

在宅避難のすすめ

もし、災害が発生した場合、どこに避難しますか？

小中学校や市民センターなどの指定避難所だけが避難先ではありません。日頃からの備えや防災対策を行うことで、災害時でも自宅で生活することができます。自宅で安全が確保でき、生活が継続可能であれば、自宅が最善の避難所です。

在宅避難とは

災害時に、指定避難所ではなく自宅で避難生活をおくるとを言います。

在宅避難のメリット

- ・被災した後も住み慣れた自宅や環境で避難生活ができる。
- ・見知らぬ人との共同生活ではなく、プライバシーが守られ、騒音や消灯時間などを気にせず自分のペースで生活できるので、ストレスが少ない。
- ・食事や消灯時間など、共同生活での様々なルールに縛られない。
- ・家族との会話や、子供の夜泣きなどによる周囲への気遣いが少なくてよい。
- ・ペットと一緒に暮らせる。
- ・大人数が密集する避難所と異なり、感染症（インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など）にかかるリスクを低く抑えられる。
- ・避難所まで移動する間のブロック塀の倒壊など危険を避けられる。
- ・災害時に自宅を留守にすることで空き巣被害に遭う心配がない。

在宅避難のデメリット

- ・自治体が発信する最新の情報にアクセスがしにくい。
- ・支援物資を受ける際に避難所や給水拠点などに出向かないといけない。

自宅での避難生活が長引いて、食料などの備えが切れてしまったときは

「避難者カード」を提出すれば、物資などの提供を受けられます

在宅避難をしている方でも、「避難者カード」を指定避難所に提出することで、避難者台帳に登録され、指定避難所で物資や情報の提供を受けられます。

避難者カードは指定避難所で記入できます。なお、市ホームページでダウンロードし、事前に記入しておくこともできます。

避難者→避難者支援班		避難者カード		(*世帯ごとに記載)		
記入日 年 月 日		避難所名				
該当するほうに○をつけてください。		1 避難者 (入所年月日: 年 月 日)				
		2 在宅避難者 (自宅等で生活するが物資の配分等が必要な方)				
※①～⑥について、記入または○をつけてください。						
①	区・自治会名					
②	氏名等 *備考欄には、要援護の内容や特に必要な食料等を記載してください。	ふりがな氏名 (代表者)	年齢	性別	要援護	備考
				男・女		
				男・女		
				男・女		
				男・女		
				男・女		
				男・女		
	住所					
電話	() 代表者携帯: - -					
③	家屋被害等 ※分かるものに○	1. 住めないくらいの損壊や焼損 2. 不安を感じる位の損壊 3. 流失 4. 床上床下浸水 5. 断水 6. 停電 7. ガス停止 8. 電話不通 9. なし				
④	緊急連絡先	※ 親族の連絡先など 電話 ()				
⑤	特記事項	※ 特に配慮を必要とすることがあれば記載してください。 ※ 資格など、協力できることがあれば、氏名と内容を記載してください。 氏名 内容:				
⑥	安否の問合せに情報を公表しても良いですか。	はい ・ いいえ				
	市ホームページに避難者として公表しても良いですか。	はい ・ いいえ				
* 以下の表は避難所運営委員会で記載します。						
避難者カードNO		退所年月日/在宅避難者の支援終了日		転出先と連絡先		
		年 月 日		転出先: 電話: ()		
【変更履歴】						

在宅避難者に○

もしもの時が訪れる、その前に

早く正確な情報が命を守る「みえ防災ナビ」を使いこなそう

いざという時に焦らず行動するには、日頃から多くの防災情報に慣れることが大切です。

家族の皆さんでダウンロードしてどんな機能があるか確認しておきましょう。

スマートフォン向け 三重県公式防災アプリ

みえ防災ナビ

三重県 防災キャラクター **なまず博士**
三重県の地震・風水害のことならなんでも知っている博士

三重県 防災キャラクター **ひなもりん**
なまず博士にあこがれる妖精

現在地の情報
現在地のハザード情報を確認できます。

避難所等検索
日本全国のハザードマップや避難所・避難場所情報などの確認、避難所・避難場所までの道順を音声で案内します。

災害用伝言ダイヤル「171」
発信ボタンから簡単に災害用伝言ダイヤル「171」へ発信します。

避難計画登録
台風などに備え、非常時の持ち出し品や避難先などを個人の避難計画として事前に登録できます。

耳で聴くハザードマップ
目が見えない、見えづらい方にハザード情報を読み上げます。

防災情報・お知らせ
避難情報・避難所情報、気象警報・注意報などの災害に関する情報をプッシュ通知します。

三重県の防災情報
現在発表されている県内市町の気象情報・注意報・避難情報・避難所情報をまとめて確認できます。

日本語のほか8言語で情報発信しています。
英語、中国語(繁体字・簡体字)、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語

「みえ防災ナビ」のダウンロードはこちら！
※アプリのダウンロードやご利用における通信料、通話料はご利用者の負担となります。

「みえ防災ナビ」の使用方法はこちら

三重県 防災対策部 地域防災推進課
☎059-224-2184
E-mail:bosai@pref.mie.lg.jp

市公式LINEの活用

市公式LINEからもいざという時、地域の防災情報を得ることができます。

在宅避難を可能にするためには事前の準備が大切です

大規模災害が発生したときには、避難所に被災者が殺到し、混乱の発生が予想されます。

また、避難所生活ではプライバシーなどの確保が難しい場合があり、避難所生活のストレスを考えると、自宅の安全性が確保されていれば、住み慣れた自宅で避難生活続けることも選択肢のひとつです。

いざというとき、在宅避難を可能にするために、必要な備蓄品や家具の転倒防止などの事前準備をしておきましょう。

