



在宅避難の備え、出来ていますか？

～地震が起こっても住み慣れた自宅で過ごすために～

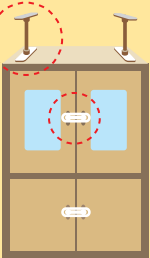
自宅にあまり被害がなく住める状態であれば、ストレスなく過ごせる自宅での避難生活(在宅避難)が一番！
そのためには日頃からの準備が必要です。建物が無事でも電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、復旧に時間もかかります。地震への「備え」を確認しておきましょう。特に注意が必要な、マンション特有のリスクも合わせて紹介します。

自宅が無事なら、
在宅避難が基本
です！

とつかの防災
キャラクター



まずは
身の安全を
確保！



▶地震に備え、家具には金具や
つっぱり棒など、家具転倒防止
器具を取り付けましょう。



◀家具転倒防止器具の
設置補助はこちら

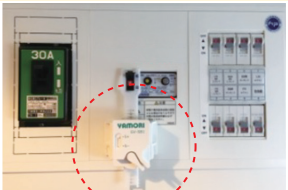
▶窓ガラスには飛散防止フィ
ルムを貼りましょう。



▶通電火災を防ぐため、感震ブ
レーカーを設置しましょう。



◀感震ブレーカーの
設置補助はこちら



備え 1

家の中の
安全対策

家族分ある？

備え 2

備蓄を
しよう！

最低**3日分**、できれば**7日分**の
備蓄をしましょう！

食品など

- ☐ 水(1人1日3ℓ)
- ☐ 主食(レトルトご飯など)
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰 ☐ お菓子

衛生用品

- ☐ トイレパック(1人1日5回分)
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ 歯みがき用品
- ☐ 女性用生理用品

生活用品

- ☐ 懐中電灯 ☐ 乾電池
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 手回し充電式などのラジオ
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ 救急医薬品 ☐ 常備薬 など

▼「お家で避難」リーフレット



区役所9階
91番窓口で
配布中

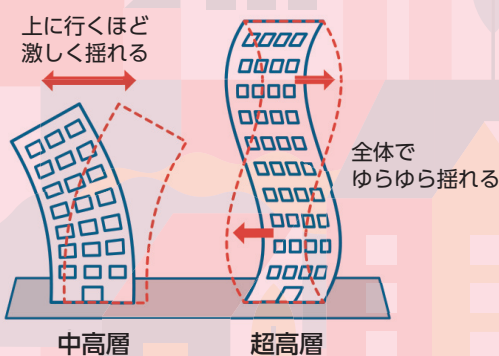


マンション特有の
リスク知ってる？

マンションにお住まいの皆さんへ

高層階ほど大きな揺れに

高層階では低層階より揺れが大きくなる
ため、家具の転倒やガラスの飛散、火災の
危険が高まります。家の中の安全対策を進
めましょう。



共用設備の停止

共用設備の破損や停電により、普段使っ
ているエレベーターや照明、エントランスの
オートロックが使用できなくなる場合があ
ります。マンション全体でルールを作っ
ておきましょう。



トイレが使用できない!?

受水槽や給排水設備が破損することで、
台所やお風呂、トイレが使用できなくなる
恐れがあります。



◀受水槽が壊れたマンション
(平成23年東日本大震災)
出典:東日本大震災アーカイブ宮
城[仙台市]「震災とマンション」
/提供者:一般社団法人宮城県マ
ンション管理士会



排水設備が損傷したまま水
を流すことで、漏水や悪臭な
どの二次被害が発生する可
能性も。トイレパックなど水
を流さなくてもいいような準備
が必要です。

マンション全体で災害に備えよう！

一人ひとりの備えだけでなく、居住者同士の協力など、建物全体での対応も欠かせません。
ガイドブックや手引きを活用し、マンションでのルールづくりを進めましょう！

戸塚区マンション
防災ガイドブック



区役所9階
91番窓口で配布中

組織づくりのヒントや皆さんで取り
組むポイントを分かりやすく掲載！



マンション防災
マニュアル作成の
手引き



WEBで公開中

防災マニュアルの作成や、見直し・
更新におすすめ！

マンション防災アドバイザーを
派遣します！

防災の専門知識
を有するアドバイ
ザーが、防災訓練の
アドバイスや、防災
マニュアル作成を
サポートします。



▲申請はこちら