



# “在宅避難”のすすめ

## 家庭内でできる備え(自助)

ご主人の留守中に起こってしまった地震  
T家の奥さんと小さい子どもは無事だったのでしょうか…



### 解説

- 1 昭和56年の建築基準法改正により、耐震基準が強化され、また、近年は、建築物の免震・耐震構造に関する構造技術も普及しており、大きな揺れが発生しても、建物の倒壊など大きな被害は受けなくなっています。しかし、先に紹介した長周期地震動などの大きな揺れで家具等が転倒すると、負傷や生活環境の破壊の原因になってしまいます。
- 2 「東京湾北部地震被害想定」によると、品川区内で約12万人もの被災者が避難所生活を余儀なくされます。  
このような状況に対し、区では現在、避難所の確保や防災区民組織の強化などの取

り組みを進めています。想定される被害は極めて甚大です。特に災害発生直後の避難所は、物資や情報を求める被災者で溢れかえることが考えられます。

- 3 4 限られた空間で多くの被災者が暮らす避難所生活では、プライバシー確保が極めて困難です。避難所生活のストレスから心のバランスや身体の健康を崩してしまう方も、過去の災害では発生しています。  
避難所に人が溢れる状況や、避難所生活のストレスなどを考えると、可能な限り住み慣れた自宅での生活を継続できる方が、避難所生活よりも良い選択と言えます。これを、区では「在宅避難」と考えています。

災害発生後も住み慣れた自宅で暮らし続ける「在宅避難」。マンション内でこれを可能にするためには、室内の被害を最小限にとどめたり、避難生活のための備蓄をしたりすることなどが必要です。ただし、様々な理由でマンション内にとどまることが困難と判断される場合は、指定された区民避難所に避難します。

### 東日本大震災時の体験

#### 人で溢れかえていた避難所

防災訓練の際にマンションから避難所までの経路を実際に歩く「防災ハイキング」を行ってきましたが、震災後は止めました。理由は、実際の震災時には避難所が人で溢れかえており、高齢者や子どもを持つ家庭には向いていなかったこと、またマンションの損傷が少なかったことなどです。一方で、震災で明らかになった防災用品や非常備品の準備不足を改善していきたいと考えています。(被災地のCマンション)

## (1) 家庭内危険箇所のチェック、家具転倒等の防止

家庭内の危険箇所をチェックし、家具転倒等への予防対策を行うことは、地震発生時のけがを防ぐだけでなく、地震後の生活環境を維持するのにも有効です。普段から大きな揺れを想定した家具の配置を考え、家具転倒防止器具などの設置を進めましょう。

一般に、地震発生の際は「まず机の下など

に潜って頭を守る」ことが基本ですが、高層階で建物全体が大きく揺れた場合、机ごと動いてしまうような事態も想定されます。落下・転倒・移動の可能性がある家具から速やかに離れる方が良い場合があることも考えておきましょう。

### ● 家具の配置・転倒防止のポイント ●

#### ● 背の高いタンスや棚

- ・ 倒れた時も、ドアや通路を塞いだり、寝具の上に倒れこむことのないような配置にする。
- ・ L字金具、つっぱり式の転倒防止器具などで梁や桁のある壁や天井に固定する。
- ・ 重ね置きはできるだけ避け、重ね置きのときは上下の家具を留め金具で固定する。
- ・ 重いものを下の方に収納し、倒れにくくする。

#### ● 食器棚・飾り棚・本棚等

- ・ 扉が開いて、中の物が飛び出したりしないよう、留め金具を設置する。
- ・ ガラスには飛散防止フィルムなどを貼る。
- ・ 食器棚などには滑り止めのマット等を下に敷く。

#### ● その他

- ・ 廊下など、周辺に倒れる家具等の少ない場所に手すりを設置しておくこと、いざという時に掴まることができます。

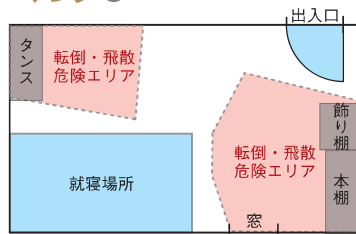


つっぱり式転倒防止器具、ストッパー式器具(床と家具の間に挟む)の例

### ● 安全エリアをつくろう ●

就寝場所や出入口の付近には、特に家具等が移動してきたり、倒れ込んでくることの無いよう配置し、通路や安全エリアを確保しましょう。

タンス、ピアノなどの重い家具、本棚、飾り棚など収納物が飛散する可能性のある家具、パソコンやテレビなどの飛び出しは、特に気をつける必要があります。



就寝場所や出入口付近は安全エリア□に

## (2) エレベーター・ライフライン停止への正しい対応

正しい対処法を覚え、いざという時、落ち着いて行動できるようにしましょう。

### ① エレベーターに乗っている時に地震が起きた！

- 行き先階のボタンを全て押し、止まった階で速やかに降りる。
- 閉じ込められたら、「非常電話」のボタンを押し続ける。
- むやみに行動せずに救助がくるのを待つ。
- 余震の恐れがある中ではエレベーターは使わない。

