

用賀地区町会連合会 防災部会

用賀町会・用賀南町会・上用賀町会・馬事公苑前ハイム管理組合 令和3年度8月発行 Vol. 1

地震災害時
あなたはどうか、
行動しますか

避
難



※ 災害対策で被害を小さくするには、避難を中心に考え、自分がどれを目指すかによって、起こす行動が見えて来ます。

★ 避難には4つの避難方法があります。

1. **在宅避難**：自宅で生活出来る。心身共に疲労が軽減できる。

(ここを目指して備えを考える)

2. **自主避難**：自分で宿泊施設等を確保 (例：ホテル・旅館)

3. **縁故避難**：被害の少なかった、親戚・友人・知人などの家に避難

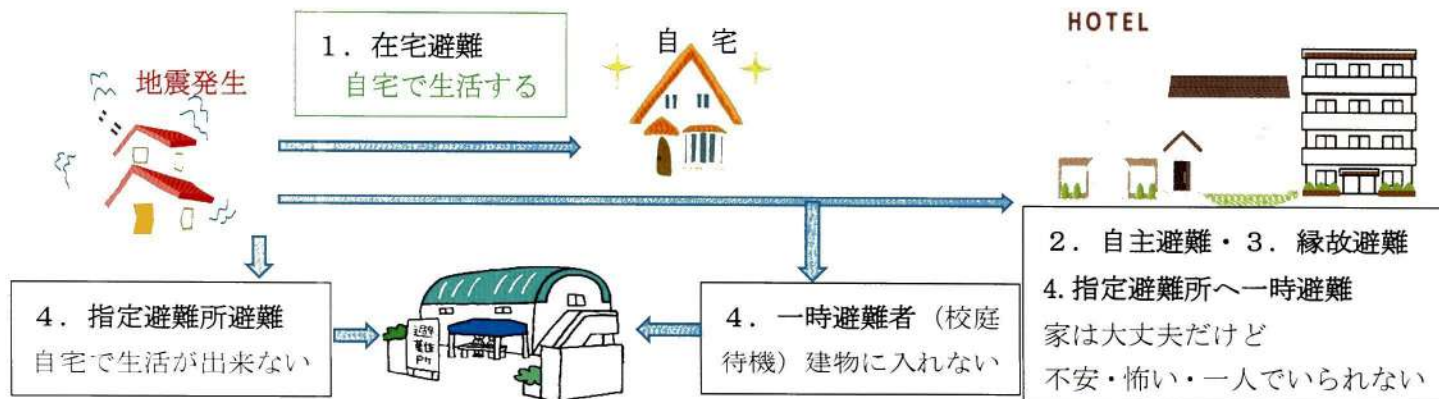
4. **指定避難所避難**：自宅に被害があり安全に生活することが出来ない

(一時避難)：自宅にいる場所があるが、不安・心配・人といたい

★近年増えているのが**車両避難、テント泊避難**



車両避難は熊本地震他、各地で見られましたが、エコノミー症候群の発生率が非常に高く、震災後の災害関連死が多く見られました。そもそも、**世田谷では、車両避難、テント泊の場所がありません！ 避難所は両方とも、受け入れはしません！**



裏面も見てね



令和3年度世田谷区「地域の絆連携活性化」対象事業

避難所



指定避難所って??

