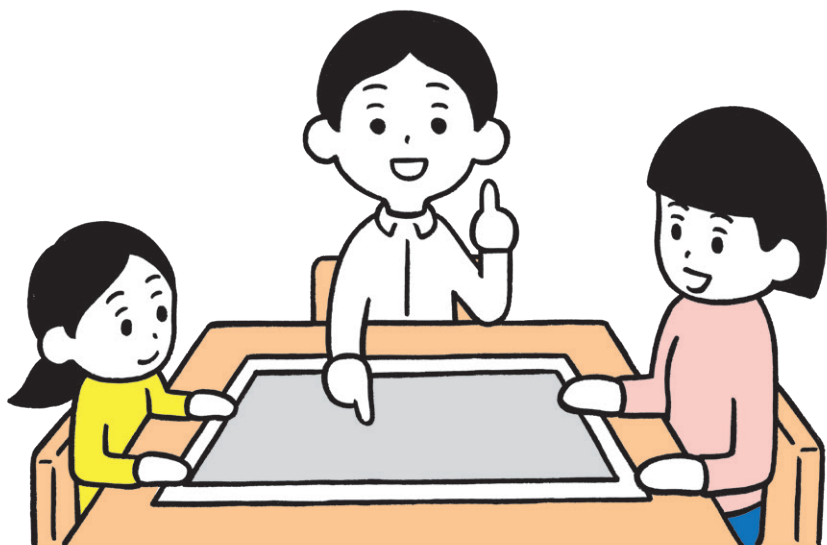


第 1 章

災害への備え



1 自分の命を自分で守るには

① 家族みんなで話し合っておこう

災害時にはどうすればいいか、家族が離ればなれになった時はどうするかなどを、避難所等の情報を参考にしながら話し合っておきましょう。また、電話やインターネットが使用できなくなることも想定して、以下のような項目をメモしておきましょう(P94)。

自分や家族の情報	名前(ふりがな)、生年月日、性別、血液型、住所、自宅電話番号、携帯電話番号、学校、勤務先、緊急連絡先、持病、アレルギー、常備薬
親戚・知人の連絡先	名前、住所、連絡先
避難する場所等の情報	<small>いっとき</small> 一時集合所、広域避難場所(家族の集合場所)、指定避難所(自宅に被害がない場合は自宅)

② 避難所に行くことだけが避難ではありません

自宅に被害がなければ、避難所に行かずに自宅で生活を続ける**在宅避難**を推奨します。そのための備えをしておきましょう。

また、自宅に被害がある場合でも、被災していない家族や親戚、知人の家に避難する**縁故避難**や、被災していない宿泊施設を自身で確保して避難する**自主避難**という方法があることを知っておきましょう。

これらの方法は、プライバシーの確保や感染症のリスクを下げることにもつながります。自身や家族にあった避難の仕方や避難先を今一度考えてみましょう。

③ 住まいの点検をしよう

普段は安全に見える家でも、実は、危険な場所がいくつもあります。P6の図を参考に、自宅の危険な場所をチェックし、住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止などを行いましょう。

column 阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災では、犠牲者の8割以上が建物倒壊や家具類の転倒による圧死・窒息死で亡くなっています。倒壊した建物は火災が発生しやすく、道路をふさがし消火・救助活動の妨げともなります。また、多くの家庭で食器棚の扉が開いて床に食器類が散乱し、冷蔵庫やタンスは倒れ、テレビや電子レンジが飛ぶ、といった現象が起きました。落下物や割れた食器類、ガラス等でケガをしたり、逃げ道や出入口が家具でふさがれることがあります。住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止はもちろん、寝る場所の近くに倒れやすい家具は置かないなど、配置にも工夫しましょう。

■ 区の支援制度・助成制度

住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止を行うことは、「自分や家族の命」を守るために、最も重要な災害への備えの第一歩です。

