

首都直下地震が発生した際

あなたは

生き残れますか？

そして

生き延びられますか？



NPO法人立川災害ボランティアネット
コープみらい 暮らしと地域づくり助成事業

まえがき

当団体は、2011年4月任意団体「立川市災害ボランティアネット」として発足し、2022年7月NPO法人の認証を頂き「NPO法人立川災害ボランティアネット」として生まれ変わりました。私達は、大規模災害への事前の備えや発災直後の混乱期の対応などを、広く地域住民に周知徹底することを最大の重点課題として活動しております。あなたのお住まいの地域に大規模災害が発生した際、できるだけ被害を最小限にできるか、災害関連死を最小限に止めるかは、地域防災力の向上なくして実現できません。この「しおり」とおして、みなさまの地域防災力の向上につながれば幸いです。

理事長 上條宇史

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

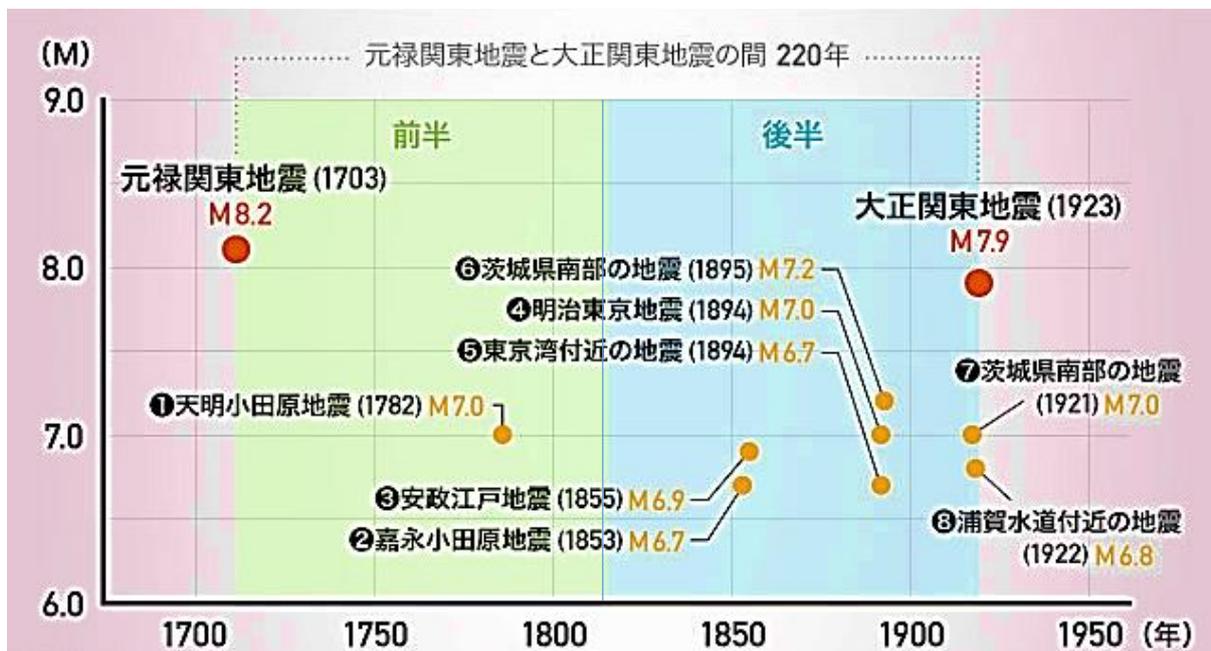
【II 生き延びるためには…】

- ・ 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!!



