

災害に備える最小限の「自助」と「共助」

1. 地域の災害リスクを知る
身近な具体的リスクを知る
親和自治会の防災活動
2. 最小限備えるべき4つの「自助」
 - [1] 火を出さない
 - [2] 家具を転倒させない
 - [3] 日常備蓄（在宅避難に備える）
 - [4] トイレの備え
3. 近隣住民との「共助」、「近助」を考える
4. 災害時の情報共有
 - (1) 災害用伝言ダイヤル
 - (2) 災害情報の入手方法

親和自治会防災部長
南街一丁目見守り・声かけ協力員
第2層協議体N・S・Cぽつぽつ隊
大村 賢

はじめに

- 地域防災力向上の為には全住民の連携した活動が必要ですが、これまで実施してきた親和自治会（南街1丁目）個別の活動だけでは意味が無いことを痛感しています。
自分だけしっかり備えていても、近隣で地震後の火災が発生すればあっという間にまる焼けです。
- **自治会の会員の方、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、また何らかの障がいをお持ちの方**など多様な**全住民**にいかに同様の防災意識を持ち、行動していただくか、また支援できる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、すぐには実現できそうもありませんので、**全住民**の方にとって最も重要であり、正に**「自分の身は自分で守る」**
ための最小限の「自助」活動についてまずご説明します。
- 「自助」活動が最も基本ではありますが、地域防災として多様な「共助」活動も必要です。
参考として親和自治会で実施している自治会としての最小限の「共助」についても概要を説明します。

『**最小限の「自助」**』や「**共助**」行動をとるために自治会などの個別の活動に頼るのではなく、**行政を中心に重層的な組織活動として、どう実行するかを検討するきっかけになれば幸いです。**

市として、地域として目標を定めて結果を出す活動になればと切に願っています。

1. 地域の災害リスクを知る

(1) 南街1丁目の災害リスク (地震) を知る

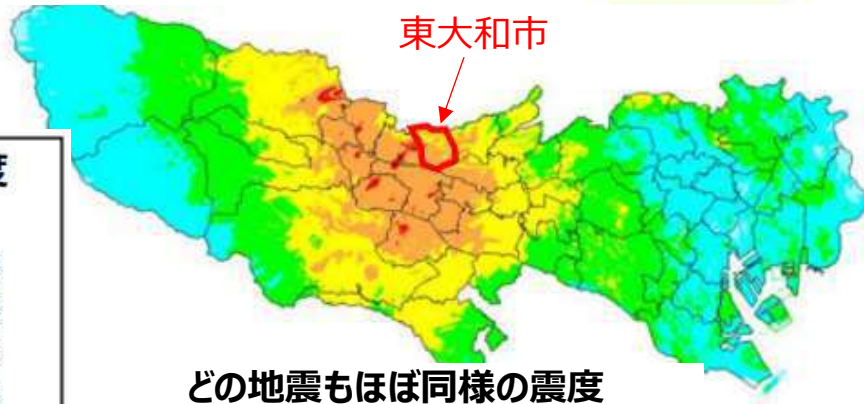
(自身の居住地域のリスクを知るー自分事としてのリスク)

ア. 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

- 都心南部直下地震 (M7.3)
 - 多摩東部直下地震 (M7.3)
 - 都心東部直下地震 (M7.3)
 - 都心西部直下地震 (M7.3)
 - 多摩西部直下地震 (M7.3)
- 発生確率 約70%**
- 上記5地震など、南関東地域で発生するM7クラスの地震の発生確率
- 立川断層帯地震 (M7.4)
- 発生確率 0.5~2%**

東大和市



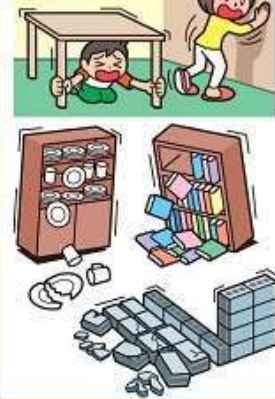
どの地震もほぼ同様の震度

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。

震度

- 7
- 6強
- 6弱
- 5強
- 5弱
- 4
- 3以下

5強



【震度5強】

- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。

東日本大震災の際に東大和市で経験した震度

6弱



【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



耐震性が高い



耐震性が低い

経験したことの無い震度

6強



【震度6強】

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。



耐震性が高い



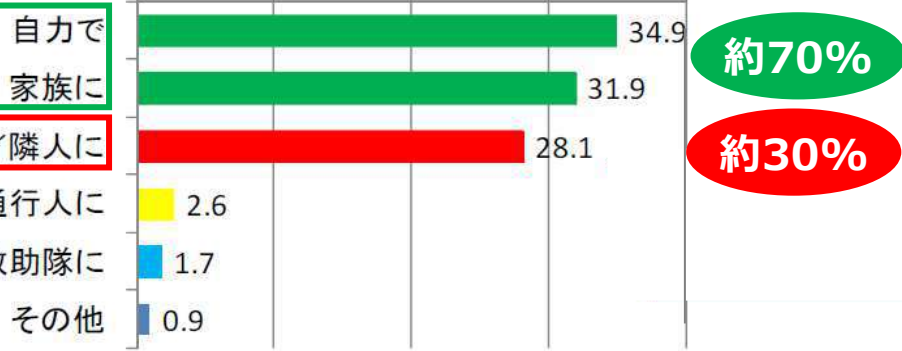
耐震性が低い

イ. 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)