● 耐震化支援制度をご利用ください

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震では、昭和56年(1981年)5月31日以前着工の旧耐震基準で建てられた家屋の多くが倒壊などの大きな被害となりました。そのため、特に昭和56年(1981年)5月以前着工の建物については、必ず安全性を確認するようにしましょう。また、耐震シェルター・ベッド、家具転倒防止器具の設置やブロック塀等の撤去工事の助成も行っています。

【問い合わせ先】

防災街づくり課耐震促進担当 ☎ 6432-7177 FAX.6432-7987

※令和8年12月28日以降 ☎ 5432-3559 FAX.5432-3114

● 緑化助成制度をご利用ください

生垣等の“みどり”は、災害時の避難路や延焼遅延効果など防災面においても効果があります。区では、既存のブロック塀を取り壊して、生垣等の“みどり”を整備する場合や、新しく生垣等の“みどり”を作る場合に、費用の一部を助成しています。

【問い合わせ先】

みどり政策課 ☎ 6432-7905 FAX. 6432-7989

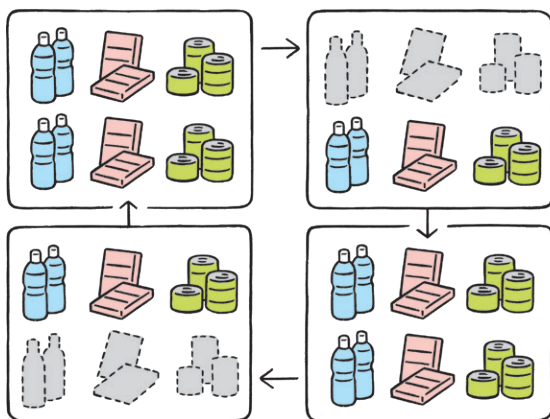
※令和8年12月21日以降 ☎ 5432-3590 FAX.5432-3117

④ 3日分以上の備蓄をしよう

大規模な災害が起これば、電気・ガス・水道などのライフラインの被害や物資の流通の停滞が想定され、行政も機敏に動くことが難しい状況になります。(電気は4日、上水道は17日、下水道は21日、ガスは6週間程度使えないおそれもあります。)1人3日分以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

① 「日常備蓄」(ローリングストック)で災害に備えよう

普段、使用している食品や生活必需品を少し多めに備えておきましょう。期限が来る前に古い備蓄は使用し、新しい備蓄を用意すれば無駄が出ません。この方法であれば、災害用に備蓄をする必要が無く、管理・継続が容易になります。



② 備蓄は、まず食料・水・トイレ・電源を確保

被災してまず必要となるのは、食料・水・トイレです。

また、停電が発生した場合は、電源の確保も必要となります。

備蓄は賞味期限や使用期限などを確認して、定期的に点検・交換をしましょう。

食料の備えは4つの基準で

備蓄する食料は、次のような基準で選びましょう。

- ① 常温で長期間保存できる。
- ② 食器を汚さず食事ができる。
- ③ 日常生活でも、普通に食べることができる。
- ④ できるだけ水を使わないで調理できる。

■非常用食料例

保存食品	<input type="checkbox"/> ご飯(保存用)・アルファ米・乾パン・インスタントラーメン <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> 調味料・乾物 <input type="checkbox"/> 缶詰(缶切不要のもの)
乳児用	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク(ほ乳ビン) <input type="checkbox"/> 離乳食
その他	<input type="checkbox"/> はし <input type="checkbox"/> スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 紙皿・コップ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ナイフ・ハサミ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ

水の備えはここがポイント!

