

まえがき

立川市災害ボランティアネットは、切迫する首都直下地震や南海トラフ地震など、今後予測される巨大地震に備え、地域防災力強化を図るために「防災・減災」の啓発活動を行っています。今回、社会福祉法人立川市社会福祉協議会様の「新型コロナウイルス対策地域支援寄付金助成」のご支援を受け、この「防災・減災のしおり」を発刊するに至りました。このしおりをとおして、みなさまの防災力の向上につながれば幸いです。

代表 矢野 和孝

目次

【プロローグ】

- ・ いつ地震が発生するかは予測できません!! … 1
- ・ 首都直下地震はどこで起きるの? … 2
- ・ 首都直下地震が発生 あなたはどう行動しますか? … 3
- ・ ご近所とのつながり出来ていますか? … 4
- ・ 多摩直下地震が起きたらあなたは生き残り、
生き延びることができますか? … 5

【I 生き残るためには…】

- ・ あなたの家は安全なお住まいですか? … 6
- ・ ご自宅はいつ建てられましたか? … 7
- ・ 日頃から食べ物や日用品を多めに備えていますか? … 8
- ・ 災害備品リスト（4人家族の場合） … 9
- ・ 家族や大切な人との連絡方法を決めていますか? … 10
- ・ 近隣の災害弱者と言われる方への配慮を忘れずに!! … 11

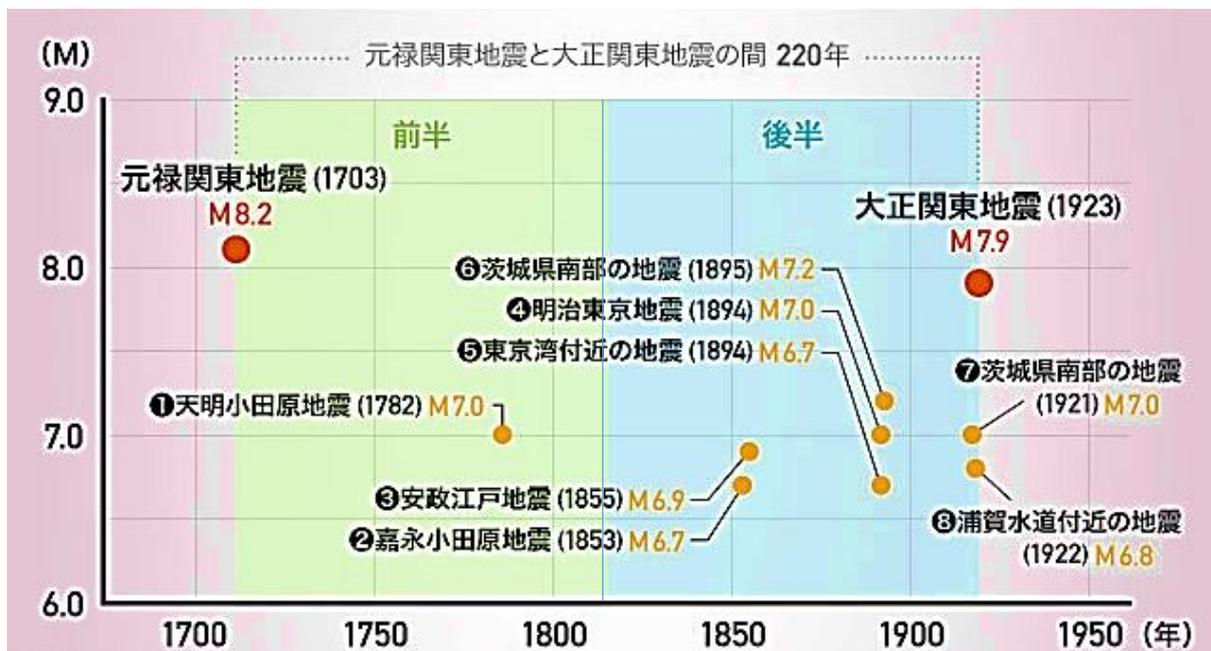
【II 生き延びるためには…】

- ・ あなたの行く避難所はどこですか? … 12
- ・ 避難所は誰が中心となって運営するの? … 13
- ・ 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? … 14
- ・ 避難所のトイレ環境は? … 15
- ・ 避難所に行きますか? 在宅避難を選びますか? … 16
- ・ 避難所・在宅避難での新型コロナウイルス対策は? … 17

【III 生き延びるための課題…】

- ・ 災害関連死の主な原因4つと対策 … 18
- ・ 避難所で過去実際にあった… … 19
- ・ 立川市災害ボランティアネットのご紹介 … 21

いつ地震が発生するかは 予測できません!!