### ② 水道が止まった！

- 飲料水のボトルや、生活のための溜め置きの水を使用する。
- トイレは、災害時用の簡易トイレなどを使用する。
- トイレの水を流すのは安全確認がされてから！（排水管の破損があると、漏れ、逆流の恐れがあります）

### ● エレベーターの安全装置 ●

2009年9月の建築基準法の一部改正により、エレベーターに地震時管制運転装置の設置が義務付けられました。この装置は、地震の初期微動を感知した場合、自動的にエレベーターを最寄の階に停止させ、扉を自動や手動で開けるものです。

あなたのマンションのエレベーターは、どうなっているのか、確認してみましょう。



災害時用のトイレには、各家庭の便器に取り付け、そのまま使用するタイプなどがあります。

### ● 非常時用飲料水の備蓄のコツ ●

東京都の水道水は、きれいな容器に入れておけばそのままでも3日間は飲料水として使うことができますと言われてしています。普段から空のペットボトルを数本とっておき、中に水道水を入れて、冷蔵庫に備えておけばいざという時の飲料水として使うことができます。

さらに多くの水を備えておきたい場合は、ポリタンクなどを使用します。

### ③停電した！

- 家電製品のプラグをコンセントから抜き、ブレーカーを落とす。  
※電源が入ったままだと、通電した時に、火災などの原因になってしまうことがあります。
- 懐中電灯も備えておく。



ブレーカーの一例

### ④ガスが止まった！

- 強い揺れやガス漏れを検知すると、マイコンメーターで自動的にガスが止まる。  
※復帰には下のような作業が必要です。  
※作業を行ってもガスが復帰しない時は、ガスの供給が停止しており、復帰には時間がかかると考えられます。
- ※マイコンメーターは、玄関脇の共用部廊下のメーター扉内などに設置されています。

#### ●マイコンメーターの復帰方法●

注：ガスくさい時、ガス漏れの疑いがある時は、以下の操作は行いません。

- 
- ①すべてのガス器具を止める(屋外の器具も)  
つまみを戻す
  - ②復帰ボタンのキャップを外す  
左に回して取り外す  
メーターガス栓は開けたまま
  - ③復帰ボタンゆっくり奥まで押し込み、手を離す  
2秒待つ  
ゆっくり離す
  - ④ガスを使わずに3分待つ  
点滅が消えていればガスの使用可  
キャップを元に戻す  
3分待つ

#### ●火災対策も進めておこう●

阪神淡路大震災の時のように、大地震の時は火災も建物や人的被害の拡大の要因となることがあります。各家庭やマンション単位で、火災対策を進めておきましょう。

- 家庭用消火器を備えておく
- マンション共用部での消火器の設置場所、その使い方を確認しておく
- マンション内の消火栓の場所、その使い方を確認しておく
- 感震ブレーカーを設置しておく

## (3) 正しい情報を手に入れる

災害時にはデマ・流言などに惑わされずに、正確な情報を収集できるように備えておきましょう。

停電が発生した場合、テレビや固定電話、携帯電話など、普段頼りにしている情報機器が使えなくなる場合があります。

電池式や自分で充電できるラジオなどを備えておけばいざという時の情報収集に役立ちます。携帯電話によるインターネット閲覧も有用ですが、併せて予備の電池や充電手段を用意しておく必要があります。

品川区では、株式会社ケーブルテレビ品川

(デジタル 11 チャンネル)、株式会社 Inter FM897 (InterFM 76.1MHz) と災害時の協力協定を締結しており、災害時には公的な情報をこれらの放送網から放送します。

また、区のホームページや FM しながわ (88.9MHz)、災害時に電話会社によって実施される災害伝言サービス (171) などの使い方、近くの地域センターなどの公共施設の場所を知っておくことで、いざという時に正確な情報を入手することができます。

