

おわりに

1995 年阪神・淡路大震災は「冬の早朝」、2011 年東日本大震災は「午後 2 時 46 分で、すぐに暗くなる時間帯」、2016 年熊本地震は「4 月 14 日前震に続き、2 日後の 16 日に本震」、2024 年能登半島地震は「まさかの元旦」…。20XX 年南海トラフ地震も、どんな季節や時間帯、平日・休日なのかはわかりません。わかっていることは、近い将来、必ず起こる、ということです。東は神奈川県から西は宮崎県の太平洋側全体が甚大な被害に見舞われることが予測され、「スーパー広域災害」とも言われています。

自らの命を守るためには、まずは家屋の耐震化や室内の安全対策をしっかりとっておくこと。そして、避難生活を乗り切るために、十分な備えを行っておくこと。もちろん公的な支援もありますが、市職員も被災者となります。外からの応援も含めて、すぐにかつ十分な対応をすることが難しいことは、過去の災害でも明らかです。自らの暮らしを守るためには、自らが平常時の今、行動に移すしかありません。そして、私たちは、普段から、様々な人と人とのつながりの中で生きています。災害時も、互いに助け合い、支え合うことの重要性は言うまでもありません。

残念ながら、能登半島地震では、災害関連死が直接死の倍以上となっていました。この現実を真摯に受け止め、直接死も関連死も防ぐために、自助・共助・公助、それぞれをより充実させるための取り組みを加速させていきましょう。

安城市減災まちづくり研究会一同

在宅避難のポイント

2026 年 3 月「安城市減災まちづくり研究会」発行

装丁 清野静香／高橋桃李

協力 穴水町住民有志の皆さま

日比野久美子先生（元名古屋文理大学短期大学部教授／栄養生化学）

永野海先生（弁護士・日本弁護士連合会災害復興支援委員会副委員長）

お問合せ：安城市危機管理課

電話：0566-71-2220(直通)

FAX：0566-71-2295(直通)



普段の暮らしを災害時に活かす

在宅避難のポイント

もくじ

| | | |
|------------------|-------|-----|
| はじめに | | 1 |
| 過去の災害における避難所の実態 | | 2 |
| 在宅避難のメリット | | 3 |
| 在宅避難の留意点 | | 4-5 |
| 事前の備蓄と過去の被災地での工夫 | | 6-9 |
| おわりに | | 10 |



防犯

防犯対策のポイント



「非常時こそ 声かけと確認を」

災害時は、混乱や人の出入りが増えて、空き巣・盗難・なりすましなどの被害が起こりやすくなります。

- ・戸締まりは普段以上にしっかり。
- ・在宅避難でも夜は必ず施錠。
- ・貴重品はひとまとめにして身近に。「留守に見せない」工夫が大事です。

「怪しい人」への対策



災害時は、支援者を装う人、点検・修理を名乗る人も現れやすくなります。

- ・その場で契約・支払いをしない。
- ・名前・所属を確認することを基本に。

迷ったら行政や警察に確認しましょう。

能登半島 地震の事例

被災地では、ボランティアと名乗り屋根にブルーシートを張るのに、ブルーシート代と言って30万円請求する事例もあり、詐欺泥棒注意喚起のビラが配布されました。町内の一部では、有志による自警団が組織され、巡回をおこなっていました。