■ 飲料水は3日以上、できれば1週間分が理想

飲料水は、1人1日に3リットル必要です(調理用含む)。

3日間以上、できれば1週間家族が生活できる量を備蓄しましょう。

■ 各家庭で「汲み置きした水」が役立ちます

水道水を汲み置きする時のポイント

- ・ 清潔でフタのできる容器に口元までいっぱいに入れる。
- ・ 直射日光を避ければ、水道水の消毒用塩素の効果は3日程度持続する。
- ・ 3日に一度は汲み替えて、古い水は掃除や洗濯に使う。
- ・ 夏は特に水の消費が多くなるので、通常よりも多めに準備しておく。
- ・ 生活用水や消火用として、風呂に水を貯めるのも1つの方法です。

■ 断水に備えて

災害時、水については災害時給水ステーション(給水拠点)(P47参照)で給水活動を行います。断水時に水を取りに行く時のために、水を入れるポリタンクやキャリーなども用意しましょう。

災害時のトイレ、どうする？

トイレに行くのを我慢すると、体調を崩す原因になります。災害が起これば、トイレが使用できなくなる場合もあります。いざというときのために、5つのポイントを押さえておきましょう。

① 水洗トイレを使用する前に、ここをチェック！

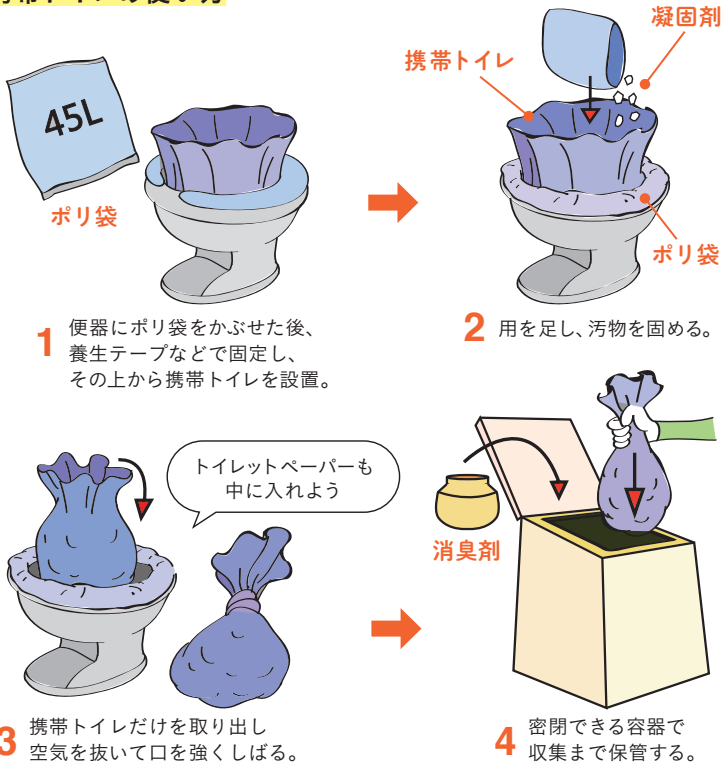
- ・ 停電していないか？
- ・ 断水していないか？
- ・ 排水管は破損していないか？

(水漏れ、床下や天井裏からの水が垂れる音、汚水のにおいに注意)

※ 排水管の損傷がないことを確認できるまで、トイレを使わないようにしましょう。

② 水洗トイレが壊れてしまったら？

- ・ 携帯トイレの使い方



③ 携帯トイレはどのくらい必要？

トイレ回数は1人1日約5回が目安です。

例えば、3人家族で1週間だとしたら…？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1人1日} \\ \text{約5回} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族3人分} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{7日分} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{約105回} \\ \hline \end{array}$$

④ その他備えておくといものは？

トイレットペーパー・ポリ袋・消毒剤・ウェットティッシュ・
消臭剤・密閉ボックス（使用済みの携帯トイレを入れるため）

⑤ 家のトイレが壊れていて使用できないときは？

トイレ空間が危険な状況… 壊れていて携帯トイレが設置できない…



① 簡易トイレを作る

大型バケツや段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ細かく破いた新聞紙を入れます。



② マンホールトイレを使う

避難所となる区立小中学校や一部の公園等にはマンホールトイレが設置されます。その場所の使用ルールに従い、使用しましょう。

国土交通省が作成している漫画や動画も参考になります。

漫画

「災害時のトイレ、どうする？」



動画

「災害時のトイレ、どうする？」



出典：国土交通省ホームページ