

「自助」活動として最小限やってほしいこと

(第3回目)

I. 南街1丁目のリスク (避難することのリスク)

II. 「自助」活動として最小限やってほしいこと

[1] 火を出さない (2月15日) 第1回目

[2] 家具を転倒させない

[3] 日常備蓄 (8月16日) 第3回目

[4] トイレの備え (5月17日) 第2回目

第2層協議体[N・S・Cぽつぽつ隊]

はじめに（再掲）

地域防災力の向上の為には全住民を孤立させない連携した活動が必要ですが、これまで実施してきた個別の自治会活動だけでは意味が無いことを痛感しています。

自治会の会員、会員でない方、そもそも自治会が無い地域にお住まいの方など、多様な住民の方々に防災意識をどう伝え、行動して頂くかは、自治会だけでなく、社協、見守り協力員、民生委員、第2層協議体、行政など多様な組織の連携が必要です。

ただ、直ぐには実現できませんので、全住民の方にとって最も重要であり、明日からでも是非実行してほしい最小限の「自助」活動について概要をご説明します。

以下内容は、親和自治会の防災活動、第2層協議体ぽつぽつ隊の活動の中で構成されたプログラムに基づいています。

災害は必ず発生します！！ ご自身の身を守る備えをお願いします。

I. 災害の直接の被害以外のリスク認識

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

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

(参考) 東大和市防災計画(令和6年度)
市全体での想定避難者数 約8,000人

備蓄もこの数を想定！?

災害時避難所となる各避難所の収容可能面積及び人数
東大和市災害時避難所一覧 (東大和市HP)

地区別	施設名	所在地	避難所有効面積 (㎡)		収容人数 (人)	備蓄庫
			普通教室等	体育館		
第一中学校区	◎第一中学校	奈良橋 3-530	1,402	1,043	1,481	○
	第一小学校	奈良橋 4-573	1,472	411	1,141	
	第四小学校	狭山 5-1038	1,536	434	1,193	○
	奈良橋市民センター	奈良橋 4-600	788	-	477	
	狭山公民館	狭山 3-1344-1	254	-	153	○
小 計					4,445 人	
第二中学校区	◎第二中学校	南街 3-60-4	1,115	486	969	○
	第二小学校	南街 3-61-2	1,536	419	1,183	
	南街市民センター	南街 5-32	563	-	341	
	向原市民センター	向原 3-10	917	-	555	
小 計					3,048 人	
第三中学校区	◎第三中学校	仲原 2-7	1,536	538	1,256	○
	第三小学校	清原 4-1312-2	1,536	424	1,186	○
	第五小学校	向原 1-11	1,792	423	1,342	○
	第六小学校	仲原 1-5-1	1,344	431	1,075	
	清原市民センター	清原 4-1	485	-	293	
	新堀地区会館	新堀 3-6-1	237	-	143	
	小 計				5,295 人	
第四中学校区	◎第四中学校	立野 2-6-2	1,344	527	1,133	○
	第八小学校	立野 3-1255	1,536	422	1,185	○
	第十小学校	上北台 3-399	1,443	520	1,189	○
	都立東大和南高校	桜が丘 3-44-8	645	1,188	1,110	
	都立東大和高校	中央 3-945	622	977	968	
	上北台市民センター	上北台 2-865-9	839	-	508	
	桜が丘市民センター	桜が丘 3-44-13	456	-	276	
	市民体育館	桜が丘 2-167-13	-	2,376	1,440	○
	中央公民館	中央 3-930	956	-	579	
	小 計				8,388 人	
第五中学校区	◎第五中学校	芋窪 5-1119	1,088	518	972	○
	第七小学校	芋窪 5-1171	1,664	418	1,261	○
	第九小学校	蔵敷 2-546	1,152	507	1,005	○
	蔵敷公民館	蔵敷 2-337	229	-	138	○
	郷土博物館	奈良橋 1-260-2	274	-	166	
小 計					3,542 人	
合 計					24,718 人	

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（自分にあっ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 永幡幸司ら、「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）

“避難所へ行くと命が縮む” !?

