

在宅避難

「自宅にとどまる防災のカタチ」

問合せ 危機管理課（内線2213）



在宅避難のすすめ

9月1日は「防災の日」です。

この日をきっかけに、災害への備えを見直してみませんか？

災害時、自宅が安全であれば、自宅で避難生活を送ることができます。

災害時もふだんに近い環境で生活を送るために、在宅避難について考えてみましょう。

「在宅避難」という選択肢

避難とは文字のとおり「難を」避けることです。災害時の避難と聞くと、指定された避難所へ移動することを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。しかし、必ずしも避難所に行くことが正解ではありません。自宅が安全な場所にあり、建物に損傷がない場合、自宅内で災害を乗り切る「在宅避難」も重要な選択肢のひとつです。

さまざまな人が集まる避難所では、温度・湿度・光・におい・音量・振動等、日常生活とは異なる環境に慣れることができず、ストレスなどで体調を崩してしまう人もいます。また、感染症のリスクもあります。

在宅避難では、プライバシーが保たれ、ふだんの生活に近いリズムで過ごすことができ、心身の安定につながります。高齢者や乳幼児、ペットがいる家庭にとっては、自宅で落

在宅避難のメリット

- ① プライバシーが保てる
- ② 生活環境を維持できる
- ③ ペットと一緒に過ごせる
- ④ 感染症リスクを減らせる
- ⑤ 移動中の事故リスクを減らせる



ち着いて過ごせることは、大きな安心となります。一方で、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まることも想定して、日頃から準備をしておく必要があります。

状況に応じて、自宅にとどまる判断ができるよう「在宅避難」という選択肢を考えてみましょう。

Step ① まず確認！在宅避難の判断ポイント

- 自宅や居住スペースに倒壊や浸水のおそれがないか
- 自宅で生活が続けられるか（ライフライン、備蓄品等）



在宅避難の判断フローチャート 「とりあえず避難所へ」の前に

① 自宅や自宅周辺の安全を確認

※ Step ②

地震

- ☐ 自宅に倒壊などの被害がない
- ☐ 隣接する建物の倒壊・火災などによる自宅への影響がない
- ☐ 家具の転倒やガラスの飛散がない

水害等

- ☐ 洪水による浸水等のおそれがない、または想定
の浸水深よりも居住スペースが高い位置にある
- ☐ 土砂災害による被害を受けないエリアである

自宅や周辺に危険や不安はない

自宅や周辺に危険や不安がある

② 避難生活が可能か確認

※ Step ③

- ☐ 食料等の備蓄が3日（できれば1週間）分以上ある
- ☐ 日常生活で介護・介助の必要がない

自宅での生活に不安はない

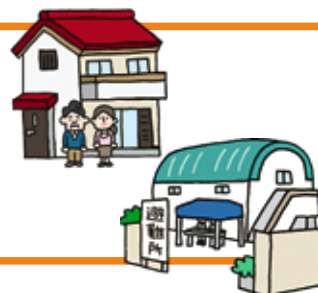
自宅での生活が
難しい・不安がある

在宅避難

そのまま自宅にとどまる



指定避難所や
親戚・知人宅へ
避難



（鴻巣市医師会）

災害時には、避難所や車の中など、限られた空間で長時間過ごすことになりがちです。こうした環境では、足を動かす機会が減り、深部静脈血栓症（DVT）を発症するリスクが高まります。DVTは、主に足から心臓へ戻る静脈の中に血の塊（血栓）ができる病気です。足の血栓が肺まで到達し、肺の血管を塞いでしまうと、肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）という重篤な病気を合併してしまいます。特に避難所や車中泊では、体を十分に伸ばしたり運動したりすることが難しいため、注意が必要です。

予防のためには、日頃から散歩や、足首の先を上下に動かすなど、足の循環をよくすることが重要です。万が一、災害で避難生活となった場合は、長時間同じ姿勢でいることを避け、こまめに足を動かして、深部静脈血栓症の予防を心がけましょう。

災害時に注意したい 深部静脈血栓症（DVT）

災害時には、避難所や車の中など、限られた空間で長時間過ごすことになりがちです。こうした環境では、足を動かす機会が減り、深部静脈血栓症（DVT）を発症するリスクが高まります。DVTは、主に足から心臓へ戻る静脈の中に血の塊（血栓）ができる病気です。足の血栓が肺まで到達し、肺の血管を塞いでしまうと、肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）という重篤な病気を合併してしまいます。特に避難所や車中泊では、体を十分に伸ばしたり運動したりすることが難しいため、注意が必要です。

Step 2 自宅の場所、状況等を確認～災害に備えた家づくり～

【水害等の場合】 日頃からハザードマップ等で、自宅の危険度（浸水・土砂災害）を確認する

【地震の場合】 家具の転倒防止を徹底し、余震に備えて安全な生活空間を確保する

水害等への備え

鴻巣市水害ハザードマップを見て、自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか、浸水深より居住スペースは高いか確認しましょう。また、自宅の建物には土のうや止水板を設置し、排水溝や側溝の清掃、外壁や窓の確認・補強を行いましょ。



