

ざい たく ひ なん

在宅避難

せん たく し

という選択肢

「在宅避難」とは、大規模な災害が起きたとき、避難所ではなく自宅で避難生活を送ることをいいます。

家の物資・設備 を活用できる

- ・好みに応じた食事ができ、キッチンや家具も活用できる
- ・持ち出し品や避難所の物資より種類も豊富



乳幼児・ペット のいる家庭も安心 できる

- ・家庭の状況に応じた備えをしておけば、ストレスなく安心して生活できる



混雑や感染リスク を避けられる

- ・プライバシーが確保される
- ・余計なトラブル回避
- ・感染症のリスクが減る



避難所での生活は様々なストレスが…
住み慣れた自宅で過ごすために、
在宅避難の準備をしよう！

1 避難の種類

災害が発生したら「避難所に行かなくてはいけない」と思っていませんか？

避難所は自宅が倒壊するなど被害を受けて、

自宅に住み続けることができない人が避難生活を送る場所です。

避難所以外の避難先...

- ① 自宅が無事で、延焼等の危険性がない場合は、自宅に留まる「**在宅避難**」
- ② 安全な場所に住んでいる親戚や知人がいれば「**縁故避難**」
- ③ 安全な場所にある宿泊施設等に「**広域避難**」



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。

水害の場合...

荒川が氾濫すると市内全域が浸水する想定 of 戸田市においては、**広域避難**が基本となります。広域避難をする際に市外の宿泊施設等を利用した場合、宿泊費などが発生することから、この経済的な障壁を軽減するため、災害時に市外の宿泊施設に避難した市民の宿泊費を一部助成する「災害時自主的広域避難支援補助金（逃げサボ補助金）」を創設しました。詳細は、市ホームページをご確認ください。

逃げサボ補助金



2 在宅避難をするためには

自宅の 安全性

自宅が安全であることが大前提です。自宅の周辺も含め、安全であると確認ができれば在宅避難はできません。日頃から、災害に備えた家づくりを心がけましょう。耐震診断や家具の配置、けがを防ぐ工夫を行う等の自助が大切です。水害時は道路が冠水し、自宅から出ることができなくなります。買い物に行けない、けがをしても病院に行けないといったリスクを理解しておきましょう。

備蓄品

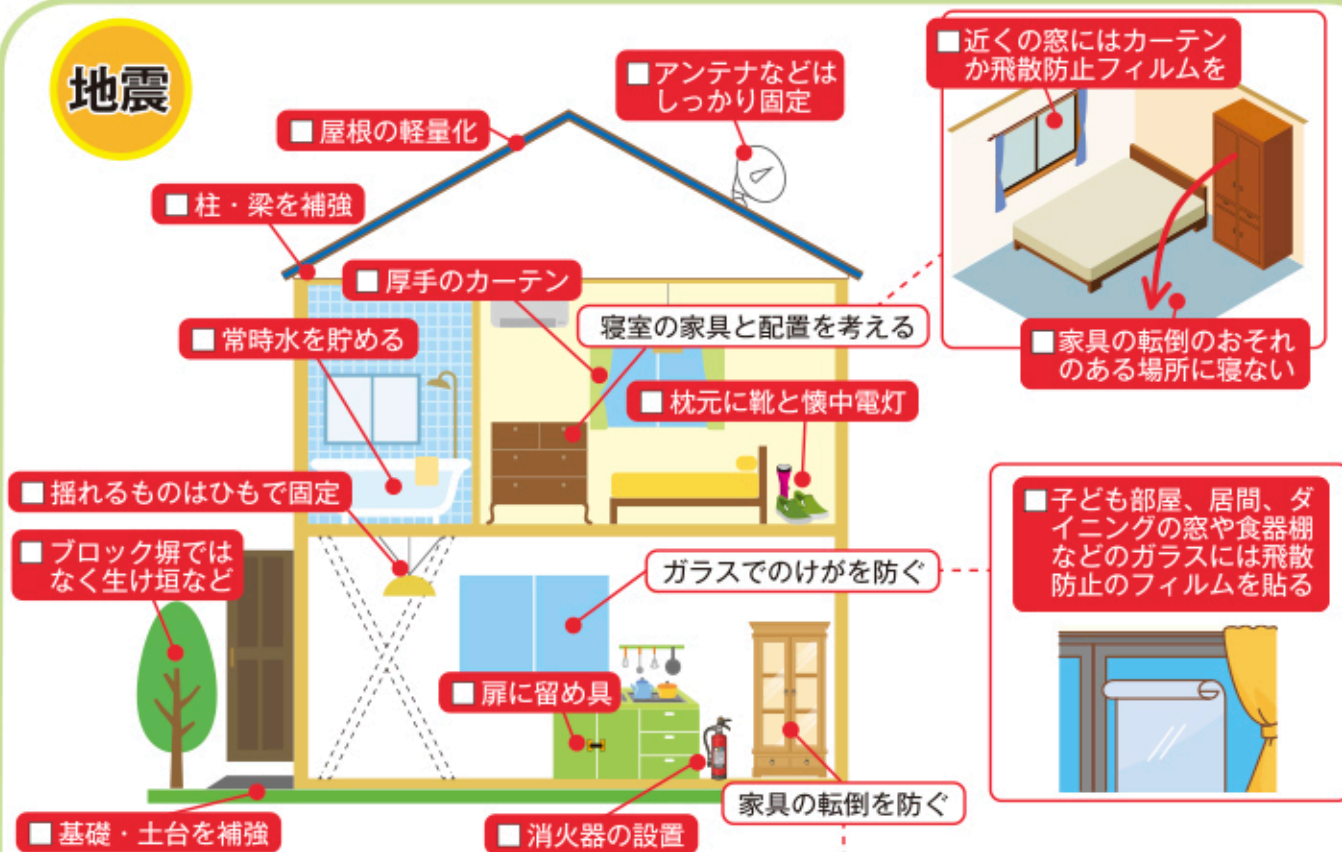
飲食料や、ライフラインが停止した場合の備えがないと、在宅避難はできません。必ず、1週間程度の備えをしましょう。ライフラインが停止するということは、トイレが流せない、明かりがつかない、調理ができない、といった不便な生活を送ることになります。それらに対応できるように、在宅避難をしているときをイメージして、必要な備蓄品を確認しておきましょう。

