

在宅避難マニュアル



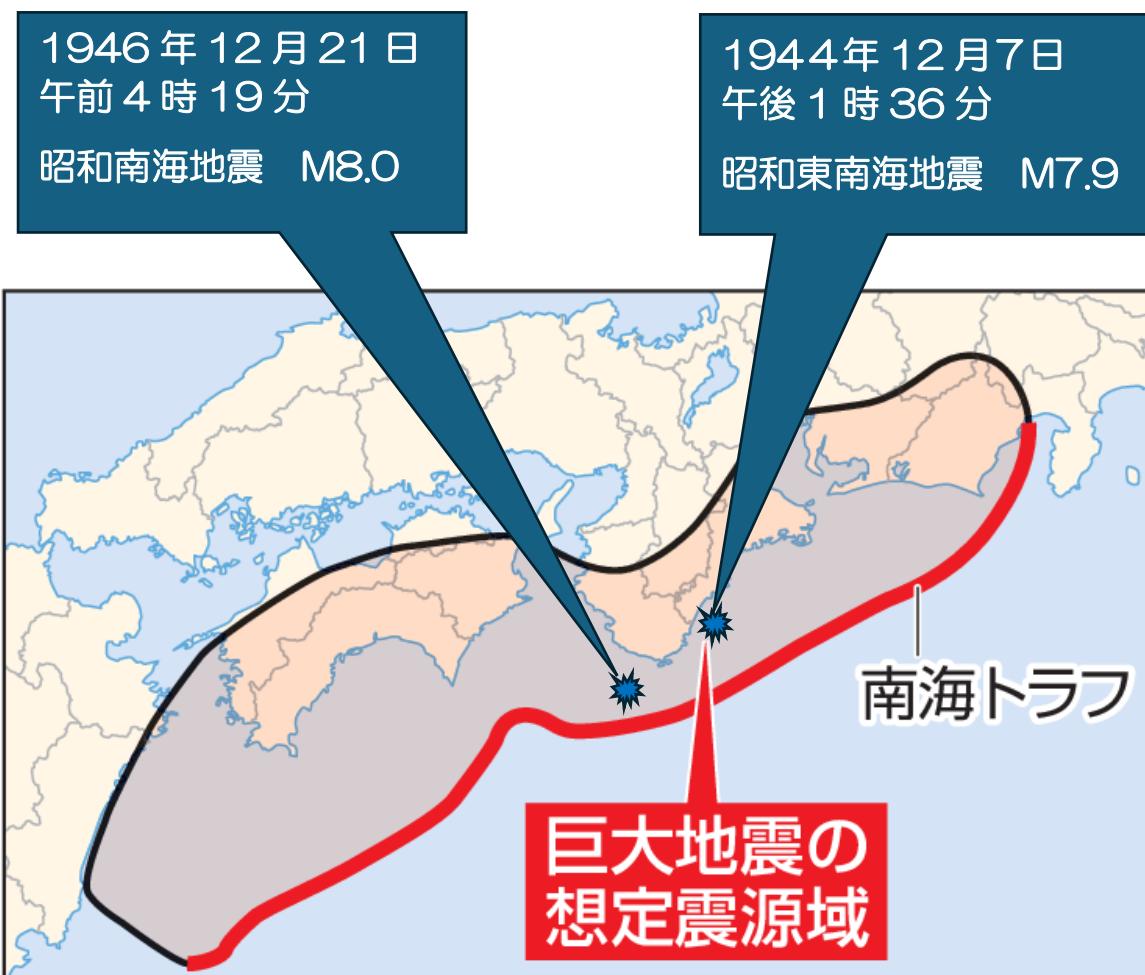
令和7年度
花里自治協 防災部

震災の教訓を
ともに未来に繋ぐ
ひょうご安全の日推進事業
忘れない
伝える
活かす
備える
繋ぐ
KODOMO'S COFFEE
KODOMO'S COFFEE

目 次

1 : 在宅避難マニュアル作成によせて	• • • • •	P2
2 : 震災が発生した時の在宅避難の判断基準	• • • • •	P3
3 : 地震が起きたら	• • • • • • • • •	P4
4 : 備 蓄 品	• • • • • • • • •	P5
5 : 家具・家電製品の転倒を防止	• • • • • • •	P7
6 : チェックリストで最終確認	• • • • • • •	P9
7 : 災害用伝言板	• • • • • • •	P11

(R8.1.15一部修正)



1：「在宅避難マニュアル作成によせて」

「令和6年8月8日（木）16時43分頃に日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生しました。この地震と南海トラフ地震との関連性について検討した結果、南海トラフ地震の想定震源域では、大規模地震の発生可能性が平常時に比べて相対的に高まっていると考えられます。今後の政府や自治体からの呼びかけ等に応じた防災対応をとってください」と気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。

