

# 桜区防災ニュース

第40号（令和7年10月）

桜区自主防災会

<https://sakuraku.org>



## 在宅避難のススメ

災害時には、避難所は被災した人が生活するために必要な場所ですが、避難所に行くことだけが避難ではありません。自宅が倒壊や浸水などによる危険がなく、安全な状態であれば自宅で過ごす**在宅避難**も選択肢の一つです。家の耐震化、家具の固定、備蓄など事前の備えをしっかりと行い、下記フローによる**在宅避難**をおすすめします。

地震発生！

### 1 自分の命を守る

家の中のセーフティゾーン（倒れてくる物、落ちてくる物、割れる物がなく、室外に通じる経路が確保できる場所）に逃げ込む。

### 2 身体の状態を確認する

地震直後はケガをしても自分では気がつかないことがあるため、家族で互いに確認する。



### 3 揺れが収まったら 自宅の状況を確認する

- ・ドアは開くか
- ・柱は傾いていないか
- ・柱や梁にひび割れはないか
- ・火災は発生していないか

### 4 行動の前に 正しい情報を得る

停電時でも聞くことができる乾電池式のラジオ、スマートフォンのラジオ、テレビ、刈谷市ホームページなどから信頼できる情報を得る。

### 5 家が安全な場合、 在宅避難スタート

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保し、作業時は手袋や履物でケガを防ぐ。



### 6 トイレを準備する

家のトイレを非常用トイレに変える。排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまでは水を流してはいけない。

## 7 栄養を補給する

チョコレートやビスケット等調理のいらない食品で、エネルギーと水分を補給する。



## 8 家にある食材や備蓄品で作れる食事のメニューを考える

冷蔵品など傷みやすいものから順に使い、7日分程度の献立を考える。



## 9 温かい食事で、心と体を元気にする

余震の回数が減り、火気使用の危険がなくなったら、カセットコンロなどを用いて温かい食事を作る。

## 10 生活に必要な情報を入手する

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧等、暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やラジオ等から得ることができる。

## 11 水を補給する

季節を問わず、しっかり水分をとることが大切。備蓄の水が乏しくなったら、給水場所（避難所）に受け取りに行く。



## 12 適度な運動と規則正しい生活で、心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また「エコノミークラス症候群」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるお店が再開するまで、家族や地域の人と協力して避難生活を乗り切りましょう。

刈谷市ホームページ参照  
くらしの情報→防災→  
ガイドブックマニュアル→  
在宅避難のススメ