情報収集

災害時は情報収集が大切です。在宅避難の判断をするためにも、事前にどこから情報を入手できるかを調べておきましょう。情報のひとつとして、ハザードブックが挙げられます。災害時に調べていては遅いです。平時から自宅の危険度を理解し、必要な備えをしておきましょう。

3 災害に備えた家づくり

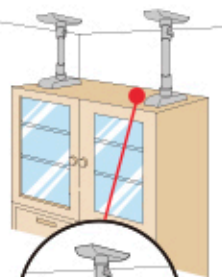
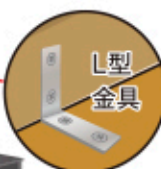
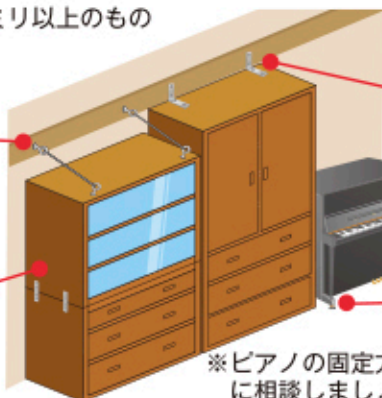
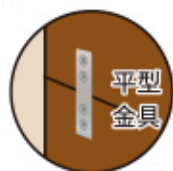
地震



■ 家具を固定する

※L型金具やヒートンの固定は壁の下地のあるところや横木に

※固定用の針金は太さ1ミリ以上のもの



※ピアノの固定方法はメーカーや購入店に相談しましょう。

屋根

瓦やトタンのひびなどがないか確認。
必要に応じて屋根の補強も

外壁

亀裂がないか確認。
板壁の場合、腐りや浮きはないか

家の周りのもの

プロパンガスのボンベが固定されているか。植木鉢や自転車など風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ

水害

ベランダ

植木鉢や物干し竿など風に飛ばされそうなものは屋内へ

窓ガラス・網戸

窓はしっかり閉め、ひび割れやがたつきがないか確認。
必要に応じ外側から板などでふさぐ

ブロック塀

亀裂や破損があれば修繕

側溝

段差解消ブロックなどの障害物やグレーチングの目詰まりがあると道路冠水や浸水につながるため、定期的に清掃する

玄関

雨水が入らないように土のうや止水板を設置

※戸建ての例

4 避難先の選び方

■地震時の避難

大きな揺れを感じたときは、まずは身の安全を確保してください。揺れが収まったことが確認出来たら、火の始末や避難経路の確保をしましょう。自宅が安全ではない場合には一時避難場所等安全な場所へ避難しましょう。避難の際は落下物等に注意が必要です。