南海トラフ地震の想定震源域で大規模地震への注意を呼びかける臨時情報が発表されてから8月15日（木）で一週間となり呼びかけは午後5時に終わりました。

国は南海トラフ巨大地震が起きる確率は今後30年以内に60%～90%程度以上とされ、いつ大規模地震が起きてもおかしくないことを意識し、ふだんから地震への備えを進めるよう呼び掛けています。

いつかは必ず発生すると想定されている「南海トラフ巨大地震」が発生した場合、伊丹市は市域のほとんどで「最大震度6弱」と想定されています。

巨大地震等の発生に備え被害を最小限に抑えなければなりません。そのためには「自分の命は自分が守る」（自助：自分で守る）、「地域の安全は地域で守る」（近助（共助）：近所の仲間で守る）、「花里小学校地区エリアを守る」（公助：行政による支援）等の取り組みをしておかなければなりません。

地震が発生すると避難所生活が始まります。しかし、この花里小学校地区エリアには地震発生時の避難所は花里小学校と県立伊丹西高等学校の2カ所しかありません。（若竹センター、池尻南センターは耐震対策建物ではありません）

花里小学校区自治協議会エリア内には7,629名（R6.10.1現在）の人が住んでいますが避難所に避難できる人数は限られています。

避難所生活は密になることは避けられません、新型コロナウィルス感染問題では3密を避けることが求められますが体育館等での避難所生活では3密を避けたり、プライバシーの保護、トイレ問題等なかなか守れないことが想定されています。大半の人は「在宅避難」を余儀なくされることになります。

「在宅避難」は最低3日、できれば1週間の生活ができるよう飲料水、非常食等確保、事前に家具等固定化、転倒防止対策等をしておくことにより不安なく在宅避難生活がおくれるのではないかと考えています。

本「在宅避難マニュアル」は地震発生時に自宅避難をせざるを得ない時の参考にして頂きたいと考えています。

2：<震災が発生した時の在宅避難の判断基準>

在宅避難するケース

- ① 自宅の破損が少なく余震で倒壊の恐れがない（事前の確認 重要）
- ② 近隣の火災や浸水の危険がない
- ③ 生活に大きな問題がない

避難所に行くケース

- ① 自宅の破損が大きい
- ② 余震で自宅が倒壊する恐れがある
- ③ 近隣に火災や浸水の危険がある
- ④ 「高齢者等避難」避難指示が発令されたとき

在宅避難のメリット

- ① 住み慣れた家で生活がおくれる
- ② 他人からのストレスを感じない
- ③ 感染症のリスクが低い
- ④ トイレをはじめとする尊厳が守られる
- ⑤ ペットも一緒にいられる

在宅避難のデメリット

- ① 情報の取得が困難な場合がある
支給物資/救助活動などの情報がタイム
リーに入手困難
- ② 食料/飲料の調達が困難
- ③ 人との交流が少ない
- ④ 悩みなどの相談相手が少ない

伊丹市危機管理室



兵庫県ハザードマップ



3：地震が起きたら

1) 自宅で：丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。

また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

①戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。

②棚や棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。

③あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。

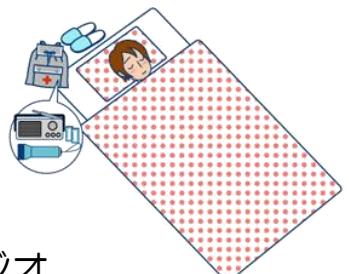


2) 寝ているとき：揺れで目覚めたら寝具にもぐりこむかベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。

①暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意をしましょう。

②枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。

③寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にものが落ちてこない所に寝ましょう。



3) 揺れが収まったら：

①身の安全の確保：あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。

②小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。

③避難の判断：災害が発生したときにはデマが飛び交いがち。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。

④家を出るとき：避難する時には、

電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

⑤我が家を確認後、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。

⑥避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。

車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障を来します。



4：備蓄品

1) 飲み水：1人1日、約3リットルが目安。最低でも3日分、可能であれば1週間分。「水はたくさん必要なので少しづつ飲もうと思ってしまいますが、脱水症状になって危険です。2016年の熊本地震では脱水症状などの二次的被害、災害関連死のほうが直接死よりも多くなりました。水は我慢せずに十分に補給しましょう」

2) 食料：最低でも3日分、可能であれば1週間分を用意。



食料はふだん食べる物を多めに購入し、消費したら買い足す「ローリングストック法」で備蓄しておきましょう。その他、ごはんは水を加えるだけで食べられるアルファ化米を用意すると便利です。高齢者がいれば硬いものは避けるなど、家族のニーズを知ることも大切です。また、プルーンなどのドライフルーツは栄養価が高く保存がきくので買い置きに便利です。

