

品川シルバー大学同窓会

防災の心得 ～賢く生き残るために～



そなエリア東京

防災体験学習施設

災害に備えて、あらかじめできる備え

首都直下地震は今後30年以内に
70%の確率でおきるといわれています。

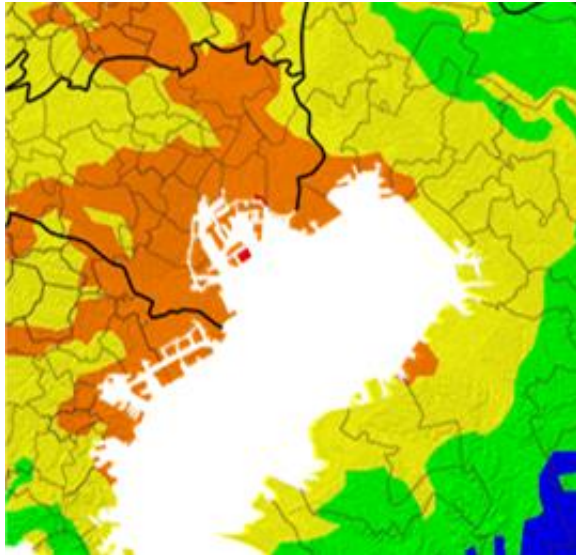
南海トラフ地震は今後40年以内に
90%の確率でおきるといわれています。

降水確率**70%**、**90%**と

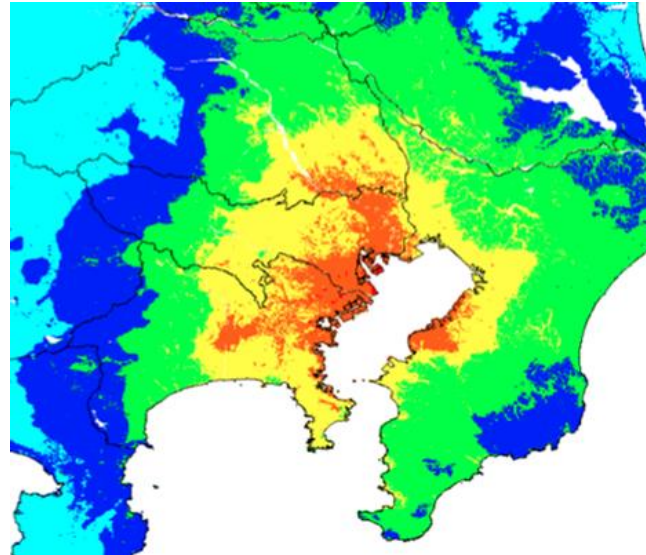
言われたらどうしますか？

首都直下地震とは

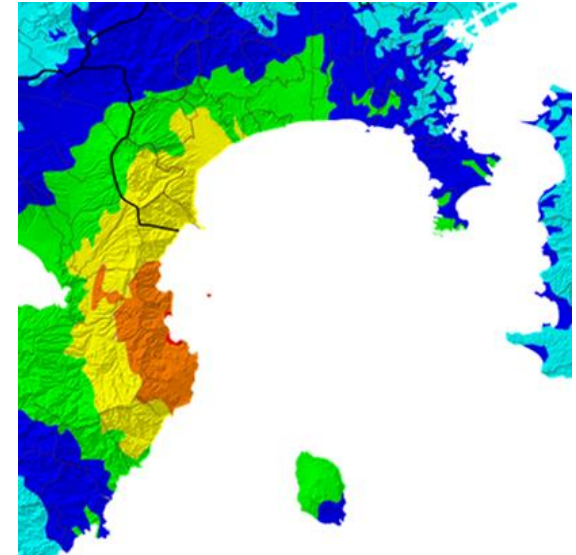
首都直下地震とは



都心南部直下地震



川崎市直下地震



西相模灘地震