※ お住まいの地域によって、行く避難所が指定されています。
ただし、外出など、緊急の場合、近くの避難所に一時身を寄せる所。

※ 指定避難所はお住まい近くの区立小・中学校です！

この地域の避難所は、京西小学校 桜町小学校 用賀小学校
用賀中学校のいずれかに成ります。

調べて、知っておく、 自分と家族の最後の砦！

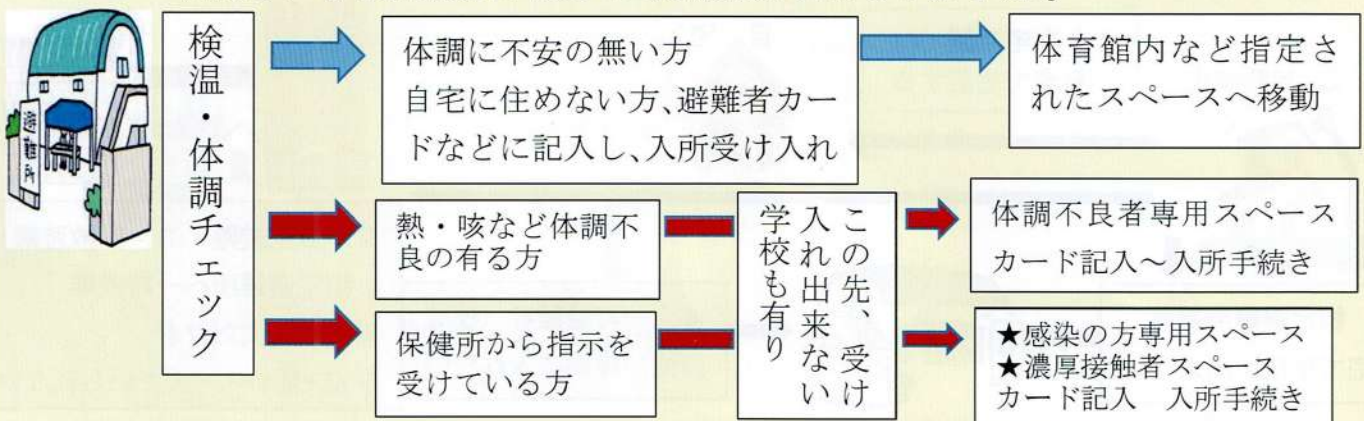
※ 避難所施設内の寝泊まりは、収容人数に限りがあります。

※ 避難所の施設内に入れる方は、家が倒壊し住めない方です。

★ 建物施設外（校庭など）で過ごす、一時身を寄せる方。（一時避難）
（家の一部崩壊・恐怖感など・沈静化を待つなど）

※ 指定避難所のシステム

- 1) 体育館など避難所として使用目的の建物には、開設準備の為、すぐには入れない！
- 2) 避難所として使用目的以外の学校施設内は立入り禁止！
- 3) 医療従事者の常駐は有りません。ただし、医療救護所指定の用賀中学校は数日後、医療関係者が入る予定。



☆ 次回は避難所の実状・運営について

用賀地区町会連合会 防災部会

用賀町会・用賀南町会・上用賀町会・馬事公苑前ハイム管理組合 令和3年度10月発行 Vol. 2

**※ お住まい近くの指定避難所の災害訓練に、
参加したことが有りますか？
あなたが・家族が行く指定避難所って？！**

※ 災害で今まで暮らしていた家に住めなく成った時、行く指定避難所の実態を知っておいて！

※ 支給される物資は？（現在避難所に保管している生活物品）

避難所の避難スペースに入れた時、コロナ禍でのリーシャルディスタンスの為、あなたに与えられるスペースは、一人、ブルーシート上、畳2枚分です。



ブルーシートのみ、他は無し

☆ テレビでおなじみの 段ボール仕切り・段ボールベット・個室テント
お答え) すべて: **有りません!!** / 発災後の入荷は未定
お答え) 毛布が一人1枚支給する予定



☆ 空調設備（冷暖房システム）

お答え) 冷房設備が有る避難所も在るが、電気がダメなら、無し?!!

大空間なので外気温の影響を受けやすい。(夏・暑い 冬・寒い)

★ 避難スペース（体育館）での過ごし方

板張りの体育館にブルーシートを1枚引き、一人 182 cm×182 cmのスペースの中で、毛布1枚で過ごします。夜の投光器もつけたままです。もちろん飲酒も禁止です。この環境下で体を休ませることは大変です。

令和3年度世田谷区「地域の絆連携活性化補助金」対象事業

裏面も見てね



※ 避難所の食料備蓄品

◇ 食料品 (下記お2点のみです)

- ☆ ビスケットー 少量
- ☆ アルファ米ー 数量に限りがあります。



◇ 水ー 300ml 入り少量
主に乳幼児用に使用



結論: 発災時、避難所には食べる物は、ほぼ無いです!

