

ぽつぽつ隊 暮らしの防災

「いつも」があなたを救う！

「備える」行動から始めよう！

2024 年
N.S.C ぽつぽつ隊

あなたの防災レベル診断

(2023 年度東京くらし防災より)

④ n : 点数

Q1

室内の家具や家電の転倒・落下・移動防止対策をしていますか？

- ⑩ 十分している ⑤ 一部はしている ① ほとんどしていない

Q2

消火器の使い方を知っていますか？

- ⑩ 知っていて使ったこともある（訓練含む）
⑤ 知っているが使ったことが無い ① 知らない

Q3

災害に備えて、家族や同居する人全員分の水や食べ物の備蓄品を用意していますか？

- ⑩ 十分用意している ⑤ 一部用意している ① 全く用意していない

Q4

携帯トイレや簡易トイレなどの備えをどの程度行っていますか？

- ⑩ 携帯トイレ等を備蓄していて、使ったことがある
⑤ 携帯トイレ等を備蓄しているが、使ったことがない
① 携帯トイレ等を備蓄していない

Q5

家族等と安否確認の方法を共有していますか？

- ⑩ 共有しており、シミュレーションもできている
⑤ 共有しているが、いざというときにできるかわからない
① 共有していない

Q6

あなたや家族が通う学校や職場の防災対策の内容を知っていますか？

- ⑩ 知っている ⑤ 詳しくは知らない ① 全く知らない

Q7

外出先で帰宅困難になった場合の行動に関するルールや必要な備えについて知っていますか？

- ⑩ 知っており備えている ⑤ 知っているが備えていない
① 知らないし備えていない

Q8

地域の防災活動に参加したことがありますか？

- ⑩ 参加したことがある ⑤ 知っているが参加したことがない
① 活動を知らない

Q9

緊急時の「避難場所」と避難生活をする「避難所」を知っていますか？

- ⑩ 両方知っている ⑤ 片方だけ知っている ① 知らない

Q10

東京都防災アプリを知っていますか？

- ⑩ 使っている ⑤ あまり使っていない ① ダウンロードをしていない

最低でも合計 50 点以上を取りましょう！

はじめに

第2層協議体（以下 第2層協）『南街(N)・桜が丘(S)・中央(C)地区ぽつぽつ隊』が主催する「地域交流の場ぽつぽつ」にご参加いただき誠にありがとうございます。

『高齢者に優しい安心・安全でささえ合いの出来るまちづくり』この思いを実現する第1歩として“交流の場”を定期開催することとしました。将来的には、高齢者だけでなく全世代に優しい『まちづくり』の実現に寄り添っていければと思っています。

<ぽつぽつ隊とは？>（ぽつぽつ＝1歩1歩地道な活動、をイメージ）

厚生労働省の「生活支援整備事業」として、現在東大和市で7つの第2層協の組織が活動しています。「ぽつぽつ隊」は、南街・桜が丘・中央地区の活動母体として誕生し、不定期ではありますが、防災関連の情報・行動の共有を目的とした交流の場を運営してきました。

各地区で個別に活動されている「サロン」や行政とも連携し、防災だけでなく多様なプログラムを身近な場所で体験でき、語り合える、居場所・まちづくりを主導する立場で貢献したいと考えています。



<なぜ防災プログラムに特化？>

南街・桜が丘・中央地区の既存サロン等は“栄養・運動・社会参加”に関する活動が中心で、自分の身を守る“防災”に関する活動は見当たりませんでした。地域の情報・活動を補完する為にも、住居が比較的密集している地域性からも“防災”に焦点を当て、活動の第1歩として最小限実行すべき項目に特化したプログラムを構成してみました。

(どこのサロンでも同様のプログラムを受講できるなどの連携は、今後の課題として進めます。)

