

# 日常備蓄リスト 「東京備蓄ナビ」を参照

参考モデル：高齢者（女性）1人

東京備蓄ナビでは3日分の備蓄量 → 最低でも3倍程度（9日分）を推奨します。

① ライフライン停止への備え（9日分程度） 定期的に使用確認を行う						＜参考＞東京備蓄ナビ（3日分）	
品目 （■項目は必須+推奨）	数量	補足説明 自分の想定頻度で	置場所（例）			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	90回分	10回 x 1人 x 9日（+十分なトイレトパーパー）	○		○	15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	（例）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（※1）	12本	4/3本 x 1台 x 9日	○			4本	4/3本/日・1台につき
■ 携帯用予備バッテリー（※2）	1式	電池式、充電用ケーブル	○			適量	
□ 非常時伝言サービス	各人	NTT伝言サービス利用（NTT災害用伝言ダイヤル「171」）	-	-	-	-	
□ LEDランタン	1台	足元灯・懐中電灯で代用	○			最低3台	

1/3

実際に定期的に使ってみる。

- カセットコンロを使う
- 非常時伝言サービス

（※1）



＜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）

（※2）



※車のカーチャージャーでも充電できる  
（車のガソリンも日常備蓄の一つ  
→ こまめに満タンにする）

	②生活への備え（9日分程度）						＜参考＞東京備蓄ナビ（3日分）	
	品目 （■項目は必須+推奨）	数量	補足説明	置場所（例）			数量	補足説明
				食品庫 まわり	台所 冷蔵庫	寝室 他		
食品	<input type="checkbox"/> 無洗米	—	レトルトご飯で代用	—		—	2kg	
	<input checked="" type="checkbox"/> レトルトご飯	18食	2食 x 1人 x 9日（1食はシリアルなどの場合）	○			9食	
	<input type="checkbox"/> 乾麺、即席麺 など	9パック	（取り敢えず東京備蓄ナビの3倍にした）	○			3パック	
	<input checked="" type="checkbox"/> 缶詰	9缶	サバの味噌煮、野菜など	○			3缶	
	<input type="checkbox"/> 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		○		3個	
	<input type="checkbox"/> 乾物、フリーズドライ食品	適量	シリアルなど	○	○		適量	
	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜ジュース	12本	箱買い（24本入り）を推奨	○			3本	
	<input checked="" type="checkbox"/> 水	27L	3L x 1人 x 9日（1Lのペットボトル x 27本が便利？）	○			9L	3L x 1人 x 3日
	<input type="checkbox"/> お茶などの飲み物	9本	甘酒・豆乳・オーツミルク等の箱買いを推奨	○			3本	
	<input type="checkbox"/> チーズ・プロテインバー	適量	朝食用のチーズ少々		○		1パック	
	<input checked="" type="checkbox"/> 菓子類	適量	日常のおやつ		○		3パック	
	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養補助食品	1袋	シリアル大きい袋	○	○		3箱	
	<input type="checkbox"/> 調味料	適宜			○		適宜	
	<input checked="" type="checkbox"/> 冷凍食品	適宜	冷蔵庫に常に多めに保存しておく（冷蔵・冷凍）		○			
衛生 用品	<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬・市販薬	必要量				○	1箱	？
	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	90枚		○			30枚	
	<input type="checkbox"/> アルコールスプレー	3本		○			1本	
	<input checked="" type="checkbox"/> マスク	9枚	防寒用としても重要。	○	○		3枚	
	<input checked="" type="checkbox"/> 口内洗浄液	1080ml	（例）リスティン1本(1000ml)	○			270ml	
	<input type="checkbox"/> 救急箱	適量	日常使っているもの		○		1箱	？
	<input checked="" type="checkbox"/> 歯磨き用ウェットティッシュ	30枚	リスティン+歯ブラシ、又は歯ブラシ+水で代用	○			30枚	？
	<input checked="" type="checkbox"/> ウェットボディータオル	9枚	1人 x 9日	○			3枚	1人 x 3日

	②生活への備え（9日分程度）						＜参考＞東京備蓄ナビ（3日分）	
	品目 （■項目は必須＋推奨）	数量	補足説明	置場所（例）			数量	補足説明
				食品庫 まわり	台所 冷蔵庫	寝室 他		
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？
	□ アルミホイール	1本		○			1本	
	■ トイレtpペーパー	30ロール	（個人の使用量による）（例）コストコ：30ロール1袋			○	10ロール	
	■ ティッシュペーパー	5箱	0.5箱 x 1人 x 9日、トイレtpペーパーでも代用	○			1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	36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	○			3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と被災時便利。運動靴／スリッパ			○	－	
	□ 給水袋	2袋		○			2袋	
	■ ヘルメット	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		
□ クーラーボックス	1個				○	1個		
□ リュックサック	1個		○			1個		
高齢者	□ 大人用おむつ	適量		－	－	－	－	
	□ 尿漏れパッド	適量						
	■ 処方箋薬	適量	2週間～1か月分（医師と相談）		○	○	適量	
女性	□ 基礎化粧品	適量						