- ①都心南部直下地震 (M7.3) ②都心東部直下地震 (M7.3) ③都心西部直下地震 (M7.3) ④千葉市直下地震 (M7.3)
- ⑤市原市直下地震 (M7.3) ⑥立川市直下地震 (M7.3) ⑦川崎市直下地震 (M7.3) ⑧東京湾直下地震 (M7.3)
- ⑨羽田空港直下地震 (M7.3) ⑩成田空港直下地震 (M7.3) ⑪さいたま市直下地震 (M6.8)
- ⑫横浜市直下地震 (M7.3) ⑬茨城県南部地震 (M7.3) ⑭茨城・埼玉県境地震 (M7.3)
- ⑮関東平野北西縁断層帯 (M6.9) ⑯立川断層帯 (M7.1) ⑰三浦半島断層群 (M7.0) ⑱伊勢原断層帯 (M6.8)
- ⑲西相模の地震 (M7.3)

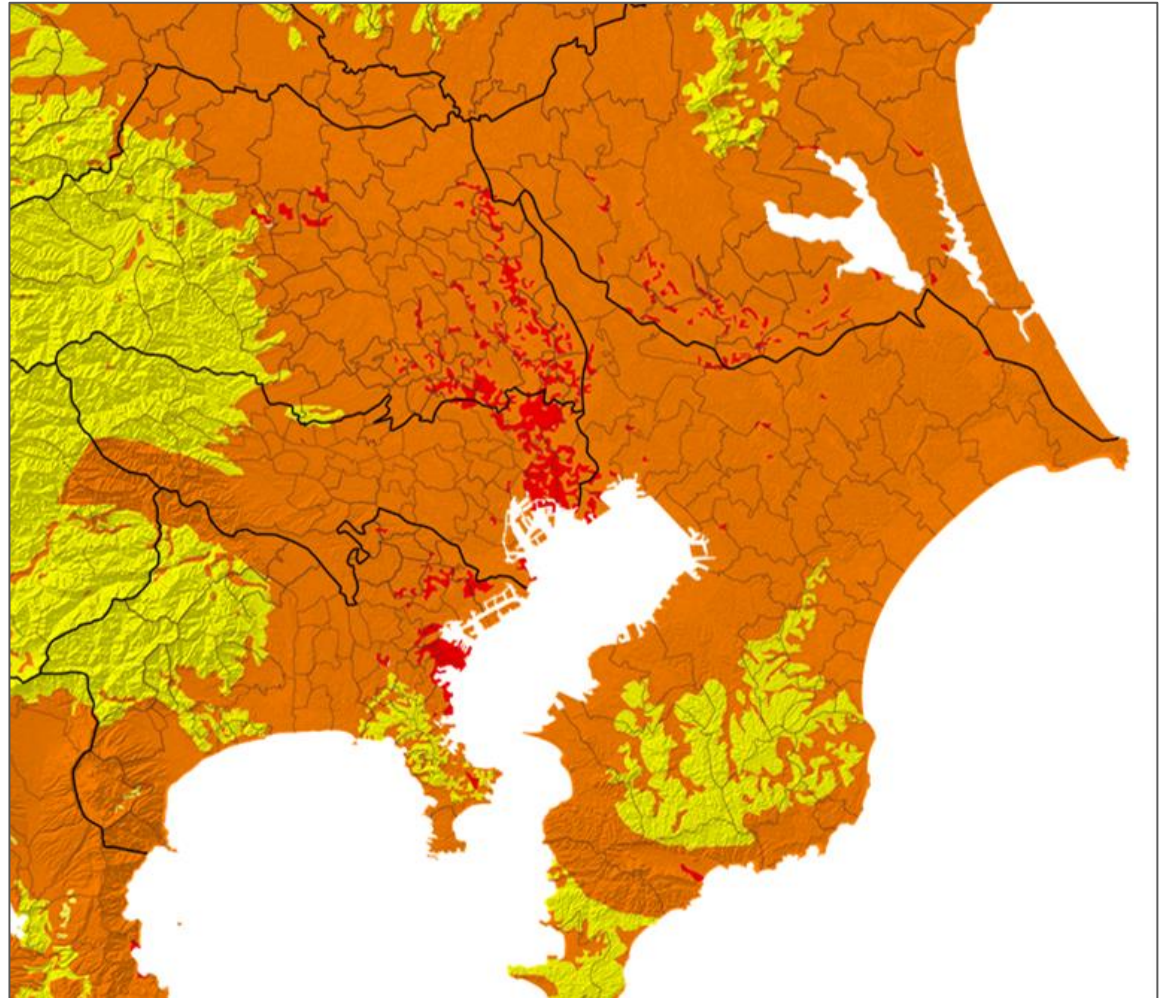
※M7クラスの首都直下地震は、この19の想定震源以外の場所でも起こり得るので注意が必要。