一時避難場所からは、その後の揺れに注意し、安全な建物に移動しましょう。

※地震発生時は、**徒歩での避難が原則**となります。一時避難場所等には車で避難しないでください。

ハザードブックで自分の家や滞在している場所の危険度を確認し、避難計画を立てておく

地震の発生

身の安全を確保し、家族全員が無事であることを確認しましたか？

はい

自宅に異常はなく、自宅に住み続けることはできますか？

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

避難場所・避難所、
宿泊施設 等

やむを得ない場合

車中泊避難 等

はい

親戚・知人宅 等

はい

在宅避難が可能※

※自宅に留まり安全確保する場合は、食料等の備えが十分である必要があります。

車中泊避難とは？

車中泊避難とは、避難所での避難生活が必要な方がやむを得ず車で避難生活を送ることをいいます。緊急時に避難行動として車で避難することとは、異なります。

例えば、プライバシーの確保やペットの世話など様々な理由により、やむを得ず車中泊を選択する場合があります。

ただし、車中泊避難については、健康面から注意が必要な点も多いことから、十分な準備が必要です。

車中泊避難を行う場合にしておくこと

■車中泊避難が可能な場所を調べておく

普段使用している駐車場所以外にも、安全な場所にある知人宅や親戚宅等、車中泊避難する場所をあらかじめいくつか決めておくことが大切です。※市内の避難所で車中泊避難をすることはできません。

■近くのお店やガソリンスタンドの場所を把握しておく

営業が再開した後、必要なものを買に行くことができます。また、ガス欠に対する不安が軽減します。災害時は、ガソリン不足が発生することがあるため「半分以下になったら給油する」習慣を身につけておきましょう。

■車中泊避難の見通しを立てる

災害時、どのような種類の災害で、どんな状況の時に車中泊避難を始めるのかを日頃から家族で話しあっておきましょう。車中泊での避難生活をどのように過ごすのかシミュレーションし、必要な物品を備蓄しておけば、いざという時に慌てずに対応できます。

■自動車の座席がフルフラットになるかどうかを確認する

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。これをエコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）といいます。

エコノミークラス症候群を予防するためには、足を伸ばせる空間を作ることが大切です。シートを倒したり、荷室を使ったりして車内をアレンジし、座席がフルフラットになるか確認しましょう。フルフラットにならない場合は、段差やすき間を埋めるクッションやタオル、キャンプ用のマット等を利用し、水平に近づけましょう。



車中泊避難を安全に行うために注意すべきポイント

■エコノミークラス症候群への対策

弾性ストッキングの着用やこまめな水分摂取、定期的なストレッチが有効的です。

■暑さ、寒さ対策

夏の熱中症や冬の低体温症など、車中泊避難は気候に注意する必要があります。身の危険を感じるほどの悪天候に遭遇した場合は、決して無理をせず早めに建物に避難しましょう。

■一酸化炭素中毒への対策

長時間アイドリング状態にしていると、一酸化炭素中毒の危険性が高まります。可能な限りエンジンを切り、空調に頼らず体温調節ができるように準備をしましょう。

■安全な場所の確保と防犯対策

傾斜地等の危険な場所へ駐車していると、二次被害を起こす可能性があります。また、周囲に人の気配がない暗い場所は、犯罪のリスクが高まるので避けましょう。

■風水害時の避難

荒川が氾濫すると市内全域が浸水し、多くの地域で3メートル以上浸水する想定です。特に氾濫流による家屋倒壊等氾濫想定区域では、水の流れが速く、木造家屋は倒壊するおそれがあります。自宅が浸水する可能性があるか、家屋倒壊等氾濫想定区域に該当するかは、ハザードブックで確認しておきましょう。

戸田市においては、**早めの広域避難が基本**となります。広域避難先は各自で確保する必要があります。広域避難することを踏まえた準備をしましょう。

避難指示（警戒レベル4）が発令された場合は、必ず全員避難してください。

ハザードブックで自分の家や滞在している場所の危険度を確認し、避難計画を立てる

台風等の発生

自宅は家屋倒壊等氾濫想定区域にある木造住宅ですか？

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

市外の宿泊施設 等

やむを得ない場合

指定緊急避難場所 等

はい

市外の安全な
親戚・知人宅 等

在宅避難が可能※

※自宅に留まり安全確保する場合は、食料等の備えが十分である必要があります。



風水害時、戸田市に「避難所」はありません

「避難所」と「避難場所」の違いを知っていますか？似ているようで、実は全然違うものです。避難所は自宅が倒壊するなど被害を受けて、自宅に住み続けることができない人が避難生活を送る場所です。それに対して、避難場所は災害によって身の危険が迫っているときに一時的に避難する場所のことです。

戸田市は洪水時に全域が浸水する想定です。そのため、避難所ではなく「指定緊急避難場所」が設置されています。避難が遅れた場合に、緊急的に避難する場所であると考えてください。