避難所における女性に対する配慮は？

女性の困難は、環境要因だけが影響しているのではない！！

生活動線への配慮や
男女別ゾーニングの
不備が困難さを
増大させる

物資等を配布する方
法も丁寧に考えておく必要
があり、男女別の窓口
設置などは必須となる

更衣室があったら
なあ～

洗ったけど干せな
いなあ～

水を控えていた
ら膀胱炎に
なっちゃった！

行きたくない
暗くて怖い、
臭い

トイレ問題は深刻

備蓄品の個別対応が難しければ
事前にそうした準備の周知を行
なっておくべき

避難所運営での役割分担
に対するバイアスを無くす

サイズが合わない…
でも男性には
言いづらいな

サイズが合わない…
でも男性には
言いづ
らいな

哺乳瓶はあるけど乳首
が欲しいのよね

女性ばかり食事
づくりするなんて…

(埼玉県男女共同参画推進センターホームページ、2018年12月21日閲覧)

蓑田氏資料 (危機管理士)

やっぱり

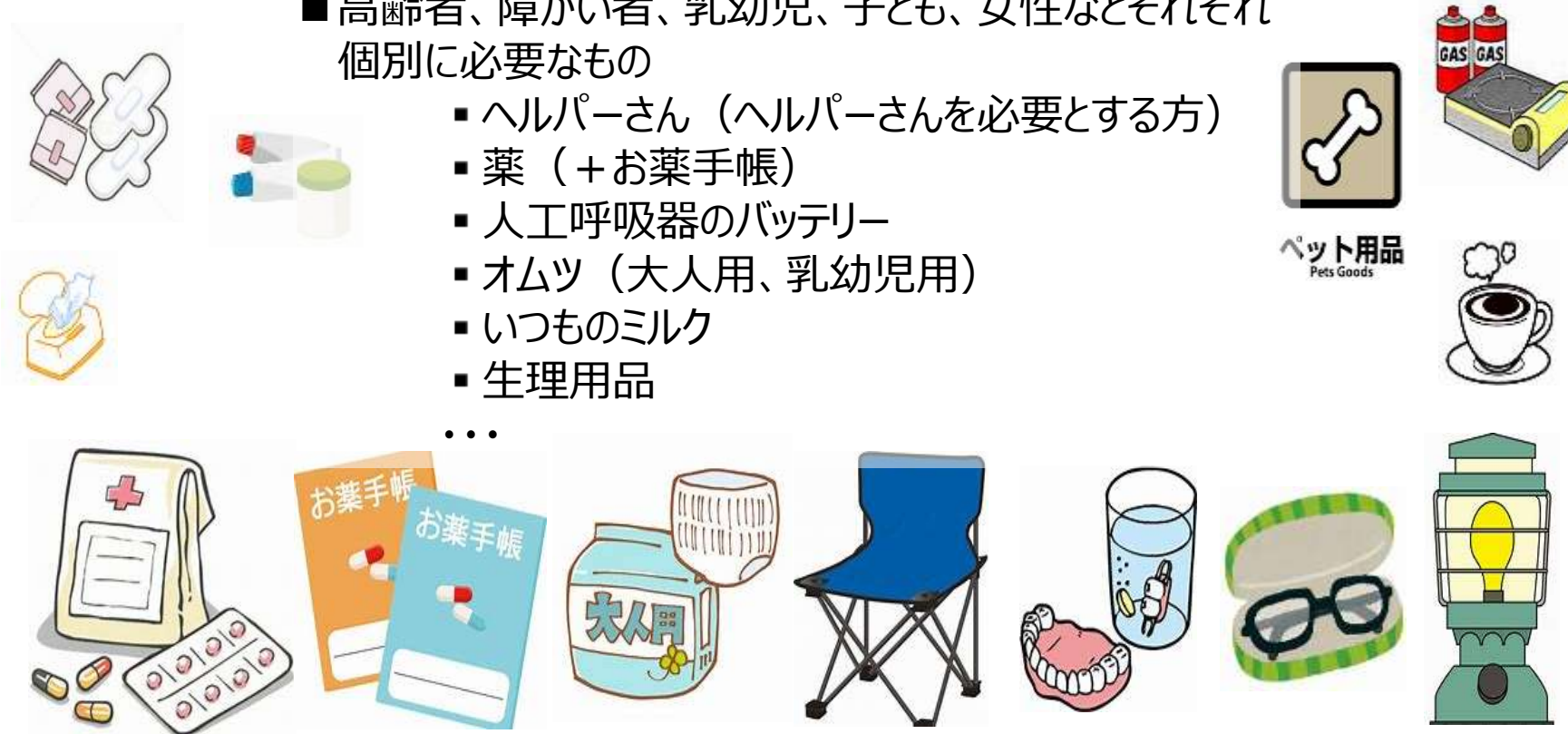
在宅避難（自助）から被災生活を考える方が現実的



- 日常備蓄（ローリングストック）
- 高齢者、障がい者、乳幼児、子ども、女性などそれぞれ個別に必要なもの

- ヘルパーさん（ヘルパーさんを必要とする方）
- 薬（＋お薬手帳）
- 人工呼吸器のバッテリー
- オムツ（大人用、乳幼児用）
- いつものミルク
- 生理用品

...



