

Ⅱ 生き延びるためには・・・

あなたの行く避難所はどこですか？

震度5強以上の地震が発生すると避難所が開設されます。

避難所とは 自宅に居住できなくなった被災者を
一時的に受け入れ保護するための場所です。

立川市の避難所は	設置数	収容人数
小学校・中学校等 学習等供用施設、 学習館、福社会館等	30か所	38,340人（一次避難所という）
福祉作業所、保育園	15か所	1,270人（福祉避難所という）
合計	83か所	47,480人

「立川市地域防災計画」(平成30年(2018)年4月修正)より

◆あなたの地域はどちらの避難方式ですか？

原則: 2段階避難方式

近隣の公園や自治会集会施設等に一時集合し、地域の安否確認を行った上で、必要に応じ適切な避難所等へ地域毎に一定のまとまりをもって避難する

例外: 直接避難方式

地域の実情や災害の状況により、一次避難所へ直接避難する



広域避難場所を知っていますか？

大規模な延焼火災が発生した場合などに「生命」を守ることを目的に逃げ込む野外スペース
(立川市内には3箇所)

- ・ 国営昭和記念公園
- ・ 多摩川河川敷
- ・ 立川第二中学校一帯



立川市の防災関連情報
(ハザードマップ、避難所など)

立川市「避難所の手引き<地震編>より

避難所は誰が中心となって運営するの？

◆小・中学校等の避難所の開設・運営（一次避難所）

開設は、立川市役所の緊急初動参集職員、避難所班等が行う。
 運営は、「避難所運営マニュアル」に基づき、**地域住民による避難所運営組織が自主的に行う。**

◆学習等供用施設等や福祉作業所・保育園の避難所の開設・運営（二次避難所及び福祉避難所）

開設は、二次避難所・福祉避難所等をそれぞれ所管している**班（課）**が行う。
 運営は、開設担当者、ボランティア、**避難者及び地域住民が行う。**

「立川市地域防災計画」(平成30年(2018)年4月修正)より

立川市役所の職員は、避難所の開設に来ますが、運営は地域住民が自主的に行うことになっています

15



◆各一次避難所には、市役所職員の「**避難所班**」の人が来ます。

「**避難所班**」を担当する部署は教育総務課、学務課、教育支援課、指導課、生涯学習推進センター、図書館です。

「立川市地域防災計画」(平成30年(2018)年4月修正)より



◆一次避難所の実質的な避難所運営は、**各自治会を中心とした地域住民で構成される「避難所運営委員会」**が

- ① 食料、飲料水、救援物資の配給
- ② 避難所生活のルール徹底
- ③ 地域の被災情報などの伝達
- ④ その他

を行います。

詳しくは「避難所運営マニュアル」の避難所運営委員会役割分担表を参照してください。

避難所に行けば何でも揃っている、と勘違いしていませんか？

◆各一次避難所の備蓄品一覧表です!!
多くの避難者が来ます。十分でしょうか？

様式：備蓄品一覧（保管場所：防災倉庫）
■食糧

備蓄品目	単位	個数
アルファ米 山菜	食	1,900
アルファ米 五目	食	1,900
梅がゆ(パック入り)	食	750
クラッカー	食	280
紙コップ等セット	セット	5
折りたたみポリ容器(5%注)	個	700
クイックコンロ	個	360
大釜・かまど	台	1
哺乳ビン(200ml)	本	120

4,830食

■消火、救助・救護用資器材

備蓄品目	単位	個数
スタンドパイプ一式	セット	2
スコップ	本	10
つるはし	本	10
バール(金てこ)	本	10
両口ハンマー	本	10
かけや	本	10
片刃のこぎり	本	10
ボルトクリッパー	本	10
担架	台	5
リヤカー	台	1

2018年4月1日時点(資料：立川市地域防災計画)
■生活用品

備蓄品目	単位	個数
毛布	枚	700
カーペット	枚	700
間仕切り	張	5
ローソク	本	1080
石けん	個	960
トイレトーパー	個	60
災害用ラジオ	台	2
ポータブル発電機	台	1
投光器	台	1
コードリール	台	2
ブルーシート	枚	40
反射ベスト	枚	4
簡易トイレ ベンイククS型	台	1
簡易トイレ ベンイククS2型	台	1
簡易トイレ ベンイククH型	台	2
簡易トイレ 六角バクト	台	1
簡易トイレ ベンチャー	台	1
簡易トイレ マンネ-トイレ	台	1
マンネ-トイレ(洋式)	基	7
マンネ-トイレ(和式)	基	1
マンネ-トイレ用テントS	台	7
マンネ-トイレ用テントW	台	1
紙おむつ 大人用M	枚	180
紙おむつ 大人用L	枚	168
紙おむつ 子供用S	枚	256
紙おむつ 子供用M	枚	240
紙おむつ 子供用L-LL	枚	624
コンパクト肌着セット 男性用	セット	300
コンパクト肌着セット 女性用	セット	300
コンパクトタオル	枚	1,500
生理用ナプキン	枚	14112
ウェットティッシュ	枚	360
給水用ポンプ	式	1
LEDライト	個	2
ポリタンク	個	5
懐中電灯	個	1
ランタン	個	1
土のう袋	枚	16
首下げ名札	枚	50



