

# <第3章> 命に直結！自宅は安全ですか？

## 藤沢市の補助制度を紹介

### <耐震診断>

1981年5月31日以前に建てられ、2階建以下の在来工法により施工された木造建築物で、住宅の所有者が居住（一親等の親族含む）している場合は、建築指導課に相談をすると、耐震診断に対する料金の一部を負担する制度があります。

【問い合わせ】TEL：0466-50-3539（建築指導課 直通）

### <家具の固定や窓ガラス飛散防止フィルム張り>

ホームセンターなどで各自入手した転倒防止器具を出張で設置するサービスがあります。

【取り付け業者】 家具等1台につき2,000円（1台追加ごとに900円）

市民会館サービスセンター（株） TEL：0466-26-0326

（有）オガタ商会 TEL：0466-23-6015

（株）渡辺武商店 湘南支店 TEL：0466-87-8911

【問い合わせ】TEL：0466-25-1111（危機管理課）

災害の対策やハザードマップも掲載！  
なくした場合は  
鶴沼市民センターで  
もらえます！



# 在宅避難ガイド

## 自分を、大切な人を守るため いますぐ変えよう！防災意識

「なにから手をつけていいかわからない」という声に応じて、正しい知識と情報で的確な判断力と、行動力を鍛えられるパンフレットを作りました。

災害を恐れず、防災を通して日々の生活をみつめ、安心して暮らせる町づくりや家づくりをはじめましょう！



## 備蓄と準備はオーダーメイド

### 《シニア編》

- ・重い荷物を運ぶときにキャリーバッグが重宝。
- ・携帯電話、ラジオの使用方法をマスターし、持ち歩く習慣を。
- ・迷ったら早めの避難を！
- ・「玄関まで避難」の練習を。

### 《子育て世代編》

- ・オムツ、ミルク、おしりふきは1か月多めに。（オムツは生理用品としても代用可能）
- ・お湯の保温に、保温ポットや水筒が活躍。
- ・子どもは特に防災食より食べ慣れたもの。
- ・子ども用の青汁やサプリメントも慣れておくと◎

## 非常事態に備えて日常的に防災訓練を！

小型の台風や大雨時は  
備蓄品で乗り切る！

災害未済の悪天候時は、  
備蓄品を利用し  
省エネ調理の練習を。

体調不良の時も  
備蓄品を活用！

家族が体調不良の時も  
備蓄品を活用。  
子どもだけで  
食事ができるように  
練習するのも◎

コンポストが  
悪臭やゴミ問題を解決

缶詰の汁やカップ麺の  
残飯等の臭いが出る  
ゴミにはコンポストが  
活躍。その後は  
家庭菜園の肥料にも。

バッグに水と飴

電車が止まったとき、  
エレベーターの中、  
いつでも  
鞆に安心材料を！



### 防災士ライター 渡邊 里衛

2005年～2010年 国内・国際線客室乗務員として  
毎年厳しい緊急訓練を受ける  
2010年～現在 フリーランスで雑誌の編集、ライターとして活動中  
(VERYやSHONAN TIMEで執筆)  
2021年 防災士資格を取得 上記の経験と、  
3児の母目線、海の近くに住むものとして  
湘南の人々の防災意識を高める活動を開始  
鶴沼在住、五友会所属

### 出張防災セミナー開催中



非常時に  
助け合える「ご近助」  
ネットワークを  
一緒に築きましょう！

©BOSAI\_ECO

## <第1章> 災害の基礎知識をレベルアップ

### 避難所と避難場所の違い、知っていますか？



#### 避難所（指定避難所）とは

災害によって家を失った人が一時的に暮らす場所。  
生活できる設備の整った学校や公民館などが指定される。



#### 避難場所（指定緊急避難場所、一時避難場所）とは

緊急的に避難が必要な場合に駆け込む場所。

（※延焼火災や水災害時など）  
公園などの建物ではない場所や、  
トイレや備蓄がない場所の場合も。  
落ち着いたら自宅へ戻るか、  
自宅に戻れない場合は、  
避難所へ移動する。