蓼田氏資料（危機管理士）

[3] 日常備蓄（「在宅避難」への備え）

「自助」最小限の行動ガイド
[1] 火を出さない
[2] 家具を転倒させない
[3] 日常備蓄
[4] トイレの備え

■ ライフライン停止への備え

■ 生活への備え（食料品・水・日用品の「日常備蓄」）

「日常備蓄」（ローリングストック）とは？

- ★ 食べなれた物、好きな物を多めに買ってストック。
- ★ 賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充すれば良いだけ。
- ★ 冷蔵庫は食料品備蓄庫
一般家庭は1～2週間の買い置きがあると言われている。
7日～10日分は備蓄したい。



年に一回（例えば9月防災の日）点検することが大切

■ ライフライン停止への備え

① 明かり

- 懐中電灯／乾電池式ランタン／停電時自動点灯式足元灯

② スマホ用バッテリー

- 乾電池式／自動車シガレット端末／太陽電池式など
- スマホは、公助情報、ラジオ放送受信などの為にも必須

③ 排泄（詳細後述） 以下はいずれも通常の便器を利用する方式

- 新聞紙＋黒ビニール袋で簡易トイレ
- 黒ビニール袋と抗菌防臭剤がセットになった簡易トイレセットもおすすめ。

④ カセットコンロ・カセットボンベ

- カセットボンベ：0.7～1.0本／人日
（調理方法等にもよるがこれが目安）
- 加熱調理して食べるが基本
- 自然解凍で食べれるものも季節により加熱した方が良さそう

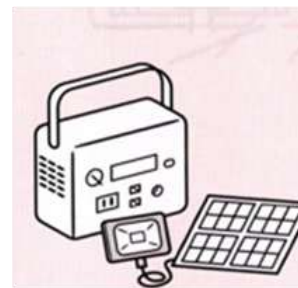
時々使ってみないと
“その時” 使えないかも！

防災グッズを実際に使ってみよう



カセットコンロ、備蓄品で
食事タイムを楽しむ

ガスと水の使用を最小限に、日常的に備蓄している食料品をおいしく食べる工夫を。食器にラップをかぶせれば、食器を汚すことはありません。



電源や明かりを確保する

スマートフォン等を
充電するための最低
限の電源、夜間の明
かりを確保しましょう。

① 食料

[水]

- 3L／人日（飲料水・調理用水）

[持ち歩いてそのまま食べられる物]

- 飴・チョコレート（リラックス効果大）
- ナッツ（カロリー、栄養価が高い）
- チーズ（栄養価、満足度が高い）
- ドライフルーツ（ビタミン、ミネラル豊富）

[火や水を使わなくても食べられる物]

- 冷蔵保存食（自分で調理したものなど）
- 冷凍食品（自然解凍し、そのまま食べられるもの）
- 自身で冷凍した食品（ごはん、パン、総菜など）
- 缶詰（ツナ、サバ、コンビーフ、豆、コーンなど）

[お湯を注ぐか、温める、炒めるで食べられる物] （カセットコンロ、カセットボンベの備え必須）

- 米、餅
- レトルト（バラエティに富む）
- フリーズドライ食品（カップ麺、スープなど）
- 冷凍食品（解凍後、調理して食べる冷凍食品）

[食欲を促す菓子類]

- せんべい、羊かん、野菜・果物チップス

[栄養バランスを整える物]

- シリアル（グラノーラなど）
バランス栄養食

[災害時にもお勧めの飲み物]

（常温で長期保存できる）

- 野菜ジュース
- 甘酒、オーツミルク、豆乳など
1か月分など箱買いを推奨



（大村の例）

② 生活用品

- 薬（常備薬、処方薬など、1週間～1か月程度多めに在庫しておく：
処方薬はかかりつけの医師に非常用の旨を説明して処方してもらう）
- 皿に張るラップ、紙皿など（洗い水の節約）
- 介護用オムツ、生理用品
- すすぎの必要ない液体はみがき
- 清拭用ウェットティッシュ
- 水のいらないシャンプー
- 使い捨て懐炉、（夏の被災に備えて 扇子／うちわ）
- 消毒液（手の消毒用、机など消毒用）、アルコール入りティッシュ などなど
- トイレットペーパー
- 使い捨て手袋（ラテックス製。手を洗わずに済む）
- 軍手