個人的な必需品は個別に追加してください。  
（例）入歯洗浄機、補聴器  
在宅医療機器のバッテリー、電源等

# 「東京備蓄ナビ」を検索してみてください。

防災備蓄ガイド（前編・後編）

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



スクロール

「東京備蓄ナビ」から役に立つ情報も検索できる



スクロール



ペットと一緒に備える防災対策（動画）

被災地の教訓から考える災害に備えた備蓄（動画）



スクロール

家族構成、年齢などを設定すると備蓄の参考例が表示される

# [補足] 猛暑の中被災した時の備えもしておきたい!

## < 1 > 電源を備え、小型エアコン/扇風機等を使えるように

### ① 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

109,780円 → 101,769円



※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

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

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 350W~800W

#### (注)

- (1) 東邦製カセットボンベは通常の卓上コンロ(例えば岩谷)には使用できない。
- (2) 岩谷製カセットボンベは、安全基準の問題からこの発電機には使用できない。
- (3) エンジンオイルを入れっぱなしで長期保管は危険。



停電時に自動でバッテリーに切り換わる (10ms以内)

### ② ポータブル電源 (バッテリー)



Anker Solix C1000 Gen 2 Portable Power Station with Anker Solix PS100 Compact Portable Solar Panel ダークグレー 1024Wh  
ポータブル電源と100W Compact ソーラーパネルセット 世界最小クラス 世界最速の急速充電54分 大容量 高出力 長寿命10年 キャンプ 防災 車中泊 アンカー

#### 防災時に自動で電力を供給

大容量・高出力で電気毛布や冷蔵庫も使用可能。停電時もUPS機能が約10msで自動切替し、電源が途切れません。満充電保管が可能なので、家庭のコンセントに繋いでおくだけで管理も簡単です。

99,900円 (本体)

130,900円 (本体 + ソーラーパネル)

81,900円



Anker Solix C300 Portable Power Station ポータブル電源 288Wh 小型軽量 1.1時間満充電 高出力AC ストラップ 付属 リン酸鉄 蓄電池 ポータブルバッテリー ソーラーパネル対応 キャンプ アウトドア 車中泊 停電対策 防災 (ダークグレー)

34,990円

23,990円

価格は変動しますのでご確認ください ( (参考) 赤字はブラックフライデー期間中)

## HONDA発電機、Anker電源で運転できる家電製品の例

電気機器	補足説明	消費電力 目安 (W)	起動電力 目安 (W)	電源として使用可否			
				HONDA発電機 (900VA : 1800WH)		AnkerC1000 (1500VA : 1024WH)	
				可否	(※)使用時間	可否	(※)使用時間
スマホ充電器		10~30	同左	○	60	○	34
ノートPC		50~150	同左	○	18	○	10
液晶テレビ	32型	140	同左	○	13	○	7
扇風機		35	50	○	51	○	29
電気ポット (小型)		450	同左	○	4	○	2
電気ポット (中型)		1000	同左			○	1
エアコン (小型)	4.5~6 畳くらい	800	(1500?)			○	1.2
エアコン (中型)	8~12畳くらい	1200	2200			○	0.9
電子レンジ		1100	1500			○	0.9
家庭用冷蔵庫		260	1000			○	4

(使用例)

[HONDA発電機] 扇風機(35W) + 電気ポット小型(450W) : 3.7時間

[Anker電源] ①扇風機(35W) + 冷蔵庫(260W) + **エアコン小型(800W)** + 電子レンジ(1100W) 5分 : 0.9時間

②扇風機(35W) + 冷蔵庫(260W) + 電子レンジ(1100W) 5分 : 3.4時間

★いずれの場合も、必要機器を必要なタイミングで運転する工夫が必要

★HONDA発電機はカセットボンベを交換しながら長時間運転が可能

★Anker電源は、太陽光パネルでの充電を要す (100%充電時間 : 100Wのパネルで10時間程度)

(※)使用時間

- HONDA発電機はカセットボンベ2本での使用時間
- 100%充電状態からの使用時間

## ポータブル電源（バッテリー）の充電の仕方

### <太陽光パネルで充電>



- 天候に左右される
- 充電時間が（発電機より）長い  
（太陽光パネルの仕様によるが）
- 太陽光パネルは比較的安い  
100W：35,000円程度  
200W：70,000円程度