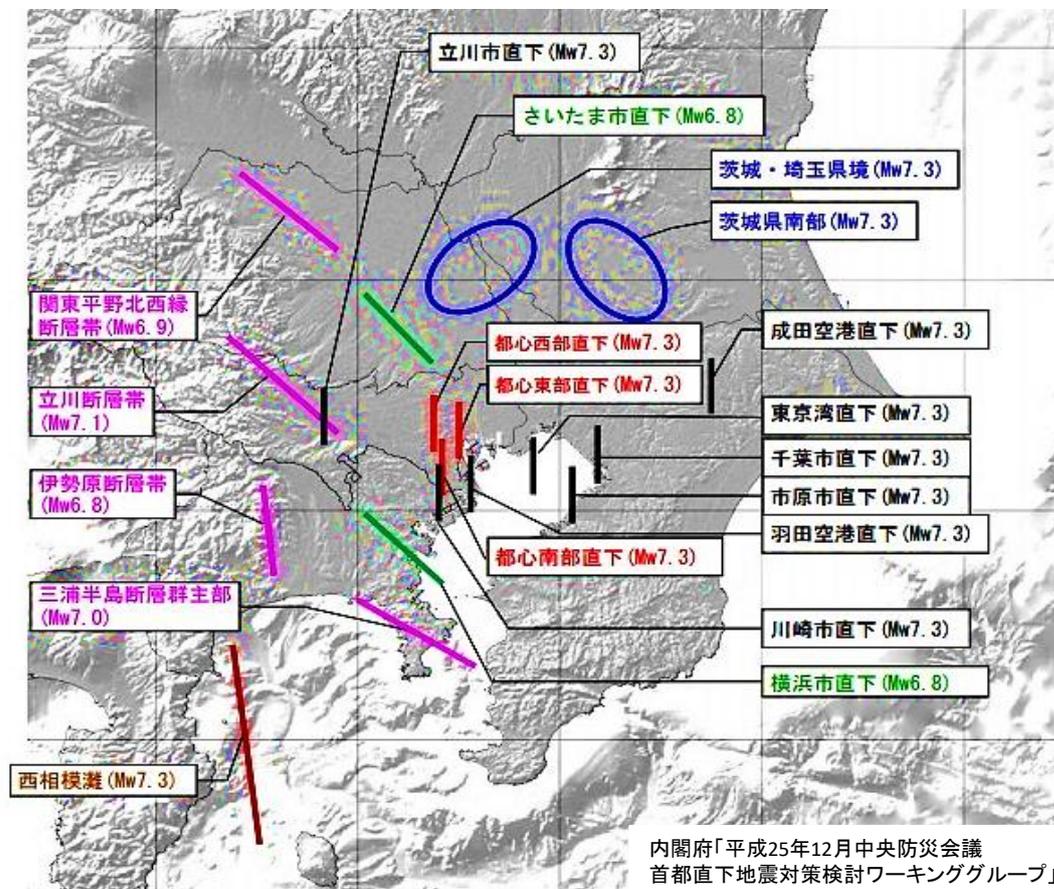
- ① 1782年8月23日「天明小田原地震」(M7.0)
- ② 1853年3月11日「嘉永小田原地震」(M6.7)
- ③ 1855年11月11日「安政江戸地震」(M6.9)
- ④ 1894年6月20日「明治東京地震」(M7.0)
- ⑤ 1894年10月7日「東京湾付近の地震」(M6.7)
- ⑥ 1895年1月18日「茨城県南部の地震」(M7.2)
- ⑦ 1921年12月8日「茨城県南部の地震」(M7.0)
- ⑧ 1922年4月26日「浦賀水道付近の地震」(M6.8)