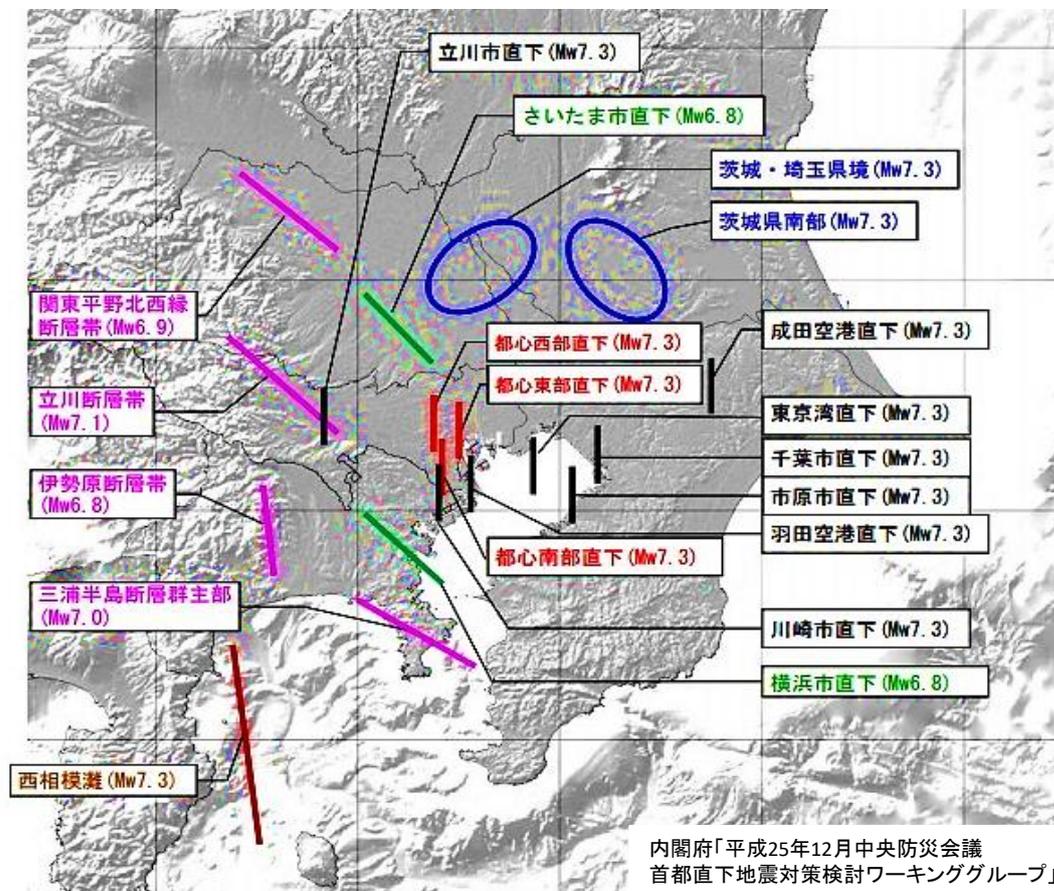
- ① 1782年8月23日「天明小田原地震」(M7.0)
- ② 1853年3月11日「嘉永小田原地震」(M6.7)
- ③ 1855年11月11日「安政江戸地震」(M6.9)
- ④ 1894年6月20日「明治東京地震」(M7.0)
- ⑤ 1894年10月7日「東京湾付近の地震」(M6.7)
- ⑥ 1895年1月18日「茨城県南部の地震」(M7.2)
- ⑦ 1921年12月8日「茨城県南部の地震」(M7.0)
- ⑧ 1922年4月26日「浦賀水道付近の地震」(M6.8)



- ・ 8つの大地震は1703年の「元禄関東地震」(M8.2)と1923年の「大正関東地震(=大正の関東大震災)」(M7.9)の間に発生しています。
- ・ 政府の地震調査委員会は「元禄関東地震」から「関東大震災」までの220年間を1つのサイクルとして、今後のマグニチュード7クラスの大地震発生の確率を予測しています。220年の間に8回発生しているため、単純計算すると27.5年に1回。これをもとに地震学で用いられる将来予測の計算式に当てはめると**今後30年以内に70%**という発生確率が導き出されます。
- ・ 「前半は比較的静穏で、後半に活発になっている…」
- ・ 「関東大震災」から100年近くが経過し、これから地震の活動期に入ると指摘されているからです。

NEWSWEBニュース：「首都直下地震 今後30年で70%その根拠は」より

首都直下地震はどこで起きるの？



- ・ 関東地域の地震の巣はこれだけあります。
- ・ これらを総称して「**首都直下地震**」とされています。
- ・ 今まで首都圏に大規模な地震が発生していないのは不気味です。
- ・ M7クラスの地震は、どこで起きるかわかりません。

2012年に東京都防災会議の 地震部会の報告

東京湾北部地震(M7.3)