倒壊家屋からの救助のうち、友人・隣人に救助されたと回答したのは約3割

(%) 0 10 20 30 40

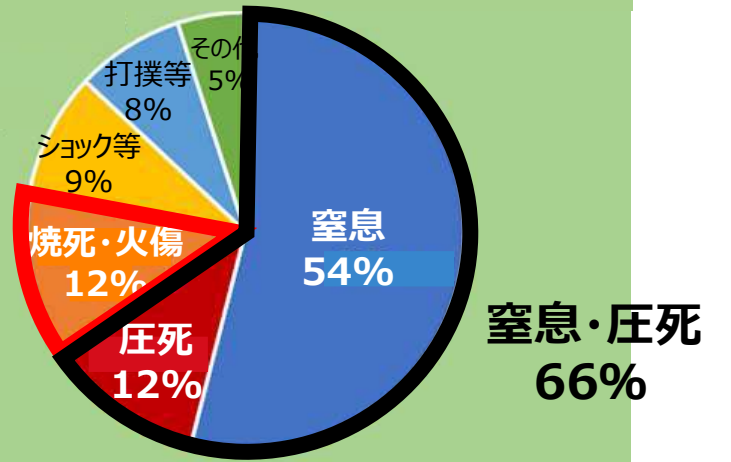


日本火災学会「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

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。

■ 建物倒壊、家財転倒による窒息・圧死が最大の死因

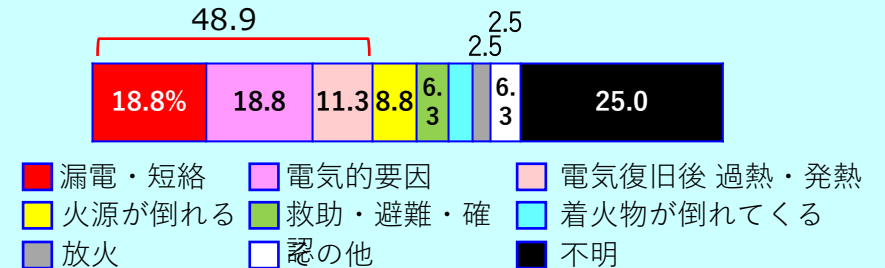
阪神・淡路大震災の死因



⇒ 耐震構造化※ と 転倒防止対策が必須

■ 地震火災の出火原因の約50%が電気火災

経過別にみた出火原因



電気火災防止対策が必須

- ・漏電・短絡
- ・電気的要因
- ・電気復旧後加熱・発熱

※ 昭和56年（1981年：43年前）5月31日以前着工の住居については、まずは耐震診断から。

ウ. 他の震災に学ぶリスク

地震被害の概要

地震名	能登半島	熊本地震	東日本大震災	能登半島	新潟県中越沖	新潟県中越
発生年	2024	2016	2011	2007	2007	2004
最大震度	7.6	7	7	6強	6強	7
死者・行方不明(人)	248	273	22,318	1	15	68
負傷者(人)	1,313	2,809	6,242	356	2,346	4,805
全壊家屋(棟)	8,571	8,667	122,039	686	1,331	3,175
損傷家屋(棟)	123,556	198,216	1,033,718	28,698	43,343	119,492
出火件数(件)	17	15	330	0	3	9

能登半島：

「圧死・窒息」41%、「呼吸不全」22%、「低体温・凍死」14%、「外傷性ショック」13%。

圧死、窒息、呼吸不全だけでなく、多くが家屋倒壊に起因していると推定。

阪神・淡路大震災、熊本地震：

倒壊家屋の下敷きによる**圧死が80%を超えていた。**

東日本（海溝型地震）：

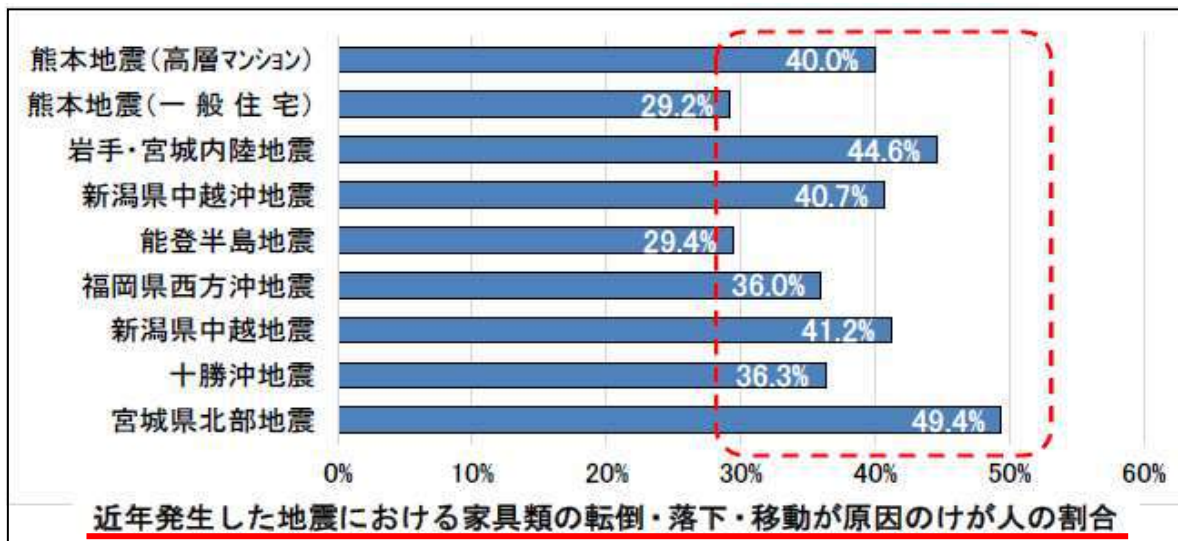
溺死が92.4%に上り、ほとんどが津波によるもので、建物の下敷きとみられる圧死は4.4%。

