

# 地震発生！ 避難生活は どこで？

## 大規模地震でも 在宅避難が選択肢に

市域で想定されている最大震度の地震（※）が発生した場合、避難所生活を送ることが想定されているのは約60,000人です。家屋の安全が確認できた場合などは自宅での在宅避難も選択肢の一つ。避難所での避難生活との違いを知って、在宅避難にも備えましょう。※有馬高槻断層帯地震

### 巨大地震 市内の被害想定

避難所生活者数  
**約60,000人**  
※市地域防災計画参照

建物全半壊棟数  
全壊 **約32,000棟**  
半壊 **約20,000棟**

支援物資が到着するまでの間、避難所にあるのは最低限の物資です。在宅避難用として食料品などを備えておくことで、避難所にも非常持ち出し袋と一緒に持っていくことができます。



大規模地震が発生したら、あなたはどこで避難生活を送りますか。今号では「在宅避難」という自宅で避難生活を送る選択肢をご紹介します。

問合せ 危機管理室／Tel674-7314 ID 017821



### 在宅避難って？

そもそも避難とは「難」を避けること。在宅避難は、災害時に安全が確保された自宅で避難生活を送る方法です。

- 発災**
- 避難は主に三つの選択肢
  - 避難所に避難**…市が指定する学校などの公共施設で避難生活を送る
  - 在宅避難**…自宅で避難生活を送る
  - 広域避難**…親せき宅など、遠方の安全な場所で避難生活を送る

## 何が違う？ 在宅避難と避難所

在宅避難と避難所では、右図のとおり設備や環境が異なるので必要となるものにも差があります。

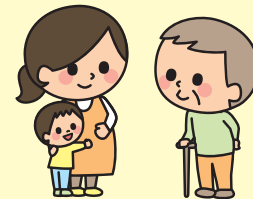
在宅避難も避難所への避難も、その時の状況に応じて柔軟に判断する必要があるので、どちらにも対応できるよう物資などはそろえておきましょう。

	在宅避難	避難所
プライバシー	確保しやすい	制限される
感染症リスク	低い	高い
物資	全て自分で用意	一部の物資は配布
生活インフラ	断水する・簡易トイレを準備	給水拠点がある・仮設トイレを利用
生活環境	住み慣れた環境	学校や公民館

## 住み慣れた環境が良い人に

在宅避難は住み慣れた環境で避難生活を送ることができるので、心理的負担が軽減されると感じる人が多いです。例えば、以下のような人に好まれる傾向があります。

### ①乳幼児・高齢者がいる



不特定多数の市民が集まる避難所に比べ、感染症リスクを低減することができます。乳幼児や高齢者などには安心材料です

### ②ペットを飼っている



ペットと一緒に避難生活を送ることができます。また、ペットにとってもストレスが少なく、飼い主にとっても飼い慣れた環境で過ごせます

### ③プライバシーを確保したい



避難所よりもプライバシーを確保することが容易です。日常的な行動も家族以外の目を気にする必要がありません

### ④持病がある



食事や就寝の時間など、普段に近い生活リズムで避難生活を送ることができます。食事なども個々の事情に合わせてやすいです

### 在宅避難 の Q&A

#### Q どう判断したら良い？

#### A 安全を確保できるかが大事

まずは、自宅とその周辺が安全かどうか確認しましょう。特に意識するのは右図の項目です。安全を確保できない場合は避難所に避難してください。

周辺に火事や倒壊した家屋がないか



自宅に大きなひび割れや傾きがないか



ガラスの飛散などでけがの危険がないか



#### Q 新耐震基準なら家は安全？

#### A 必ずしも安全とはいえません

耐震基準は右のとおりですが、他地域では、新耐震基準でも倒壊した家屋があります。また、市内の家屋は大阪府北部地震でダメージが蓄積されている可能性も。過信せず耐震診断などの安全確認を行いましょう。

### 耐震基準

旧耐震基準 (1981年以前)	新耐震基準 (1981～2000年)	2000年基準 (2000年以降)
震度5程度の地震で倒壊・崩壊しない	震度6強程度の地震で倒壊・崩壊しない	新耐震基準に新しい事項を複数追加し、より強固に

# 備蓄は最低3日分 ローリングストックがお勧め

備蓄は最低3日分、できれば1週間分しておきましょう。  
備蓄にはローリングストックがお勧めです。食料品などの消費期限切れを防ぐことだけでなく、災害時にも日常生活と近い食生活を送ることができます。

ローリングストック…普段購入する食料品や日用品を少し多めに買って、消費したものはまた買い足すことで一定の量を備蓄する方法



## 防災物品はチェックリストを使ってみて

在宅避難に備える物品は、下のリストを参考にしてみてください。普段使用する消耗品も、多めに購入して災害時に備えておきましょう。

●飲料水・食料品

☐ 飲料水（3L×人数×3日）

☐ 食料品（缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など）

●日用品など

☐ トイレトペーパー☐ ドライシャンプー☐ カセットコンロ☐ 乾電池

☐ ウエットティッシュ☐ コンタクトレンズ☐ カセットボンベ☐ LEDランタン、懐中電灯

☐ ポリ袋☐ ラップ☐ ラジオ

☐ 簡易トイレ（5回×人数×3日）☐ 使い捨てカイロ

☐ モバイルバッテリー☐ 生理用品

## 防災担当者お勧め プラスワングッズ

在宅避難はこれでもっと快適に

危機管理室 井上亮汰さん

ポータブル電源

スマホの充電やラジオなどに

フルーツ缶詰

不足しがちなビタミンを補給

クーラーボックス

停電時の食料保存に

もっと知りたいQ&A

Q ライフラインはいつ復旧する？

A 約1カ月で電気・水道・ガスは復旧見込み

ライフラインの復旧は、損傷具合などで地域ごとに差が生じます。市域でのおおよその目安は右記のとおりです。  
(府南海トラフ巨大地震災害対策等検討部会)

電気 約24時間後

発災直後は半分程度の世帯で一時的な停電が予想されます

水道 約30日後

断水時は元栓を閉めて、泥や濁り水の逆流を防ぎましょう

ガス 約30日後

ガスの臭いがしたら換気扇などはつけず、窓を開けて換気しましょう

# 家具・家電の対策も忘れずに

安全な生活空間を確保するためには、家具や家電の耐震も大切です。  
家具・家電はしっかりと固定するほか、ガラスなどには飛散防止フィルムを貼りましょう。

POINT

家具などが倒れても避難経路をふさがないように、出入口の付近には、何も物を置かないことが大切です

## マンション暮らしの人は こんなことにも気を付けて

マンションは、一戸建てに比べ倒壊のリスクが低いと言われていて、在宅避難が可能な場合が多いです。ただし、マンションならではの注意点もあります。

エレベーターを使わない

発災直後は動いていても、余震などで急に停止する可能性があります

トイレの水は流さない

下水管のつまりや損傷で、下の階のトイレで水があふれる可能性があります

停電したときの移動経路は？

停電などで自動ドアが動かない可能性が。手動のドアの位置を確認しておきましょう

## 災害時には自助・共助の両方が必要です

危機管理室主幹 富田剛司さん

今号では、個々の備え（自助）をテーマに紹介しましたが、防災には地域住民で助け合うこと（共助）も大切です。  
在宅避難を想定する人も、避難所を利用する機会があるかもしれません。住民同士の横のつながりも大切にしながら、自分のできる範囲で災害に備えておきましょう。

18 | たかつきDAYS 2026.1

たかつきDAYS 2026.1 | 19