常備薬も必須！
(特に高齢者、障がい者)

必要な備蓄品・数量は家族構成や住居により異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみましょう！

「東京備蓄ナビ」を検索してみてください。

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



＜防災ポーチに入れるもの＞

モバイルバッテリー



LEDライト
& ホイッスル



携帯トイレ



非常食



チョコレート、キャラメル、
シリアルバー等

現金



常備薬も必須！
(特に高齢者、障がい者)

＜防災ポーチに入れると便利＞

携帯ラジオ



アルミブランケット



ウェットティッシュ



絆創膏



メモ用紙＋ペン
避難時の連絡先
家族との連絡用

マスク



身分証明書
(コピー)



日常備蓄リスト（「東京備蓄ナビ」を参照）

参考モデル：高齢者夫婦 2人

7～10日の備蓄が推奨されていますので、ご自分の状況に合わせて、東京備蓄ナビ記載量（3日分）の3倍程度を推奨します。

1/3

	生活への備え（食料品・水・日用品の「日常備蓄」）（7日分+アルファ）						東京備蓄ナビ（3日分）の内容	
	品目	数量	補足説明	置場所			数量	補足説明
食品	☐ 無洗米	－	レトルトご飯で代用	－		－	3kg	
	☐ レトルトご飯	18食	1食×2人×9日	○			18食	
	☐ 乾麺、即席麺 など	6パック	（※）取り敢えず東京備蓄ナビに2倍した	○			3パック	
	☐ 缶詰	12缶	サバの味噌煮、野菜など （※）	○			6缶	
	☐ レトルト食品	適量	カレーなど。日常食べているものの在庫少々。		○		6個	
	☐ 乾物、フリーズドライ食品	適量	シリアルなど	○	○		適量	
	☐ 野菜ジュース	12本	（※） 補充する際は箱買い（24本入り）	○			6本	
	☐ 水	54L	1人1日3リットルが目安。3L×2人×9日	○			18L	3L×2人×3日
	☐ お茶などの飲み物	12本	（※） 甘酒・豆乳・オーツミルク等、補充する際は箱買い	○			6本	
	☐ チーズ・プロテインバー	適量	朝食用のチーズ少々		○		2パック	
	☐ 菓子類	適量	日常のおやつ少々		○		3パック	
	☐ 健康飲料粉末	－	他の飲み物で代用	－	－	－	6袋	
	☐ 栄養補助食品	適量	シリアルで代用	○	○		6箱	
	☐ 調味料	適宜			○		適宜	
	☐							
衛生用品	☐ 常備薬・市販薬	必要量				○	1箱	？
	☐ 除菌ウェットティッシュ	120枚		○			60枚	
	☐ アルコールスプレー	2本		○			1本	
	☐ マスク	12枚	防寒用としても重要。	○	○		6枚	
	☐ 口内洗浄液	1080ml	リステリン1本(1000ml)	○			540ml	
	☐ 救急箱	適量	日常使っているもの		○		1箱	？
	☐ 歯磨き用ウェットティッシュ	適量	リステリン＋歯ブラシで代用。歯ブラシ少々の水で洗う。	○			60枚	？
	☐ ウェットボディータオル	14枚	2人×7日	○			6枚	2人×3日

