

在宅避難のすすめ

ページID 1075941

更新日 2026年6月15日

あなたの家が、一番の避難所。

「避難＝避難所に行くこと」だけではありません。



一宮市に大きな災害が起こったとき、「必ず避難所に行かなければいけない」と思ってる方はいませんか。

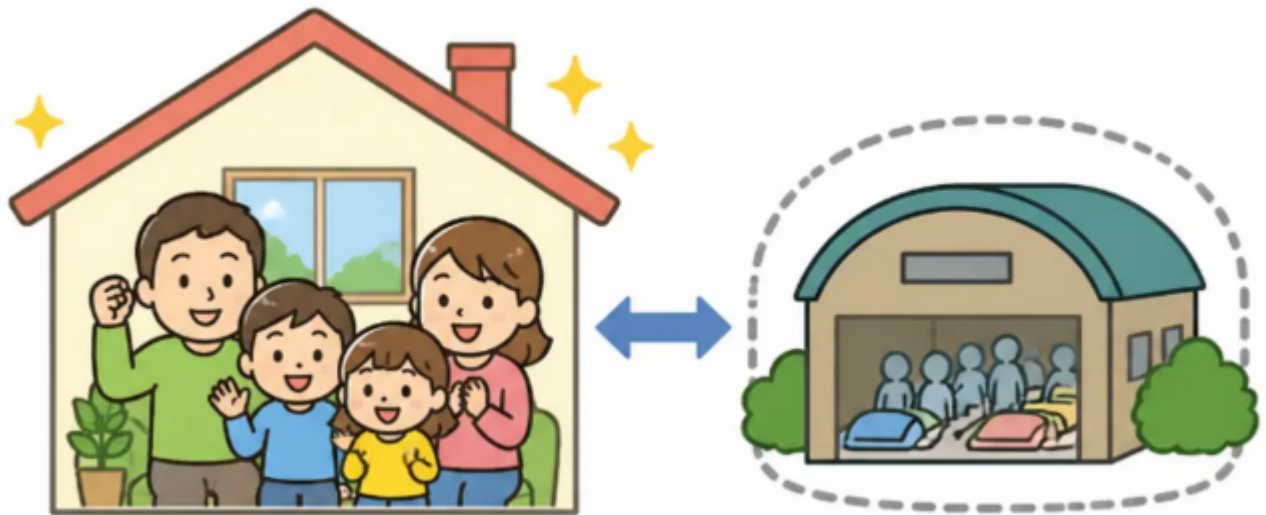
実は、指定避難所＝絶対に行かなければならない場所ではありません。

避難とは、「難」を「避ける」こと。

ポイントさえ押さえておけば、災害時でも安全に自宅で避難生活を送ることができます。

このページでは、「在宅避難」をするためのポイントをご紹介します。

在宅避難のメリット



1. いつもの場所で、普段の生活に近い環境で生活できる

慣れない場所での避難生活は、家族にとって大きな負担になります。住み慣れた自宅なら、普段に近い家族のペースで過ごすことができます。

2. プライバシーを守り、安心感を確保できる

大勢が集まる避難所では、周囲の目が気になったり、なかなかリラックスできなったりすることも。自宅なら、周囲に気兼ねすることなく、家族だけで安心して過ごせるため、精神的なストレスを大きく軽減できます。

3. 大切なペットとずっと一緒にいられる

避難所では、ペットと同室で過ごすことができません。在宅避難ならペットのストレスを最小限に抑え、飼い主である皆さんも、ペットの様子を見守りながら安心して過ごすことができます。

4. 本当に避難先が必要な方のために

全員が避難所を利用すると、避難所はすぐに満員になります。自宅で安全に過ごせる方が「在宅避難」を選ぶことで、自宅が全壊するなど避難先を必要としている方々のためのスペースを確保し、地域全体の避難環境を守るにつながります。

在宅避難のために「今」準備できること



1. 住宅の耐震化

住宅の耐震化は、倒壊のリスクを抑えるだけでなく、災害後の在宅避難を可能にする土台となります。一宮市では、耐震化補助事業を実施していますので、下のページを参考にしてください。

▶ [耐震補助事業関係](#)

2. 家具の固定

地震発生時、家の中で最も危険なのは「家具の転倒・落下」です。倒れそうなタンスや本棚は、L字金具や突っ張り棒でしっかり固定しましょう。寝室や出入り口付近には、なるべく背の高い家具を置かないようレイアウトを見直しましょう。

3. 最低3日分、できれば一週間程度×人数分の食料・飲料及び生活必需品の備蓄

避難所に行く場合でも共通して言えることですが、まずは備蓄が重要です。下のページを参考に備蓄をしましょう。

▶ [家庭での備蓄のすすめ](#)

4. 感震ブレーカーの設置

感震ブレーカーは、揺れを感知して自動的に電気を遮断します。避難時に電気を切り忘れた場合でも、通電火災（停電復旧時の火災）のリスクを大幅に減らすことができます。

▶ [通電火災について注意喚起](#)

5. ハザードマップで自宅周辺の浸水リスクを確認

風水害発生時、自宅が浸水想定区域に入っていないか確認してください。自宅の1階が難しい場合、2階での避難も考えてみてください。家族全員で一緒に見ることで、避難のタイミングやルート of 共通認識を持つことができます。

▶ [一宮市の洪水ハザードマップはこちらから確認できます](#)

避難所への移動を検討すべきケース

以下に当てはまる場合は、指定された避難所への避難を検討してください。

- ・耐震改修が行われていない古い木造住宅に住んでいる。
- ・自宅が浸水（特に2階以上）する可能性がある。
- ・自宅では適切なケアや衛生的な生活環境の維持が難しい要配慮者

上記以外でも、総合的に判断し、自宅での生活で少しでも危険を感じる場合は、迷わず避難所をご利用ください。

在宅避難「こんな時はどうする？」Q&A

Q1. 支援物資をもらいたい。

A1. 近くの指定避難所（小中学校）が災害時の生活拠点となり、物資を受け取ることができます。一宮市公式アカウントの防災メニュー「防災LINE」にて避難所チェックインをすることで、自宅に居ながら、指定避難所への受付が可能です。

Q2. 電気やガスが止まったらどうすればいい？

A2. 「その場でできる代用」を工夫し、まずは体温の維持を優先してください。電気は懐中電灯やランタン、ガスはカセットコンロで代用、冬場は毛布を重ね着するなどしましょう。

Q3. 断水した時、トイレはどうすればいい？

A3. 下水道の状態が分かるまでは、水なしで使える災害用携帯トイレ（1人1日5回分×日数分備蓄）を使用しましょう。

災害に備えることは、日々の暮らしを守ることです。住み慣れた場所で安全に過ごせるよう、今できることから一つずつ、備えていきましょう。

関連情報

このページに関するお問い合わせ

危機管理課

〒491-8501 愛知県一宮市本町2丁目5番6号 一宮市役所本庁舎4階

電話：0586-28-8959

お問い合わせは専用フォームをご利用ください。