非常用持ち出し袋は、  
避難場所に行く場合を想定！  
長期にわたる避難生活用の  
備蓄等は、自宅に確保！

津波警報がでたら  
ハザードマップにとらわれず、高い場所へ避難を！！

### データ 2022年10月時点

鶴沼地区の人口…約60,000人  
避難所の収容可能人数は…約1割  
（鶴沼地区は避難所の収容数が少ないのも課題です）



鶴沼市民センター防災担当  
八代さん 松岡さん

「町内会を通じて在宅避難者数等を把握し、  
在宅避難をしている方にも物資等を配布します。自宅が安全な方は在宅避難をお願いします！」

—各自で備蓄し、生き延びることが大前提なのです—



# <第2章> 自宅こそが最強の避難所

習慣付けよう！ローリングストック  
身に着けよう！サバイバルカ  
緊急時の近所の助け合いは日々の暮らしから！

もう迷わない！3段階準備で頭スッキリ！

## 第1段階)



発生直後慌てず安全に避難するためのグッズ

例：枕元に3点セット  
メガネ、靴、懐中電灯にホイッスルをつけて。  
ポイントは、緊急避難のために必要なもの！

ここがポイント

## 第3段階)

在宅避難中に必要な備蓄  
持ち運ばなくても自宅にあればok！

日頃から、少しずつ備蓄を  
増やしていきましょう。

## 第2段階)



命の危機が迫るときに  
避難場所へ持参する非常用持ち出し袋  
重すぎる荷物などは逆に危険です！

- ・電子マネーが使えない場合も。コインを常備！
- ・喋れない場合のためのSOSカードも。  
(家族の写真、名前、連絡先、遠方の親戚の連絡先、既往症、アレルギーなどを記載。どんな状況でも自分の証明に)
- ・防寒アルミシート、携帯トイレ、携帯ラジオ、ロープなどの災害専用グッズはここで活躍。



これだけは必須！トイレ、水

### 我慢ができない no.1 はトイレ！

鵜沼地区は砂地で、液状化のリスクが高く、  
下水道復旧に時間がかかる可能性も！

例：トイレセット100回分が1万円以下、  
箱のサイズもa4サイズ程度で備蓄可能です。

ゴミの回収はいつ復活するかも不明です。  
臭いの遮断、衛生面は重要ポイント！

### 生活水は1人3ℓ ×日数が目安

4人家族／7日分の場合  
4人×3ℓ×7日=84ℓ (2ℓペットボトル42本)  
6本入りのケースが7箱分。

家の中にバラバラに収納するのもおすすめ。  
キッチン、玄関、洗面所、クローゼット、  
ベッドの下、階段下収納、車のなかも活用できます。  
ウォーターサーバーやエコキュートの利用も◎

まずは1週間 ⇒ コツをつかんだら2週間分の備蓄を！

## 特別な防災グッズより

### ローリングストックをマスターしよう！

ローリングストックとは、日頃から使っているものを少し多めにストックし、  
日常的に使用しながら、都度買い足していく方法です。

消費期限を更新しながら備蓄し続けることができるのが最大のメリット！  
災害時も、慣れ親しんだものを口にでき、ストレスを軽減します。

## 食料編

Q. なにから  
準備したらいい？

A. 簡単に準備できる  
ものから順番に

1. 炭水化物は備蓄しやすいので1か月分！  
カセットコンロやポリ袋で炊飯の練習をしておくのも◎。  
カップ麺はお湯がなくても15分以上浸水すれば食べられます。

2. タンパク質は貴重  
救援物資のほとんどが炭水化物です。  
缶詰やジャーキーなどを備蓄しタンパク質の確保を。

3. ビタミン、ミネラル、食物繊維  
不足すると体調不良や便秘、肌荒れの原因に。  
常温保存野菜や青汁、野菜ジュース、サプリメントも活躍。

料理が得意な家庭

米、乾物、乾麺を多めにストック。  
日頃の調理時に防災時を意識して  
省エネ調理の練習を。

あまり料理をしない家庭

レトルト、インスタント麺、シリアル、  
サプリメントなど、調理が簡単で  
栄養が摂れるものを多めにストック。

無理は禁物

## 日用品編

Q. 防災専用グッズは  
なにを買えばいい？

A. 在宅避難用には  
常備品を多めに備蓄

● ガソリン、充電、カセットボンベ、電池  
50%を切ったら満タン、ガスボンベは1日1本を目安に備蓄！  
太陽光発電付きの充電器が安心。

● いつものモノを少し多めに！  
プラス1か月分をイメージして用意。身体調不良時や、  
価格高騰の品薄期間もこれが活躍。落ち着いたら買い足して。  
(常備薬、消毒、マスク、ウェットティッシュ、生理用品も)

● 調理や洗いを削減できるものも意識的に備蓄  
耐熱性食品用ポリ袋は、お米も炊けて、食材を別々に入れて  
同時に加熱したりお皿のコーティングにも活用！  
食品用ラップフィルムも1本多めに！

3.11 (東日本大震災) と 9.1 (関東大震災) の時期が来たら  
消費期限チェックと防災グッズの衣替えを！

—夏—

- ・体ふき取りシートを買い足し！
- ・濡らすだけで冷却できるグッズで  
体温調整を！

—冬—

- ・カイロや湯たんぽも多めに
- ・お湯が欲しくなるので  
ガスボンベを多めに！