くらしの防災 プログラム全体目次

自治会会員、会員以外の方、自治会が無い地区にお住まいの方など、様々な住民の方々に最小限行動して頂きたい「自助」行動ガイドです。

内容、順序等を追加・変更する可能性があります。ご了承ください。

- [プログラム 1] I. 南街・桜が丘・中央地区での災害リスク
 - II. 「自助」行動ガイド
 - [1] 火を出さない
 - 感震ブレーカーを設置しよう
 - (※) 消火器、感震ブレーカー他 資料参照
- [プログラム 2] [2] 家具の転倒を防ぐ
 - (※) 転倒防止器具の実物見本 (2 , 3 例)
- [プログラム 3] [3] 食料などを準備しておく (日常備蓄)
 - 日常備蓄のモデル例
 - 便利グッズの紹介
 - 防災バッグに入れるもの
 - (※) 防災バッグ実例を見せる
- [プログラム 4] [4] トイレの備え
 - 簡易トイレの作り方
 - (※) 実際に作る
- [プログラム 5] [5] 地域の防災活動・訓練の狙いと実施内容
- [プログラム 6] [6] スマホでの災害情報の入手方法
 - (※) 講師による説明
- [プログラム 7] [7] アロマセラピー
 - (※) 講師による説明
- [プログラム 8] [8] 外出先で帰宅困難になった場合の行動ルール
- [プログラム 9] [9] 災害時に備える筋力トレーニング
- [プログラム 10] [10] 災害伝言ダイヤル (安否確認) 実習

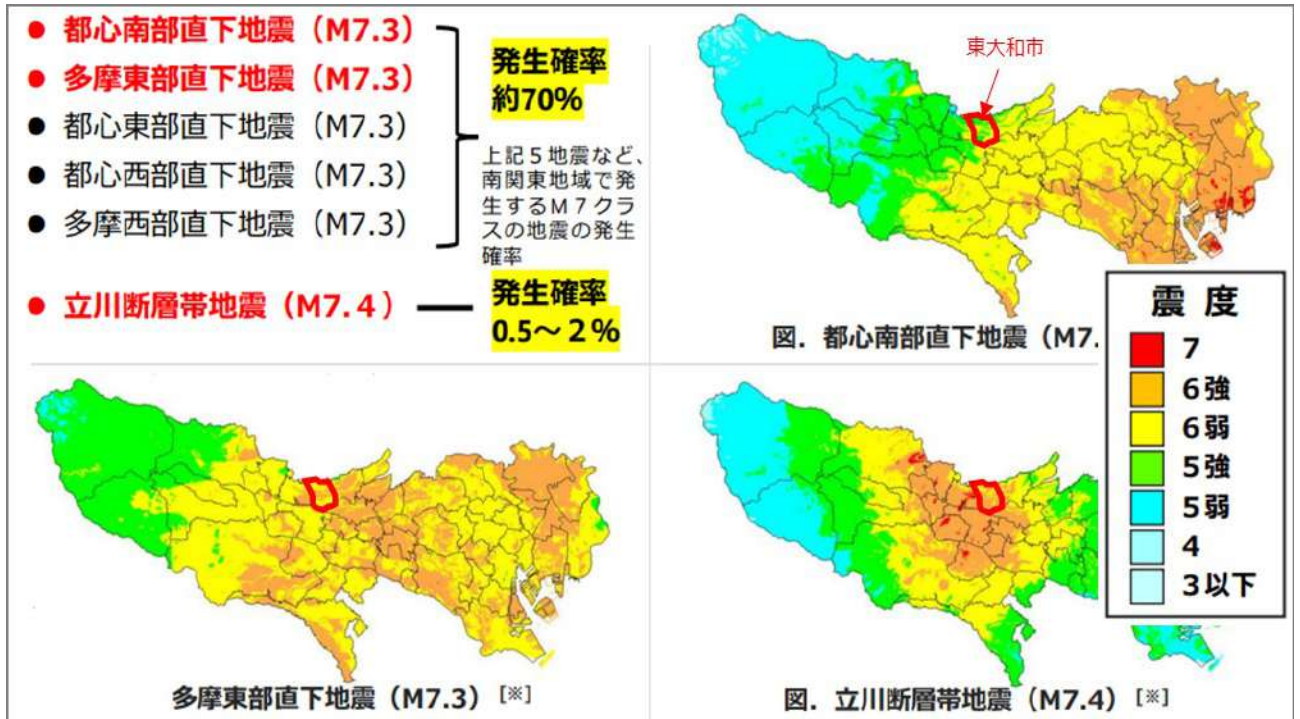
[プログラム 1] (P1)

