

在宅避難ガイド（地震版）

在宅避難の判断のポイント

ポイント1
自身や家族、自宅、
自宅周辺の安全確認

- ・ ご自身や家族の安全が確認でき、自宅や自宅周辺に危険がない場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 自宅が大きな被害を受けたり、家具の転倒等により、自宅での避難生活が難しい場合は避難所へ避難します。

ポイント2
食料やライフライン
停止などに備えた
事前準備の有無

- ・ 電気や水道等のライフラインが停止した場合でも、蓄電池や携帯トイレなどの準備や食料などの備蓄品がある場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 備蓄品が不足した場合は、避難所や防災活動拠点で避難生活に必要な支援を受けられます。

令和6年4月

※ 「在宅避難ガイド」は、自宅の安全が確認できる場合、在宅避難が有効な避難策のひとつであることを知っていただくために作成したものです。メリット・デメリットをしっかりと把握し、自分に合った避難方法を考えておきましょう。



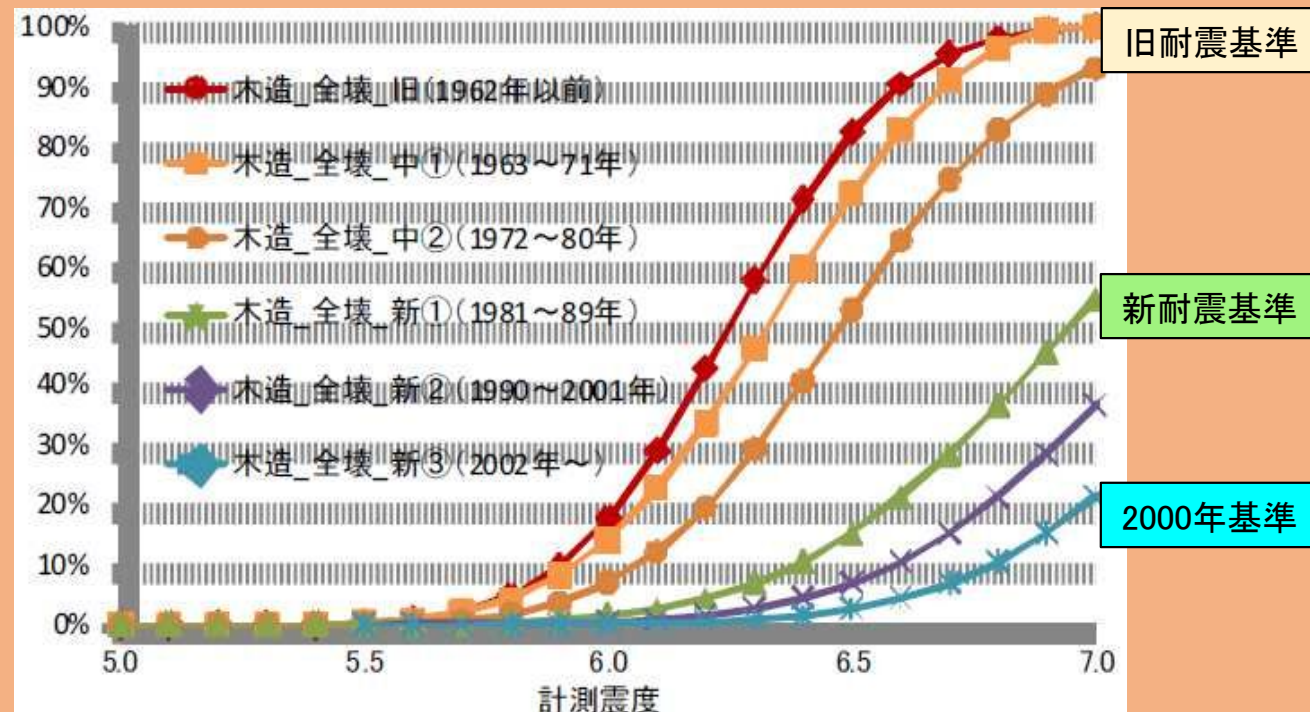
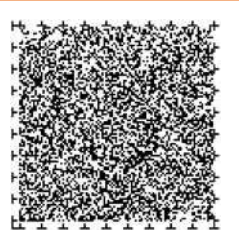
音声コード掲載