3) カセットコンロ、ガスボンベ：災害時にはガスや電気が止まる可能性もあります。

調理するためにカセットコンロとガスボンベも備えておきましょう。

4) スニーカー：地震が起きたときはガラスなどが割れて、部屋の中に破片が散らばります。足をケガしないように、リビングや寝室にもスニーカーを用意しましょう。（2階に寝室がある場合、必須）

5) 充電式の掃除機：部屋に散らばった細かいガラスなどを吸うのに使い、安全を確保しましょう。充電式であれば停電しても使えます。または、ほうきやちりとりがあると便利です。

- 6) 携帯ラジオ：最新の災害情報を得るのに必要なだけでなく、給水車などライフラインに関する情報も入手できます。
- 7) 懐中電灯・ランタン・ヘッドライト：電気が消えると暗くなり、ケガをする危険があります。両手が塞がっていても使えるヘッドライトを家族分、用意するのもオススメです。乾電池のストック、モバイルバッテリー（常に充電）
- 8) トイレ：
①簡易トイレ：おおきく凝固剤タイプと吸収シートタイプがあり、目安1人1日5回、1週間分で35回分の備蓄が必要です。



便器の中には水がたまっているため、携帯トイレの底に水がつくと取り出したときに水が垂れる。それを防ぐため、便座を上げてゴミ袋などをかぶせる。（写真の青いポリ袋）便座を下ろし、その上から携帯トイレ（写真の黒いポリ袋）をとりつける。

排泄後、凝固剤を黒いポリ袋に入れるとすぐに固まる。
ニオイが漏れないように携帯トイレ（黒いポリ袋）を十分に縛り、フタつきのバケツなどに捨てる。多くは可燃ゴミ扱い。念のため自治体に確認し、ゴミの回収が始まったら捨てる。

- ②トイレットペーパー：1か月分（2倍巻き）
③ウェットティッシュ、生理用品、赤ちゃん用品等の衛生用品
- 9) 水のいらないシャンプー：水を使わなくても髪をスッキリできます。
ニオイを抑えることができるので、ストレスも軽減します。
- 10) スイーツ缶：非常食が続くなかで、たまに甘い物を食べるとストレスを解消できます。缶詰タイプで2~3年の長期保存可能なガトーショコラやチーズケーキなどがあります。羊かんやわらび餅なども日持ちするのでおすすめです。

5：家具・家電製品の転倒を防止

1) 家具の配置を工夫する

①寝室や子供・高齢者の部屋、出入口付近には背の高い家具は置かないようにしましょう。

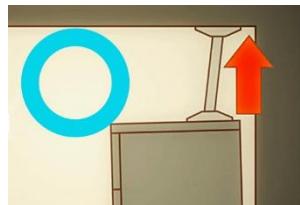
②就寝位置を家具から離し転倒しにくい側方とする。

③重量のある家電製品はできるだけ低い位置に置くようにしましょう。



2) 家具の転倒を防止

①つっぱり棒：つっぱり棒の取り付け位置。奥に取り付けましょう



②L型金具：家具の転倒防止には、壁や柱に直接固定する“L型金具”が最も確実。固定する際に大事なのは「倒れてもいい場所」に配置して固定することです。

3) 家具の配置：家具を固定しても大地震では倒れことがあります。倒れても命にかかわらない安全な場所に配置してから固定するのが大事です。ドアの近くに家具を置くと、倒れてドアが開かなくなるので注意しましょう。

4) 倒れた家具をすぐに起こさない：大きな地震は何度も続けて起きる可能性があります。もし家具が倒れても、すぐに起こすとまた倒れてしまうこともあります。しばらくは倒れたままにしておきましょう。

5) 寝室にスニーカーを用意：大地震の揺れがおさまった後の生活を考えると、足を守ることも大事です。片足でもケガをすると動けなくなります。

寝室にスニーカーを用意しておけば、家の中が散乱したなかを歩いてもケガの防止になります。
特に、寝室が2階にある場合重要です。

6) 寝るときはカーテンを閉める：大きな揺れでガラスが割れる可能性があります。

室内に飛び散るのを防ぐために、寝るときはカーテンを閉めておきましょう。

7) キッチン今すぐできる揺れ対策グッズ

①電子レンジは、市販の滑り止めマットを入れてがっちり固定

②扉から中身の飛び出しを防ぐこと：ヘアゴムをねじって

③大皿は立てて収納

④たまにしか使わないものは、カゴを上手に使って、地震対策をしながら取り出しやすく

⑤突っ張り棒を使って飛び出し防止



6：チェックリストで最終確認

1) 家の安全対策

- 家具の向きや配置を工夫する
- 家具等の転倒・落下防止対策をとる
- 寝室やこども部屋の家具の確認
- 家の周りを点検する
- 窓ガラスや雨戸を点検する

2) 家で備えておくもの

- 飲料水

1日3Lが目安です。最低でも3日分は備えましょう。

(3L×3日分) × 家族人数分

- 飲食品

ご飯（アルファ米）、インスタントラーメン、缶詰類、レトルト食品、菓子類、バランス栄養食品 ※乳児がいるご家庭は、粉ミルク、離乳食衛生用品

- 衛生用品

ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、救急箱、マスク、生理用品、除菌スプレー、歯磨きシート、携帯用トイレ、持病の薬 ※乳児がいるご家庭は、紙おむつ、お尻ふき、使い捨て哺乳瓶