### <カセット発電機で充電>



900W

1000W

- 天候に左右されない
- 充電時間が短い  
（この例では、1.5時間程度！？）
- 充電用として考えると発電機は高い
- 発電機単体で電源として運転すると騒音が気になる（最大84dB）  
➡ 充電用としては運転時間を短くできるので騒音対策にもなる

<太陽光パネルの仕様をよく確認して購入すること>

## <2> 冷感衣類（バッテリー使用）



¥5,980 税込

【TIWOUN】空調作業服 ベスト 【2025暴風ファン & 30000mAh大容量バッテリー】空調ウェア 作業服 冷却服 3D循環送風 3段階風量調節可

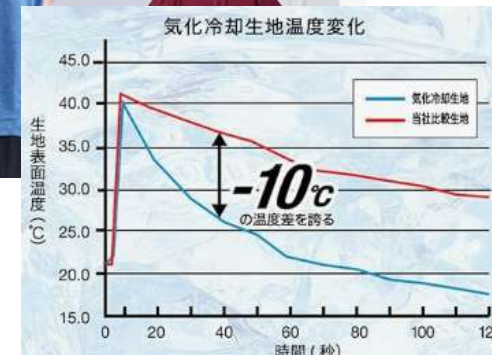
## <3> 冷感衣類（バッテリー不要）



¥5,478

【STEAD】冷感アイスポンチョ | 熱中症対策 スポーツ観戦 夏フェス 屋外イベント 冷感タオル UVカット 超軽量 ポケットダブル

ポンチョ/シャツを濡らして着る。気化熱で冷感。



¥1,980 税込

【TVで話題沸騰の冷感Tシャツ】ワークマン 氷撃冷感 -10℃半袖 Tシャツ マイナス10度 tシャツ グレー 3Lサイズ 商品番号1810 管理番号 21810 workman 冷感Tシャツ ヒョウゲキレイカン 接触冷感 吸水速乾 抗菌消臭 UVカット アウトドア ドライブ スポーツ 登山 グレー 3L

※ もちろんユニクロのエアリズムでもいい。

## <4> 窓・家屋の断熱強化（工事費 自治体補助あり）

## <5> 太陽光発電（工事費 自治体補助あり）

（個人的には、「ペロブスカイト太陽電池」に期待。低価格化・軽量化）

（数年先か？）

# [補足] 持ち歩き用 (買い物・通勤など外出先で被災することの備え: 防災ポーチ)

## <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更に便利>

携帯ラジオ



アルミブランケット



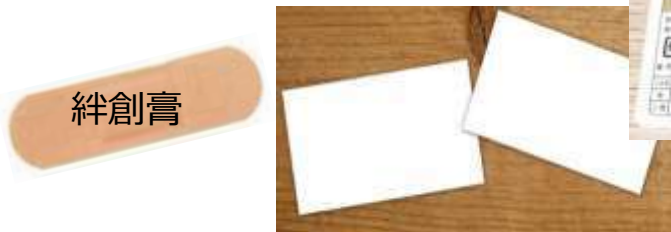
ウエットティッシュ



身分証明書 (コピー)



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



東京都防災  
(帰宅困難者に対する  
支援)  
スマホで見れるように  
しておく



外出先で被災した場合の 緊急連絡 の手段 (方法、連絡先) を決めておくことも大事。  
(例) 道路破損等、車いすで移動できない状況となり介助が必要な場合に備えて。

伝言ダイヤル (後述)、電話など

「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

# [4] トイレの備え 被災時でも我慢出来ないのは「トイレ」！！

## ■ トイレが流せない時の トイレの使い方 (日常の便器を使う)



① 便座を上げて、45Lのゴミ袋の中に敷く。養生テープがあれば袋の淵を便器に貼って固定する。

② 便座を下げて、簡易トイレ用のビニル袋(便袋)、又は類似の袋をセットする。

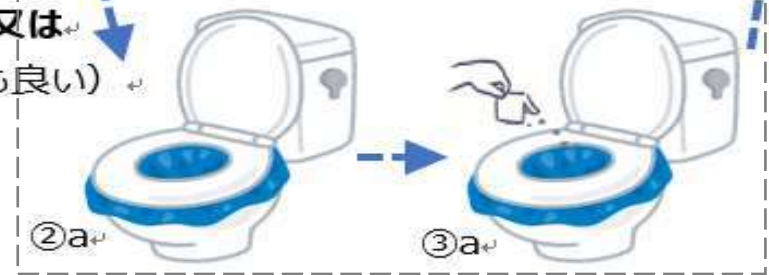
使用する前に、新聞紙や紙おむつを中に入れて便を吸収させる。又は、使用後に市販の凝固剤をふりかける。

④ 便袋を取り出して口をしっかりと縛る。

⑤ 便袋を紙オムツ同様にゴミ袋や、消臭袋に入れて、燃えるゴミの回収があるまで保管する。

②の便袋の底の部分をしぼらないようにする為

又は(どちらでも良い)



②a 便座を上げた状態で、簡易トイレ用のビニル袋(便袋)、又は類似の袋をセットし、便座を下げる。(日常と同じ座り心地)

(同上)

使用する前に

紙オムツ 紙パンツ	ペットシート	猫砂
--------------	--------	----

又は

使用後に

凝固剤

(どちらでも良い)

※ 小さな便袋でも便座で固定できるから安心!?

