所の選定・管理

個人の役割（自助の体制づくり・共助の担い手となる）
・3日分以上の備蓄品をそろえる
・拠点訓練への積極的な参加
・拠点委員会の運営に関心を持つ
・自治会・町内会に加入し、地域とのつながりを図る

16

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

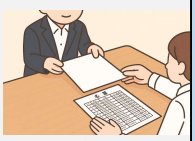
自治会等の方々へぜひ取り組んでほしい事項

明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA

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）

・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



名簿を渡すまでの流れーーー
①区と協定を締結
②自治会町内会から申請書をもらう
③抽出した名簿を渡すことが可能（窓口は福祉保健課）

「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。

要配慮者（災害時要援護者）
（高齢者・障害者・乳幼児・その他）

・要配慮者の把握は、自治会（手上げ方式）

・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）

共助関係の構築

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つくりを進める。

18

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

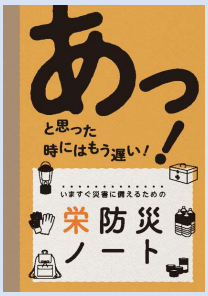
「避難」＝避難所に行く。ではなく、

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。

20

「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