

# 在宅避難への備え

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7日、上下水道は30日、ガスは60日程度使えないおそれもあります)。1人最低3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

## 1. 「日常備蓄」で災害に備えよう

普段、使用している食料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・トイレを確保

被災してまず必要となるのは、食料・水・トイレです。備蓄は消費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。



### 自分に合った備蓄を調べてみよう

東京都が作成した「東京備蓄ナビ」も参考になります。

家族構成などの簡単な質問に答えるだけで、各家庭に応じた、必要な備蓄品目・数量がわかります。

#### 東京備蓄ナビ

※ 東京都防災ホームページや  
東京都防災アプリからも  
アクセスできます



出典: 東京都防災ホームページ

### 水の備えはここがポイント!

飲料水は最低3日以上、できれば1週間が理想

水は、1人1日に3リットル必要です。家族が3日間以上できれば1週間の生活ができる量を備蓄しましょう。

### 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、トイレも被災します。

#### 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…?

$$\begin{matrix} 1人1日 \\ 約5回 \end{matrix} \times \begin{matrix} 家族3人分 \end{matrix} \times \begin{matrix} 7日分 \end{matrix} = \begin{matrix} 約105枚 \end{matrix}$$

#### その他備えておくとよいものは?

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(使用済みの携帯用トイレをいれるため)

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

## 3. 住まいの点検をしよう

自分の家の危険なところをチェックし、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。

## 編集後記

今年度も、コロナ禍で規模縮小や中止となった防災事業活動がありましたが、このような状況の中でも、皆様と考え、工夫して北沢地域の防災力の向上につながる活動を実施することができました。ご協力・ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

# 防災せたがや

## 第23号

## 北沢地域版

【発行】 令和4年3月  
【発行責任者】 北沢地域区民防災会議  
【事務局】 世田谷区北沢総合支所  
地域振興課地域振興・防災  
電話 03(5478)8028  
FAX 03(5478)8004

## 在宅避難をしましょう

避難所は自宅が倒壊・半壊したり、火災に見舞われたりして自宅に住むことができなくなった方のために開設されますが、スペースや備蓄物品が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。自宅で生活できる状況であれば在宅避難をしましょう。そのために、日ごろから住宅の耐震化や家具の転倒・落下・移動防止を行い、食料や水など必要なものを備えておくことが大切です。



※詳しくは、最終面「在宅避難への備え」をご参照ください。

自身や家族に合った避難の仕方や避難先を今一度考えましょう。

在宅避難	自宅とその周辺の安全が確認出来たら、避難所を利用せず、自宅で過ごす。
自主避難	自身で宿泊施設等を確保して避難する。
縁故避難	安全な場所に住んでいる家族や親戚、友人の家に避難する。



### 自宅で生活できない場合

## 避難所に避難する

避難所に避難する際は、非常用持ち出し袋(マスク、消毒液、体温計などの衛生用品含む)など必要なものを持っていきましょう(避難所の備蓄物品は限られています。ホテルなどの宿泊施設ではありません。)

## 避難所生活の心得

避難所生活は日常の快適な生活とは異なります。  
集団生活となりますので、みんなで協力しましょう。



### 避難所における主な感染予防対策

- 避難所の受付等に手指消毒液を設置します。
- 避難所内では、マスクを着用し、手洗いを徹底します。
- 避難所内の換気を徹底します。
- 避難者(家族)ごとに他の避難者と最低1メートルの間隔を空けます。
- 発熱や咳などの症状がある方は、避難所の受付で体調のことを申し出てください。適切な場所へ誘導します。





# 令和3年度活動報告

北沢地域区民防災会議では災害に備え、様々な防災活動を行っています。今年度も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止にした活動もありますが、その中でも対策(検温、マスク着用、アルコール消毒、フェイスシールド着用、参加者の名簿の作成、ソーシャルディスタンスの徹底など)を行い実施した活動を紹介します。

## 防災研修会(講演会)

**実施日** 令和4年1月20日(木)  
**会場** 北沢タウンホール 2階ホール  
**参加者** 83名  
**講演名** 「多様性に配慮した避難所づくり」  
**講師** 阪口 さゆみ 氏(世田谷区立男女共同参画センターらぶらす 館長)



