

在宅避難のススメ

大きな災害が発生すると、普段通りの生活ができなくなります。

災害が起きたことによる心理的なストレスに加え、

不自由な被災生活で大きなストレスを感じます。

被災生活のストレスを少しでも減らすため、在宅避難がおすすめです！

在宅避難ってなに？

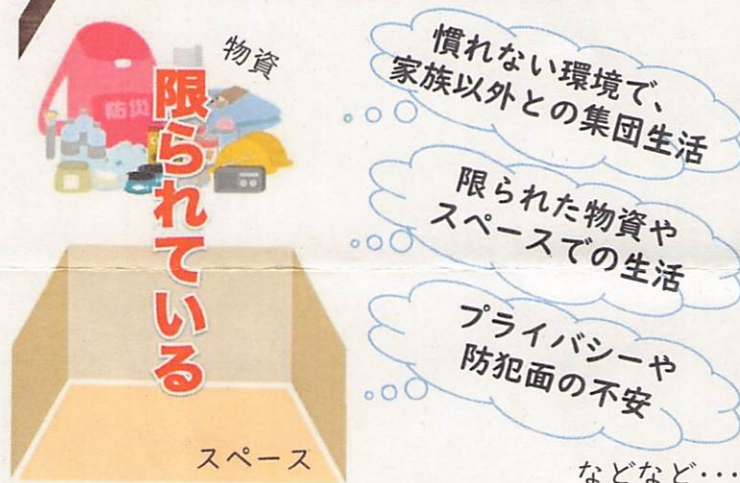
災害発生時に、引き続き自宅での生活が可能な場合は、避難所ではなく、自宅で被災生活を送る方法です。

なんで在宅避難がおすすめなの？

避難所には多くの方が避難して来ます。知らない人との集団生活になりますが、色々と我慢しなくてはならず、ストレスがたまってしまいます…。

在宅避難なら、ストレスの軽減だけでなく、様々なメリットがあります！

避難所のストレスって？



例えば、こんなストレスがあります…

在宅避難なら

住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活でき、プライバシーも守られます！しっかり備蓄しておけば、食べ物などにも困らず被災生活を送ることができます！



在宅避難は、メリットたくさん！

どんな時に在宅避難をしたらいいの？



- ☐ 自宅の倒壊などの被害がない
- ☐ 隣家の倒壊・火災などの影響がない

浸水想定・土砂災害警戒区域内ではない

また、警戒区域内でも、自宅がマンションなど丈夫な建物の2階以上

在宅避難

どんな準備が必要なの？



ローリングストック

食料や日用品を少し多く買い備えておいて、使った分を買い足す備蓄の考え方

家具転倒防止対策



地震で家具が倒れて、ケガしたり生活できなくなることを防止するため、家具を固定しておくこと