葛飾区の被害想定ポイント

- 首都直下地震等による東京都の被害想定（令和4年5月）が10年ぶりに見直され、まちづくりや建物の更新などの進展を受け、人的被害・建物被害ともに大きく減少しています。
- 想定される震度は、約8割が震度6強、2割が震度6弱となっています。

木造住宅の被害
（全壊）率曲線と
「耐震化」の重要性

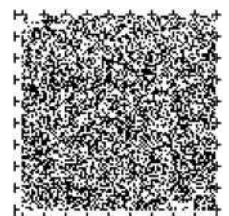
音声コード掲載



- ライフラインについては、耐震対策などの進展により、上水道の断水率は6割程度となっていますが、電力の停電率12.7%、通信の不通率5.5%、ガスの供給停止率5.6%、下水道の被害率7%と大きく低減しています。

避難所をとりまく様相	電力・通信	飲食・物資	トイレ・衛生
発災直後～1日後 自宅が揺れに伴い損傷を受け、ライフラインも不通になったため、避難所へ避難する。 ▼避難者に加え帰宅困難者も避難所に殺到し、収容力を越える事態が発生 ▼停電や通信の途絶等により、避難者数の把握や安否確認、必要な物資の把握が困難化 ▼住民同士のつながりが希薄な地域では、助け合いが進まず、避難所の運営等が混乱するおそれ	▼スマートフォン等のバッテリーが切れ、家族との連絡等が困難化 ▼多くの携帯基地局で非常用電源が枯渇し、不通地域がさらに拡大 ▼利用可能地域でも輻輳により、携帯電話の通話がつながりにくなる ▼メール、SNS等の大幅な遅配等が発生	▼備蓄により飲用水が確保されるが給水車による給水は限定的 ▼臨時の避難所等を把握できず、食料や救援物資等が配給されない事態が発生 ▼避難所外避難者等が飲食料を取りに訪れるため、避難所物資が早期に枯渇する可能性	▼管理等が適切に行われず、避難所や仮設トイレの衛生環境が急速に悪化する可能性 ▼特に夏季においては感染症の発生につながる可能性 ▼汲み取り式のトイレでは、バキュームカーの不足等で早期に使用が困難化 
3日後～ ▼在宅避難者の家庭内備蓄が枯渇し、時間経過とともに避難所への避難者が増加 ▼必要なスペースや物資の確保等のケアが行き渡らず避難者のストレスが増加 ▼ごみ・し尿処理収集の遅れにより、生活ごみやし尿が回収されず避難所衛生状態が急速に悪化 ▼過密やプライバシー欠如、劣悪な衛生環境等を忌避し、屋外に避難する避難者が発生	▼発電機の燃料が枯渇した避難所等では、テレビやスマートフォンによる情報収集や、照明、空調等の利用が困難化 	▼道路被害や渋滞等により、必要なタイミングで必要量の物資を供給することが困難化 ▼段ボールベッド等、要配慮者の避難所生活環境改善に資する物資が不足 	▼燃料が枯渇した場合、非常用電源で機能していた水洗トイレが機能を停止し、使用困難化 

※被害想定における震源は、都心南部直下となっており、震源によっては本区の被害想定は大きく変動する可能性があります。



音声コード掲載

目次

第1章 概要編

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 在宅避難とは | P.5 |
| 2. 在宅避難のメリット・デメリット | P.6 |
| 3. 葛飾区で想定されている災害 | P.7-8 |

第2章 準備編

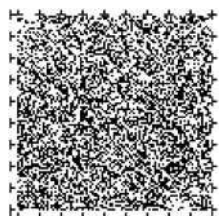
- | | |
|--------------------|---------|
| 4. 在宅避難に備えた家づくり | P.9-10 |
| 5. 在宅避難時の備蓄品 | P.11-13 |
| 6. 在宅避難時に備蓄が不足した場合 | P.14 |
| 7. 在宅避難の生活支援 | P.15 |

第3章 判断・行動編

- | | |
|------------------|------|
| 8. 在宅避難の判断基準など | P.16 |
| 9. 在宅避難する場合の注意事項 | P.17 |
| 10. 避難行動フロー | P.18 |

第4章 その他

- | | |
|----------------|---------|
| 11. 災害時の情報収集方法 | P.19-20 |
|----------------|---------|