- ・ 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。

東京都の新たな被害想定
 ～首都著下地震等による東京の被害想定～
 2022年5月25日 東京都防災会議

都心南部直下地震(M7.3)
震度6強以上の範囲は区部の約6割に広がる。

多摩東部直下地震(M7.3)
震度6強以上の範囲は多摩地域の約2割に広がる。

立川断層帯地震(M7.4)
震度6強以上の範囲は多摩地域の約2割に広がる。

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%

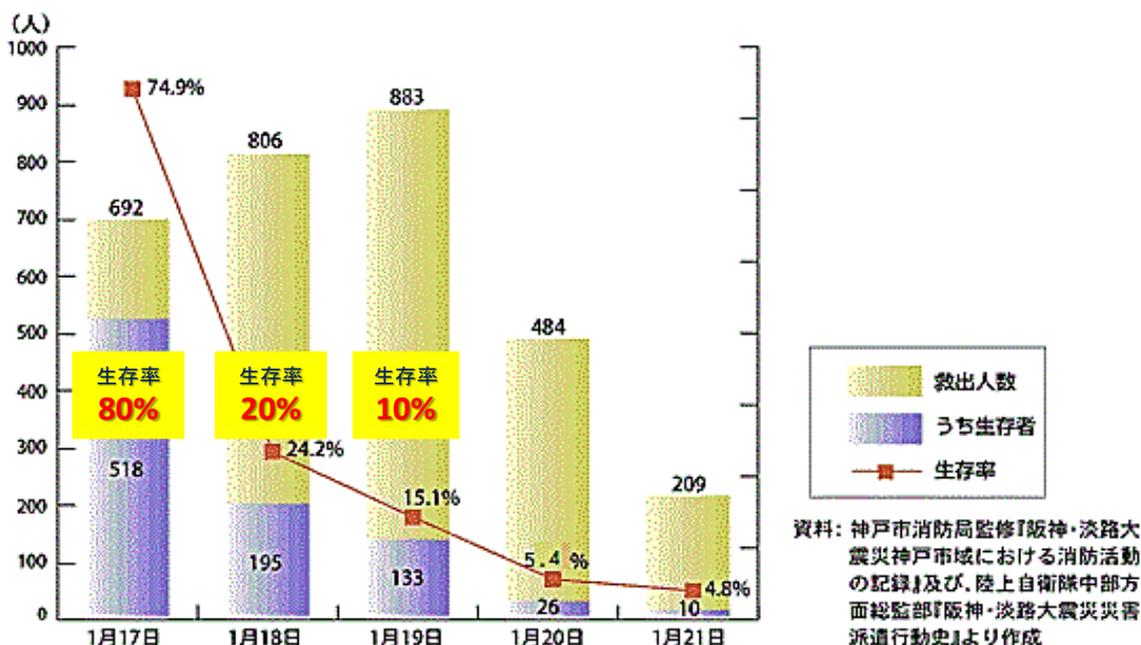
自助・共助 97.5%

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？

多摩東部直下地震**人的被害想定**

前提：冬 夕方 風速8m/s

内訳	23区地区	多摩地区	立川市
死者	3,769人	1,217人	31人
負傷者合計 (重傷者)	62,107人 (8,770人)	19,502人 (2,671人)	711人 (83人)
要配慮者死者	2,497人	802人	17人
自力脱出困難者	18,796人	5,259人	188人
避難者発生数	2,153,406人	602,162人	17,164人
帰宅困難者数	3,675,733人	475,594人	35,643人
エレベーター停止	17,250台	2,558台	185台

東京都「首都直下地震等による東京の被害想定」
東京都の新たな被害想定 概要資料 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

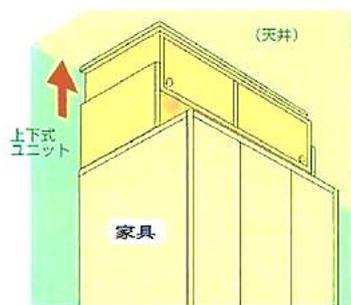


東京都防災会議 平成19年8月
東京都における「首都直下地震の被害想定に関する調査報告書」
大地震発生後のライフライン等の被害想定および復旧見直し

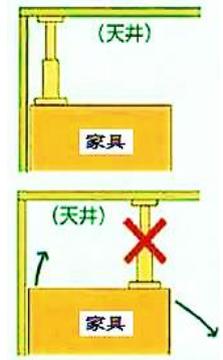
I 生き残るためには・・・

あなたの家は、安全なお住まいですか？

- ◆転倒・落下・移動のおそれのある家具や電化製品を固定
家具類の転倒・落下・移動防止対策がケガ対策に重要
- ◆収納は、重いものは下に、軽いものは上に
- ◆ガラスが割れないように飛散防止フィルムを
ガラスが割れてもカーテンなどをつけて飛散防止
- ◆部屋の中を移動するときにはケガをしないように、
身近にスリッパ、運動靴、軍手などを用意
- ◆玄関や廊下、階段に避難の障害となるモノを置かない
- ◆発災は夜にも起こります、身近に懐中電灯を