市内の多くの地域が3日から1週間程度、浸水が続く可能性があります。そのため、指定緊急避難場所に避難する場合は、ご自身で必要な物品を準備してください。

5 備蓄品の確認

在宅避難や車中泊避難をするためには**1週間程度**の備蓄品の準備が必要です。
チェックリストを使って必要なものを確認しましょう。

飲料水、食料品

- ☐ 飲料水（1人1日3リットル）
- ☐ 食料品（缶詰、インスタント食品等）
- ☐ 【必要な方は】アレルギー対応食

日用品・衛生用品

- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ 割りばし・紙皿・紙コップなど
- ☐ 食品用ラップ、アルミホイル
- ☐ ビニール袋
- ☐ マスク等感染対策グッズ
- ☐ 生理用品
- ☐ 体温計
- ☐ タオル類

車中泊避難用

- ☐ 着圧ソックス・弾性ストッキング
- ☐ マット・寝袋
- ☐ タオル・毛布
- ☐ サンシェード
- ☐ 着替え・防寒着
- ☐ 耳栓・アイマスク など

家族構成によるもの

●乳幼児がいる家庭

- ☐ 紙おむつ、おしりふき
- ☐ ミルク、離乳食など
- ☐ 哺乳瓶と消毒グッズ など

●高齢者・疾病のある方がいる家庭

- ☐ 介護食
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 持病薬
- ☐ ストマ など

●ペットを飼っている家庭

- ☐ ペットフード
- ☐ トイレ関係用品 など

ライフライン停止時

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 懐中電灯や照明
- ☐ モバイルバッテリーや電池
- ☐ カセットコンロと燃料
- ☐ ライターなどの着火道具
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マウスウォッシュ
- ☐ 水不要のシャンプー
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 電源不要の暖房器具（石油ストーブ等）
- ☐ 車のガソリンを満タンにしておく

ローリングストック方式



ローリングストック方式を活用しよう！

- 普段食べているものを多めに買い、賞味期限が近いものから食べ、その分を買い足す備蓄方法
- 無駄をなくしつつ、災害時でも好きなものを食べられる
- 日用品や使用期限のある備蓄品にも応用できる

指定避難所で「避難者受付票」の提出をしてください

災害時、物資等を受け取るためには、指定避難所で「避難者受付票」を提出することが必要です。
在宅避難者や車中泊避難者を把握するためにも、最寄りの指定避難所で提出をお願いします。
なお、支援物資は、ご自身での受取りが基本となります。

【避難者受付票】は戸田市ホームページからダウンロード可能です。
事前に記入しておけば、災害時に慌てずに提出できます。
是非、ダウンロードをお願いします。 ダウンロードはこちらから →



6 情報の入手方法

■災害発生の危険が高まったときや災害発生時には、様々な方法で情報が発信されます。大切な情報を自ら入手できるよう、平常時から確認しておきましょう。



防災行政無線で聞く

市内に設置しているスピーカー「防災行政無線」で災害情報を放送します。放送内容は、いいとだメール、防災ラジオでも確認することができます。

戸田市防災行政無線無料テレホンサービス

フリーダイヤル（無料）で再度聞くことができます。

防災行政無線フリーダイヤル **0120-13-8882**
※プッシュホン信号の出る電話機でご利用ください。

戸田市防災ラジオ

防災行政無線の内容が聞ける防災ラジオの配付を自己負担3,000円で行っています。

【お問い合わせ】

危機管理防災課 TEL 048-441-1800



メールで受け取る

いいとだメール（要事前登録）

登録した携帯電話やパソコンにメールで防災情報を配信します。詳しくは、下記ホームページをご確認ください。

URL <https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/154/joho-e-toda-mail.html>
戸田市ホームページ▶トップページ▶組織からさがす▶デジタル戦略室▶いいとだメール（メール配信サービス）

登録 e-toda@emp-sa.smart-lgov.jp

【登録方法】

上記メールアドレス（右の二次元コードでもメールアドレスを読み取れます）に空メールを送信し、指示にしたがって登録を完了してください。

【配信情報】

地震情報、気象注意報・警報、防災行政無線情報 など



SNS・アプリで調べる

●戸田市防災ポータル

URL <https://toda.portal.dmacs.jp/>

気象情報・避難所や関係機関の情報がひとまとめになっています。

戸田市防災ポータル



戸田市 防災ポータル

●戸田市LINE公式アカウント

URL <https://page.line.me/889cxnvo>

LINE

戸田市 LINE公式アカウント



●スマートフォン「Yahoo! 防災速報」

台風の接近や避難所の開設状況などの緊急情報を配信します。

URL <https://emg.yahoo.co.jp>

アプリをインストールして、地域を「戸田市」に設定してください。

Yahoo! 防災速報



●戸田市公式Xアカウント

URL https://x.com/toda_city

アカウント名 @toda_city

戸田市 公式Xアカウント



戸市ハザードブック「災害を『我が事』として考える本」

災害時に必要な情報がコンパクトにまとまっています。必ず確認してください。