ストレスケア



ひとりで抱えこまないで 困った時は専門家に相談

「話す・休む・深呼吸。 それだけでも大切なケア」

災害時は、環境の変化や不安から、心も体も強いストレスを受けやすくなります。「つらくなるのは当たり前」と知っておくことが、まず大切です。

- 不安やイライラは、誰にでも起こる自然な反応
- 情報は見すぎず、休む時間も大切に
- 家族や周りの人と、声をかけ合おう

内閣府作成「ほっと安心手帳」

災害を経験した人、家族や友人を支える人向けの心のケアハンドブック



ダウンロードはこちらから

生活再建



「まずは罹災証明書。 支援への入口です」

災害後の生活再建において、重要な支援制度は、行政手続きを進めることで受けられることになっています。

「知らない」＝「支援が受けられない」ということにならないように、必ず手続きをしましょう。

安城市災害支援制度

一部の申請手続きがオンラインでできます。事前に確認しておきましょう。



被災者支援情報サポートページ「ひさぼ」



弁護士・永野海氏により、大変わかりやすくまとめられた手続きの進め方が紹介されています。能登半島地震でも活用されました。

片付け

重要

片付けは 写真を撮ってから

「片付けは、 安全確認と記録が先」

災害後の片付けは、急がず・無理せず・安全第一が基本。

罹災証明
保険申請に有効



片付けに困ったら

片付けなどで困ったら、市の災害ボランティアセンターに相談しましょう。災害ボランティアセンターの開設は、市や社会福祉協議会のホームページなどを確認してみましょう。

事前の備蓄と過去の被災地での工夫②



通信

「災害時は“つながらない”が前提。伝言サービスと公衆電話を覚えておこう」

災害時は普段使っている通信手段が使えなくなる前提で、複数の手段を組み合わせることで、とても大切です。

スマートフォン

(SMS・メッセージアプリ)

災害時は、回線混雑で通話がつながりにくいので、音声通話よりSMSやLINEなどが有効。短文・画像で状況共有ができ、通信データ量が少ないので、繋がりやすい。停電時充電の備えも忘れずに。

災害用伝言サービス

災害用伝言ダイヤル「171」
電話で音声メッセージが残せる。固定電話・携帯どちらも可。

災害用伝言板 (web)
携帯各社が提供。スマホやPCから文字で安否登録ができます。

公衆電話/非常電話

災害時は優先的につながる。停電でも使用可。
*10円玉 or テレホンカードを防災袋に

Wi-Fiスポット・臨時通信

避難所で無料Wi-Fiが開放されることがあります。能登半島地震では、スターリンクが提供されました。自治体・携帯会社が臨時基地局を設置。実際に、能登半島地震では、市役所等公共施設の周辺は繋がりがやすかったという実例があります。

風呂

「お風呂に入れなくても清潔とあたたかさを守ろう」

災害時は、お風呂に入れなくても清潔を保つ「体を冷やさない」備えが大切です。

清潔を保つための備え

体拭き用ウェットシート (大判)
ドライシャンプー、タオル
除菌スプレー・消毒用アルコール

水が使える場合の工夫

少量の水で部分洗い (顔・手・足・脇)
濡れタオルを温めて体を拭く。

入浴支援や仮設風呂

能登半島地震の事例

自衛隊は、2024年1月6日～8月31日の期間、最大18カ所にて入浴支援を実施し、約496,000名が利用しました。そのほか、NPOなどが簡易入浴施設を設置したり、移動入浴車による支援を展開しました。

洗濯

「洗濯は無理しない。清潔は工夫で守れる」

災害時は、洗濯機が使えない・水が足りない状態が続くことを想定しましょう。

まず知っておきたいこと

- 断水・停電で洗濯機は使えない。
- 洗えない=不衛生・体調不良・ストレスにつながる。
- 「洗わない工夫」+「最低限だけ洗う」

洗わずに清潔を保つ工夫

着替え (下着・靴下) 多め
体拭きシート
ウェットティッシュ

POINT 肌に直接接触するものを優先。上着は着回す。汗をかいたら部分ケアで対応。

下着・靴下など小物洗いに便利 少ない水で洗う方法

バケツまたは洗面器に水+少量の洗剤を入れ、「もみ洗い」
→軽くすすぐ
→しっかり絞る」

*洗剤でつけ置き洗いも有効
*チャック付き袋はつけ置き洗いに便利
*タオルで包んで脱水すると乾きやすい

はじめに

ご承知のとおり、市は、小中学校や公共施設等を災害時の指定避難所としてあらかじめ指定しています。水害時には浸水被害から逃れたり、地震で家屋等が倒壊や延焼したりした場合に、避難者を受け入れる場として開設するものです。いざ、という時には、躊躇なく、避難所に避難してください。他方、過去の災害では、当然ながら住民全員が避難所に避難したわけではありません。また、一時は避難所で過ごしたものの、被害が軽微だったなどの理由で、すぐに自宅に戻られた方も少なくありません。こうして自宅で避難生活を送った方、いわゆる「在宅避難」を選択された方が、数としてはむしろ多いのです。ただし、電気・水道・ガス・通信等のライフラインや、道路や流通等のインフラが寸断している場合が多いので、当面は不憫な避難生活を余儀なくされます。被害の大きさによっては、その期間が長く続くことも予想されます。しかし、過去の災害がそうであったように、やがて徐々に状況は改善され、いつかは普段通りの暮らしが戻ってくるはず。その間、在宅避難で少しでも快適に過ごすためには、平常時の今こそ、十分な備えと避難生活を生き抜くノウハウを学んでおく必要があります。

