



ぶんさんひなん 分散避難のススメ

VER.02

東久留米市



「分散避難」とは

- ⚠️ 災害発生時に、自宅が安全な場合、自宅に留まる方法（在宅避難）と、
- ⚠️ 安全な地域に住んでいる親戚や友人・知人宅や宿泊施設などに避難する方法です。

災害時には、危険な場所にいる人が避難することが原則です。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。新型コロナウイルス感染症などの感染が心配される中、不特定多数の人が集まることが予想される指定避難所等での避難生活は感染拡大のリスクが高まります。

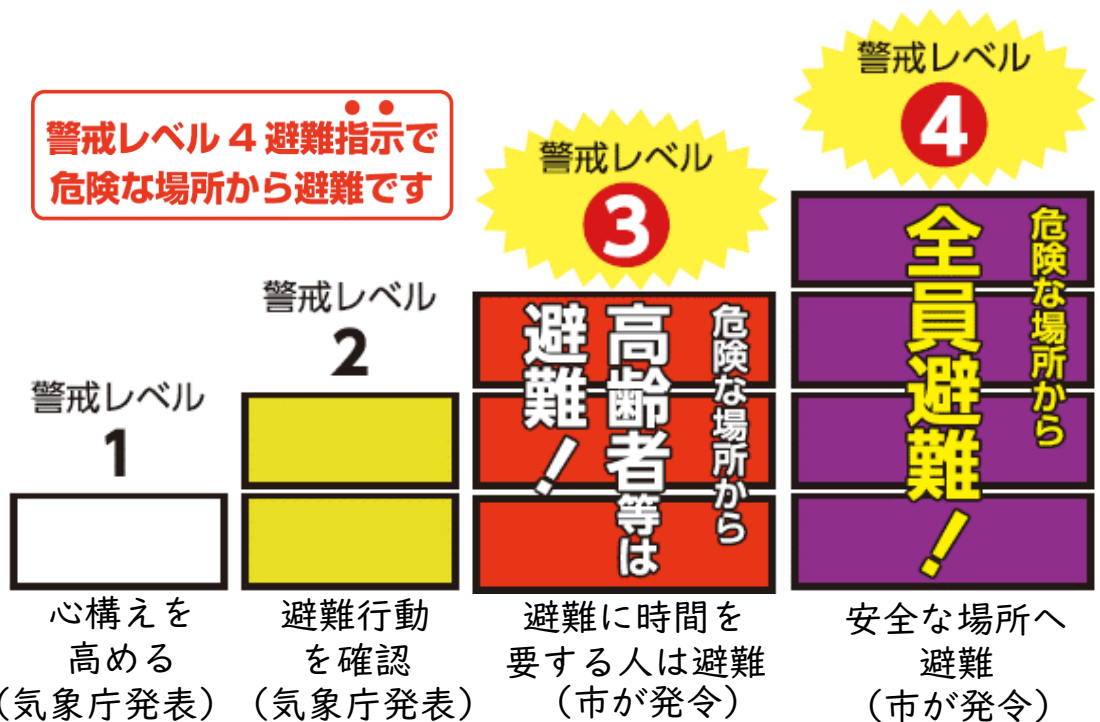
また、風水害時に高齢者等が事前避難する必要がある場合(注1)など、避難所に避難する以外の方法（分散避難）も重要です。

このパンフレットは災害が起こる前にご覧いただき、いざ災害が発生した際、感染症などを防ぎながら安全に避難する方法を事前に検討するものです。

注1：事前避難が必要な場合

警戒レベル3相当以上の気象の情報（高齢者等避難・避難指示*）

*令和3年5月改正災害対策基本法が施行し、**避難勧告と避難指示が一本化され、避難指示に改正**されました。



令和2年7月15日に配布した「災害時の分散避難と感染症対策」（保存版）及び「分散避難のススメ」（令和2年版）もご覧ください。

お問い合わせ先
東久留米市環境安全部防災防犯課
042-470-7769（直通）

「地震時」 避難の流れ



平時に
確認

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

- 1 防災マップで自宅に印をつけ、避難場所、避難所、避難所以外の安全な場所を確認する。
- 2 家族などで近所の公園など「一時集合場所」を決めておく。
- 3 非常持ち出し品を準備する。
- 4 建物の耐震相談、家具の転倒防止をする。
- 5 感染症対策の準備をする。