1. 在宅避難とは？

災害が発生したら避難所に行く！

…そう思っていないですか？

避難所は自宅が倒壊するなど被害を受けて、

住まいのない人が避難生活を送る場所です！

違うの！？



※ 内閣府資料より

これまでの災害では、発災当初に避難者が殺到し、

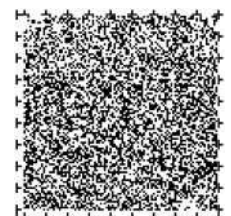
避難所は、決して過ごしやすい環境ではありません。

自宅が無事で、延焼の危険性がない場合は、自宅に留まる「在宅避難」の検討、

被害のなかった親戚や知人がいれば「縁故避難」等、避難所以外の場所へ

分散して避難することで、**多くの人が集まる状態を避けて**避難ができます。

在宅避難には様々なメリットがあります。



音声コード掲載

2. 在宅避難のメリット・デメリット

在宅避難には以下のようなメリットがあります。

- 住み慣れた自宅で過ごす方が安心感がある
- 避難者同士のトラブルなどがないため、ストレスが少ない
- プライバシーが守られるため、犯罪被害に合う可能性も低い
- 風邪などの病気に感染する可能性が低い
- ペットの心配も少ない

マンション等の共同住宅での
在宅避難は、居住者同士の
協力と助け合いが大切です！

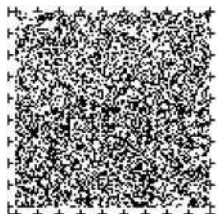
特に、新耐震基準のマンションや2000年基準の木造住宅などは、耐震性が高く、

備蓄などの事前準備をすることで、**在宅避難**できる場所です。

一方で、支援物資の受け取りや情報収集などに課題があるほか、

自宅の安全確認が必要となるなどのデメリットもあります。

在宅避難者に対する支援の仕組みなど（P14～17）を事前に学んでおきましょう！！



葛飾区で想定されている災害を知り、

自宅での「在宅避難」ができないか事前に考えてみましょう。

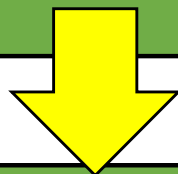
3. 葛飾区で想定されている災害

令和4年（2022年）5月25日に東京都が首都直下地震などによる被害想定を10年ぶりに見直しました。

対象とする被害想定は、冬の午後6時に、風速8メートルの中、品川区と大田区の境界付近を震源とするマグニチュード7.3の「都心南部直下地震」が発生した場合です。

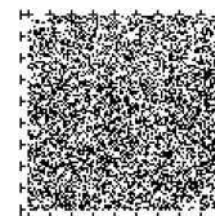
葛飾区はほとんどの地域で震度6強を観測する想定です。

首都直下地震などによる東京
の被害想定（平成24年公表）



10年ぶりの見直し

東京都の新たな被害想定
（令和4年公表）



3. 葛飾区で想定されている災害

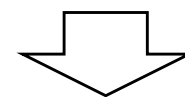
想定地震		平成24年公表	令和4年公表
		東京湾北部地震	都心南部直下地震
建物被害	全壊棟数	7,446棟	4,589棟
火災被害	出火件数	43件	31件
	焼失棟数	10,362棟	5,137棟
人的被害	死者数	500人	283人
	負傷者数	5,515人	3,439人
ライフライン被害	停電率	24.5%	15.6%
	固定電話不通率	10.9%	5.5%
	ガス供給停止率	67.0%	5.6%
	断水率	71.2%	61.1%
	下水道被害率	29.7%	7.0%
避難者数		200,970人	169,051人
帰宅困難者数		70,560人	31,738人
自力脱出困難者数		2,113人	1,239人