市 HP
鴻巣市水害
ハザードマップ

窓ガラス

雨戸を閉める等、飛来物からの破損に備える

屋根

屋根瓦のずれなどを補修して、飛ばされないようにする

家の周りのもの

プロパンガスのボンベはしっかり固定し、風に飛ばされそうなものを屋内に取り込む

ベランダ

物干し竿や小物類をすべて屋内に取り込む

外壁等

外壁や基礎にひび割れがないか確認

玄関

浸水しないように土のうや止水板を設置

側溝

詰まると浸水につながるため、定期的に清掃する



地震への備え

家具の転倒防止対策や寝室の地震対策など、安全に暮らせる場所か確認しましょう。

家具のレイアウトを工夫・転倒防止

就寝場所の近くや出入口をふさぐ可能性のある場所に、家具を配置しない。また、L字金具等で固定し、家具の転倒を防止する



ガラス飛散防止

窓ガラスや食器棚のガラス扉には飛散防止フィルムを貼り、破片が飛び散らないようにする



火災の予防

感震ブレーカーや住宅用火災警報器などを設置し、地震による火災を予防する



停電に備える

停電時でも分かりやすいところに懐中電灯やLED ランタンを準備したり、非常灯（足元灯）を設置する



家具転倒防止器具等の購入・取付けに補助金を支給します

対象者：市内在住の方

対象器具：家具やテレビ等の転倒防止器具、ガラスの飛散防止フィルム、感震ブレーカーなど（令和7年度からは住宅用火災警報器も対象）

補助金額：購入・取付け費の2分の1の額（上限5,000円） ※購入・取付け費の合計が4,000円以上のもの
※市内で購入または市内業者による取付け等の条件があります



▲申込方法等の詳細は市 HP

Step ③ 何をどれだけ? 備蓄の基本

○生きるために必要不可欠な ①食べる ②飲む ③排泄する を意識して備蓄する

○乳幼児・高齢者・ペットなど家族構成に合わせた備えを→最低3日分、できれば7日分

備蓄品リスト(例)

飲料水・食料品

- ☐ 飲料水(1人1日3ℓ×家族の人数)
- ☐ 食料品(缶詰、レトルト食品など)

乳幼児のいる家庭の備え

- ☐ 紙おむつ ☐ 乳幼児用おやつ
- ☐ おしり拭き ☐ 哺乳瓶消毒グッズ
- ☐ 哺乳瓶 ☐ ミルク(液体、粉)
- ☐ スプーン等

要介護者のいる家庭の備え

- ☐ 介護食 ☐ 大人用紙おむつ

ペットのいる家庭の備え

- ☐ ペットフード ☐ トイレ用品

ライフライン停止の備え

- ☐ ライター等
- ☐ カセットコンロと燃料
- ☐ 電池、モバイルバッテリー
- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯、LEDランタン
- ☐ マウスウォッシュ
- ☐ 体拭きウェットタオル
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ 携帯トイレ

日用品・衛生用品

- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ 割り箸、紙皿、紙コップ
- ☐ ラップ、アルミホイル
- ☐ タオル類
- ☐ 生理用品
- ☐ 救急セット
- ☐ 手指消毒液、マスク
- ☐ ビニール袋

ローリングストックで備蓄

ふだん食べているものなどを多めに備え、使用した分を買い足して常に備蓄を保つ方法です。日用品や使用期限のある備蓄品でも活用できます。



備えておくべき トイレの必要数(例)

(4人家族の場合)

1人 1日5回
×
4人
×
1週間
=140回分

携帯トイレの使い方(例)



空気を抜いて口をしぼり、
ごみの収集まで他の可燃
ごみとは分けて保管する



トイレに袋を取り付け
る。使用後、凝固剤を
振りかけて固める

水害や地震などの災害時には、断水により自宅のトイレが流せなくなることがあります。携帯トイレを備蓄しておけば、断水時でも便器が破損していなければ、取り付けて使用することが出来ます。家族全員分を数日分備えることが大切です。

重要!
災害時のトイレ問題

今日の備えが、明日の安心に
「在宅避難は準備がカギ」

災害が発生したとき、自宅にとどまって安全に過ごすためには、事前の準備と判断力が欠かせません。重要なことは、自分の家が安全な状態にあるかどうかを冷静に見極めることです。

在宅避難を成立させるには、停電や断水といった非常時を想定した備蓄が不可欠です。水や食料の確保はもちろん、携帯トイレや情報収集手段、非常用電源なども揃えておくことが求められます。特に、日常的に使う物と分けずに、使いながら備える“工夫をすることで、無駄なく備蓄できます。

また、在宅避難の場合でも、避難所での支援が受けられます。物資の不足が心配な場合は、各指定避難所へご相談ください。

家族で話し合って「災害時にどう行動するか」を共有しておくことも大切です。連絡手段や集合場所、避難の判断基準などを事前に決めておけば、いざというときにも落ち着いて行動できます。

ハザードマップや防災情報を活用し、日頃から災害を意識して備えを進めていきましょう。