※M8クラスの関東地震は、この想定には含まれていない。

首都直下地震とは

21パターンのシミュレーションを
重ねた震度分布図。

南関東はどこであっても、
震度6弱以上の地震が起こりえる。



首都直下地震に そなえる

東京臨海広域防災公園 と そのエリア東京



東京臨海広域防災公園は、
国土交通省と東京都が設置した避難場所にならない防災公園です。

阪神・淡路大震災の教訓から作られました。

避難者のいる場所で、
支援物資の運び込みや仕分け、発送を行うのは難しいことから
支援活動を専門に行う場所として作られました。

東京臨海広域防災公園 と そなエリア東京



そなエリア東京は、公園内にある防災体験学習施設です。

学んで頂くテーマは、
「地震発生後の3日間を生き延びるには？」です。
実物大の被災地や過去の災害で役に立った
生きぬくヒントを紹介しています。



首都直下地震に そなえる

首都直下地震にそなえる



今、備えていただきたい事

1. 安全な居場所を作る
2. トイレの備え
3. 生きていく為の備蓄

安全な居場所を作る

安全な居場所を作る

自宅での備え
安全な家にする。

そなえのある暮らし
今までの暮らしが止まらない様
にする＝防災



阪神・淡路大震災による地震で家具が倒れた部屋（神戸市中央区）

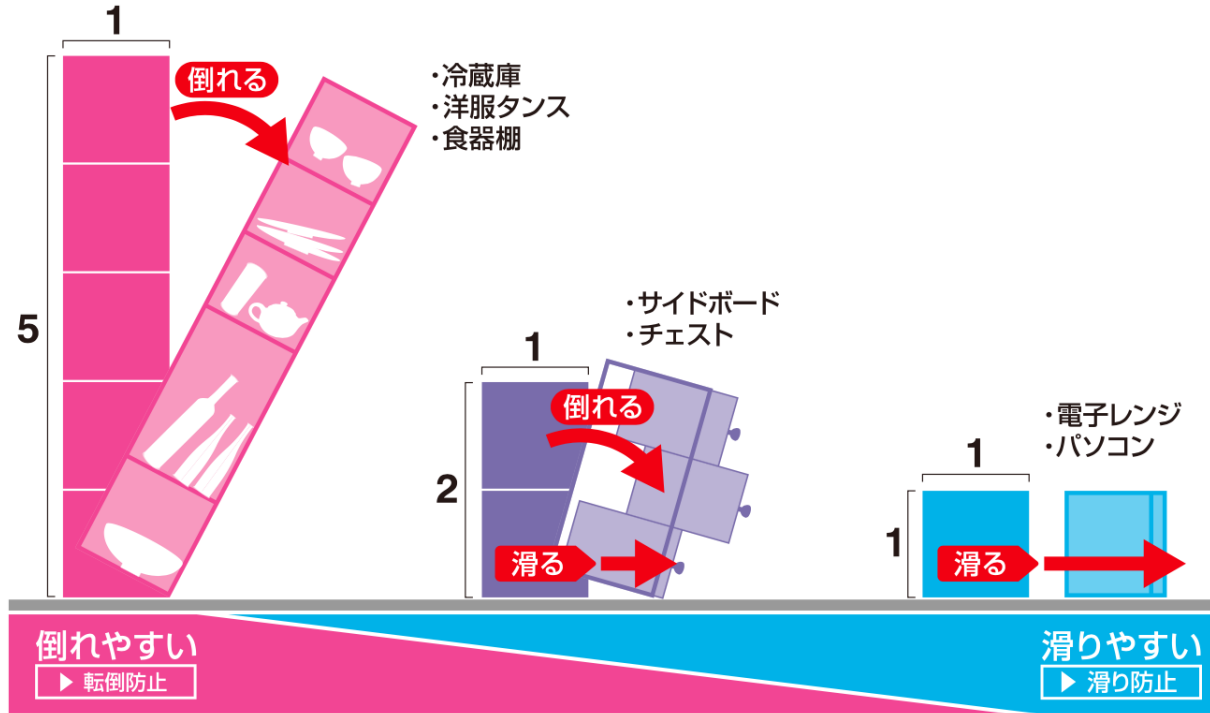
出典：内閣府ホームページ
https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h28/83/special_03.html