## <手順 1>

### 公共下水道の状態を確認

OK

地域の“下水道使用制限の有無”を確認する。

- 行政に確認する（市のホームページなど）
- 自治会よりの情報連絡などを確認する

## <手順 2>

### 家庭内排水管の状態を確認

マンション等共同住宅の場合は、管理者から使用許可が下りるまで水使用禁止。

OK

まずは、通常通り水を流してみ、自分で状態を確認する。

（※ 1 次ページ参照）

詰まりは無い？ 逆流は無い？

いずれか不具合

簡易トイレを使用し、家庭内に保管する

共に OK



便袋（簡易トイレ用など）

- ・使用後は便袋を硬く縛ってできるだけ密閉する。



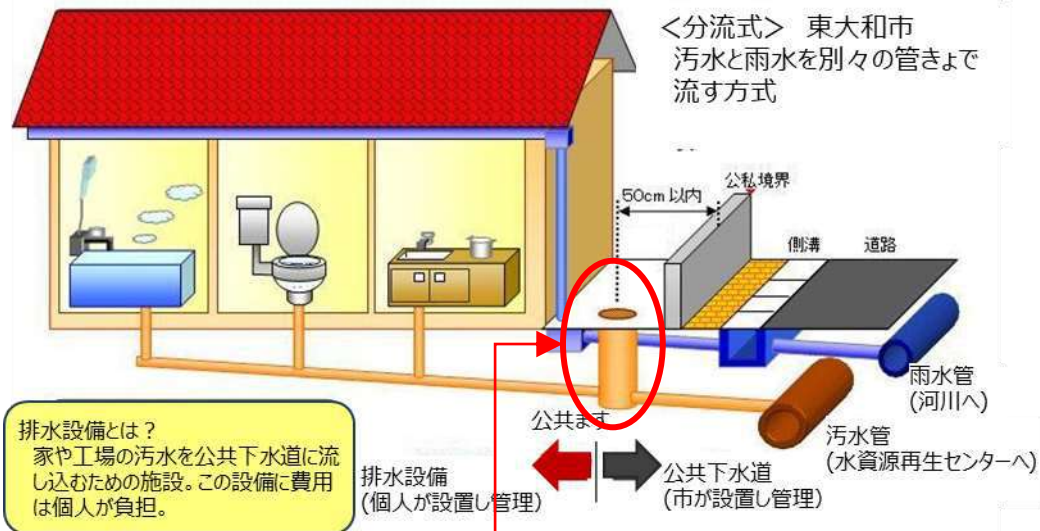
ゴミ出し用  
プラスチック袋

## <手順 3>

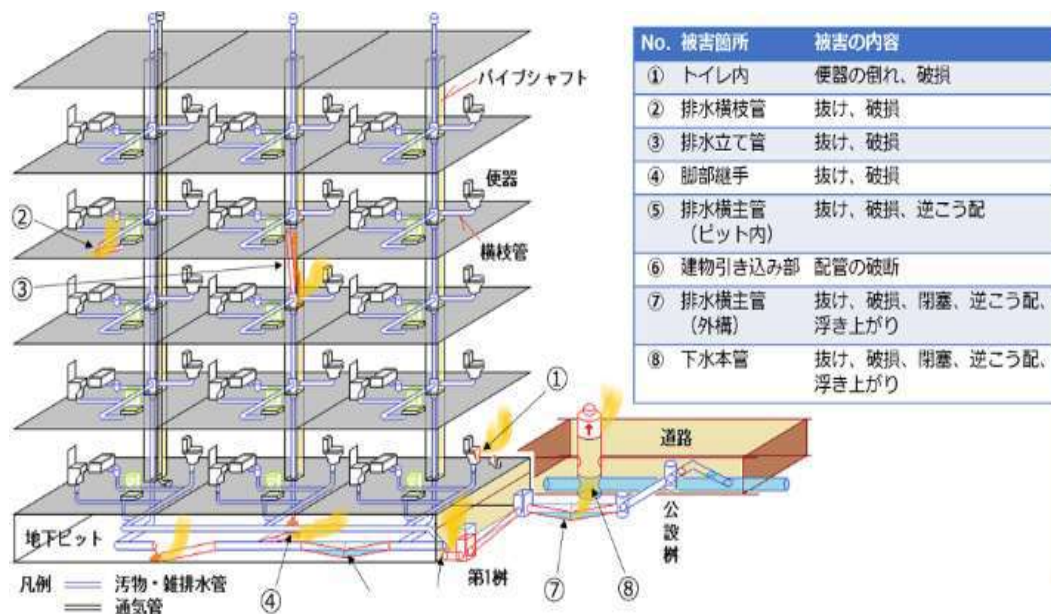
トイレ使用 OK

## ■ 便袋の処置方法

行政のゴミ収集再開後、『紙オムツ』と同様にゴミ出しする



家庭内排水管の状態を確認してください



マンション等集合住宅の管理者に確認してください

# (※) 戸建の場合、自宅内下水道設備の使用可否確認方法

手順1



昼間でも底は暗くて見えない

➡ 懐中電灯などで照らして見てください

手順2