生活用品	☐	ゴミ袋（大型・中型）	各30枚	雨具や敷物，プライバシー保護のため黒色がベター。	○			1箱	
	☐	ラップ	1本	食器に敷けば洗う必要なし。身体に巻けば保温に便利。	○	○		1本	
	☐	使い捨て手袋	1箱	ラテックス製など。手を洗わずに済む。1箱100枚	○	○		1箱	100組？
	☐	アルミホイル	1本		○			1本	
	☐	トイレットペーパー	30ロール	コストコ製（1袋30ロール）			○	2ロール	
	☐	ティッシュペーパー	7箱	0.5箱×2人×7日、トイレットペーパーでも代用	○			2箱	
	☐	チャッカマン	1本	調理用や暖房器具の火おこしなどに。	○			1本	
	☐	使い捨てカイロ	24個	（※）	○			12個	
	☐	布製ガムテープ	2巻	ガラスの破片を取るときに利用	○			2巻	
	☐	軍手	6組	倒壊した家屋，散乱した家財から手を守る	○			6組	
	☐	筆記用具・メモ用紙	適量	メモ帳、ペン、マジックペン		○		－	
	☐	寝室に備蓄する運動靴	各人1足	常時寝室に置いておく被災時便利。運動靴又はスリッパ			○	－	
	☐	給水袋	2袋		○			2袋	
	☐	ヘルメット	各人1個		○			－	
	☐	ロープ（10メートル）	1式	救助，避難ばしごの代用。	○		○	－	
	☐	ブルーシート	1式	被災家屋の応急処置や，屋外避難の際に便利	○			－	
	☐	大型ローソク	6本	電気がない，使えないときに長時間の明かりに。	○			－	
	☐	大型ハンカチ／風呂敷	4枚	ケガの止血などにも使える			○	－	
	☐	タオル	3枚	ケガの止血などにも使える。下着の代用も。			○	－	
	☐	マルチツール	適量	日常使っている道具あり	○			1個	？
	☐	ポータブルストーブ	1台				○	1台	
	☐	新聞紙	－	新聞を定期購読していない。保温用にアルミシートで代用。	－	－	－	適量	
	☐	クーラーボックス	1個				○	1個	
	☐	リュックサック	1個		○			1個	
女性	☐	尿もれパッド	適量				○	適量	
	☐	基礎化粧品	適量				○	適量	
高齢者	☐	おかゆなど高齢者用食品	－		－	－	－	18食	
	☐	大人用おむつ	適量		－	－	－	－	
	☐	処方箋薬	適量	2週間～1か月分（医師と相談）		○	○	適量	

ライフライン停止への備え（7日分+アルファ） 定期的に使用確認を行う							東京備蓄ナビ（3日分）の内容	
品目	数量	補足説明	置／設置場所				数量	補足説明
			食品庫 まわり	台所 冷蔵庫	寝室 他			
☐ 簡易トイレ	140回分	10回×2人×7日	○		○		30回分	5回／人・日が目安
☐ 懐中電灯	2	家族の人数分。停電時点灯する足元灯も便利。	○	○			－	
☐ 乾電池（単1～単4）	適量	目安(案) → 単1：4個、単2：4個、単3：20個、単4：30個	○				適量	
☐ 足元灯	適量	1、2 階合計4台設置		○	○		－	
☐ 手回し充電式などのラジオ	1台	ソーラバッテリー式など	○				1台	
☐ カセットコンロ	1台	電気，ガスが不通のときの調理に便利。	○				1台	
☐ カセットボンベ	12本	4/3本×1台×9日	○				4本	4/3本／日・1台につき
☐ 携帯用予備バッテリー	2式	電池式、充電用ケーブル 各2式	○				適量	
☐ 非常時伝言サービス	各人	NTT伝言サービスへの登録	－	－	－		－	
☐ ヘッドライト	－		－	－	－		2個	
☐ LEDランタン	1台	足元灯・懐中電灯で代用	○				最低3台	

実際に使ってみる。

- カセットコンロを使う
- 非常時伝言サービス

必要な備蓄品・数量は家族構成や住居により異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみましょう！

「東京備蓄ナビ」を検索してみてください。

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



災害に備えて準備するものの例

①情報確保の為のバッテリー

<自動車のバッテリー>



スポンサー
エレコム カーチャージャー シガーソケット 30W USB-A ×3 【iPhone 13 / 12 / SE (第2世代) / Android 対応】 ブラック EC-...

★★★★☆ 1,973
過去1か月で500点以上購入されました

¥1,490

※ ガソリンも日常備蓄
半分になったら給油

<携帯用モバイルバッテリー>

電池式が簡単でお勧め（大村私見）



お勧め

ニッケル水素電池の
充電機能がぜひ欲しい!! 場合



- ・ エネループなどに充電したいならば、このいずれかを選択
- ・ どうせ購入するなら、**多機能な BQ-CC87がおすすめ**

(パナソニック製)

自宅用・非常持出袋用に欲しい
非常時でも、確実かつ安定して使える機種が欲しい



- ・ 出力結果はそれなりによい
- ・ **電池種類を混ぜてもOK**
- ・ 電圧低下で**充電自動停止**、目を離しても大丈夫
- ・ **LEDライト内蔵**もまあ嬉しい

(パナソニック製)