災害時、最低7日間は自力で生き延びねばなりません!
自分や家族の為、日持ちする災害用食料を、必要な人数分ローリングストックして下さい。家がつぶれても取り出せそうな場所を見つけて備えを。

※ 避難所のトイレ

◇ 避難所では「仮設トイレ」に成ります。
工事・イベント用のしっかりした作りの物では無い
です。 キャンプテントの中に腰掛便器が備わった
物です。水栓ではありません! 昭和初期のスタイル
の物です。



※ 知っておいていただきたい大事な伝達

◇ 避難所の運営は、発災直後、避難所の委員 (訓練をしている、地域住民の災害ボランティア) の方々が、先導して立ち上げますが、一通りのセッティング、運営方法を伝達した後は、避難所を利用する避難してきた方々によって運営管理をしなければなりません。
途中で引き上げる避難所委員 (地域住民ボランティア) の方々も、家族も被災者なのです。

避難所は避難してきた地域住民によって、運営・管理をしなければなりません。

※ 避難所委員を募集しています。
(問い合わせは: 03-3700-9120へ)





用賀地区町会連合会 防災部会

用賀町会・用賀南町会・上用賀町会・馬事公苑前ハイム管理組合 令和3年度 11月発行 Vol.3

避難所



避難所にはいろいろな方が来られます。

老若男女問わず、乳幼児、持病を抱えた方、ケガをされた方、介護を必要とされる方、**家族以外の方々との共同生活をする事に成ります。**

みんなで支え合わねばなりません!

※ 避難所は「発熱や、感染症の疑いが有る方」も基本受け入れをする（例外の施設も有ります）ことになっております。

症状により各々の教室を割当て、トイレ、行動の動線が極力一緒にならない様に配慮をしています。医療従事者の方々は居りません。

避難して来た避難者皆様で支え・助け合って避難所の運営を行って行く事に成ります。

避難所では不自由な生活が続きます!

出来るだけ、在宅避難に向けて用意してください!

※ **在宅避難をめざすには?** まずは、今、住む住まいから～

☆ 今、お住まいの建物・お部屋の耐震性能を知り、どのような対応が必要かを知ることが大切です。

☆ 在宅避難は住民皆様のお住まいの建物によって異なります。

各自で判断し、在宅避難に向けた知識を身に着ける必要が有ります。

裏面は世田谷区の耐震補助制度を中心に紹介します

令和3年度世田谷区「地域の絆連携活性化補助金補助事業」対象事業

裏面も見てね



世田谷区の耐震診断・耐震化 費用の一部助成制度

{昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した建物が対象}



耐震化支援事業

※ 木造住宅の耐震化支援事業

“あなたの家の耐震診断・耐震化を支援します！”

- | | | | |
|-------------|---------------|----------------|----------|
| ①耐震診断前一訪問相談 | } 無料 } | ④補強設計・除却工事 | } 助成制度あり |
| ②耐震診断士派遣 | | ⑤耐震工事・簡易耐震改修工事 | |
| ③耐震診断後一訪問相談 | | ⑥建て替え時の不燃化 | |



一部補助金

※ 非木造建築物の耐震化支援事業

“あなたの建物の耐震化を支援します”

- ①耐震診断・補強設計・耐震改修工事

補助金助成制度一部有ります



☆ 高齢者・障害者・要介護者等の方がお住まいの住宅について “家具転倒防止器具の取り付けを支援します！”

- ◎ 高齢者（65歳以上）・障害者・要介護者等の方がお住まいの住宅の居室、寝室等に有る家具類について、地震時の転倒を防ぐ為、区が委託している業者を派遣して、器具と取り付け費用合わせて2万円まで、補助金対象と成ります。



- ◇ 各パンフレットをご希望される方は、
用賀まちづくりセンター 03 (3700) 9120
- ◇ 耐震化支援事業についてのご相談は、
防災街づくり課耐震促進担当 03 (6432) 7177