断水時は流す水にも困るので

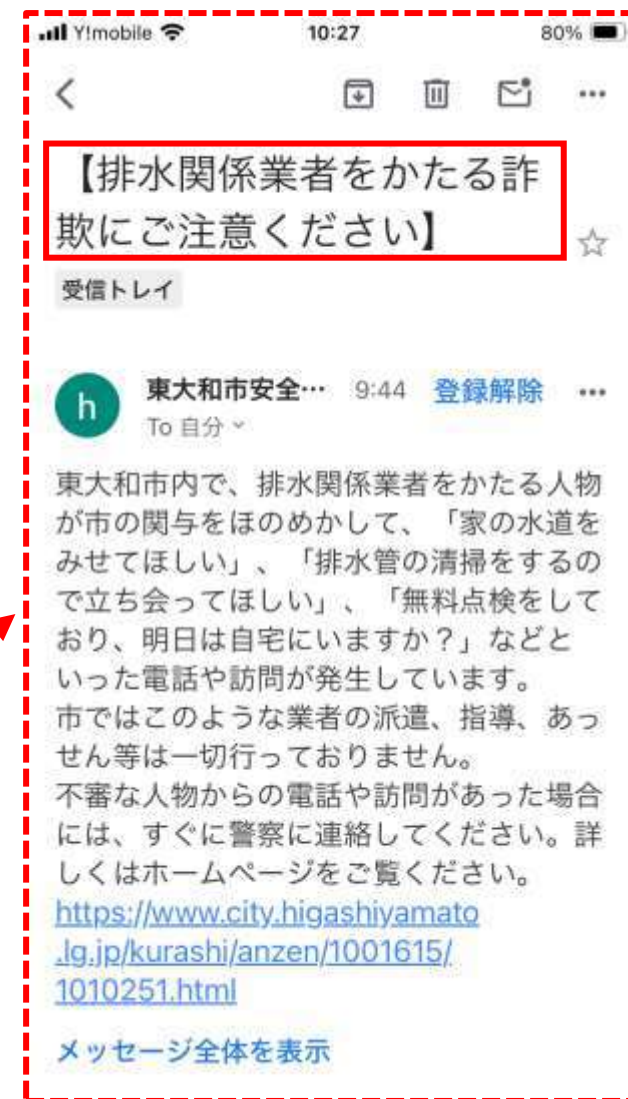
風呂の水を貯めておいた方が良い。

手順3



## 要注意

市のLINE公式アカウントより



## <Q&A>

Q:「宅地内の汚水ますに下水が溜まったままだったり、流れていかなかったどうするの？」

A: 下水管が破損している可能性があります。その状態のまま使用していると、家の中（集合住宅の場合は、下の階のお宅）に逆流する恐れがあります。

調査・修理に関しては、各お宅から指定業者（市役所に確認する）に依頼してください。

費用は各お宅の負担です。

集合住宅にお住まいの方は、まずは管理会社にお問い合わせください。

## <防災参考文献>

- ・東京くらし防災（2023年度版）
- ・東京都下水道局 排水設備 防災ハンドブック

# 購入例

前提： ■比較的長期にわたって在宅避難+家庭内で保管が想定される。

■高齢者1人、備蓄量：10回/日×9日分（90回分）

（価格例はすべてamazonより引用）

## <購入例 1>

汚物袋、便座カバー、凝固剤、防臭袋など一体化されている商品



【15年保存・BOS付き】 BOS非常用トイレ (Bセット) 50回分 ◆ 防臭 防菌 ◆ 防災グッズ 災害 簡易トイレ 携帯トイレ 【排泄臭の根本解決はBO...