「家具転倒・落下・移動」による被害

① ケガ

近年発生した地震で怪我をした原因：

約30～50%の人が家具類の転倒・落下・移動による。



② 火災

転倒・落下した家具などが電気ストーブなどの電源スイッチを押し、付近の燃えやすいものに着火するなどして火災が発生することがある。

③ 避難障害

避難通路、出入口周辺に転倒、移動し易い家具類を置くと、避難通路を塞いだり、引き出しが飛び出すことで、つまづいてけがをしたり、避難の妨げになることがある。

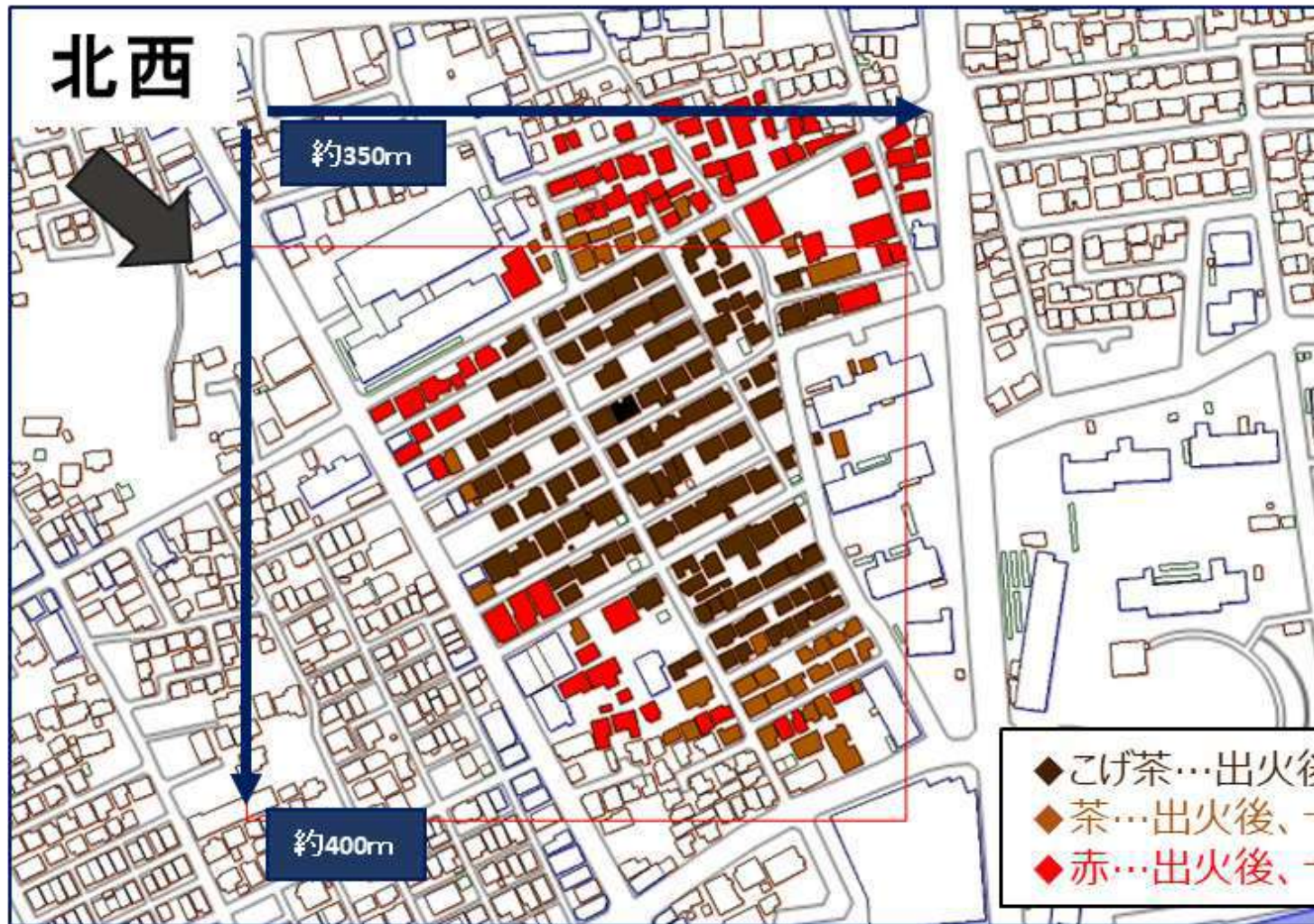
東大和市は、津波による溺死のリスクなし

けがの原因の30～50%が「家具転倒・落下・移動」

「家具転倒・落下・移動」対策も必須

南街1丁目 火災延焼シミュレーション

(戸高匠海,火災延焼シミュレーション,愛媛大学工学部)