I. 南街・桜が丘・中央地区の災害リスク

1. 地震災害リスク

(1) 東京都で想定される地震と被害影響

東京都「首都直下地震等による東京の被害想定 報告書 (令和4年5月25日公表)」 「概要資料」より引用

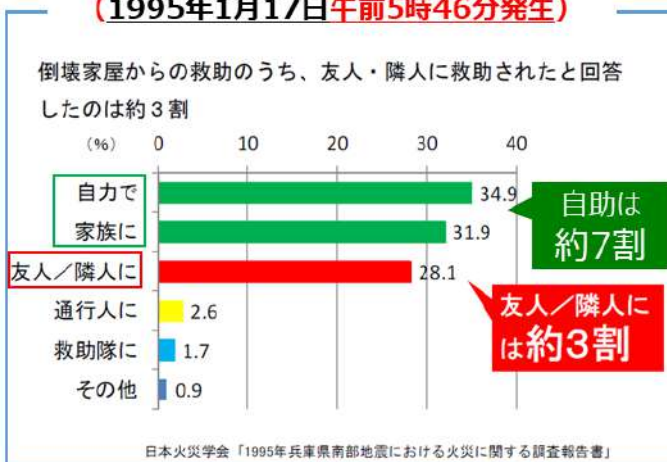


**発生確率は今後30年以内に70%と、極めて高い。
東大和市は、震度5強～6強が想定される。**

(2) 阪神・淡路大震災に学ぶリスク

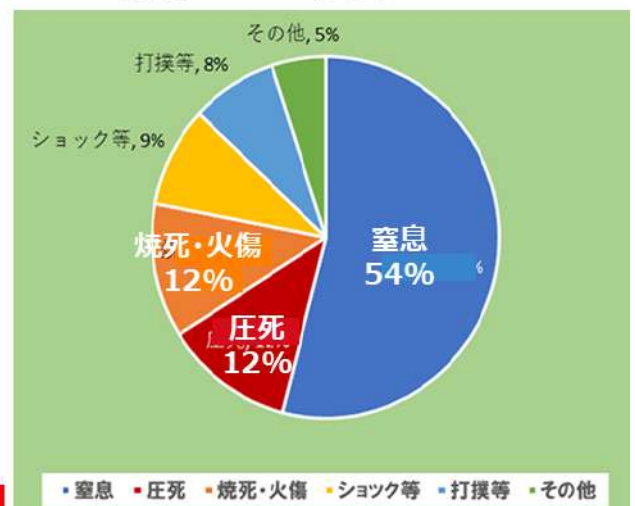
倒壊家屋からの救助活動

(1995年1月17日午前5時46分発生)



阪神・淡路大震災は明け方に地震発生した為、比較的多くの家族が一緒にいたと推定される。他の時間帯の場合、「自助」「共助」の寄与度が真逆になることが想定され、「共助」に対する重要度が認識される。