安全な居場所を作る



家具の転倒防止について

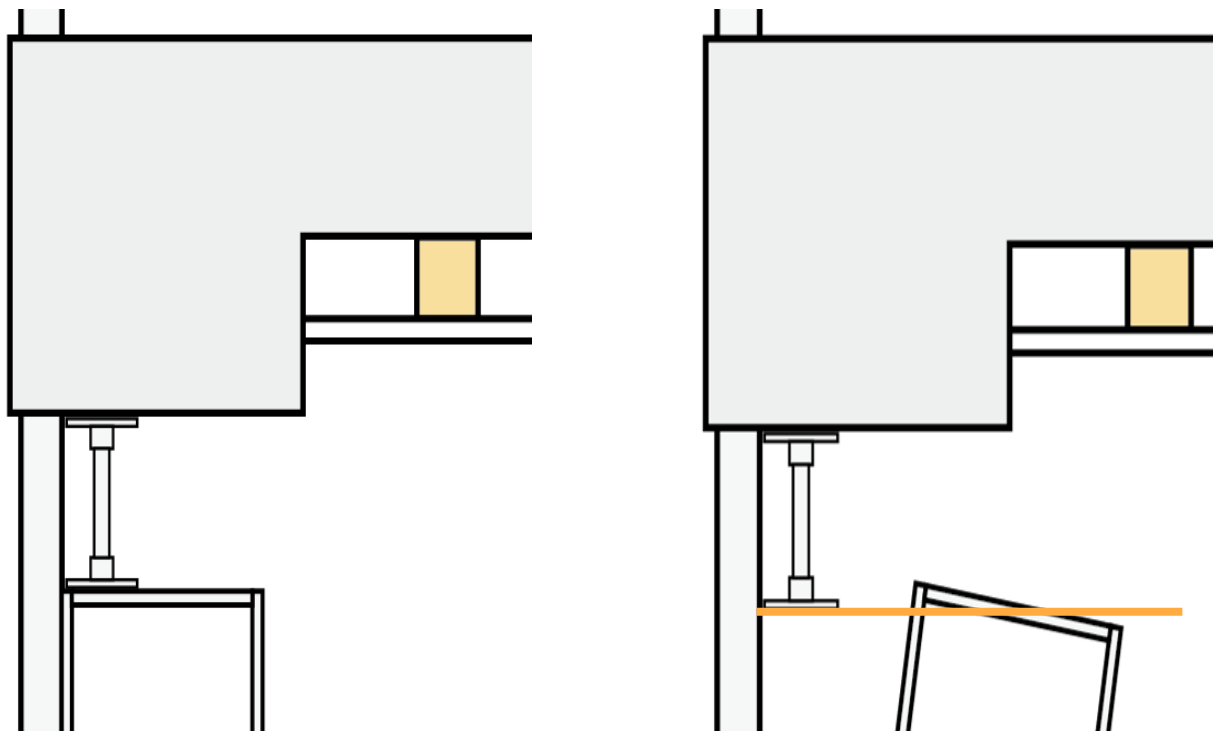
安全な居場所を作る



家具の高さによる備えのちがい

出典：アイディールブレーションHPより

安全な居場所を作る



マンション等の天井の断面イメージ

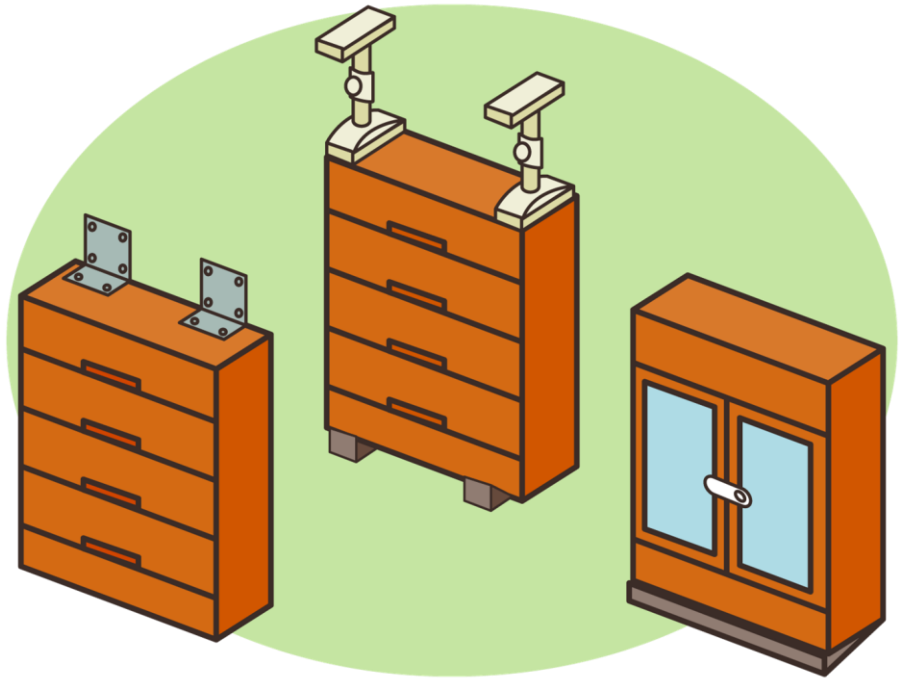
安全な居場所を作る

最初の揺れでケガをしない
 寝室を安全に
 寝ているときが一番無防備。

台所では直ぐ逃げる。

突っ張り棒などで固定する。
 棒は壁側につける。
 壁の裏にある柱や板材とつなぐ。

ドアを塞がない家具の配置。
 逃げるにも、助けにくるにも。
 ドアが開かないと出られない。
 レイアウトの見直しを！



トイレの備え

トイレの備え

災害後のトイレの利用回数の数え方

日本人のトイレに平均利用回数は、

5 ・ 6回

日本トイレ研究所 調べ

トイレの備え

災害後のトイレの利用回数の数え方

あなたの1日のトイレ回数

×

家族の人数

×

日数

(今回は10日)