本講演会は、北沢地域の町会・自治会を対象に、防災への意識啓発を図ることを目的に実施しました。

講師の阪口(さかくち)さゆみ氏は、2021年4月より世田谷区立男女共同参画センターらぶらす館長をはじめ、NPO法人全国女性会館協議会常任理事、せたがや防災NPOアクションメンバー等を務めています。世田谷区災害対策課が実施した「せたがや女性防災コーディネーター養成研修」や、地域の防災講座等にも携わっています。

また、内閣府がNPO法人全国女性会館協議会に委託した「災害時における男女共同参画センター等の相互支援ネットワーク」のホームページの管理運営を担当しており、同法人が実施した「男女共同参画の視点からの被災地支援を行う人材育成研修」を受講し、被災地への派遣員として登録しています。

講演では、避難所で生活を送る際、多様性に配慮すること、女性視点での避難所での問題点など、実際の避難所での実例をあげて、分かりやすく説明していただきました。

講演後のアンケートでは、「避難所運営について、これまであまり持っていなかった視点からの話を聞くことができて参考になった。」「多様性というものを考えるきっかけになった。」との感想が多数寄せられました。

## 上級救命再講習会

**実施日** 令和4年2月14日(月)  
**参加者** 4名



上級救命再講習会では、上級救命講習の受講から3年以内の方を対象に、救命知識の確認と実技の評価を実施しました。

東京防災救急協会の方にご指導いただき、上級救命再講習を受講された方には、「上級救命技能認定証」が、後日、東京消防庁より交付されます。認定期間は3年になりますので、過去に受講された方も、繰り返し受講することにより、知識と技術を維持しましょう。

## 防災リーダー研修会

**実施日** 令和4年2月25日(金)  
**参加者** 7名

北沢地域防災リーダーの方々を対象に、防災に関する技術や知識をさらに広げ、災害発生時に防災資機材をスムーズに使用できることを目的として実施しました。

研修では、発電機、応急給水用資器材、炊き出し用バーナーの操作方法などを体験訓練し、防災資機材の取り扱い方法を学びました。繰り返し訓練をすることの大切さが確認されました。



バーナーの操作方法を学んでいます

## 避難所運営訓練

避難所運営訓練は、災害時に避難所となる区立小・中学校などを単位として行われる訓練です。避難所の開設や運営を円滑に行えるように、避難してきた方の受付や仮設トイレの設置、立ち入り禁止区域の表示、炊き出し訓練、応急救護訓練などを、地域住民や学校関係者などが協力して実施しています。今年度は、コロナ禍の中でも各避難所で工夫して、避難所の開設に特化した訓練等を中心に実施しました。

地域の方々で構成される避難所運営本部では、コロナ禍での避難所運営方法など熱心に話し合いをしていますが、まずは自宅で生活を続けることが出来るように、各自が災害への備えをしておくことが大切です。



間仕切り組み立て訓練の様子です

## 中止になった活動

防災施設見学会	防災に関する施設を見学し、知識の向上につなげる
災害時消火用資機材講習会	世田谷消防署・世田谷消防団の協力のもと、スタンドパイプとD型ポンプの実技演習や消火栓の見学など、消火用資機材の基本的な取り扱いを学ぶ
地区防災訓練	各地区のまちづくりセンター単位で、地区の方々が行う委員会を組織して、災害時の初動訓練(自助・共助)を中心に行う

## 防災教室

町会・自治会、学校、事業所、マンションの管理組合などで計画・実施する防災訓練を防災教室と呼んでいます。「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を啓発するためにも、身近な組織での防災教室を、検討してください。令和3年度は2月末日現在、45回実施 延べ5,364人が参加しています。

【内訳】町会・自治会 …… 9回  
学校・保育園 …… 19回  
その他 …… 17回



## 発災対応型訓練

発災対応型訓練とは、普段生活している街区などを訓練会場として、「火災」や「救出救助」のような模擬災害に遭遇した住民が、初期消火や救助活動などを行う訓練です。



自分たちのまちは  
自分たちで守る

災害が起きたら、まず自分の安全を確保しましょう。  
そして、地域で協力して助け合いましょう。  
そのためにも、防災訓練・防災教室に参加し、  
災害時にとるべき行動を体で覚えておく必要があります。