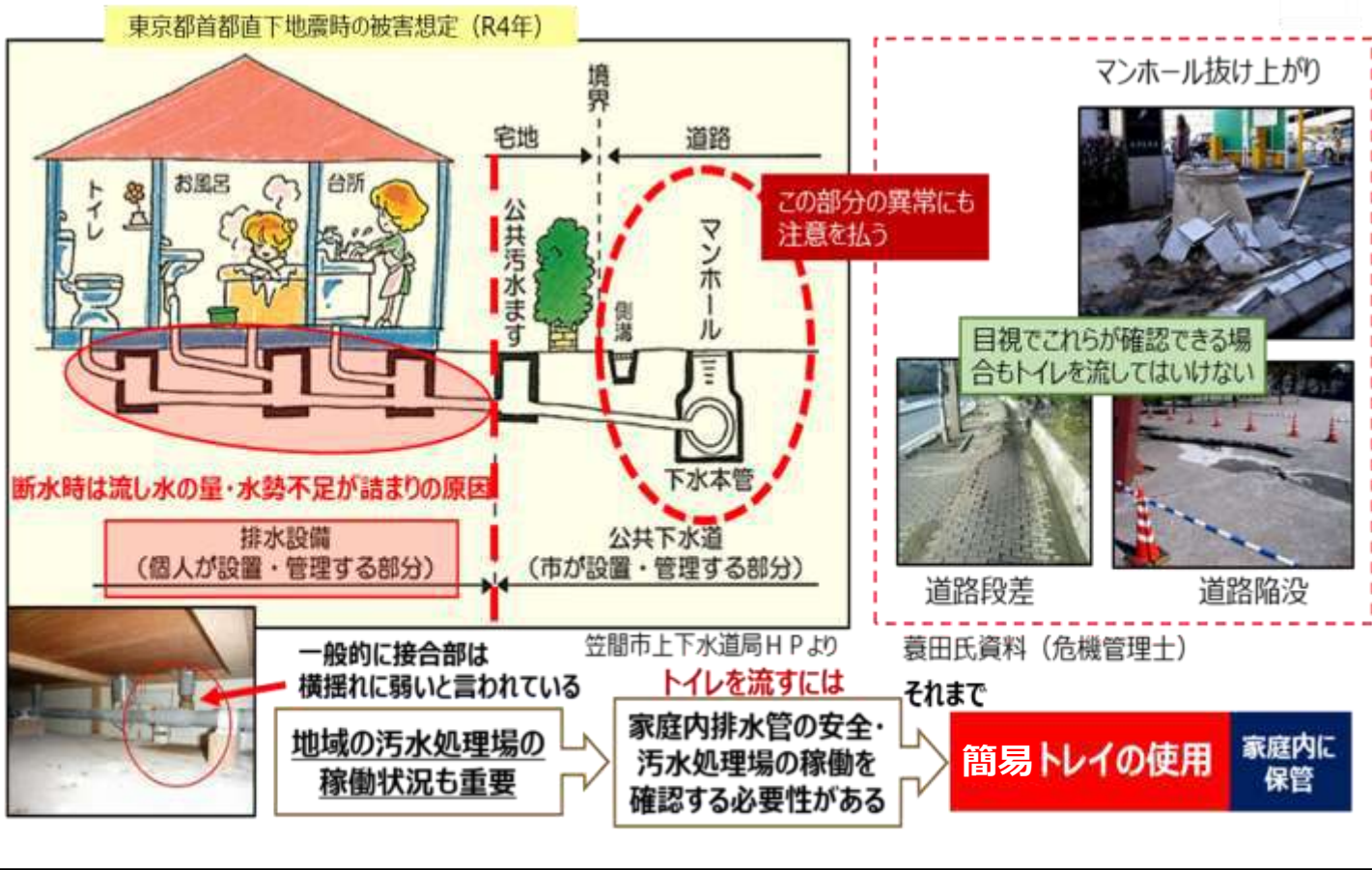
延焼建物の数
243棟

- 【検証条件】
- ・風速 15m/s
 - ・風向 北西
(※昨年の都内の木枯らし一号と近似)
 - ・火災発生から一時間後
 - ・消火活動が不成功

- ◆こげ茶…出火後、30分以内に発火した場所
- ◆茶…出火後、一時間以内に発火した場所
- ◆赤…出火後、一時間経過して炎上している場所

住宅密集地の為、地震火災が発生したら極めて短時間に延焼する

**トイレはすぐには使えない！
給水が復旧しても排水管復旧確認まで使用不可**



使用後の簡易トレイの保管と処分方法に注意！

- トイレ使用再開可否を判断する
- [公共下水道]
- ① 行政からの下水道利用制限解除連絡
- [自宅/集合住宅内]
- ① 自宅内排水管を確認
 - ② 集合住宅管理者から解除連絡発信