本市においても、南海トラフ地震の近い将来の発生が危惧され、昨今、風水害は全国各地で頻発しており、もはや他人事ではありません。そこで、本冊子は、記憶に新しい令和6年能登半島地震など、過去の災害で在宅避難された被災者の実態をもとに、備えのポイントや在宅避難の際の留意点等をまとめました。ご家族はもとより、地域や学校、職場等で活用いただき、それぞれの備えのヒントにしていいただければと願っております。

2026年3月 安城市減災まちづくり研究会

過去の災害における避難所の実態

生活環境の質の低さ

- ・寒さ・暑さへの対応が不十分。
- ・床での雑魚寝による体調悪化。
- ・入浴・洗濯・清潔な環境の維持が困難。

過密・プライバシー不足

- ・多人数が同一空間で生活するため、プライバシーがほとんど確保できない。
- ・着替え・授乳・睡眠などがしづら。
- ・精神的ストレスが大きい。

感染リスク

- ・密集・換気不足により、インフルエンザ・新型コロナ・ノロウイルスなどが拡大しやすい。
- ・場所によっては体調不良者の隔離が難しい。

食事・栄養の偏り

- ・非常食中心で、野菜・たんぱく質・温かい食事が不足しやすい。長期化すると体力・免疫力が低下してしまう。



情報不足・伝達の混乱

- ・避難所全体に支援情報や生活ルールが十分に共有されるまで時間がかかる。

避難所が遠く、移動が困難

- ・地域によっては、指定された避難所まで遠く、道路の寸断や遠方などの理由で避難所まで辿り着くことができない場合がある。



多様性への配慮が欠けやすい

- ・トイレ、防犯、物資、食事など、生活全般において、女性、子ども、外国人、アレルギーへの配慮が十分でない。
- ・ペットのしつけや動物アレルギーなどの理由から同行避難が難しいケースが多い。

要配慮者への対応不足

- ・高齢者、障がいのある人、乳幼児、妊産婦への配慮が不十分になりがち。
- ・段差、トイレ、寝具などの環境が身体状況に合わない。



トイレ

「トイレは我慢しない。
備えが命を守る」

災害時、トイレは使えなくなる可能性が高いにもかかわらず、最も困りやすく、健康にも直結する重要な問題です。「我慢しないための備え」がとても大切です。

災害時でも安心清潔なトイレについては

令和6年度発行
「災害時のTKBを充実させよう！」
の2ページを参考にしてください。



まず知っておきたいこと

- ・断水時、水洗トイレは流せない。
- ・無理に流すと詰まり・逆流の原因に。
- ・トイレを我慢すると、脱水・感染症・体調悪化につながる。

家庭で備えておきたいトイレ用品

最低限そろえたいもの

携帯トイレ(凝固剤+袋)
目安:(1日5回×1週間分)
×家族の人数分
トイレトーパーパー・新聞紙

さらにあるとよいもの

ウェットティッシュ
おしりふき・除菌シート
消臭袋・防臭袋



光熱

明かり

LEDランタン
(乾電池・充電式)
ヘッドライト(両手が空く)
懐中電灯
(人数分があると安心)