オプション: 3サイズ

4.3★★★★☆ (1182)

過去1か月で300点以上購入されました

¥4,300 (¥4,300/数)

上記セットを2セット

合計  
¥8,600

価格は変動しますのでご確認ください

(86円/セット)

## <購入例 2>

ゴミ袋+凝固剤+防臭袋を別々に購入する



2セット

オルディ ごみ袋 黒 45L 50枚入 縦80cm×横65cm 厚くて丈夫 防災用 災害時 非常時 収納 クリンパック

¥725



1セット

Green Iris 凝固剤 災害時 南海トラフ 消臭 介護 160回分 800g 簡易トイレ 水分を固めて可燃物として処理 防災グッズ 高吸水性樹脂 高吸水性ポリ...

¥1,450

※猫砂があれば 代用するのもあり



2セット

驚異の防臭袋 BOS (ボス) おむつが臭わない袋 LLサイズ 60枚入り 大人用 おむつ・うんち 処理袋 【袋カラー: ホワイト】

¥1,013

合計  
¥4,926

価格は変動しますのでご確認ください

(49円/セット)

[補足] ペール缶を非常用トイレとして使う (例)



ペール缶やゴミ箱が利用できる  
非常用簡易トイレ用便座



別売りのペール缶クッション(20L用)を買えば、椅子、踏み台、物入などに使える。

1,529 円



簡易トイレ用便座/  
仮設便座/  
断水時 災害時 避難用品 防災用品/  
軽量 ゴミ箱に乗せるだけ/  
便座 ダンボールトイレ バケツトイレ シンプル/  
災害 防災関連グッズ 簡易トイレ/

39ショップ

商品番号: toilet-seat

**1,500円 送料無料**



【K】【ジャパンペール】ペールカン  
スチール缶 ペール缶【20L 白】  
2,180円(価格+送料)  
**1,100円** +送料1,080円

価格は変動しますのでご確認ください

### 3. 近隣住民との「共助」、「近助」を考える

#### <地域防災に思うこと> 繰り返しになりますが

災害は自治会の会員だけにふり掛かる訳ではなく、特に地震後の火災を考えると全住民（※）が防災活動に対して強い関心を持ち行動をとらないと意味がありません。“地域防災”に対する対策は進んでいるのでしょうか？

■全住民が「**自分の身は自分で守る**」行動をとらないと意味が無い。

→ 全住民への働きかけは誰が主導している？（自治会活動だけでは届かない）

■被災後の生活再建やライフライン長期停止の場合の救援活動においては、やはり「公助」「共助」が重要。

→ 全住民に対して「公助」「共助」として実施する事と実施プロセスは明確か？

など、“地域防災”という備えの必要性を強く感じるとともに疑問・不安が湧いてきます。

“地域防災”に対する計画と実践は正に行政を中心とした地域全体で行動すべきですが、例えば、“東大和市防災計画”はあるものの明確な目標や自治会など地域への具体的な活動展開計画はあまり聞こえて来ません。

以下では、私の勝手な思いと、これまでの防災活動の実績に基づき

（1）被災時“地域防災”として想定される最小限の活動は何か？（「自助」「共助」「公助」最小限の活動）

（2）「共助」の事例（“地域防災”の基盤となる自治会の防災活動：親和自治会の「共助」事例）

を説明し、“地域防災力”向上のために何をすべきか、に思いを馳せてみました。

自治会だけでなく、ご近所の緩いつながりがいざというときの“地域防災力”の基になることを期待するとともに、今後実施すべき活動やその進め方等について行政、関連団体も含んでの議論のキッカケになれば幸いです。