小さくて軽くて、パワフルなやつを!!
携帯性が良く、細かいことはいいので全力で充電して欲しい

- ・ **グリーンハウス**
- ・ **Air-J**
- ・ **インプリック**
- ・ **オムロン**

- ・ **小さくて軽くて高出力**
- ・ セール中ならお買い得
- ・ ただし目は離せない
- ・ **事前に動作チェックを**
- ・ 正しく使えばよい道具

(パナソニック製以外)

安い電池 →

高い電池 →

本体	パナBQ-CC87 ※充電可	パナBQ-CC91 ※充電可	パナBH-BZ40	ラスタパナナ	グリーンハウス	Air-J	インプリック
電池	2,964円	2,471円	1,838円	980円	1,080円	982円	603円
セリア ※100均 ADORE LINE	39	40	43	8	50	54	58%
エボルタ	47	46	63	27	68	58	66%

安い機器・安い電池でも充電機能はあまり遜色ない

乾電池1回装着で58%充電できる

表内数値は乾電池1回装着で充電できる量 (%) : 数値が大きい方がお得
(乾電池の種類によって多少異なるが、安い電池で十分と思われる)

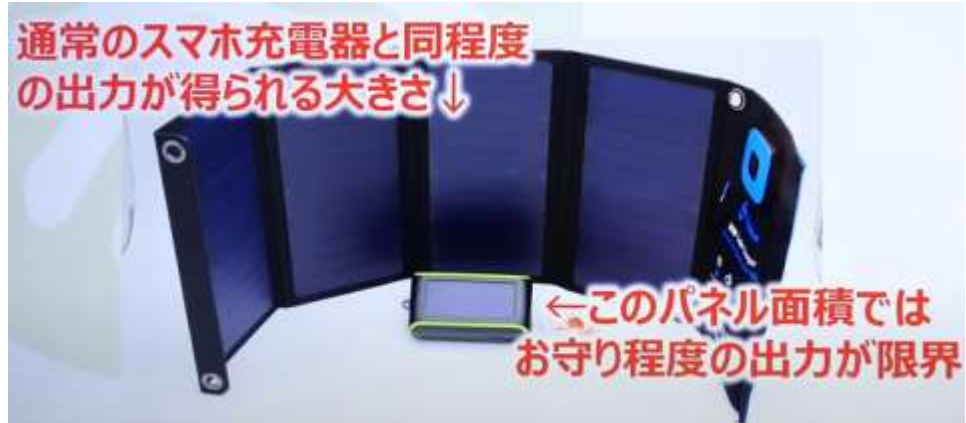
(※1) 充電速度とは関係ない。**1回装着の電池で大体1～3時間程度かかる**

(※2) 価格は変動するので確認してください。

災害に備えて準備するものの例

<その他 携帯用バッテリー>

<ソーラーバッテリー>



・手の平サイズでは役に立たない

<手回しバッテリー>



2回／秒の手回し

- ・連続24時間で100%充電
- ・連続1分で1分通話可能

これは大変！

災害に備えて準備するものの例

②家電製品を使う為の発電機



ホンダ(Honda)発電機 エネポ EU9iGB
900VA

ブランド: Honda(ホンダ)
4.2 ★★★★★ 221個の評価

¥104,897 税込



※カセットボンベは別売りです。



東邦金属工業カセットボ
ンベ シャトル 3本組

★★★★★ 58

¥608

(注) 通常の卓上コンロには使用できない。

定格出力: 900 VA
乾燥質量: 19.5 kg
使用燃料: カセットボンベ 2本
連続運転時間: 最大 2.2 時間

900W

カセット2本

約2時間

<参考> 定格消費電力

- ・電子レンジ 600W
- ・IHヒーター (中火: 500~1,000W)
- ・冷蔵庫 100~300W ?

カセットコンロ用

③カセットガスボンベの備蓄方法

<備蓄期間>



<備蓄本数> 大人1人の場合

コンロの使い方		
沸騰したお湯で温める レトルト惣菜 パックごはん (1日3回)	温かい飲み物 250cc (1日3回)	殺菌・洗浄のための お湯を沸かす (1日3回)
0.4本	0.1本	0.2本

(0.7本/1人・日)



(岩谷産業 推奨)

5本/1人・7日

価格は変動しますのでご確認ください

付録

＜資料内で紹介しているYoutube等動画＞

※) QRコードはいずれもIphone用
Androidの方は、URLをQRコード
に変換してお使いください。
(変換ソフトは無料版があります)

日常備蓄について、「東京備蓄ナビ」を検索してみてください。
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



本資料に関するお問い合わせは以下まで。

大村 メール： masaru1omura@gmail.com

電話： 080-3171-8124