※ 迷ったら取りあえず、電話して聞いてみる。
在宅避難に向けて！家族と自分を守る為。

◇ 次号は年明けて、備蓄・備えについてお届けさせていただきます。

防災で一番大事

いのちを守る



東京に大地震が・・・、その日に備える行動を起こしていますか？

被災後、どこで暮らすか考えていますか？ 2つの判断があります。

判断① 自宅の危険を見極める

自宅に
危険がない

チェックポイント

- 家屋に被害が有るか？ 倒壊の恐れは？
- 火災などの二次災害の心配は？

不安に感じる
危険と判断する

避難所



判断② 自宅でそのまま生活ができるか

生活が
できる

チェックポイント

- 他人のサポートがなければ生活ができるか？

生活が
できない

近隣の避難所へ

自宅で過ごす「在宅避難」

※自治体による応急危険度判定が実施された場合は、その判定結果に従ってください。

☆ 在宅避難のメリットは？



避難所では、プライバシーを守る事が難しく、気配りや雑音による環境の変化などにより体調を崩す人もいます。睡眠もままならず、体力を消耗します。

また、多くの避難者が集まると感染拡大のリスクも高まります。自宅が無事なら、そのまま自宅で生活を送れるよう、「在宅避難」ができる行動を起こしましょう。

被災から7日間、自力(在宅)で生きるために！

☆ 「日常備蓄」(ローリングストック)を考える

日ごろから自宅で生活するために、必要となる食料品や生活用品を少し多めに備える、という考えを「日常備蓄」といいます。

自分や家族の生活スタイルに応じて自宅で避難生活を送る為に、備えておくべき品目や量を考えて準備することが大事です。

ローリングストック



☆「日常備蓄」を備える。

◎食料品 食べ慣れた物や好きな物を少し多めに買ってストック。賞味期限の近い物から食べ、減った分を補充します。また、冷蔵庫の中は備蓄食料の一部になります。生鮮食品など傷みやすいものから食べましょう。

- 水(一人1日3ℓできれば7日分) □飲み物、野菜ジュース
- 主食(無洗米、レトルトご飯、乾麺、カップ麺) □缶詰(肉魚、豆、果物)
- レトルト食品(カレー、丼) □フリーズドライ食品(味噌汁)
- チーズ □お菓子 □調味料類

◎生活用品 普段使いのものを準備します。

- ポリ袋 □ラップ、ホイル □ガムテープ □乾電池 □ビニール手袋
- 軍手 □ティッシュ □ウエットティッシュ □トイレットペーパー
- マスク □消毒液類 □体温計 □常備薬・常用薬



◎災害用に備えて準備して置くもの

- カセットコンロ □カセットボンベ □簡易トイレ □点火棒 □ラジオ □懐中電灯
- LED ランタン □歯磨用ウエットティッシュ □口内洗浄液 □ウェットボディタオル
- クーラーボックス □給水用袋(ポリタンク) □非常用持ち出し袋



非常用持ち出し袋～災害は何が起きるかわかりません。自宅で生活できない場合も考えて準備しましょう。袋は両手が空くリュックサックが便利、中身は自分に取って必要な物を考え、準備することが重要、すぐに持ち出せると所に保管しましょう。

【重要事項】 ※災害時自宅のトイレについて

1. 発災後、トイレを使用する前に以下を確認します。

「排水管が破損していないか?」「断水していないか?」「停電していないか?」

地震で自宅の排水管や道路の下水管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷部分から噴出することもあります。集合住宅では下の階の住戸で汚水が逆流する場合があります。排水管の損傷がないことを確認できるまではトイレを使わないようにしましょう。

また、停電していても、断水していなければトイレは使えます。ただし、最近ではトイレ使用によっては、電力を必要とする物もあり、その場合は使えない可能性もあります。平常時に調べておきましょう。

※ 集合住宅の上階にお住いの方が、配管が損傷したままトイレの水を流すと、階下に汚水があふれる危険があります。損傷がないことを確認が取れるまで使用しない用にしましょう。

2. 簡易トイレ(凝固剤など)を準備する場合はどれだけの数が必要?

一人1日5～7回が目安です。(人により誤差があります)

3人家族が一人1日6回使うなら、6回×3人×7日分で126回分は準備したいものです。

3. 使用済みの簡易トイレ(便袋)はどうする?

口をしっかり縛り、蓋つきの専用のゴミ袋に入れて、汚物ごみの回収があるまでは保管します。回収までには時間がかかります。



4. 汚物保管場所は日の当たらない、近隣に迷惑の掛からない場所を平常時に考えておきましょう。



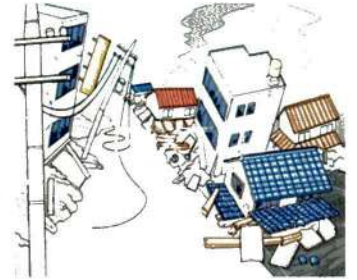
用賀地区町会連合会

防災部会

用賀町会・用賀南町会・上用賀町会・馬事公苑前ハイム管理組合 令和4年 3月発行 Vol.5

気になりませんか？
近頃多い

ゆれ (地震)