調理の熱源

カセットコンロ+ボンベ
固形燃料・アルコールバーナー



ボンベの備え目安
大人2人
1週間分=約10本
*メーカー試算

寒さ対策

石油ストーブ
*火災に注意

アルミ製保温シート
毛布・使い捨てカイロ
防寒具



※防寒の工夫で燃料を節約

暑さ対策

冷凍庫に氷や保冷剤を
多めに入れておく。



充電式扇風機や
冷却シートを備蓄しておく。

電源

モバイルバッテリー
乾電池(単3・単4多め)
手回し・ソーラー充電器
電気自動車



能登半島 地震の事例

電気自動車

災害時には大きなバッテリーに

地震から数日後、トヨタからの支援で地区にプリウスが配備されました。たまたま同業の関係者が災害時用の蛍光灯を保管していたので、すぐに運び入れ、プリウスから電源を取り、自主避難所となった地区の公民館に設置しました。それまでは停電していて、当然ながら夜は真っ暗闇でしたが、電気が点いた瞬間、避難所全員が安堵した顔を忘れることはできません。普段何も考えずに使っていた電気のありがたさと、明かりが灯ったことで、これだけ安心できるのだということを実感しました。(穴水町小又地区住民の声より)





事前の備蓄と過去の被災地での工夫①

水

「水は“飲む水”と“使う水”を分けて備えよう」

災害時は、水道が止まることを前提に備えることが大切です。飲み水だけでなく、生活用水も必要になります。断水時のトイレ、手洗い、清掃用として確保。お風呂の残り湯が活用できます。

飲料水

飲用、調理用



1日3L × 家族分

× 7日間
(最低3日間)

POINT

500ml～2Lの複数サイズで、直射日光を避けて保管。ローリングストックを活用。

生活用水

トイレ、手洗い、洗い物など



浴槽に水をためる。

能登半島地震の事例



雨水や川の水も活用して洗濯をしました。

断水時の水確保は給水車

自治体が避難所などで実施



折りたたみ給水袋やキャップ付きポリタンクを持っておくと便利。

食料

「非常時の食は“特別”より“いつもの味”が安心」

災害時に命をつなぐ食。在宅避難では、冷蔵庫、ストック食料、非常食など時系列や家族の特性に合った食事をとりたいたいもの。

被災により買い物や調理がすぐにできない可能性を想定して、「すぐ食べられる」もの他に「無理なく続けられる」日常的な備えが大切です。

ローリングストックを活用



すぐに食べられる缶詰・お菓子など

保存がきく乾物・乾麺

普段から備蓄も含め、少し多めの食材を買っておき、日常で使いながら、適宜補充する「ローリングストック」を活用しよう。

Check!

アレルギー・離乳食・介護食



家族の特性にあった食の備えを考えよう!

食べる順番も考えよう

発災後は、なま物など、傷みややすい食材から先に消費。冷蔵庫、冷凍庫の食料から、備蓄食料へと順番も考えながら無駄なく。

困った時は避難所へ

支援物資



炊き出し



水や食料の配布や炊き出しを受け取ることができます。遠慮せずに、相談しましょう。

災害時に不足しがちな栄養素と補う食材

| | |
|-------|--|
| たんぱく質 | 缶詰(魚・肉・豆類)、レトルト豆類、すめ、魚肉ソーセージ、かつを節、高野豆腐、ビーフジャーキー、スキムミルク、きな粉 |
| 脂質 | オリーブオイル、えごま油、油漬け魚の缶詰、ナッツ類 |
| ビタミン | 野菜ジュース、トマトジュース、トマト缶、ナッツ類、フルーツ缶、ドライフルーツ、高野豆腐 |
| ミネラル | 乾物(海藻・野菜・きのこ類)、缶詰(サバ・イワシ・サケ中骨)、乾燥野菜、高野豆腐、ナッツ類、豆缶、レトルト豆類、きな粉、スキムミルク、野菜ジュース、トマトジュース、トマト缶 |
| 食物繊維 | 乾物(海藻・野菜・きのこ類)、乾燥野菜、高野豆腐、きな粉、ドライフルーツ |