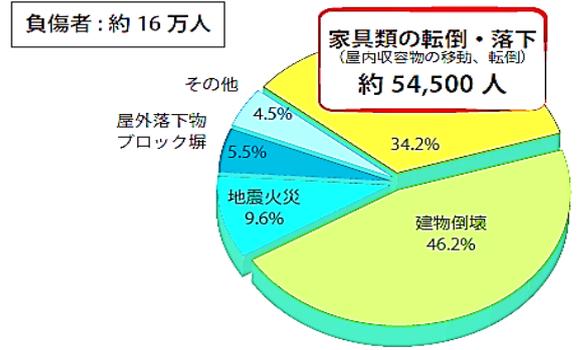
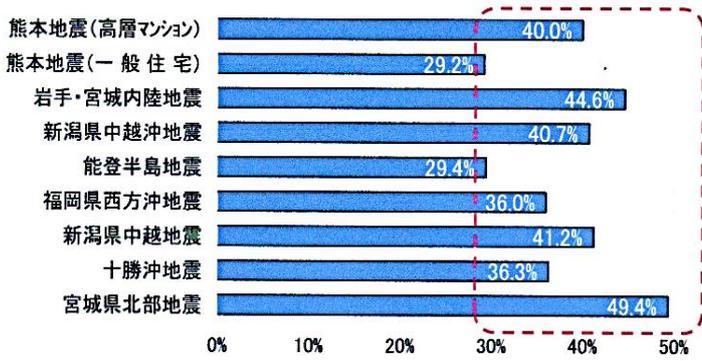


家具の転倒防止対策



近年発生した地震でけがをした原因を調べると、
約30～50%が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。

首都直下地震による東京の被害想定



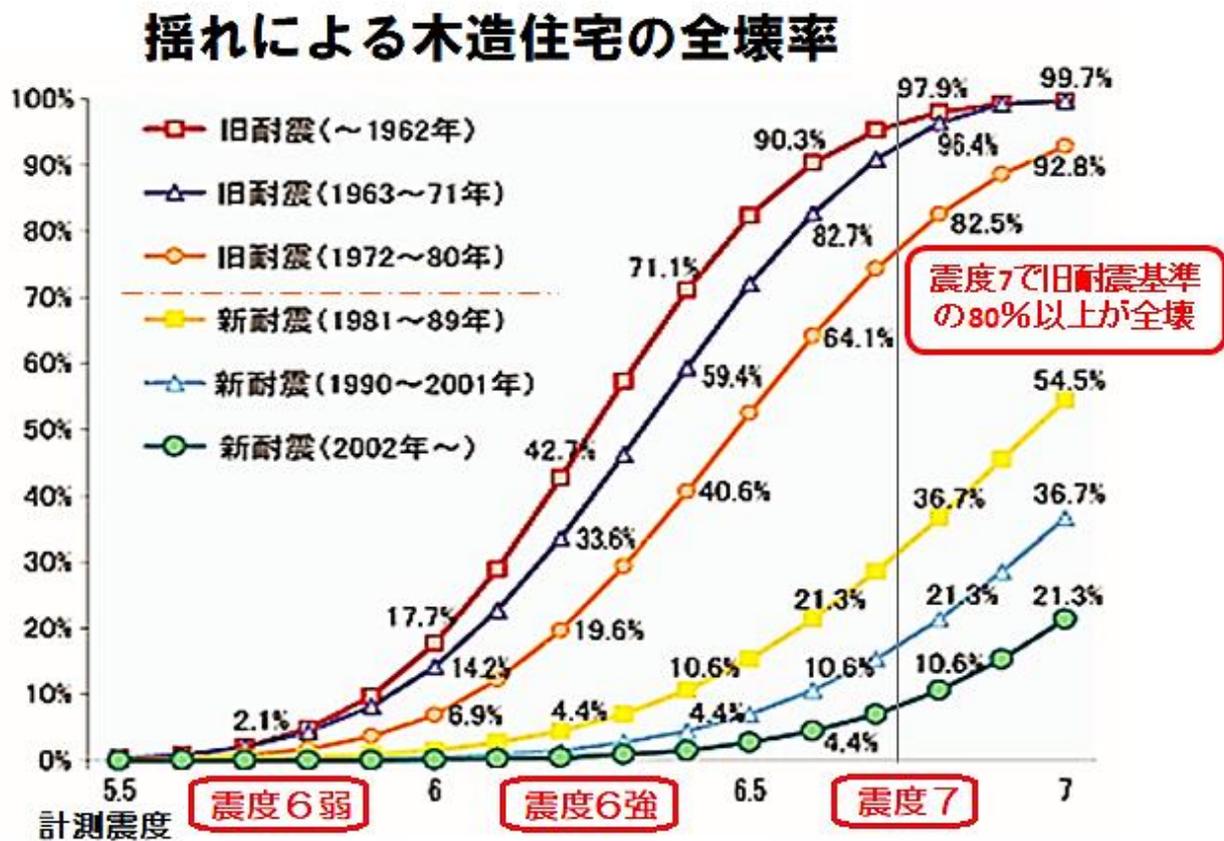
近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合
東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」より