#### 東日本大震災時の体験

#### 不安の中で大切なものは情報

停電になり、テレビやラジオからの情報入手も困難になりました。電話やインターネットもつながらず、デマや不確かな情報が飛び交いました。ガス、水道、エレベーターなども止まり、度重なる余震の中で、何が起きているのか、この先どうすれば良いのかわかりませんでした。そんな状況の中で、マンション内の掲示板に貼られた「電気は5日ほどかかるようです」「食べ物の配給があります」などの情報に非常に助けられた居住者が多くいました。

(『分譲マンション防災マニュアル作成支援ガイドライン』仙台市 より)

#### ●災害情報交差点●

首都圏で震度5以上の地震が発生した場合、在京ラジオ7局(NHK、TBS、文化放送、ニッポン放送、アール・エフ・ラジオ日本、エフエム東京、J-WAVE)では、1時間毎に1回、約10分間、「ラジオ災害情報交差点」という番組を全局同時で一斉に放送し、主にライフラインや被害状況等に関する情報を放送する予定となっています。毎年、東日本大震災と関東大震災のあった3月11日、9月1日のAM8:46から放送も行っているため、ぜひ聞いてみましょう。



## (4) 在宅避難生活への備え

### ① 食料・水は最低3日分、できれば1週間分

水道水の汲み置きは、そのままでも3日間は飲料水として使うことができるとわれています。

食料は、自分の好みに合った、美味しいと思えるものを備蓄しておくといいでしょう。

お薦めする食品は、日持ちが良く味が飽きにくい、他食品との組み合わせが多彩なもの。例えば、クラッカー、缶詰、真空パックのご飯やお餅、そうめん、カップ麺、漬物、梅干や塩、味噌、砂糖、マヨネーズなどの調味料です。

#### ● 食料備蓄のコツ ●

##### 循環備蓄のすすめ

少数品目を一括で購入し、何年もずっと保存しておくのではなく、普段の買物の中で日持ちのするものを少し多めに買って置き、循環させることをお薦めします。それだけで3日分程度の備蓄は十分可能です。乾物や保存食を加えれば、さらに数日分の備蓄になります。冷蔵庫の物を先に食べ、次に常温保存の物、最後に保存食を食べるなど、食べる順番についても予め考えておきましょう。



在宅避難が出来ない場合も想定し、非常用持ち出し袋も用意しておきましょう。

### ② これだけはそろえておきたい基本グッズ

#### 【安全に過ごす】

懐中電灯、軍手、ヘルメット

#### 【衛生的に過ごす】

簡易トイレ、てぬぐい、ウェットティッシュ

#### 【寒さに備える】

防寒着、毛布、ビニールシート

#### 【温かい食事を調理する】

卓上コンロとガスボンベ、ライター

※お湯が沸かせれば、殺菌等も可能になります。

#### 【正確な情報を手に入れる】

ラジオ、携帯電話、電池

### ③ 普段使っている、無くなると困るものも備えておく

目の悪い方がメガネやコンタクトを無くしてしまうと生活にも影響があります。

その他、処方薬、生理用品、紙おむつ、粉ミルク・哺乳瓶などは普段使っているものを備蓄用として備えておきましょう。ペットを飼っている方はケージやエサ、リードなども必要となります。

また、アレルギーなど、特別な事情のある方は、自分に合った食べ物や薬を必ず備えておいてください。

### ④ 多用途に使える便利グッズ

- ・ポリ袋  
防寒着の代わりに。重ねて空き箱などと組み合わせればバケツ代わりに
- ・食品用ラップ  
食器等に巻けば洗い物を出さずに衛生的に食事ができる
- ・ウェットティッシュ  
衛生管理や身体を拭く。最近は大判のものも売っている
- ・缶切り、ナイフ  
十徳ナイフなどは本場に様々な場面で役立つ



### ⑤ その他まとめておきたい大切なもの

現金、印鑑、通帳、健康保険証・免許証・母子手帳など

#### ● 大切な書類などを守る方法 ●

##### ジッパー付きビニール袋の活用

通帳、母子手帳などの書類、現金や薬などの小物はジッパー付きのビニール袋で小分けして整理しておくとうべりなだけでなく、防水にもなります。



## 第2章まとめ

### 大地震が起こっても、住みなれた自宅で“在宅避難”を可能にするには…

- ・地震の揺れを考えた家具配置や家具の転倒防止で室内の安全を確保する…P.18参照
- ・エレベーター停止・断水・停電などへの正しい対処を知っておく…P.19-20参照
- ・正しい情報を災害時に入手する手段を確保しておく…P.21参照
- ・在宅避難生活に備え、食料や生活備品等を備蓄しておく…P.22-23参照

これらに加えて、各家庭単位ではできないマンション単位で行いたい備えや、災害時の助け合い=共助について、第3章でみていきましょう。