全壊棟数、焼失棟数ともに減少しましたが、依然として甚大な被害が想定されています。

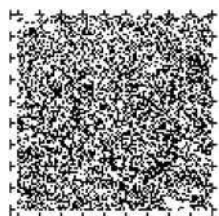
事前の対策や備えなど、考える必要があります。



街づくりの進展や建物の更新などにより、この10年で被害が**4割～5割減少**しました。



家具等の転倒防止対策や感震ブレーカーの設置などを進めることで、更なる被害低減が可能です！！



在宅避難が可能となるよう、事前にご自宅の状況を見直しましょう。

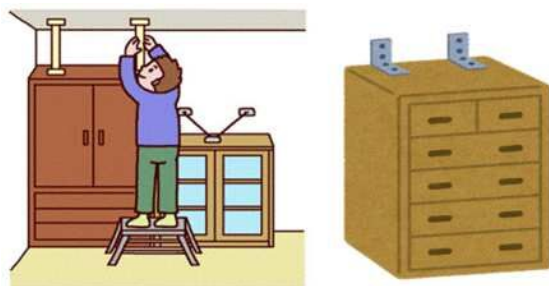
4. 在宅避難に備えた家づくり

自宅の安全対策できていますか？

大きな家具や電化製品などが倒れてこないように、配置の工夫と、家具転倒防止器具で固定しましょう。また、停電復旧時の電気火災防止には感震ブレーカーが有効です。

区では以下の様々な助成を行っておりますので、ぜひご活用ください。

【家具転倒防止器具取付け支援事業】



L字金具、つっぱり棒、耐震マット、扉の留め具などの家具転倒防止器具で固定します。



【ガラス飛散防止フィルム貼付け費用補助】



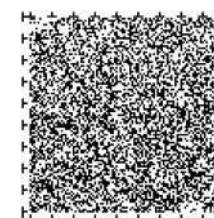
割れたガラスで怪我をしないように、窓ガラスやガラス扉などにガラス飛散防止フィルムを貼ります。



【感震ブレーカー設置補助】

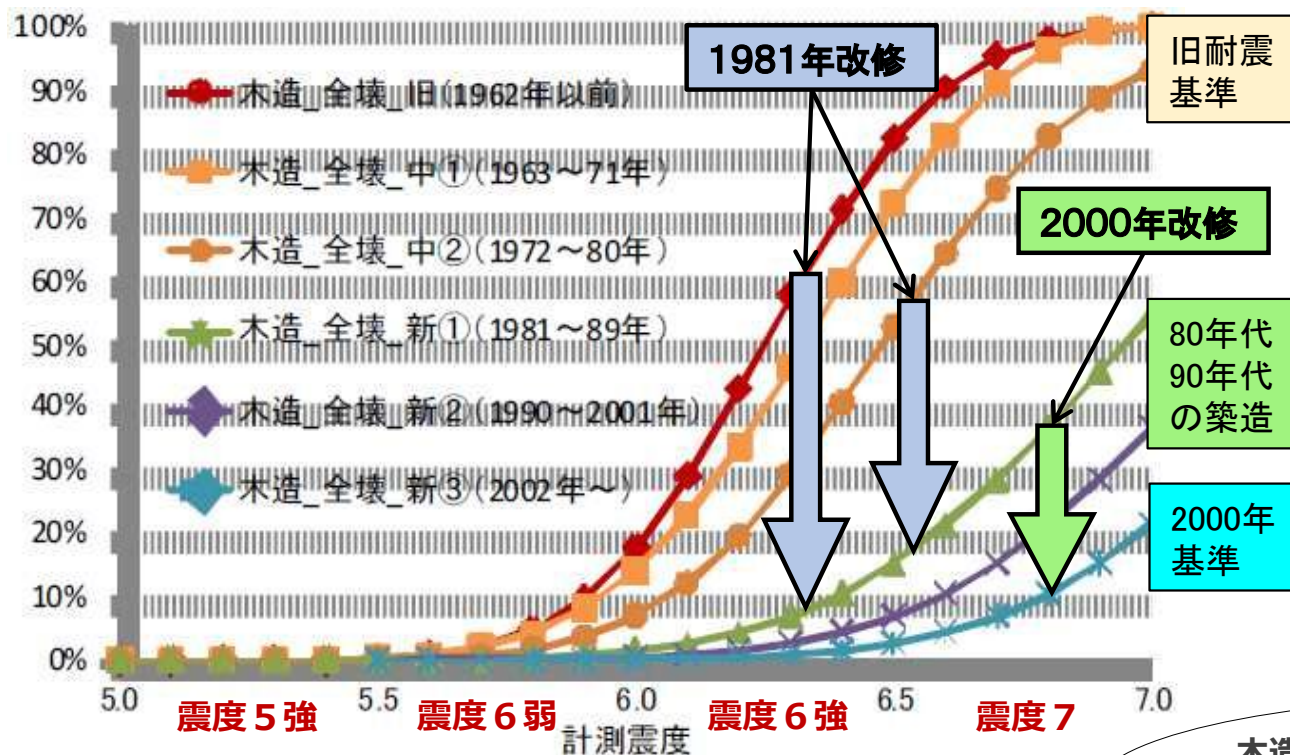


設定値以上の大きな揺れを感知すると、自動的に電気を遮断する感震ブレーカーを設置します。



4. 在宅避難に備えた家づくり

木造住宅の被害（全壊）率曲線と「耐震化」の重要性



※首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）
内閣府中央防災会議2013より

街づくりの進展や建物の更新、耐震化の進捗により、区内の新耐震基準（昭和56年6月1日施行）を満たしている建物は、約95%となっています。左の図に示すように、新耐震基準、さらには2000年基準に対応することで、建物被害の軽減が顕著になっており、引き続き、新耐震基準への耐震化を進めるとともに、グレーゾーン住宅の耐震化を進めていく必要があります。