※東京湾北部地震 (M7.3 冬の夕方 18 時) の負傷者 (都内全域)
参考「首都直下地震による東京の被害想定」(平成 18 年 5 月東京都防災会議)

ご自宅はいつ建てられましたか？

耐震補強は、自分の生命・身体・財産を守るだけでなく地域社会を守ります。建物倒壊による道路の閉塞は、都市型災害の特徴です。救援救護などの活動を大きく阻害します

「建物の耐震性強化 1981年5月建築基準法が改正」



建物の被害率曲線(内閣府 平成 24 年 8 月 29 日公表資料)木造建物の全壊率曲線



立川市の木造住宅耐震化助成制度

令和2年度より、耐震改修に対する補助限度額が100万円に引き上げられました

また、建物の除却も新たに助成の対象となりました

お問い合わせ：立川市役所 市民生活部住宅課
電話 042-528-4384

日頃から食べ物や日用品を 多めに備えていますか？

備蓄品は災害時に食べるモノと考えないで、
日常から古いものから順に消費し、食べた物を補充
する考えを持ってください

このような考え方で備蓄することを

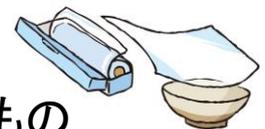
「ローリングストック」

と呼んでいます



備蓄品に便利なものちょっと考えて

- ◆カセットコンロで温める時、カセットガスを節約できるもの
- ◆加熱しなくても食べられるもの
- ◆野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補うもの
- ◆給水の際、給水袋として使用できるもの
- ◆手を汚さずに調理が可能になるもの
- ◆お皿を洗わずに何回も使用できるもの



防災備品リスト(4人家族の場合)