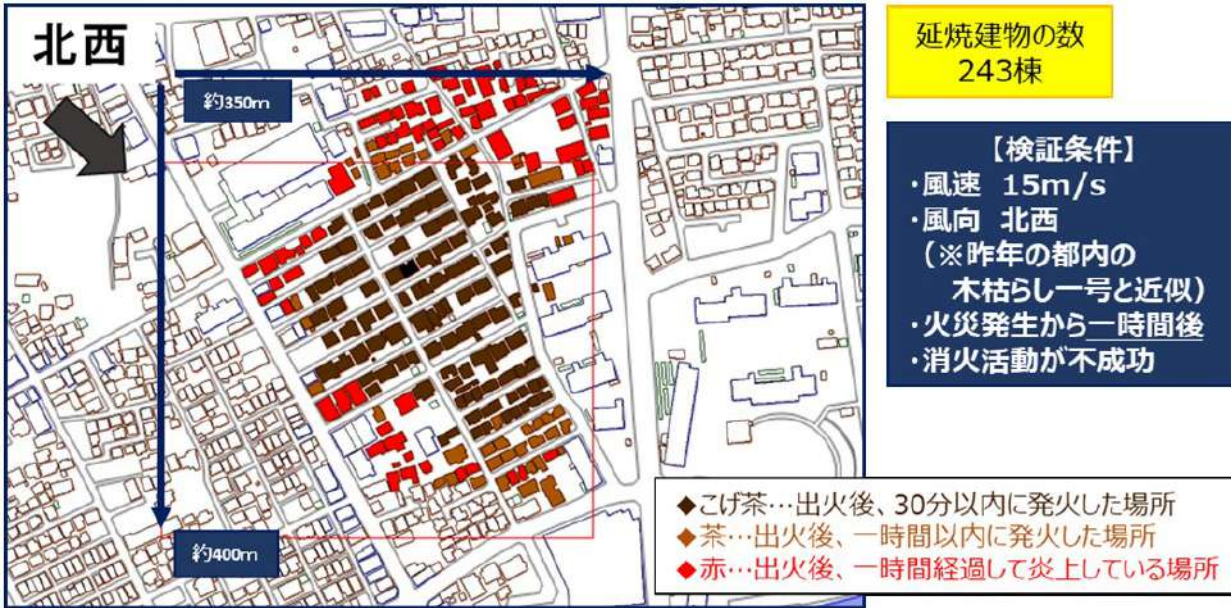
阪神・淡路大震災の死因



**■ 建物倒壊、家財転倒などによる 窒息・圧死が最大の死因
■ 地震火災による焼死・火傷も怖い！**

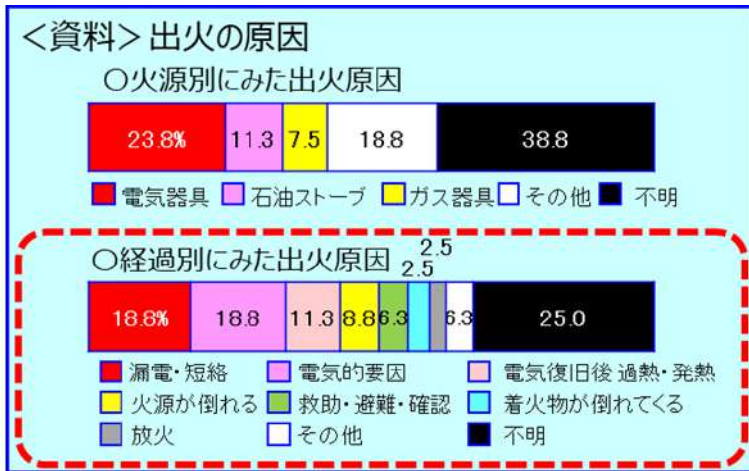
南街1丁目 火災延焼シミュレーション

(戸高院海,火災延焼シミュレーション,慶応大学工学部)



地震火災が発生したら、極めて短時間に延焼する

阪神・淡路大震災での出火原因



[参考]

電気関係の出火防止対策の例

3 大原因：電気ストーブ発熱、漏電、短絡

(地震発生時)

- 感震ブレーカによるメインブレーカ 自動遮断
- 手動でメインブレーカを遮断する

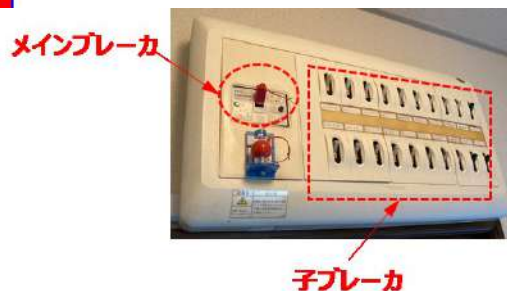
(復電時)