・防災倉庫には、避難者名簿等の様式や、筆記用具も配備されている。
・避難所運営マニュアルは、防災無線の設置場所（1階職員室）に配備されている。

※防災倉庫の備蓄品については、再検討されている模様です。

立川市 避難所運営マニュアルより

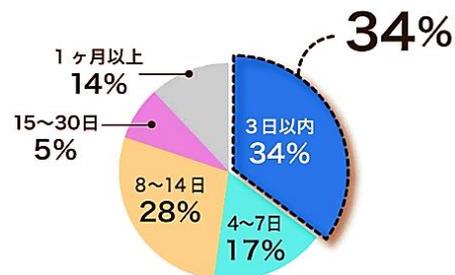
避難所のトイレ環境は？

- ・ 大規模地震が発生すると、断水や下水の破損でトイレが使用できなくなります。
- ・ トイレの使用回数は、一人あたり1日平均5～6回。
- ・ 多くの避難者がマンホールトイレや備蓄されている簡易トイレを使用することになります。

その結果、トイレが汚物で詰まったり、使い方によっては不衛生な環境になる事例が数多く報告されています。

◆避難所のトイレが足りないと仮設トイレは？

- ・ 仮設トイレの増設を要望しても避難所に届くのは3日～7日後。
- ・ 仮設トイレは建設現場などで利用されているものなので、数に限りがあります。
- ・ 仮設トイレは汲み取り式なので、道路の復旧状況によっては、すぐにバキュームカーが配備されるとは限りません。

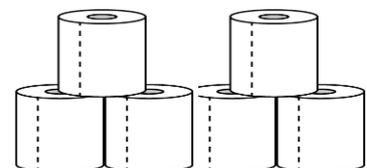


仮設トイレが被災自治体の避難所に行き渡るまでの日数

日本トイレ研究所
「東日本大震災3.11のトイレ現場の声から学ぶ」より

◆一次避難所に備蓄されているトイレトーパーは60ロール

※避難する時はマイロールを持参しましょう



避難所に行きますか？ 在宅避難を選びますか？

- ・あなたはこう考えていませんか？
災害が発生したら、とにかく避難所へ
避難所に行けば何とかなると・・・



◆想像してみてください

避難所に、大勢の人が一気に集まったら・・・

まず直面するのが**3密とトイレの問題**、そして**プライバシーの確保**や**食事・睡眠の不自由さ**が襲ってきます。夏の酷暑、冬の底冷えも加わります。であるならば・・・自宅で居住の継続ができる状況であれば、**在宅避難**をしましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要な物を日頃から備え、可能なかぎり**在宅避難**できる準備を整えておくことが大切です。

◆倒壊の心配が少ないマンションの皆さんは

「できるだけ自宅に留まって生活できるように備えて欲しい」という方針を打ち出している自治体も増えています。**避難所の収容人数には限界がある**というのもその理由の一つです。耐震力のあるマンションの住民は、災害時に一定期間、**在宅避難**、被災生活に対応できる備えをしておく必要があります。



在宅避難、また、場合によっては、車中避難、親せきの家、などに身をなどの**分散避難**を平時に考えましょう。

避難所・在宅避難での 新型コロナウイルス対策は？

【避難所】

- ・ マスク、消毒液やウェットティッシュ、体温計、上履きかスリッパなどを持参します(上履きやスリッパは床からの感染リスクを減らせます)。
- ・ 3密を避けて過ごしましょう。避難所でも有効な新型コロナウイルス対策は、「ソーシャルディスタンスの確保」です。
- ・ 1名あたりのスペースは畳一畳分ほど(おおむね3.3㎡/2名)です。残念ながら1名あたりのスペースは、世界的な人道対応に関する最低基準であるスフィア・プロジェクト(最低3.5㎡/1名)と比較してもスペースが小さいなどの課題があります。
- ・ 避難所は日用品の不足やプライバシー問題があることや、乳幼児や子ども、高齢者や障がい者、ペットなど、災害弱者にとって負担が大きいということも認識しておいて下さい。



【在宅避難】

- ・ 使い捨てマスクは意外と使います。支援物資の受け取りなどで外に出ることがあります。
- ・ 自宅には、災害用トイレを用意しておきましょう。しばらくはゴミを捨てられず自宅で保管する必要もあるため、ニオイが漏れないことも大切です。
- ・ 入浴は、ボディ用や顔用の汗拭きシート、女性はふき取りクレンジングシートなど、目的に合わせたものを何種類か用意しておきましょう。普段から使っている人は、少し多めにストックしておくだけでもOKです。
- ・ 髪は、ドライシャンプーがあると安心です。
- ・ ウェットティッシュは、多めに備蓄しておきましょう。さまざまなシーンで役立ち、思ったよりもすぐ無くなります。また、代用品としてキッチンペーパーも多めに用意しておく安心です。食器の汚れ取りや雑巾がわりに大活躍します。



株式会社LIFULL LIFULLホームページ
 防災アドバイザー、BCP・危機管理アドバイザーの高荷智也氏。
 「コロナ禍における避難対策・避難所の実態と在宅避難」セミナー記事より