	品名	実際の数量	チェック
生活備蓄	LEDランタン	4個	
	ろうそく(マッチ共)	3本	
	単3乾電池	40本	
	携帯用USB充電器	1個	
	手動発電ライト、ラジオ	1個	
	アルミ蒸着保温シート	4枚	
	使い捨てカイロ	20枚	
	ブルーシート	2~3枚	
	ロープ	1本	
	軍手	4組	
	布製ガムテープ	2巻	
飲食備蓄	飲料水(1.5リットル) 2Lサイズ*	20本	
	清涼飲料水等(500mLサイズ*)	16本	
	米(10kg入り)	1袋	
	カセットコンロ(ガス)	1台	
	カセットガスボンベ250g	8本	
	保存食	適宜	
	ペットの餌	1袋	
排泄備蓄	非常トイレ用凝固剤	140枚	
	黒ポリ袋(大)	140枚	
	黒ポリ袋(小)	720枚	
	トイレトーパー	720ル	
	ウエットティッシュ	1800枚	
	消毒剤(スプレータイプ)	4本	
	スプレーボトル	2本	
	密閉型汚物入れ	1個	
	防臭袋	4袋	
	簡易小便器スカイト化	1個	
衛生備蓄	手指消毒剤(ジェルタイプ)	2本	
	ウエットタオル	240枚	
	ドライシャンプー	4本	
	使い捨てペーパー下着	56枚	
	衣類用抗菌消臭スプレー	1本	
	ウォータータンク 20L	2袋	
	ポリ缶 18L	2個	
	屋外用ゴミ箱	1個	
	ゴミ袋	240枚	
	消臭剤	1本	
	医薬品、生理用品、紙おむつ等	必要に応じて用意	

「災害備蓄品マニュアル製作委員会 HP」より

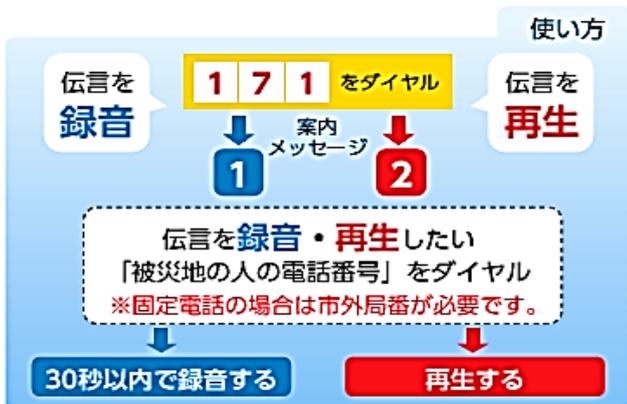


家族や大切な人との 連絡方法を決めていますか？

家族や大切な人との連絡方法～電話が繋がりにくいとき～

災害用伝言ダイヤル「171」（音声）

地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。



災害用伝言板「web171」

- ・災害等の発生時、被災地域の住居者がインターネットを経由して災害用伝言板「web171」にアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報（テキスト）を20件まで登録できます。
- ・インターネット接続が可能な端末（携帯電話、スマートフォン、パソコン）で利用可能です。
- ・登録された伝言情報は、電話番号をキーとして全国（海外含む）から確認でき、追加の伝言を登録することも可能です。



「立川市 防災ハンドブック」より



災害用伝言板（携帯電話事業者各社）

- ・震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した際、携帯電話事業者各社において提供される伝言板です。（ご利用方法につきましては、携帯電話事業者各社のホームページ等をご覧ください。）



NTT ドコモ



KDDI (au)



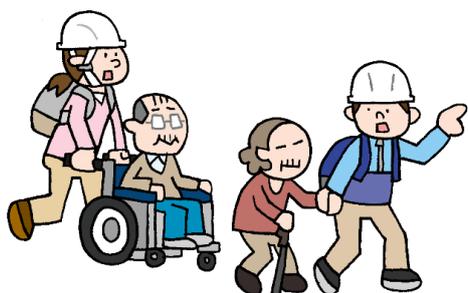
ソフトバンク
ワイモバイル

「立川市 防災ハンドブック」より

近隣の災害弱者と言われる方への配慮を忘れずに!!