地震発生

地震から身を守る行動「シェイクアウト」を実施
①姿勢を低く ②頭を守る ③動かない

自分がいる場所の状況（火災、建物倒壊危険、避難指示など）を確認する

火災などの
危険がない

火災などの危険があり、
市、警察、消防からの避難指示がある



火災などの危険が
あり、一時集合場所
に行けない

家族などで決めた「一時集合場所」へ向かう

火災などの危険がなく、
一時集合場所が安全

火災などの危険はないが
一時集合場所が危ない



一時集合場所で待つ

避難場所に避難（大きな公園など）

周囲の安全を確認

自宅に被害があるか確認



自宅に被害がない

自宅に被害があり
生活ができない



在宅避難
(垂直避難)

安全な親戚や
知人宅に避難
ホテル、親戚宅、
友人・知人宅、など



分散避難

市指定の避難所に避難
小中学校 など



避難所避難

ペットの避難(注2)

注2：ペットは、避難所敷地内（屋外）へ一緒に避難する「同行避難」ができます。
避難所屋内で生活を共にする「同伴避難」はできません。

「台風・豪雨時」

避難の流れ



平時に
確認

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。



- ・市の洪水ハザードマップを確認して自宅がある場所は、浸水・洪水・土砂災害が発生する恐れが高いと想定された地域か確認しましょう。想定地域外でも、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、風水害時には自宅周辺状況の変化などに十分注意が必要です。
- ・非常時持ち出し品や感染症対策の準備・点検を平時から行いましょう。



豪雨・台風接近



避難をする際は、自宅周辺の状況や気象情報、市からの情報等に留意し、安全に避難するために、夜間や豪雨の中を避け、自主的に早めの避難をしましょう。



在宅避難
(垂直避難)

自宅がある場所では浸水・洪水・土砂災害の発生は想定されますか？

自宅は安全な
場所である



避難をする
必要がある。

体調が悪い場合は、極力避難を行う前に医療機関の受診を受けましょう。



ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

高齢者等避難で避難 (警戒レベル3)

避難に時間を要する高齢者等が一緒にあれば分散避難など早めの避難が重要。



安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか。

はい

安全な親戚や知人宅に避難

ホテル、親戚宅、友人・知人宅、など

分散避難



いいえ

避難指示で避難 (警戒レベル4)



市指定の避難所に避難

小中学校 など

避難所避難

ペットの避難 (注2)



☆「もしも」に備える12の POINT! ☆

～下記のチェックリストを確認して「いざ」という時に備えましょう～

NO.	チェックリスト	確認
1	「防災マップ」「洪水ハザードマップ」で自宅のある場所や地域が安全であるかどうかを確認し、『在宅避難』が可能か検討した。	<input type="checkbox"/>
2	安全な地域に住んでいる親せきや友人、知人と連絡を取り、『分散避難』をする場合の対応について確認をした。	<input type="checkbox"/>
3	自宅の最寄りの避難所について、所在、安全な避難経路を確認した。	<input type="checkbox"/>
4	市のメール配信サービス『安心くるめーる』に登録し、市が発信する避難所開設情報や避難指示等の災害関連情報を把握できるようにした。	<input type="checkbox"/>
5	冷蔵庫やタンスなど、地震で動きやすい家具の固定をしてある。	<input type="checkbox"/>
6	レトルト食品や缶詰、栄養補助食品などの食料品や飲料水を概ね7日分備蓄してある。	<input type="checkbox"/>
7	備蓄した食料品や飲料水を期限の前に消費して新しいものに買い替えている（「日常備蓄」）	<input type="checkbox"/>
8	持病の薬や常備薬のほか、簡易トイレ、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品、紙おむつ、ビニール袋、使い捨てカイロ、ポンチョ・レインコートなどの生活用品を備えてある。	<input type="checkbox"/>
9	懐中電灯や携帯ラジオ、乾電池、カセットコンロ(ボンベ)、モバイルバッテリー、食品包装用ラップなど、避難生活であると重宝する用品を備えてある。	<input type="checkbox"/>
10	感染症対策としてマスクや手指消毒剤、体温計、アルコールペーパー、ウェットティッシュなどを備えてある。	<input type="checkbox"/>
11	東京マイ・タイムラインで各自のマイ・タイムラインを作成した。	<input type="checkbox"/>
12	市のホームページから災害情報、気象情報、市内の河川情報、市の情報、「防災マップ・洪水ハザードマップ」等の防災の情報を確認した。 (右のQRコードを読み込むと市ホームページで確認できます。)	<input type="checkbox"/>



Q&A 「避難所に避難していなくても支援は受けられるの？」

自宅での在宅避難や親せきや友人、知人宅への避難を選択した人も公的支援の対象になります。この場合、最寄りの指定避難所において「避難者カード」への記入を行い、受付手続きをお願いします。

市では、指定避難所などで情報や物資を提供できるように体制を整備しています。