トイレの備え

トイレの備えは、備蓄が頼り！

普段のトイレを支えているもの

インフラ

電気

上水道

浄水場、水道管、ポンプ、電気

下水道

床下の下水管、道路地下の下水管

衛生用品

トイレットペーパー、ウォシュレット、衛生用品

手洗水

ビニール袋 ウェットティッシュ アルコール製剤 他

生きていく為の備蓄

生きていく為の備蓄

大地震後に停まってしまう今までの生活

大地震で止まる生活を支える社会基盤

電気 ガス 上水道 下水道 通信（通話／スマホ／インターネット）

電気に依存する都市生活

- ・ マンションで水が出ない
- ・ トイレの水が流せない
- ・ エレベーターが動かない
- ・ 部屋が暗い

ガスが停まると温かい食事がしにくくなる

- ・ ガス以外の方法で温かい食事を作るには？

下水道は、つまる、つぶれる、はずれる。

- ・ 清潔な生活ができなくなる。

通信の停止

- ・ 連絡が取れない
- ・ 情報が手に入らない。

生きていく為の備蓄

食べ物

最低 7 日分

食べ慣れた保存食

トイレ

使い捨てトイレ

1日最低 5 袋

肉厚のビニール袋

水分の吸収材

新聞紙/ペット用

トイレグッズ

トイレトッパー

ウェットティッシュ

衛生用品

尿漏れパッド

生理用品



防災グッズ

FILE: 003

家に置いておくもの #1



現金

お札だけでなく小銭も
公衆電話用に準備を。



通帳・印鑑・カード

通帳と印鑑はセット
での準備が重要。



ポリ袋
(大、中、小各数枚ずつ)
調理、水の運搬、サブイバル
トイレづくり、など多用途に
使えて便利。



新聞紙

紙食器やサブイバルトイレを
作る際に活用する多機能グッズ。
朝刊1週間分のストックを。



ラップ

食器に敷いて使えば洗う水を
節約できます。ロングタイプのも
のを多めに揃えて。



体ふき ウェットタオル

背中までふける大きさなので
一人で拭けます。



口腔ケア用 ウェットティッシュ 液体ハミガキ

うがい・手洗い・
口腔ケアが健康の基本。



電池交換式バッテリー

スマホやPCから情報を
とるために、必ず電源は用意。



携帯ラジオ

停電する可能性の高い被災
地での情報収集のために。



ヘッドライト

夜間の救助活動の際など
に有効。ぜひ家族全員分を。



ランタン

リビング、キッチン、
トイレに1台ずつ用意。



乾電池

携帯ラジオ、バッテリー
などの予備電源として。



生理用品

洗濯ができない時、着替
えない時にも使えます。



革手袋

革手では、がれきで
怪我をすることも。
より丈夫な革手袋を。



大判ハンカチ(タオル)

マスクの代わりや
応急手当てに使えます。



レインコート

防雨・防風・防塵の
必需品。子ども用も
備えておきましょう。



防災グッズ

FILE: 004

家に置いておくもの #2



エマージェンシー ブランケット

避難所に十分な毛布が
あるとは限りません。



携帯トイレ

水洗トイレが使えない場合は、
まず携帯トイレを。



救急セットお薬手帳

被災地では薬品が不足気味。
各家庭で充分に準備を。



水 (1日2リットル ×7日分×家族分)

家族全員の飲料水として、
生活用水は風呂の水を。



非常食

握持ちがよくおいしいレトルト
食品やフリーズドライ食品を。



カセットコンロ カセットボンベ

温かい食事の必需品。
ボンベ1本で約60分使用できます。



クーラーボックス (保冷剤も合わせて)

クーラーボックスに
食材を入れて保存を。

◎ 自宅避難用と持ち出し用のグッズ



生きていく為の備蓄

ローリングストック

いつも食べているものを災害後も食べられるように。

災害時には、防災食ではなくいつも食べているものを用意。

レトルト食品

野菜スープ

野菜ジュース（ビタミン補給）

目安は7日分

保管場所を工夫して、普段使いをしていきましょう。



生きていく為の備蓄

災害後の行動メモ

再会場所

3カ所くらい

連絡方法

LINE 171 メール

親戚の家



自宅で被災するわけではない
自宅にいられないかもしれない

高カロリーの食品

スマートフォンの電池

保険証（コピーも可）

お薬手帳

家族の写真



ご清聴ありがとうございました。