<平成3年度版防災白書の**災害弱者の定義**>

- ・自分の身に危険が差し迫った場合、それを察知する能力がない、または困難な人
- ・自分の身に危険が差し迫った場合、それを察知しても適切な行動をとることができない、または困難な人
- ・危険を知らせる情報を受け取ることができない、または困難な人
- ・危険を知らせる情報を受け取ることができても、それに対して適切な行動をとることができない、または困難な人



災害弱者は、災害時に特に不利になる人をいいます

これは、通常、家屋倒壊を伴う大地震や集中豪雨などの大災害の際に、普通に行動し、避難することが困難な人を

指し、具体的には、**高齢者や障がい者、傷病者、妊婦、乳幼児、日本語の理解が十分でない外国人、当該地域の地理に疎い観光客(旅行者)**などが該当します

(注) 最近は、「災害弱者」とは言わず、**「要配慮者」「避難行動要支援者」**という表現をしています



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	30か所	40,440人（一次避難所という）
学習等供用施設、 学習館、福社会館等	38か所	7,870人（二次避難所という）
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	49,580人

「立川市地域防災計画」(令和3年(2021)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「避難所の手引き<地震編>より



立川市の防災関連情報
(ハザードマップ、避難所など)

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**

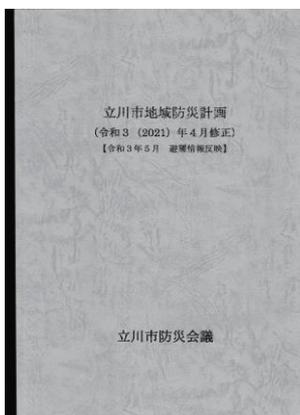
◆学習等供用施設等や福祉作業所・保育園の避難所の開設・運営 （二次避難所及び福祉避難所）

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」(令和3年(2021)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」(令和3年(2021)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%)	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
トイレトペーパー	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 ヘンクイックS型	台	1
簡易トイレ ヘンクイックS2型	台	1
簡易トイレ ヘンクイック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

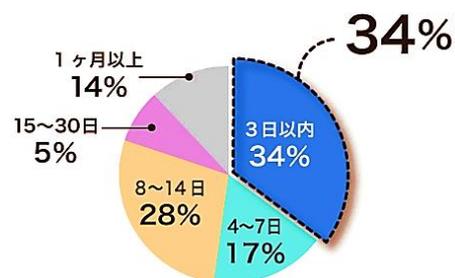
避難所のトイレ環境は？

- ・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

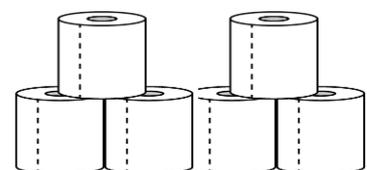


仮設トイレが被災自治体の避難所に行き渡るまでの日数

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

Ⅲ 生き延びるための課題・・・

残念なことに、なんとか災害から命の危機を逃れた方のうち、約2割の方が避難所などにおける肉体・精神的疲労などが主な原因として亡くなっています。東日本大震災では災害関連死をされた方のうち70歳以上が全体の9割を占めています



災害関連死の主な原因4つと対策

災害関連死の主な原因はエコノミークラス症候群、廃用(はいよう)症候群、誤嚥性(ごえんせい)肺炎、慢性疾患の4つです

- ① **エコノミークラス症候群** は、水分補給を控え、さらに長時間動かない状態が続き、血行不良により血栓が動脈をふさぐことで起こります。トイレに行くことを控えたことから水分を取らなくなる人が多いため、避難所での対策としては使いやすトイレを十分に備えること、水分補給・運動を促すこと。個人で行う対策は、非常用トイレ・飲料水の備蓄、エアマットや弾性ストッキングの準備です
- ② **廃用症候群** は、動かないことで、寝たきりなどの動けない状態になってしまうことです。避難所のバリアフリー化や、避難所での作業の一部を高齢者にしてもらうことによって動いてもらうようにしましょう。個人でできる対策としてはウォーキングなどをして体を動かすことです
- ③ **誤嚥性肺炎** は、唾液を誤嚥して肺炎が発生することです。特に高齢者には口腔ケア対策が非常に重要です。避難所ではオーラルケアを促す、個人では水のいないペーパー歯磨きを準備するなどが有効でしょう
- ④ **慢性疾患** は、災害より普段服薬している薬が飲めなくなってしまうことで重症化する可能性があります。自分が何の薬をどれくらい飲んでいるのかを把握し、災害時はお薬手帳を持ち出したり、コピーや写真を常に携帯するといいでしょう。避難所では、医療救護者が専念できるように支援や避難所運営を行うことが対策として考えられるでしょう