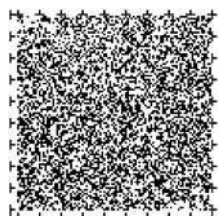
令和6年度から、グレーゾーン住宅も耐震化促進事業の対象となります！

木造住宅にお住まいの方は耐震診断を受けましょう！区では耐震診断士を無料派遣しています！

区では耐震化促進事業を行っておりますので、右記のサイトからご確認ください。葛飾区公式HP：住まいの耐震化



在宅避難の基本はライフラインの停止時に備えることが重要です。



5. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

備蓄品は「最低3日分」
「できれば7日分」を
備蓄しましょう！

水・食料

- ☐ 飲料水（3リットル/日×人数分）
- ☐ 非常食（できればアレルギー対応食品）

道具類

- ☐ LEDライト（できればヘッドライト）
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 発電機
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 笛



医療・衛生用品

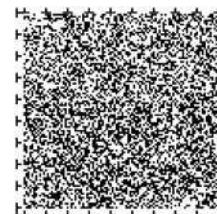
- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 除菌シート・石鹸
- ☐ 生理用品
- ☐ 卓上コンロ・カセットボンベ
- ☐ 使い捨てビニール袋

衣類・生活用品

- ☐ 防寒着
- ☐ 下着
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 厚手の靴下・靴

乳幼児用

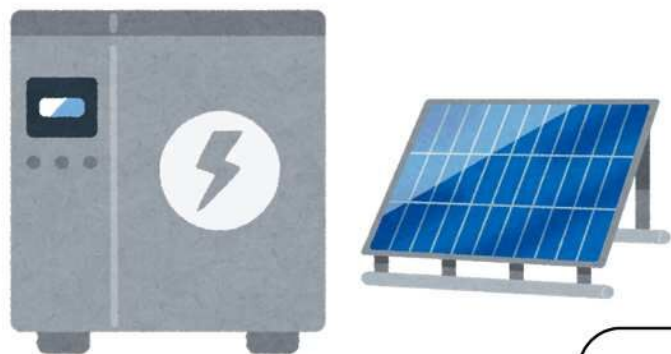
- ☐ 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶・紙コップ（できれば使い捨て）
- ☐ 親子健康手帳（母子健康手帳）
- ☐ ベビーフード
- ☐ おむつ・おしりふき



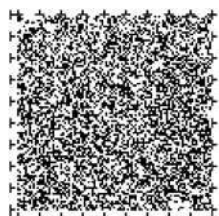
5. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

エネルギーの確保について



蓄電池
や
発電機



カセットコンロ

在宅避難生活を少しでも快適にするため、エネルギーの確保について、考えてみましょう！！

- ・ 蓄電池などを備えることで、継続的にスマホやラジオなどで情報収集が可能となります。
- ・ カセットコンロなどを活用することで、美味しく温かいご飯を災害時にも食べることができます。

日頃から、鍋料理などでカセットコンロを活用することや、スマホの充電に蓄電池を使用するなど、普段使いできるよう工夫しましょう！！

5. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

※ 地震時は、排水管の損傷などによる2次被害が懸念されます。点検が終了するまでは、水を流さないようにしましょう。

簡易トイレ（凝固剤やビニール）の備蓄について



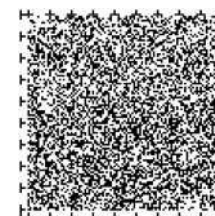
特に、トイレの水が流せなくなる場合に備えて、凝固剤やビニールを備蓄しておく必要があります。
（目安：7回×人数×7日）