■ 上記共にOKとなるまでは、自宅内で保管する。

■ 利用制限解除、行政のゴミ収集再開後『オムツ』と同じ扱いで出す。



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

(2) 南街1丁目の災害リスク（水害）を知る（自身の居住地のリスクを知る）

ア. 東大和市で想定される被害影響

浸水予想区域は、想定し得る最大規模の降雨（下記）による浸水範囲や浸水深を表示したもの。

最大雨量 : 156mm/時間、657mm/24時間

親和自治会エリアの50%以上が床上浸水

過去の最大雨量 : 49mm/時間、331mm/33時間

（令和元年、台風10号）（東大和市防災安全課より）

過大予想とも思えますが、近年は、“観測史上初めて”の雨量が毎年のように発生している印象もありますので、十分な認識と備えが必要と考えます。

※ 場所により想定被害が大きく異なる

※ 浸水深50cmをこえると

- ・歩行が困難になる可能性
- ・床下浸水の可能性（古い家屋は床下通気口から？）
- ・車は浸水深50cmを超えると浮いてしまいパワーウィンドの車は作動せず車内に閉じ込められてしまう

※ 80cmに達すると高齢者や子どもの移動は危険

親和自治会エリアの想定浸水被害

（令和2年3月：東大和市洪水ハザードマップより）



浸水凡例	
	浸水が5.0m以上の区域
	浸水が3.0～5.0m未満の区域
	浸水が1.0～3.0m未満の区域
	浸水が0.5～1.0m未満の区域
	浸水が0.1～0.5m未満の区域

浸水深の想定と目安	
5.0m以上	2階の天井以上まで浸水する程度
3.0m～5.0m未満	1階の天井から2階の天井近くまで浸水する程度
1.0m～3.0m未満	1階の床上から1階の天井まで浸水する程度
0.5m～1.0m未満	1階の床上まで浸水する程度
0.1m～0.5m未満	1階の床下まで浸水する程度

イ. 水害警戒レベルと取るべき行動

内閣府「避難情報に関するガイドラインの改訂（令和3年5月）」

警戒レベル		新たな避難情報等	警戒レベルの意味と取るべき行動
5		緊急安全確保	既に安全な避難が出来ず命が危険な状態。 すぐに2階などに垂直避難！
<警戒レベル4までに必ず避難！！>			
4		避難指示	危険な場所から 全員 避難
3		高齢者等避難	避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、危険な場所から避難
2		大雨・洪水・高潮警報（気象庁）	
1		早期注意情報（気象庁）	

警戒レベルにより、要支援者に対する組織活動（共助）が重要

[対策例]

- 警戒レベル3以上が出た際に、どこに避難するか決めておく。
（自宅2階／縁者／近所の友人など）
- 在宅避難の備え（日常備蓄）を2階以上に運ぶ、又は避難先へ運ぶ。
- “要支援の世帯”は、防災担当／自治会長に連絡し、支援を要請する。
及び、防災担当が要支援者の要望を聞く。
→ 自治会として組織的支援活動を行う。（親和自治会の場合）

(※) 個人的に自宅の床下浸水をどう防ぐかやってみた ➡ 諦めた。

- 古い家なので床下の通気口あり。これを土のうでふさごうとしたが、1か所につき20個くらい必要。通気口が11か所あるので土のう220個準備しておく？
（最近の家は通気口が無いので床下浸水は心配無用！？）

参考

空堀川上流雨水幹線設置(2026年3月完成分)

によるリスク軽減見込み

直径：3.25m、延長：約2km



<今回工事によるリスク軽減見込み>

- ◆雨水幹線の收容能力
65mm/時間
1560mm (65x24)/24時間
の雨量を吸収する能力を持つ。(東京都下水道局による)
- ◆現ハザードマップの想定最大雨量
156mm/時間
657mm/24時間



現在のハザードマップの想定雨量を吸収できそう！？

2026年以降、水害のリスク見直す。

(3) 災害の直接の被害以外の問題認識

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)

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 (m ²)	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**

➡ **各避難所収容のための資機材・備蓄品も縮小？**

地区別	施設名	所在地	避難所有効面積 (m ²)		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	藏敷 2-546	1,152	507	1,005	○
	藏敷公民館	藏敷 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	

“避難所へ行くと命が縮む” !?

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

東大和市も目指している (たぶん)

スフィア基準 (抜粋)

- 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) 簡易トイレの備蓄は?
使い方を指導している?
- 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)
その内70歳以上が約8割。

(毎日新聞2017年4月11日,2020年11月24日閲覧)

項目	基準
居住スペース	1人当たり最低3.5㎡ (畳2枚程度) のスペース
	天井が少なくとも2mある
し尿管理	初期は50人につきトイレ1基 中期は20人につきトイレ1基
	女性用と男性用のトイレの割合 3:1
	生活空間とトイレの距離は50m以内 <small>マンホールトイレ?</small>
	トイレは内側から施錠でき、照明がある
衛生促進	避難者が必要な衛生用品を必要な時に入手できる
	子ども用のおまるやオムツを入手できる
給水	50人につき入浴施設1か所
	100人につき洗濯機1台
食料支援	公平な食糧配給
	配給の予定を事前に知らせている
	要配慮者を優先して配給している

スフィア基準：人道憲章と人道支援における最低基準

1994年以降、国際赤十字、他が設立した。
日本では、2011年東日本大震災以降、避難所に対し、スフィア基準を活用することを推奨している。

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!!