避難所で過去 実際にあった・・・

◆生活環境(プライバシー・衛生など)

- ①仕切りや更衣室がない避難所があり、
プライバシーが確保できなかった
- ②衛生状態が悪く、体調を崩したり病気になる人も多かった
震災1ヶ月後、週1回しか入浴できない避難所 33%
一度も入浴してない避難所 5% (東日本大震災)
- ③避難所に居づらい・居られない避難者がいた
(障がい者・乳児・高齢者・認知症の人などとその家族)



◆物資の不足と管理

- ①女性用・妊産婦用の衣服や下着、生理用品、育児用品(ミルク・離乳食・オムツ・おんぶ紐・哺乳瓶など)が不足した
- ②避難所リーダーや物資担当者は男性が多く、結果として、女性が必要な物資をもらいに行ったり、要望を出しづらかった
- ③在宅の避難者へ物資や食料が行き渡らない
配布手段が限られ、在宅の避難者には物資を渡さなかった避難所もあった

避難所で過去 実際にあった…

◆安全・安心(治安・暴力など)

- ①災害時であっても女性と子どもへの暴力は発生する
- ②街灯もなく、暗い、避難所の仮設トイレも屋外、見知らぬ人も多い。停電・節電、治安面で不安がある
- ③人気のない場所だけでなく、多く人がいる場所でも発生、被害者の年齢層も幅広い
- ④災害時には女性や子どもの安全確保は優先順位が低くなりがちで、平時に増して、訴えにくい

◆心身の健康

- ①高血圧・高血糖・喘息などの慢性疾患の悪化、肺炎、インフルエンザや胃腸炎などの感染症。また、便秘、低栄養や不活発病、介護者不足による病状、悪化、ストレス・不安・不眠など
- ②女性の下着を干す場所がなく、こまめに交換できない
- ③食物アレルギーはわがままと言われた。また、食べるものが手に入らない、アトピー性皮膚炎の子供達だけがシャワーを利用するのは“ずるい”と非難された





NPO法人立川災害ボランティアネット のご紹介

大地震が発生したら

自分たちの町は自分たちで守ることができますか？

私たちは、立川市在住、在勤、在学、の市民が集まり、切迫する多摩直下地震等の首都直下地震に備え、地域防災力向上のため「防災・減災活動」を啓発する団体です。※略して**立災ボ**と呼ばれています。



＜立災ボの主な活動＞

① 防災リーダーの人材育成

「市民のための体験型防災講座」外部講師を招いて専門家の講演を聞くと共に、実際に防災倉庫にある防災グッズを実際に使ってみたり、避難所運営ゲームや要援護者疑似体験などを体験する講座を開催しています。

② 出前講座・講習会

各自治会、マンション管理組合、市民団体、学校などからお誘いがあれば、立災ボのメンバーが講師となります。

- ・生き抜くための防災を考える
- ・防災まち歩きとマップ作り
- ・バスタオルで作る防災頭巾講習会
- ・災害時非常食作り講習会 など

③ 地域の防災力強化サポート

立川市総合防災訓練、各地域の防災訓練、立川駅南口商店街防災フェアなどへ参加しています。

防災講座の講師派遣要請にお応えします。お気軽にご相談ください。

連絡先：NPO法人立川災害ボランティアネット <http://tachisaibo.org/>





今後の参考とさせて頂きたいので、「防災・減災のしおり」をご覧になられた
ご意見・ご感想を、是非、下記アドレスにお寄せください。

<http://tachisaibo.org/contact/>

NPO法人立川災害ボランティアネット

令和5年3月 改訂版発行