- 生活用品

給水用ポリタンク、カセットコンロ、マッチ、ろうそく、ラジオ、乾電池、懐中電灯、携帯電話の充電器、眼鏡、コンタクトレンズ、軍手、筆記用具、ゴミ袋、ロープ、紙コップ、紙皿、割り箸

3) 非常用持ち出しバック

- 飲料水・飲食品

- ペットボトル、ゼリー状の食品、バランス栄養食品など

- 貴重品

- 現金（小銭を多めに）、免許証・保険証のコピー・マイナンバーカード

- 衛生用品

- 救急用品、マスク、常備薬、眼鏡、ウェットティッシュ、替えの下着、携帯用トイレ

- 生活用品

- 懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、携帯電話の充電器、ヘルメット、軍手、使い捨てカイロ

- 持ち出すもの

- 印鑑、預金通帳、免許証、保険証

4) 家族で共有しておくこと

- 避難場所や集合場所を把握しておく

- 安全な避難経路を把握しておく

- 家族の安否確認方法を決めておく

- 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使用方法を把握しておく



7：災害用伝言板

地震や台風・集中豪雨等の災害における安否確認のためNTT西日本では、電話（音声）による「災害用伝言ダイヤル（171）（電話サービス）」に加え、伝言情報（テキスト）の登録・閲覧を可能とする「災害用伝言板（web171）」を提供しています。

本サービスは、災害等の発生時、被災地域（避難所等含む）の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報（テキスト）の登録が可能なサービスです。

登録された伝言情報は、電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧、追加伝言登録が可能となります。

 **NTT西日本**

災害用伝言サービス「171」と「web171」

NTT西日本が提供する災害用伝言サービスには、電話を利用する声の伝言板「災害用伝言ダイヤル171（電話サービス）」とインターネットを活用する「災害用伝言板web171」があります。

大規模災害発生

電話による安否確認の連絡が取りにくいときの、被災地域内やその他の地域の方々との伝言板です。



【被災地】 **災害用伝言ダイヤルセンタ** 171 伝言を録音・再生します

【他の地域】 文章を音声変換 音声ファイルの添付

インターネット web 171 伝言（文字）を登録して閲覧できます

ご利用方法

裏面のご利用案内を確認の上、ご利用ください。

被災地域内と他の地域を結ぶ声の伝言板。「災害用伝言ダイヤル171」

利用ガイドンスにしたがってご利用ください。

被災者の録音方法	伝言の再生方法
① 1 7 1 にダイヤルする ➡ガイダンスが流れます	① 1 7 1 にダイヤルする ➡ガイダンスが流れます
② 録音する場合は ① 録音専用を利用する ➡ガイダンスが流れます	② 再生する場合は ① 録音専用を利用する ➡ガイダンスが流れます
③ () で囲った電話番号、携帯電話番号、PHS番号の電話番号をダイヤルしてください。 ※市外局番を含めても構いません。	③ () で囲った電話番号、携帯電話番号、PHS番号の電話番号をダイヤルしてください。 ※市外局番を含めても構いません。

※伝言は被災地の電話番号で記しているすべての方が聞くことができます。
聞かれていないメッセージを登録する場合は、あらかじめ伝言番号を決めておきが必要があります。

家族等の安全がインターネット上で確認できる。「災害用伝言板web171」

画面の指示によりご利用ください。

登録方法	再生方法
① https://www.web171.jp にアクセス	① https://www.web171.jp にアクセス
② 電話番号を入力 (000000) 0000-0000 被災地の電話番号、携帯電話番号、PHS番号の電話番号をダイヤルしてください。 ※市外局番から入力してください。	② 電話番号を入力 (000000) 0000-0000 被災地の電話番号、携帯電話番号、PHS番号の電話番号をダイヤルしてください。 ※市外局番から入力してください。
③ 画面の指示に従って、 文字による伝言を登録してください	③ 画面の指示に従って、 文字による伝言を登録してください

※伝言は被災地の電話番号で記しているすべての方が聞くことができます。
聞かれていないメッセージを登録する場合は、あらかじめ伝言番号を決めておきが必要あります。

審査ID: 17-201-1