- ・マンホールトイレってどうなの？
(夜、数百m歩いて行ける?)
- ・トイレのカギ、照明

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

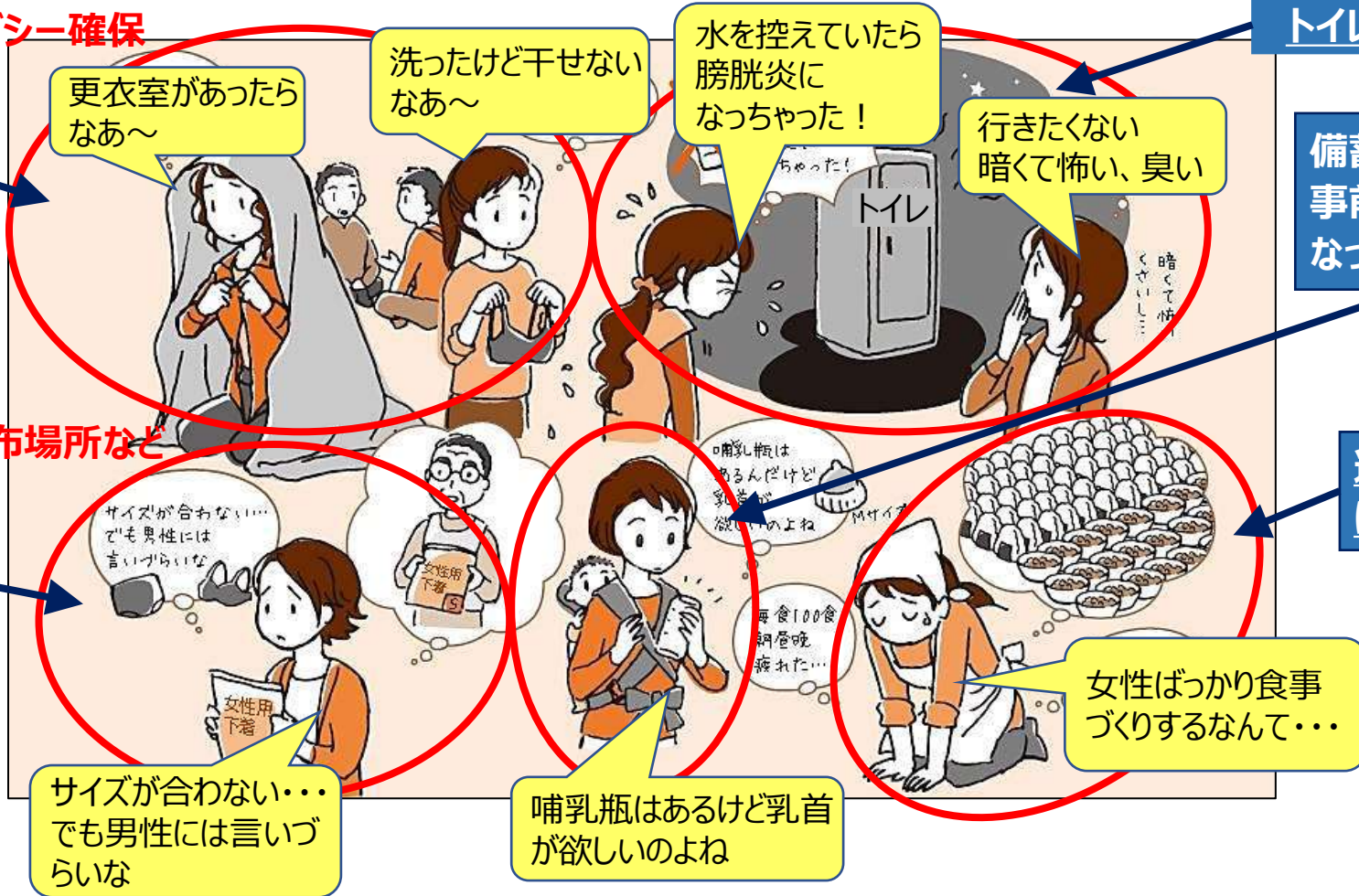
避難所運営での役割分担
に対するバイアスを無くす

更衣室、授乳室のプライバシー確保

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

備蓄品配布のやり方 下着、生理用品などの配布場所など

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



(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)

東大和市の「福祉避難所」（障がいをもつ方などの避難所）

東大和市「指定避難所」のゾーニングは感染症対策のみ

＜ゾーニングの考え方＞

ゾーニングごとに生活エリアだけでなく、建物入口、トイレ、階段も分ける

ゾーン	使用者	使用エリア	対応職員	対応職員の服装
陽性者	陽性者(自宅療養者)	校舎内の専用ゾーン (青：Aゾーン)	ゾーン専従者 (看護職)	
濃厚接触者	濃厚接触者	校舎内の専用ゾーン (緑：Bゾーン)	ゾーン専従者	ガウン、マスク、ゴム手袋、フェイスシールド
発病者等	発病、倦怠感等感染疑いがある避難者	校舎内の専用ゾーン (赤：Cゾーン)	ゾーン専従者	
妊産婦 乳幼児世帯	妊産婦・乳幼児世帯	校舎内の専用ゾーン (ピンク：Dゾーン)	一般避難者対応職員	マスク、ゴム手袋
一般避難者	高齢者、障がい者含	体育館(Eゾーン) 校舎の空スペース€		

- 障がい者を配慮したゾーニングは（現状）無い
- 「福祉避難所」開設には時間がかかる!?