自宅の便器にビニール袋を被せて、消臭・凝固剤を入れるだけで簡単に使用できます。

簡易トイレは、インターネットやホームセンター等で購入できます。

凝固剤で固めた排泄物は、一般廃棄物として扱われます。ごみ回収の再開まで、自宅でビニール袋などに入れて、保管しましょう。

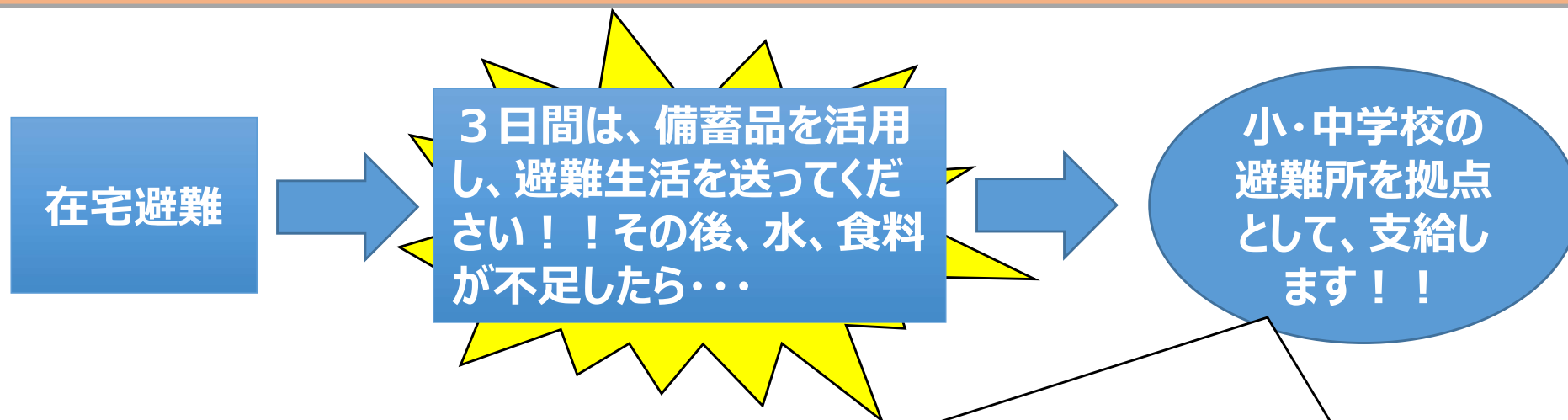
※ トイレが損傷した場合は、「バケツ」や「段ボール」などで、代用できます。



在宅避難時に備蓄が不足した場合の対応を紹介します。

6. 在宅避難時に備蓄が不足した場合

在宅避難時に水や食料がなくなった場合はどうすればいいの？



【飲料水】 災害時給水ステーション（応急給水槽）

【生活用水】 震災対策用深井戸、協定協力井戸など

災害時給水ステーションなどの詳細については以下のサイトからご確認ください。
葛飾区公式HP：災害時における飲料水・生活用水の確保



ただし、被害状況によっては、配布開始が遅くなることも考えられますので、ローリングストックにより、できれば1週間分の備蓄を進めましょう。

ローリングストック

日常的に使用できるストック食材（カップ麺やレトルト食品、缶詰など）を多めに購入し、古いものから使い、使った分を補充する方法



備蓄品を使用した防災レシピについては右記のサイトからご確認ください。



公益社団法人東京都栄養士会HP：かんたん!おうちdeごはん!

7. 在宅避難時の生活支援

防災活動拠点とは(標準設備)

○概要

防災活動拠点は、地域の人々が「自分たちのまちは、自分たちで守る」ことを目的に、消火・救助活動や被災者に対する生活支援を行う防災設備を備えた公園です。

区では、在宅避難生活を支える仮設トイレやかまどスツールなどを備えた防災活動拠点を37か所整備しています。

(令和6年4月1日時点)

防災倉庫(外観)



防災倉庫

防災倉庫の中には、救助資器材などが格納されています。また、災害時には格納されている資器材を外に出すことによって、拠点本部や応急救護所として使用することも出来ます。

かまどスツール(丸いす)

平常時には腰掛として使用しますが、災害時には、座板を外すことにより、かまどとして使用することが出来ます。また、座板は「まき」として使用することも出来ます。



かまどスツール

手押しポンプ

雨水を有効利用するために、雨水貯留槽(20t)が設置されています。これは、防災倉庫の屋根に降った雨水を、土中に設置した貯留槽に溜めて、手押しポンプにより組み上げ、生活用水等で使用します。



手押しポンプ

洗い場

水道栓については、平常時には付いていません。災害時に、防災倉庫から出して取り付けます。



洗い場

仮設トイレ(通常時)