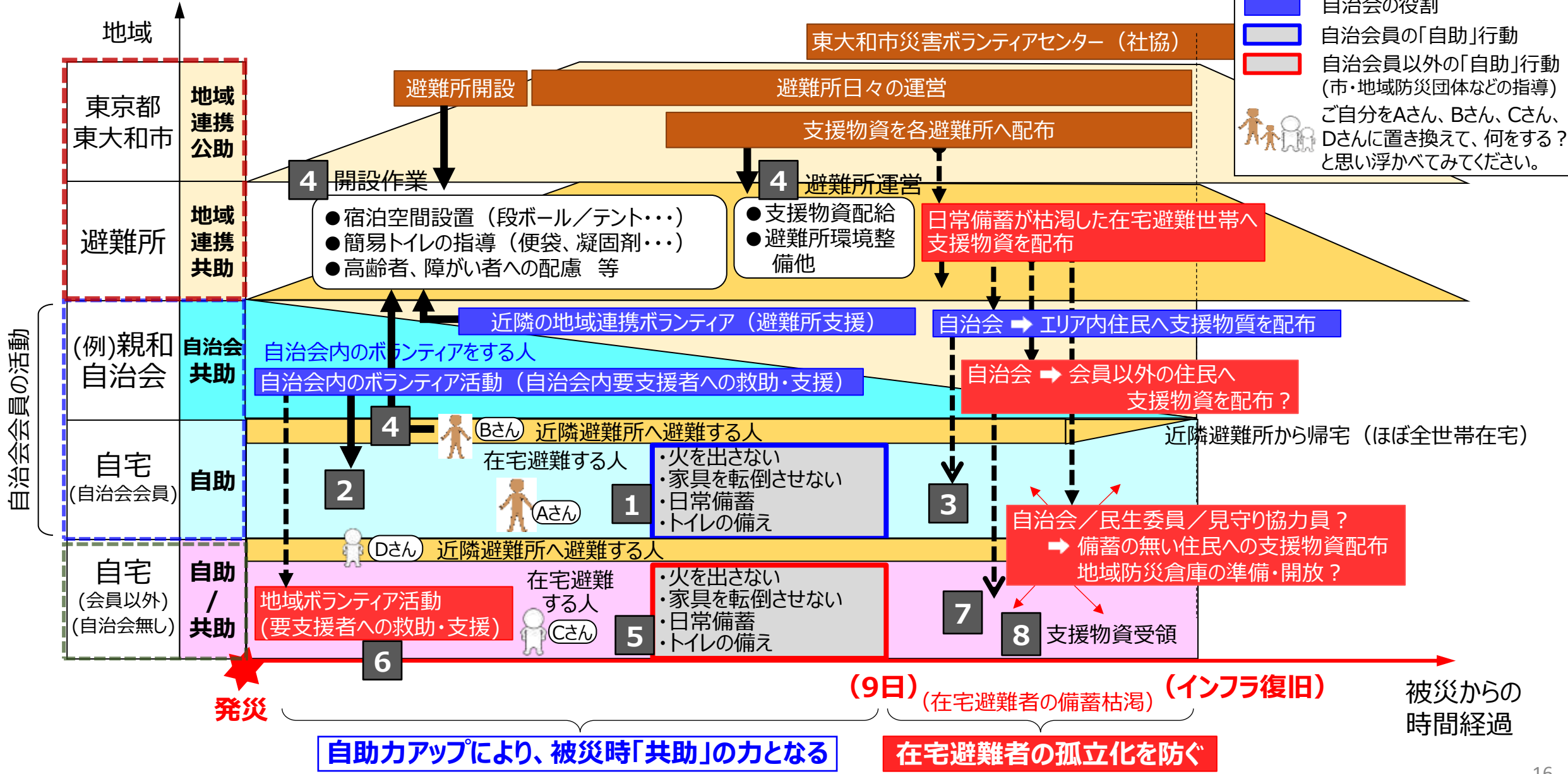
（※）全住民：自治会の会員、自治会に入っていない住民、そもそも自治会がない地域にお住いの住民

# (1) 地域防災の想定される活動

**N** (次ページ)  
活動説明No

- 行政及び関連機関の役割
- 行政+地域防災協議会が統括すべき役割
- 自治会の役割
- 自治会員の「自助」行動
- 自治会員以外の「自助」行動 (市・地域防災団体などの指導)

ご自分をAさん、Bさん、Cさん、Dさんに置き換えて、何をしたいと思いますか？



## 前ページ（1）地域防災の想定される活動 の説明文（前ページの図が分かりにくい為）

南街・桜が丘地域の災害リスクは主に地震です。ここでは、地震が発生した際に想定される地域住民の行動を見てみましょう。  
この図は、発災からインフラが復旧するまでの各個人や行政、自治会が取るとされる主な行動、活動を表したものです。  
ここで表しているAさん、Bさん、Cさん、Dさんそれぞれの個人としての行動と関連する自治会や行政の活動をみてみましょう。

1

皆さんがAさんだとしましょう。親和自治会の会員です。親和自治会では最小限の「自助」活動を指導しており、Aさん及びAさんの家族は日頃からこの4つの「自助」の備えをしています。家族の安全を確認した後、そのまま「在宅避難」することが原則です。

2

親和自治会では「共助」として、被災直後の“要支援者”（自治会内の安否確認により支援が必要と判断された世帯）に対して救出や救援を行います。自治会防災組織の担当者を含む会員の方々が、自身の家族の安全を確認した上で余裕があれば自治会内のボランティア活動に参加するというものです。  
自治会エリア内の会員でない世帯も安否確認の対象です。状況により救出活動の対象とすることになっていますが、日頃の付き合いがなかったり、顔見知りでない場合は、優先度が下がる可能性もあると思われます。

3

Aさん家族は在宅避難を継続できますが、長期にわたった場合（日常備蓄が尽きた場合）「公助」としての救援物資が必要です。（親和自治会には公園や空き地が無く、他の自治会のような防災倉庫・食料備蓄の備えができません）Aさん家族は在宅避難をしていた為、近隣の指定避難所とは繋がっておらず、逆に孤立した状態になることが想定されます。市からの支援物資が避難所に配給され、その物資を自治会の「共助」活動を經由して、Aさん世帯に配給されることが期待されます。