- 子ブレーカを一旦すべて OFF にし、メインブレーカを ON する
- 子ブレーカを一つずつ ON し、異常(音、煙)が無いが確認する

電気関係の出火が原因の約50%
→ 電気関係の出火防止が最重要

- 漏電・短絡
- 電気的要因
- 電気復旧後加熱・発熱

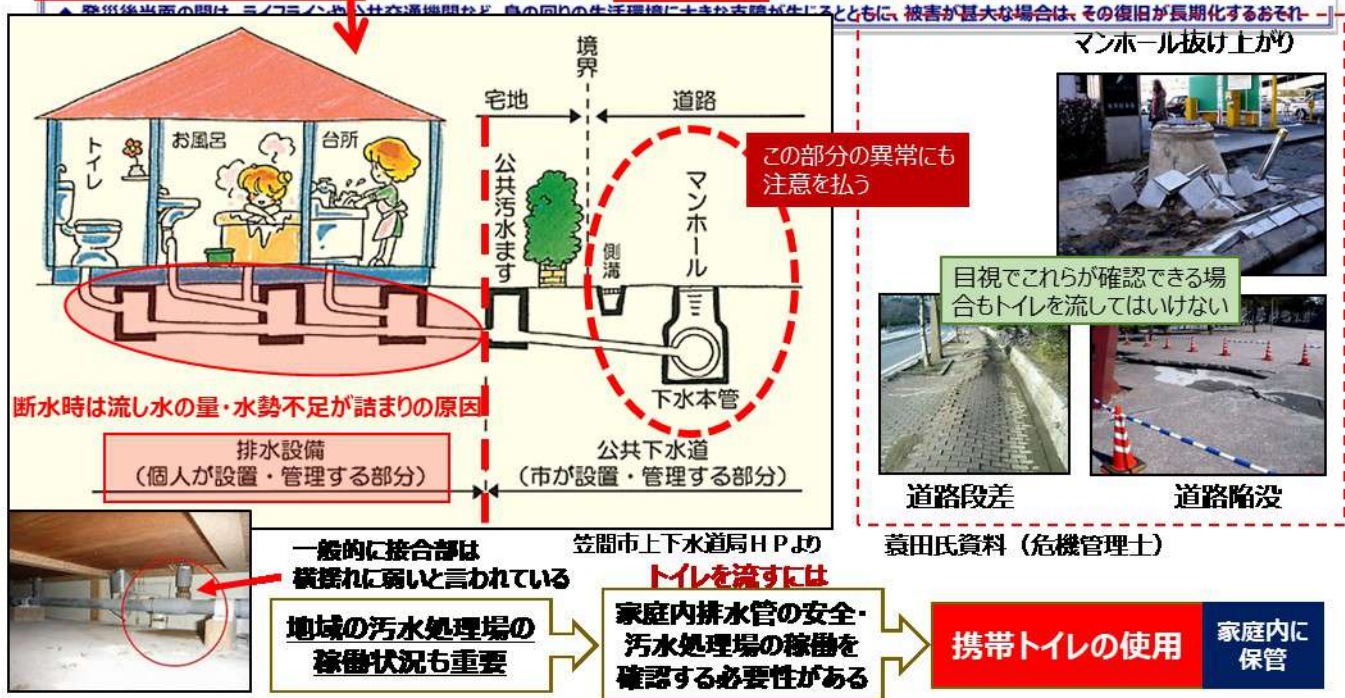
(感震ブレーカー取付例)