下水管直結

仮設用マンホール

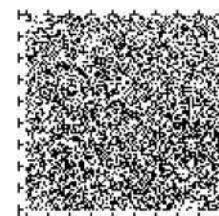
仮設トイレ用マンホール

災害時にはふたを開け、その上に仮設トイレを設置することにより、非常用のトイレとなります。



防災活動拠点の詳細については右記のサイトからご確認いただけます。
葛飾区公式HP：防災活動拠点

在宅避難の判断基準を紹介します。



音声コード掲載

8. 在宅避難の判断基準など

在宅避難が可能か否かの判定基準としては、基本的には自宅が安全であることが大前提です。まずは自宅の状況確認を行いましょう。

自宅の状況を確認し、以下の項目をチェックしてください。

外壁・基礎

- ☐ ひび割れがないか
- ☐ 傾き、膨らみがないか

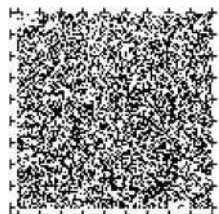
室内

- ☐ 壁面にひび割れがないか
- ☐ 窓ガラスや家具類が飛散して怪我の恐れがないか
- ☐ 窓が動きづらくなっていないか
- ☐ 床下が湿っぽくなっていないか

その他

- ☐ 自宅周辺の土がぬかるんでいないか
- ☐ 自宅内での火災発生、自宅周辺で火災の危険性がないか
- ☐ 居住地域に避難指示が発令されていないか

判断に不安がある場合は、応急危険度判定が終了するまで、避難所などに避難しましょう！

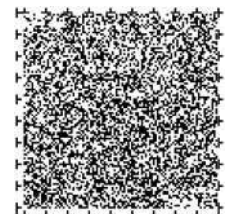


在宅避難する場合の注意事項も確認しましょう。

9. 在宅避難する場合の注意事項

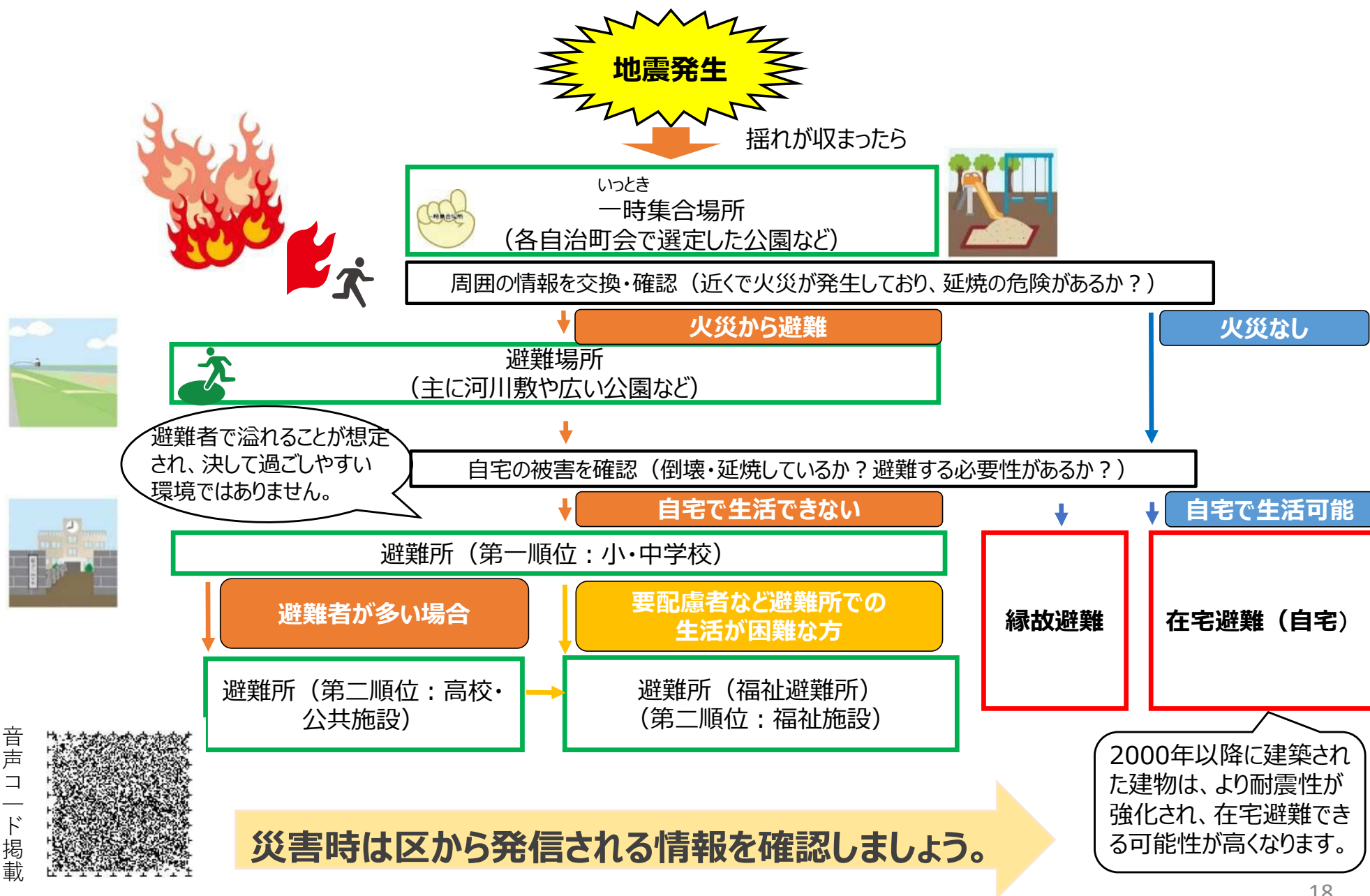
- **不安な方や身の危険を感じる状況になった場合には、避難所に向かいましょう！！**
- 災害時は、電気・ガス・トイレなどのライフラインが使えなくなる可能性があります。
防災活動拠点や応急給水ステーションなどの場所を事前に確認しましょう！！
- 家族が在宅避難していることを、自治町会に知らせましょう！！
- 基地局が被害を受けるとインターネットなどの通信が途絶える可能性があります。
避難所に設置してある情報板を活用しましょう！！
- 災害時に持病などが悪化した場合は、お住まいの近くの医療機関（病院前）に設置される、緊急医療救護所へ行きましょう！！緊急医療救護所の設置場所については、ホームページ等でご確認ください。