4

次はBさんです。在宅避難が困難な場合近隣の指定避難所でBさんとその家族は避難生活をするようになります。Bさん含め近隣の余裕がある人が避難所の開設から運営に携わるようになります。特に開設手順はマニュアル化されており必要な物資・資機材なども適切な仕訳がなされているため、特別な訓練は受けていなくても誰でもマニュアルを参考に開設出来ることが期待されます。長期にわたる運営については、市の担当者等の支援が必要と思われます。

5

次はCさんです。自治会の会員でないか、又は自治会が無い地域に住んでいます。Cさんが日頃近所の方とコミュニケーションをとっている場合は、近所の方々から声かけがあり支援を受けるかも知れませんが、まずは個人として「最小限の自助」行動を取ることが必須です。自分を守り、火災など2次災害を発生させない為の最小限の行動です。

6

Cさんが、“要支援者”（家屋が倒壊し、自立歩行できない、など）の場合、近隣の自治会や民生委員、見守り協力員などが、安否確認、支援をしてくれることが期待されます。また、長期にわたってライフラインが停止した場合はAさん同様に「公助」としての救援物資が必要です。個人で指定避難所に向いて物資を受け取る、もしくは近くの“地域防災倉庫”（コンビニ、スーパーなども含め運用方法（その通りいかないとしても）を定めておくことが重要）から物資を受取り急場をしのぐことが期待されます。

7

8

Dさんは、Bさんと同様です。

地域防災として、各個人が「自助」により自分の身を守り、他の人を助ける「共助」の力となること、そして住んでいる地域の中で孤立する人を一人も出さないことが重要です。被災直後、特に「公助」に期待することは現実的に不可能ですが必要になることも確かです。その為日頃の「公助」が機能する為の備えが極めて重要であることを改めて認識させられます。

＜今後お願いしたい活動＞

＜左記活動の補足説明＞

①

**最小限の「自助」活動 マニュアル化と指導**  
**対象：全住民**

■ 減災の為に、全住民の「自助」活動が最重要。  
 ■ 全住民を対象として、最小限に絞った「自助」活動を市、自治会、民生委員、見守り協力員、第2層協議体等が連携して指導するしくみ作り。（自治会だけでは無理）

②

**在宅避難世帯への支援物資配給マニュアル化と指導**  
**対象：全住民**（長期ライフライン停止の場合）

■ ライフラインが長期停止の場合、在宅避難者が孤立する可能性あり。  
 確実な救援物資配布のやり方を設定すべき

③

**要支援者救援活動のマニュアル化と指導**  
**（自治会、民生委員、見守り協力員）**  
**対象：全住民**（被災直後の支援）

■ 市への要支援者の登録方法、救援方法の明確化・実行は最重要  
 ■ 要支援者の個人情報公開拡大のやり方を検討（要支援者の同意が前提だが）  
 ■ 自治会の「共助」活動だけでなく、民生委員、見守り協力員などとの連携活動が重要であり、システム化、マニュアル化と定期的な訓練が重要。

④

**避難所設営方式設定と指導（誰でもわかるマニュアル）**  
**対象：全住民**  
 ・自治会会員  
 ・会員以外  
 ・自治会が無い地域住民

■ 避難所設営のマニュアルは作成済み？  
 ➔ 誰でも行動できるマニュアル整備と資機材の準備  
 ■ 避難所でやるべきこと、享受できることなどを明確に示して欲しい  
 ■ 避難所トイレの使い方（簡易トイレの使い方）を明確に示して欲しい

⑤

**“地域防災倉庫(地域に分散配置)“からの物資配給**  
**対象：全住民**（日常備蓄し難い住宅世帯）

■ 住宅事情(アパートなど)等の制約により十分な日常備蓄が準備できない住民が在宅避難で孤立する可能性あり。  
 ■ 指定避難所に集中し混乱することを避け、分散配置された防災倉庫(※)を地域で自律運営？することを考える。マニュアル化の詳細化はそれぞれの地域で考え、自主訓練する。

市内各スーパー店舗、コンビニ店舗、又は地区防災倉庫(仮称)を指定し、自律運営方法をマニュアル化する

- 「自助」：全住民が“最も重要な”最小限の「自助」の備えを出来るように指導する。 … (A)
- 「共助」：被災直後及び長期救援時、“住民の孤立”を作らない活動（要支援者も含む）のシステム化。 … (B、C)  
 自治会・民生委員・見守り協力員及び行政のそれぞれの管理部署も含めた横断的な活動であるべき
- 「公助」：被災直後、『「公助」は当てにならない』を想定すべき … (D、E)  
 被災直後住民自身が自律的に対処できる様に、「公助」の「備え」を平常時に住民に指導することが行政の重要な役割。その後、生活再建の段階に本来の「公助」が必要となる。