二次避難所（福祉避難所）とは

指定避難所に避難した人のうち高齢者、障害者などでかつ指定避難所での生活が困難と判断された方が避難できる場所です。市では、耐震、耐火、鉄筋構造等を備えた社会福祉施設15か所を指定しています。

福祉避難所 所在地（防災マップから読取ったもの）

	施設名	地区
1	ほっと支援センター いもくぼ	芋窪（三）
2	向台老人ホーム	芋窪（三）
3	プラチナヴィラ東大和	芋窪（六）
4	風の樹	蔵敷（三）
5	メディカルケアハウス玉川上水	桜が丘（四）
6	はーとふる	桜が丘（二）
7	さくら苑	桜が丘（二）
8	やまと苑	狭山（二）
9	在宅サービスセンターむこうはら	向原（三）
10	ほっと支援センター きよはら	清原（一）

「福祉避難所」 開設時期や避難所環境への配慮は期待できない

避難者へのサポーターは避難者自身で帯同手配が原則（と思われる）

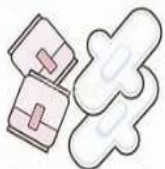
やっぱり

在宅避難（自助）から被災生活を考える方が現実的

それでも避難所に行かざるを得ない場合は、
避難所開設・運営にご協力をお願いします。
(共助・公助)



- 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



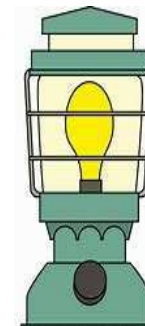
- ヘルパーさん（ヘルパーさんを必要とする方）
- 薬（+お薬手帳）
- 人工呼吸器のバッテリー
- オムツ（大人用、乳幼児用）
- いつものミルク
- 生理用品



ペット用品
Pets Goods



...



(4) 親和自治会防災活動

ア. 防災活動の基本的考え方

- 災害の過去の歴史、自治会地域に限定したリスク・特徴に沿った最少限の活動に絞る
- 高齢者だけでできることをやる

イ. 過去の震災から南街1丁目として学ぶべきポイントと対策の方向性

	(阪神淡路大震災、他から) 学ぶべきポイント	対策の方向性	区分
地震	①死因の66%、建物倒壊と家具転倒による窒息、圧死	建物の耐震対策、家具転倒防止対策	自助
	②焼死・火傷12% 出火原因は「電気」が第1位 (50%)	火を出さない!(電気を遮断) + 迅速な初期消火! 「地域防災」の最重要ポイント	自助
	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 + 下水道復旧待ち + ゴミ出し) の「自助」の協調行動	自助
	④「共助」が重要 ・被災直後の救出、救援 ・公共復旧まで情報共有、継続救援	特に昼間は“高齢者だけ”が想定される ➔ “被災直後” “継続救援” 時の自治会の組織行動 ➔ 「近助」 “向こう3軒両隣” のコミュニケーション	共助
	⑤避難所の問題 (収容人数、環境、…) (熊本地震の関連死は直接死の約4倍)	「在宅避難」が現実的	自助
水害	(東大和ハザードマップから) 学ぶべきポイント	対策の方向性	区分
	①各世帯の水害(床下/床上浸水)への備えが大事	確実な水害への備えは困難 (土のう、止水板で可能な場合もあるが) ➔ 自身で避難、又は避難支援を要請するのみ	自助
	②やはり「共助」が重要 ・警戒レベルによる救援行動	特に昼間は“高齢者だけ”が想定される ➔ “隣近所(自治会)が最も頼り” を形にする	共助

(5) 親和自治会防災活動の構成

<基本情報>



■ 会員数：76世帯
(加入率)
戸建世帯の65%程度
(アパート含めると**35%程度**)

■ 70歳以上 43世帯
(約60%)
(内、一人暮らし9世帯)



防災マニュアル

<防災活動のポイントと実績>

(2019年防災活動検討グループ発足、2020年4月より活動開始)