葛飾区公式HP：葛飾区の災害時緊急医療救護所について



地震時の避難行動フローを紹介します。

10. 避難行動フロー



11. 災害時の情報収集方法

正しい情報の入手方法を知っておきましょう。

区からの情報は
自宅で確認できます！

- 葛飾区防災ポータルサイト「かつらッパ」

避難情報や避難所情報など、様々な防災情報を確認できます。



- 防災行政無線

区内131カ所に屋外スピーカーを設置しており、
サイレンを鳴らして緊急・災害情報などをお知らせします。



- 防災行政無線電話案内サービス（0800-800-0657）

防災行政無線の放送内容を電話から音声で確認できます。

dボタン



- NHK「d」ボタン

河川の水位や雨量のほか、避難情報や避難所開設情報などが確認できます。

- かつしかFM（78.9MHz）

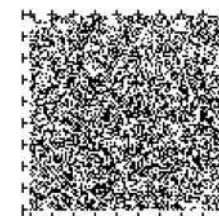
避難情報や避難所開設情報などが確認できます。



アプリ



ホームページ



11. 災害時の情報収集方法

平時から確認しておきましょう!

- 葛飾区公式ホームページ (<http://www.city.katsushika.lg.jp>)

区の非常時の対応や態勢、災害情報、注意報・警報などの
気象情報をお知らせします。



- 葛飾区安全安心情報メール (katsushika@katsushika-mail.jp)

大規模災害発生時の緊急情報など、
防災や防犯に関する情報を携帯電話などに配信します。



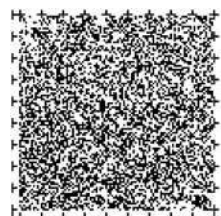
- SNS (ソーシャルネットワークサービス)

避難情報や避難所開設情報などを配信します。

空メールを送信し
登録してください。

この冊子には、音声コード「Uni-Voice」が、各ページに印刷されています。スマートフォン専用アプリ「Uni-Voice Blind」などで読み取ると、音声で内容が確認できます。

- ・ 葛飾区LINE
- ・ 葛飾区X (旧Twitter) @katsushika_city
- ・ 葛飾区Facebook @katsushika.city



発行：葛飾区役所 地域振興部 危機管理課
〒124-8555 東京都葛飾区立石5-13-1
☎ 03-3695-1111 (代表)