パッキングなど災害時の調理については

令和6年度発行「災害時のTKBを充実させよう!」の4ページを参考にしてください。



在宅避難のメリット

- 普段使い慣れた空間で過ごせるため、精神的ストレスが少ない。
- 睡眠や食事のリズムを保ちやすい。

生活環境を保ちやすい

- 自宅であるため、着替え・授乳・睡眠など、プライバシーは確保される。
- プライバシーや過密さからのストレスは発生しづらい。

プライバシーが確保される

- 避難所のような密集環境を避けられ、感染のリスクを軽減できる。
- 体調管理がしやすい。

感染リスクが低い

- 備蓄している食料・水・薬・防災用品をそのまま使える。
- 食事や生活を自分のペースで管理できる。

自宅の備えを活かせる



- 高齢者や乳幼児、障がいのある人、ペットにとって環境変化の負担が小さい。
- ペットと一緒に過ごせる(避難所では制限があることが多い)。

高齢者・子ども・ペットへの負担が少ない

- 近所に留まることで、安否確認や声かけがしやすい。
- 地域コミュニティの連携が保たれる。

地域の見守り助け合いがしやすい

- 在宅避難が可能な人が自宅にとどまることで、本当に支援が必要な人(自宅が危険な人、高齢者など)が避難所を使いやすくなる。
- 地域全体の防災力向上につながる。

避難所の混雑緩和につながる

在宅避難 の留意点

在宅避難の前提条件

- 建物に大きな損傷がない
- 津波・土砂災害・浸水の危険がない
- ライフライン停止を想定した備えがある



自宅周辺の安全確認

屋内、屋外のほか、外観からでは、わからない危険にも注意しましょう。

壁や窓ガラス、屋根、
室内の状況等



近隣の安全確認

応急危険度判定による判断



応急危険度判定による判断:大規模地震発生後に順次調査され、結果は「危険」・「要注意」・「調査済」の3種類のステッカーで建築物の見やすい場所に表示されます。

余震や火災等 二次災害への警戒

室内の危険物の除去



電源ブレーカーOFF

車中泊の留意点

熊本地震では、就寝時に車中泊した方の割合が多く、プライバシー面でのメリットがある反面、エコノミークラス症候群など健康面でのリスクが問題視されました。安城市では災害時の車中泊についての啓発動画を作成しています。

YouTube 「災害時の車中泊避難とは？」



動画を見るには、こちらを読み込んでください。

自ら情報を取りにいく

災害時、複数の情報源を確保しておくことは安心につながります。

| | |
|--|---|
| <p>安城市公式ウェブサイト <望遠郷></p> <p>緊急災害情報や避難場所一覧、災害ハザードマップ等の情報を確認することができます。</p> | <p>安城防災ナビ (Lifevision)</p> <p>安城市の防災、災害情報が配信されるアプリです。スマートフォンにダウンロードしておくことで、気象情報や災害時の状況をプッシュ通知で受け取ることができます。</p> |
| <p>安城市LINE公式アカウント</p> <p>友だち登録をすることで防災を始めとする8つの分野から、情報をLINEで受け取ることができます。</p> | <p>安城市の防災ラジオ</p> <p>緊急地震速報などの緊急放送が自動的に流れる機能が備わっている世帯設置型のラジオ。市役所にて購入できます(1台2,000円)。</p> |
| <p>緊急速報メール</p> <p>緊急地震速報・大津波警報など、緊急性の高い情報を特定のエリアにある携帯電話やスマートフォンに対して一斉に配信するものです。</p> | <p>KATCH災害情報サイト</p> <p>避難情報、避難所マップ、被害情報等を確認することができます。安城市、碧南・刈谷・知立・高浜・西尾の情報も掲載されます。</p> |
| <p>安城市広報Facebook 安城市公式X</p> <p>安城市の取り組みや災害情報等を発信しているSNSアカウントです。</p> | <p>Yahoo!防災速報</p> <p>LINEヤフー(株)が提供している防災アプリです。緊急地震速報を始めとする様々な防災情報の通知や、災害マップ、防災手帳の確認ができます。</p> |

南海トラフ地震発生時の インフラ被害と復旧のめど

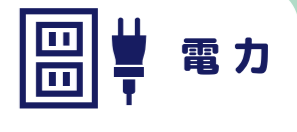
南海トラフ地震が発生した場合、生活インフラにおよぶ被害と復旧のめどは、次のように予測されています。



被災直後
約9割で断水
復旧めど約6週間



被災1日後
約8割が利用困難
復旧めど約3週間



被災直後
約9割が停電
復旧めど約1週間



被災直後
約9割が通話支障
復旧めど約1週間



被災1日後
約8割で電波停止
復旧めど約1週間



被災直後
約3%で供給停止
復旧めど約2週間



被災直後
約1割が機能支障
復旧めど約1週間