活動のポイント		2020～2023年度実績	
自助	「自助行動ガイド」配布 (日常の「自助」活動)	[1]火を出さない [2]家具の転倒防止 [3]日常備蓄	[4]トイレの備え [5]近所とのコミュニケーション [6]家の倒壊を防ぐ
		[7]水害の備え	
共助	[共助-①] 「街頭消火器」設置	<ul style="list-style-type: none"> 計16台設置完了 (自治会 8軒に1台程度) 	
	[共助-②～④] 活動整備	<ul style="list-style-type: none"> [共助-③] しくみ定義 [共助-②] <水害：“警戒レベル3” 発令時> [共助-②、④] 仮定義 [共助-③] <被災後72時間以内> [共助-④] <被災後72時間以降> 	
	「親和カード」(安心カード) 整備	<ul style="list-style-type: none"> 会員100%作成。(基本情報+支援して欲しい事項) 	
教育	「防災マニュアル」配布 「自助」+「共助」の考え方を共有化するツール	2020～2022年度実績	2023年度実績
		<ul style="list-style-type: none"> 「防災マニュアル」初版 (16ページ) 	<ul style="list-style-type: none"> 「防災マニュアル」大幅改訂版 (30ページ)
訓練	防災セミナー 開催 防災知識を増やす 防災活動への自覚促進	<ul style="list-style-type: none"> 災害リスクを自分事とする 外部講師(危機管理士) 南街のリスクと行動 	<ul style="list-style-type: none"> 自主防災活動を理解する <ul style="list-style-type: none"> 「防災マニュアル」の理解 AED実習
		<ul style="list-style-type: none"> 基礎操作訓練 障がいのある方をご自宅から救出する訓練 (共助) ※[共助-③]の実現場での活動訓練 <p>“障がいのある方の救出訓練” は中止 (実際のお宅で数人しか参加できない為)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基礎操作訓練のみ 全員が全操作を体験する <ul style="list-style-type: none"> 消火器 AED+心肺蘇生 組立式担架 組立式車椅子 応急処置 など

- “自分の身は自分で守る” 「自助」が最も大事
- 被災直後の “命を守る” 「共助」、長期インフラ断に対処する “生活を守る” 「共助」も大事
- 防災の知識を知り (防災セミナー)、具体的な防災行動を体で覚える (防災訓練)

2. 最小限備えるべき4つの「自助」

親和自治会の「自助」：7つの行動ガイド

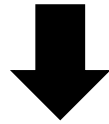
会員には、防災ファイルを全戸配布

- ① 防災マニュアル
- ② 「自助」7つの行動ガイド



「自助」7つの行動ガイド

- [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
- [5] コミュニケーションという備え
- [6] 家の倒壊を防ぐ
- [7] 水害の備え



(※) 自治会会員／非会員／そもそも自治会がないエリアにお住いの方に拡大

地域の全住民 (※) が自分自身を守るための4つの「自助」活動に絞り込む。

最小限の「自助」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

→ **地域も守る**

- [1] [2] : 命を守るための最小限の備え
[3] [4] : 在宅避難のための必須の備え

(「自助」最小限の行動ガイド 12ページ)

自主防災 これだけ！

親和自治会からのお願い

南街1丁目の「親和自治会」では、2019年から自主防災組織を立上げ、地域防災力の向上に努めてきました。

「防災活動」は、言わば“保険”ですから、何をどこまでやれば良いのか際限がありませんし、火災などの2次災害を想定すると、自治会の会員か、会員でないかは全く意味が無く、地域全体で考えるべきと思ひ知るに至っています。

その為の一つの情報提供として、本内容をお届けします。

備えとして必要十分ではないかもしれませんが、“災害から身を守る”という同じ思いを持ち、最小限やるべきこと（≒出来る事）に絞って、各自自身の出来る範囲で行動していただけたら幸いです。

それでも被災時は何が起こるかわかりません。お困りの際は、会員／会員でない、に関係なくご近所に助けを求め、命を守っていただくことを切にお願いします。

「もしも」は必ず起こる！！！！

- 親和自治会エリア内の非会員世帯（約140世帯：戸建、集合住宅）に配布
- 南街1丁目の見守り対象者の支援に活用（2025年8月より）（2023年度より）

『最小限の「自助」行動ガイド』を以下説明

[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！！

「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

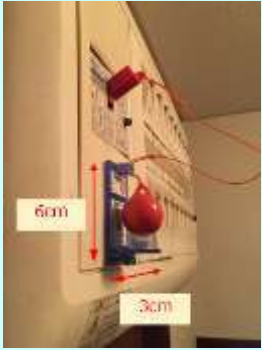
火を出さない 通電火災も

感震ブレーカーの設置 (地震後の電気火災を防ぐ)

日常、過電流で遮断した場合、取り付け直すのがちょっと面倒かも？！
(高齢者の方にとって)

簡易型

家全体を遮断
 震度5強～7相当で動作
 (設定可能)



・株式会社エヌ・アイ・ピー
 ・2900円

(取付イメージ)

ちょっと値段が高いけど一番簡単
 高齢者世帯などには最適

コンセント型

家全体を遮断
 震度5強相当で動作



3Pコンセント
 又は
 アース端子付き
 コンセント

※取付支援します！

・大和電器
 感震ブレーカー-震太郎
 ・8480円

電気こたつ、ストーブなどだけ電源断し、医療機器の電源はそのままにしたい。

コンセント型

コンセントに接続されている電気ストーブ、コンロ等だけを遮断
 震度5強相当で動作



・防災ファーム
 COCO断(ココダン)
 ・3000円

・デバイスネット
 とめ太郎
 ・2380円

迅速な初期消火

消火器を備えよう (室内の身近なところに)

キッチン用



・粉末系消火器
 ・丸山製作所
 ・直径6 x 22cm
 ・1800円

家庭用



・粉末系消火器
 ・モリタMEA4H
 ・直径14.5 x 39cm
 ・5570円



両方準備しましょう！

どれか1つ、もしくは2つ準備しましょう！