※ 在宅(自宅)避難に向けて、出来ていますか？

物の備え と 心の準備



※ 発災から7日間、自力で生きる為！

☆ 家族での話し合い

- 1) 集合場所連絡方法の取り決め
- 2) 家族の普段の行動確認・把握
- 3) 持ち出し物品の選定・保管場所
- 4) 避難協力・情報連絡が得られそうな知人親戚の住所・連絡先
- 5) 災害伝言ダイヤル・世田谷区の支援制度の確認

☆ 非常用持ち出し袋

- 1) 両手が空くリュックサックが良い
- 2) 入る量が限られるので、家族で1つではなく、それぞれで分散収納
- 3) 取り出しやすい場所に保管
- 4) 夜間に対応する物品、貴重品など、防寒衣類、雨具、火・水を使わない、長期保存できる簡単な食料

☆ 日常備蓄【食】(家庭内避難)

- 1) 水、1人1日3ℓ
- 2) 少し多めの買い置き
- 3) 消費しながらの備蓄(ローリングストック)
- 4) 家族が普段好む物をストック
- 5) 冷凍食品は停電があるので量を考えて

☆ 室内の備え(家庭内避難)

- 1) 家具の転倒・落下・物の飛び出しを防ぐ
- 2) なるべく室内・廊下に物を置かない
- 3) 避難経路確保のレイアウトを考える
- 4) ストーブ・電気火災など火災の二次災害を防ぐ
- 5) トイレについて考える (裏面に記載)

裏面に詳しく載ってまーす



世田谷区「地域の絆連携活性化補助金補助事業」対象事業

☆ 家族での話し合い

- 1) 災害時に家族との連絡方法を決めておく。
- 2) 災害時、自分の身分(保険証・免許証など)情報がわかるものを身に付ける。
- 3) 近隣地域住民とのコミュニケーション・助け合いを普段から心がける。



近隣住民との日常のお付き合いが災害を乗り切る力に

☆ 非常用持ち出し袋

当面必要となる最小限の物品をおさめたものです。

自分にとって必要なものを考え準備することが大切です。

□携帯ラジオ□防寒用品□懐中電灯□電池□ヘルメット□軍手□救急セット□水□携帯電話用充電器□洗面具□地域マップ□眼鏡□常用薬 など

まとめておきたい物。□健康保険証□免許証□年金手帳□印鑑□各証書・通帳
手引きとして活用しよう：「東京防災」 p 90～91 引用



☆ 日常備蓄【食料】

- 1) 水=1人1日に3ℓ できるなら7日間生活ができる量を備蓄する。
ポリタンク・キャリー—給水ステーションから水をもらう時、必要。
- 2) 食料は4つの基準で=① 常温で長期保存できる。② 食器を汚さず食事ができる。(ゴミの減量) ③ 普段でも、食べられる。(ローリングストック) ④ できるだけ水を使わない。
- 3) 乳幼児・児童・高齢者がいるご家庭は、家族に合わせた備蓄品・関連備品を忘れない。
★汲み置き水=水道水は空気に触れないよう密閉し、日が当たらなければ3日持つ。

◇重 要◇

※トイレは重要です。携帯トイレなど、必ず自己責任にて備えてください。

- 1) 水洗トイレを発災後、使用する前にチェックすること。
① 停電していないか? ② 断水していないか? ③ 排水管は破損していないか?
- 2) 携帯トイレはどのくらい必要?
① トイレ回数は1人1日大小合わせて約5回が目安です。(1日5回×家族人数×7日分) できれば、大小を別にする事で保管を減らせます。
- 3) 密閉できる容器を用意しておく。(生活ゴミ用・トイレゴミ用) (消臭剤を忘れずに!)
- 4) トイレゴミの保管場所を決めておく。(日陰{日が当たると発酵する}・他人に、においなどで迷惑の掛からない場所) 普段ごみ入れなどに使える、密閉できる容器を用意して置く。
- 5) 備えておくといもの：トイレットペーパー (他にも利用価値があるので多めに)
・ポリ袋・消臭剤・消毒剤・ウエットティッシュ

※ 集合住宅の上階にお住まいの方は階下の方に漏れる危険があるため特に要注意です。

(発災後、損傷が無い事を確認が取れるまで使用しない。)

冊子：「東京防災」



「世田谷防災」



を活用しよう!