(3) 他の震災に学ぶリスク

トイレの通常使用は排水管の安全性を確認してから！

身の回りて起こり得る災害シナリオと被害の様相① ～首都直下地震が発生すると…(インフラ・ライフラインの復旧に向けた動き)～							
被災者をとりまく様相	電力	上水道	下水道	ガス	通信	鉄道	道路
被災後直後～1日後 被災後当面の間は、ライフライン寸断等、被災生活に大きな支障 ▼液化化地域では、住宅の傾斜など、継続的な居住や日常生活が困難化 ▼長周期地震動により固定されていない本棚等が転倒したり、家具、ピアノ、コピー機等が大きく移動し、人に衝突 ▼本や食器、窓ガラス等が飛散し、ストーブ等の火気器具が転倒 ▼停電で住宅のエレベーターが停止	▼広範囲で停電が発生 ▼広い地域で計画停電が実施される可能性	▼断水が発生	▼下水利用が制限 ▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可	▼一般家庭で使用される低圧ガスは、安全措置が作動し、広域的に供給が停止 ▼各家庭でも、震度5弱程度以上で自動遮断	▼音声通信やパケット通信の利用に支障 ▼幅域により音声通話はつながりにくくなる ▼メール、SNS等の大幅な遅延等が発生 ▼携帯基地局電源の枯渇により不通エリア拡大の可能性 ▼音声通信もパケット通信も利用困難が継続	▼点検や被災等で、都内のJR在来線、私鉄、地下鉄が運行停止 ▼新幹線も運行停止し、都外からの来街者の多くが帰宅困難	▼高速道路及び主要一般道において、交通規制が実施され、一般車両の通行が規制 ▼環状七号線の内側方向への流入禁止等の交通規制が実施 ▼ガソリンスタンドは当面給油不能が長蛇の列
被災後3日後 ▼ライフライン停止等により、空調やトイレ等が利用できない状態が継続 ▼品切れにより飲食物等生活必需品の確保が困難化	▼徐々に停電が減少	▼断水の復旧は限定的	▼一部地域で下水利用が困難な状況が継続 ▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可	▼低圧ガス管路の安全点検や復旧作業が終了せず、一部の利用者への供給停止が継続	▼順次、通信が回復 ▼通信設備の被害状況によっては、電話やインターネット等通信が長期間に渡り不通となる可能性	▼復旧完了区間から順次運行が再開するが多くの区間で運行停止が継続 ▼橋脚などの大規模被害や線路閉塞、車両脱線等が発生した場合復旧まで1か月以上の期間が必要となる可能性	▼高速道路や主要道路で交通規制が継続 ▼通行可能な道路において、鉄道等の運休継続で車両利用が増え、慢性的な渋滞が継続
被災後1週間後 ▼ライフラインの状況により空調やトイレ等の一部が利用できない状態が継続 ▼電力が復旧しても、保守業者による点検が終了するまでは、エレベーターが使用できないため、復旧が長期化する可能性 ▼過剰な購買や買占めにより生活必需品の品薄状態が継続 ▼自宅の再建や修繕を望んでも、業者や職人等の確保が困難	▼発電所の停止など、電力供給量が不足し、電力需要が抑制されない場合などは、計画停電が継続する可能性	▼断水・濁水は段階的に解消されるが、浄水施設等の被災による断水は継続	▼多くの地域で利用制限解消 ▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可	▼安全点検の終了や管路の復旧により、建物倒壊や焼失など復旧困難エリアを除き多くの地域で供給が再開		▼土砂災害等により道路が寸断された場合復旧までは数か月以上を要する可能性 ▼羽田空港等は、徐々に一般利用客の輸送を再開	
被災後1か月後	▼建物倒壊や焼失など復旧困難エリアを除き、安全点検の終了や管路の復旧により、多くの地域で供給が再開	▼断水は概ね解消するが、浄水施設等が被災した場合断水が長期化する可能性	▼多くの地域で利用制限解消 ▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可	▼安全点検の終了や管路の復旧により、建物倒壊や焼失など復旧困難エリアを除き多くの地域で供給が再開		▼土砂災害等により道路が寸断された場合復旧までは数か月以上を要する可能性 ▼羽田空港等は、徐々に一般利用客の輸送を再開	



■ 公共下水道復旧
 ■ 家庭内排水管損害無し } → トイレ使用可 → 行政との情報共有が重要
 ① 行政からの利用制限解除連絡
 ② 自治会内で解除連絡発信

使用後の携帯トイレの保管と処分方法に注意！

- ①行政からの利用制限解除連絡
(市のホームページ)
- ②自治会内で解除連絡発信

- 下水道の利用制限解除が発出されるまでは、自宅内で保管する。
- 利用制限解除され、行政のゴミ収集再開後、
『オムツ』と同じ扱いで出す。
(汚物の黒い袋 (例えば) を透明なプラスチック袋に入れて出す)



・使用後は便袋を硬く縛ってできるだけ密閉する。



紙オムツと同様にゴミ袋などに入れて保管する



一ヶ所にまとめて保管する

蓑田氏資料 (危機管理士)

2. 地震災害リスクから学ぶべきポイント

ポイント	対策の方向性
①最大の死因、建物倒壊・圧死を防ぐ	建物の耐震対策、家具転倒防止対策
②出火原因は「電気」が第1位 地震火災が怖い！	火を出さない！(電気を遮断する) + 迅速な初期消火！
③トイレ対策は最重要 下水道利用可否の認識も含めて	(簡易トイレ + 下水道使用再開 + ゴミ出し)

(※) 水害についても、最新のハザードマップからは気になるところですが、
想定雨量が極めて特異な条件ですので、この冊子では除いています。

3. 災害の直接の被害（リスク）以外の問題は？

避難所の収容能力は十分か？

南街1丁目～6丁目までの住民の避難場所として考えられる避難所

「東大和市防災カルテ」より

施設名	所在地	有効面積 (㎡)	収容人数 (人)	備蓄庫
第二中学校	南街 3-60-4	1,601	969	○
第二小学校	南街 3-61-2	1,955	1,183	○
南街市民センター	南街 5-32	563	341	
			2,493	