震度7の地域が発生するとともに、震度6強の地域が区部の約7割に広がる

多摩直下地震(M7.3)

震度7の地域が発生するとともに、震度6強の地域が多摩の約4割に広がる

立川断層帯地震(M7.4)

立川市を中心に震度7も予測されており、震度7の面積は約24km²、震度6強の面積は約318km²

「首都直下地震等による東京の被害想定」の報告書より

首都直下地震が発生 あなたはどう行動しますか？

地震発生！
落ち着いて行動を！



「立川市 防災ハンドブック」より

ご近所とのつながり 出来ていますか？

阪神・淡路大震災での教訓

生き埋めや閉じ込められた際の救助

(資料) 「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」
(平成8年11月日本火災学会)より作成

自力で	家族に	友人に・ 隣人に	通行人に	救助隊に	その他
34.9%	31.9%	28.1%	2.6%	1.7%	0.9%

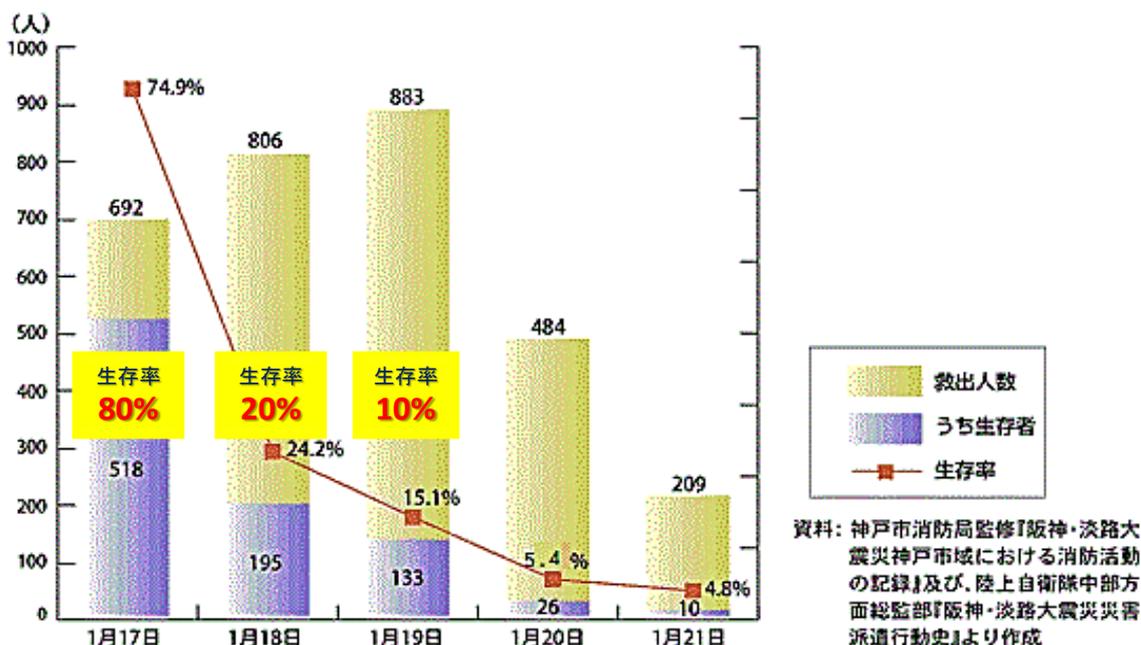
自助・共助 97.5%

公助 2.5%

「自助」は、災害時に自分自身の命は自分で守るということです。
「共助」は、町内会や学校区くらいの顔の見える範囲内における地域コミュニティで災害発生時に力をあわせることです。
「公助」は、公的機関が個人や地域では解決できない災害の問題を解決することです。

早く助けるほど高い生存率

救出者中の生存者の割合の推移(1月17日~21日の5日間)



多摩直下地震が起きたら あなたは生き残り、生き延びる ことができますか？

多摩直下地震 人的被害想定

前提：冬の夕方18時 風速 8m

内訳	23区地区	多摩地区	立川市
死者	2,562人	2,169人	126人
負傷者合計 (重傷者)	72,242人 (7,098人)	28,860人 (3,804人)	1629人 (246人)
要援護者死者	1,348人	1,201人	62人
自力脱出困難者	20,586人	10,040人	511人
避難者発生数	1,877,243人	879,437人	40,303人
帰宅困難者数	3,790,824人	923,490人	56,735人
エレベーター停止	4,321台	809台	93台

東京都「首都直下地震等による東京の被害想定」より

ライフラインが止まり、復旧には時間がかかります
あなたはどうしますか？

応急復旧日数想定

上水道	31 日
下水道	16 日
電力	7 日
ガス	57 日
電話	14 日



東京都防災会議 平成19年8月
東京都における「首都直下地震の被害想定に関する調査報告書」