南街1丁目～6丁目までの住民数 **約 7,500人**

2021年6月11日現在：民生・児童委員資料)

東大和市全体の避難所収容能力と住民数

24,718人 : 約85,000人

避難所収容能力は、近隣対象地域の 約 1 / 3 程度

避難所の生活環境等の問題

避難所での生活における不満

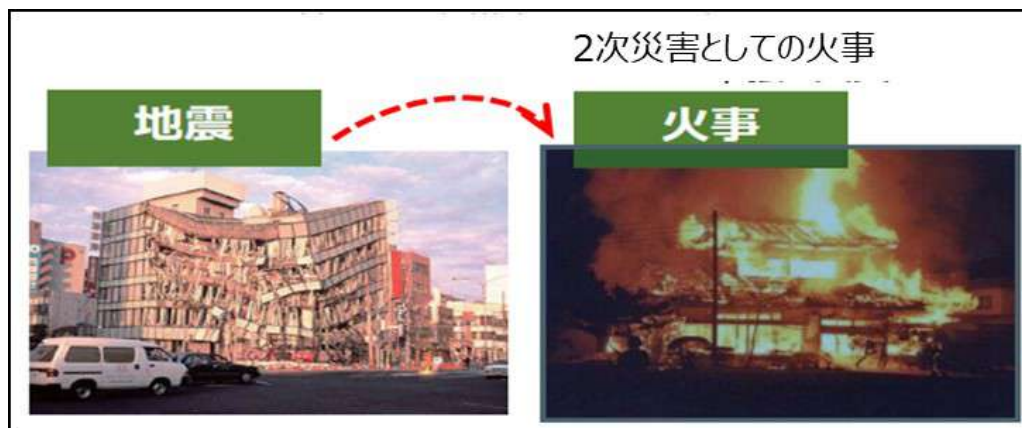
- ①生活空間の広さ（「たたみ二畳」 当たり2人など）
- ②避難所内の温度（自分にあつた温度調節ができないなど）
- ③明るさの問題（完全消灯ができないなど）
- ④音の問題（避難者同士の話し声など）
- ⑤においの問題（空気がこもるなど）
- ⑥風呂の問題（使い勝手の悪さなど）
- ⑦トイレの問題（汚れなど） **トイレの問題は、災害関連死にもつながる**
- ⑧その他の設備（生活用備品の不足など）
- ⑨プライバシーの確保（着替えなど）

「新潟県中越地震 山古志村民対象アンケート調査より」

（福島大学 永橋幸司ら、「避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について」）

熊本地震での災害関連死者数は直接死者数の約4倍（217名）になり、その内70歳以上が約8割（※）東日本大震災では66歳以上が約9割（毎日新聞2017年4月11日、2020年11月24日閲覧）

4. 災害の検討対象



災害の種類を以下 2 つに絞る

- ・地震
- ・2 次災害としての火事

Ⅱ. 「自助」行動ガイド

[1] 火を出さない

大地震の時、何としても自宅からの出火を防ごう！！

チェックポイントに従って、まずはご自分で防火対策のチェックをしてみてください。

- ガス（電気）コンロ周りの整理・整頓
- ストーブ等の暖房器具の確認・転倒消火機能の確認
- 火災報知器の設置
- 火災報知器の動作確認・電池確認
- 消火器の設置
- 消火器の使用期限の確認
- 消火器の使用方法の確認
- 感震ブレーカーの設置（地震後の火災の原因は殆ど電気です！）
- 防火カーテンの取付け

役立つ情報（次ページ参照ください）

■ 消火器

(例) モリタ宮田 UVM10AL 10号消火器 (使用期限 10年間)

壁掛けフック無し

(全高・全幅・胴径(約/mm) 440x200x137 総質量 3.9kg)

・新規購入：3,500～4500 円/台 程度 (リサイクルシール+税含む)

・今持っている古い消火器の引取り処分料：1,000 円程度

(リサイクルシールが無い場合)

■ 感震ブレーカー

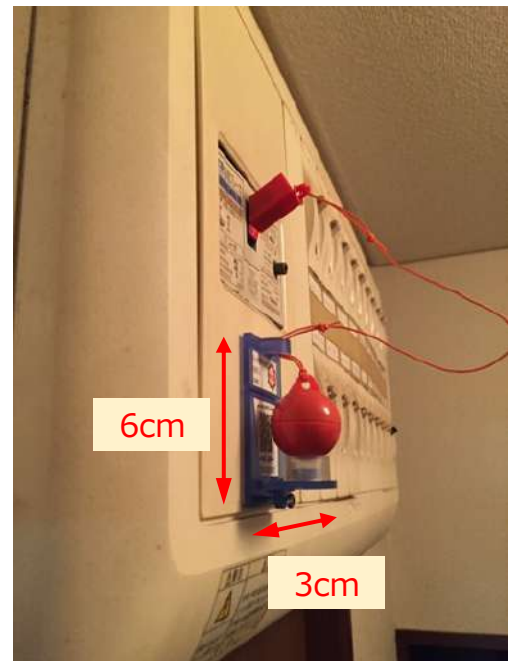
(震度 5 以上で自宅の電源ブレーカーを自動遮断する)

(留守中に地震が発生しても安心)

(例) スイッチ断ボールⅢ

・1台 2,000 円程度

(取付のお手伝いもします)



(※1) <資料編> 1～2 ページ参照

(※2) Youtube でも参考情報が沢山あります。感震ブレーカーについては下記 URL 又は QR コードもご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=r7s3d8iCimg>

地震発生時、
建物火災の原因約
電気による出火です

6割は、



震度5強相当の地震を感知し、電気を自動で遮断



カン シン
感震
ブレーカー

設置していますか？

東京都

地震による火災の被害想定

<現在>

死者数
約 2,500 人

焼失棟数
約 12 万棟

感震ブレーカーの設置や
初期消火対策を確実に
進めた場合

約7割減少

約 800 人
約 4 万棟

※「首都直下地震等による東京の被害想定」(令和4年5月)

出火防止対策や初期消火対策等を実施して、
いざという時に備えましょう。

感震ブレーカーを設置して、 出火による被害を防ぎましょう

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、出火原因が特定されたもののうち、約6割が電気火災でした。*

大規模地震時における
火災の発生原因

電気火災とは、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する火災のことを言います。

※「大規模地震時の電気火災の発生抑制に関する検討会報告書について（概要）」より



電気火災の事例

●地震発生直後

地震の揺れで可燃物が電気ストーブに落下・接触し、出火



●停電復旧後

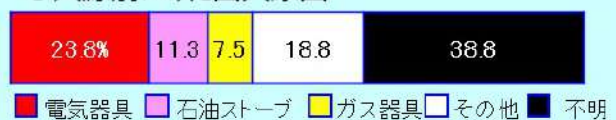
停電復旧後、断線した電気コードから出火



阪神・淡路大震災の 出火原因

<資料> 出火の原因

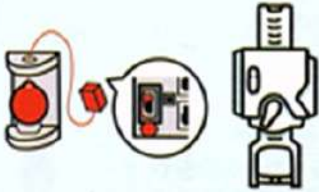
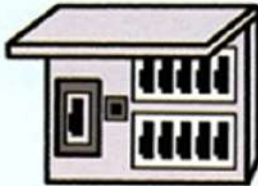
○火源別にみた出火原因



○経過別にみた出火原因



(※3) <資料編> 3 ページ参照

タイプ	簡易型	分電盤型	
		内蔵型	後付型
イメージ			
遮断範囲	屋内全ての電気供給		
設置工事	不要	必要	
遮断までの時間	震度5強で動作	あり (3分程度)	

感震ブレーカー設置の際の留意点

- 停電時に作動する足元灯や懐中電灯等の照明器具を常備し、夜間の照明を確保 しましょう。
- 医療機器等を設置している場合、停電に対処できる様にバッテリー等を備えましょう。
- ガス漏れや、屋内外の配線に損傷がないことなどを確認し、安全確保した上で復電 しましょう。

電気火災防止対策の例

- **(地震発生時)**
感震ブレーカによるメインブレーカ自動遮断
- **(復電時)**
 - ・子ブレーカを一旦すべてOFFにし、メインブレーカをONする
 - ・子ブレーカを一つずつONし、異常(音、煙)が無いか確認する

