

つながるサロンの代表者・コーディネーターの皆様へ

災害に備えて 3つのお願い

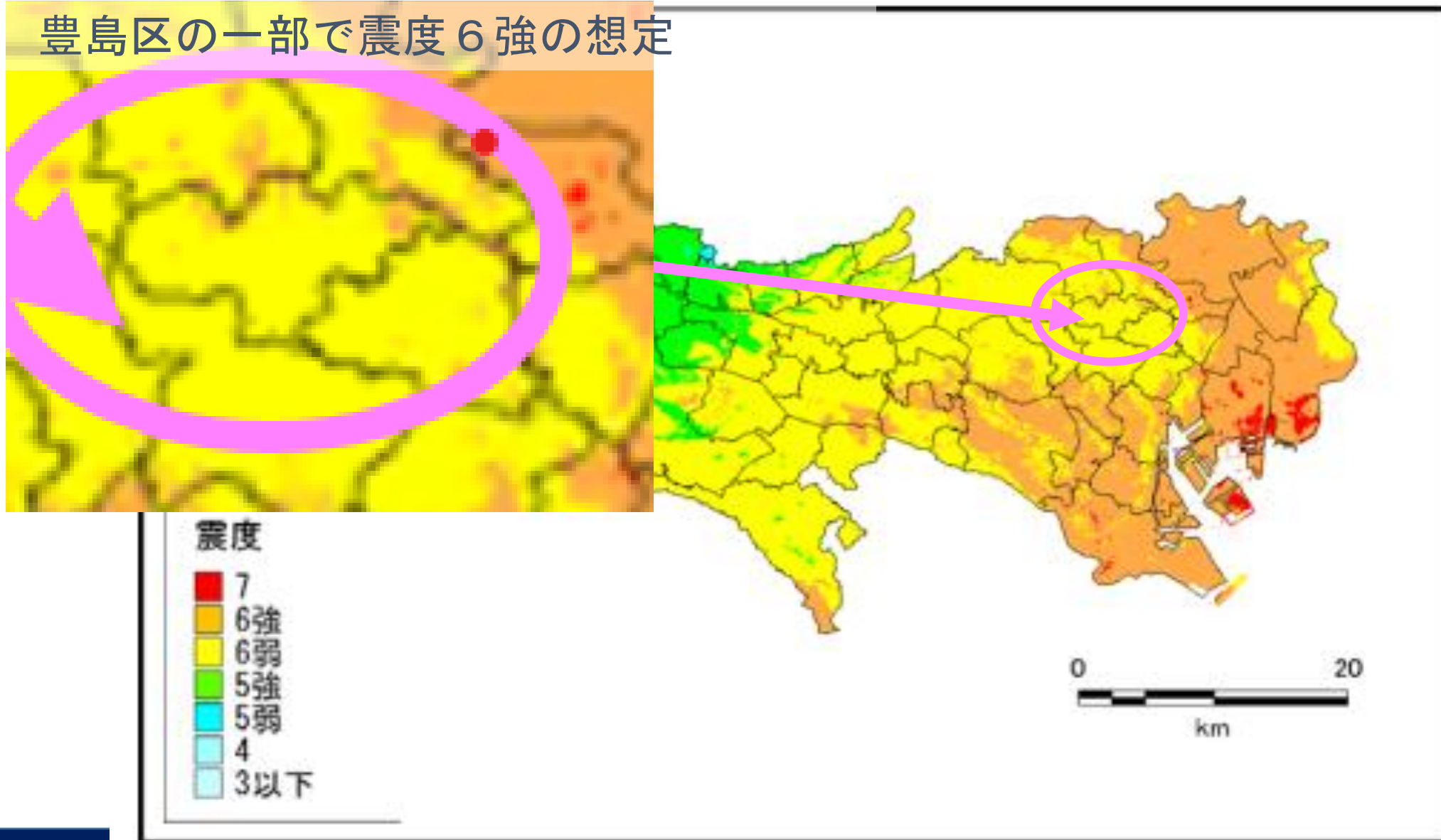
令和8年2月10日

豊島区防災危機管理課



首都直下地震被害想定（都心南部直下地震）

豊島区の一部で震度6強の想定



5. 豊島区の被害想定（抜粋）

～豊島区地域防災計画（案）～

被害想定公表時期		令和4年5月
条件	想定地震	都心南部直下地震・多摩東部直下地震 (M7.3)※
	時期及び時刻・風速	冬の夕方18時
人的被害	死者数	59人（多摩）
	負傷者数	1,467人（多摩）
	避難者数	32,136人（都心）
	徒歩帰宅困難者数	128,014人（都心・多摩）
物的被害	建物全壊	827棟（多摩）
	火災(倒壊建物を含む)	877棟（多摩）
	停電率	6.5%（都心）
	不通回線率	1.9%（多摩）
	上水道断水率	21.6%（都心・多摩）
	下水道管きよ被害率	3.4%（都心）
	閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数	647台（都心）

- 平成24年と令和4年の被害想定は、想定される地震のメカニズムが異なるため、単純な比較は困難である。
- 各被害想定公表時点で想定し得る最大の被害を比較したものであることを留意。
- 令和4年の被害想定は「都心南部直下地震」、「多摩東部直下地震」の被害が大きい数値を記載。

●防災の基本は自助・共助

① 自助＝自分の命は自分で守る

・生き延びるためには対策が必要

→ 自宅の耐震診断、耐震改修

→ 居室内の安全化(家具等の転倒防止、ガラスの飛散防止など)

② 共助＝近隣住民で助けあう

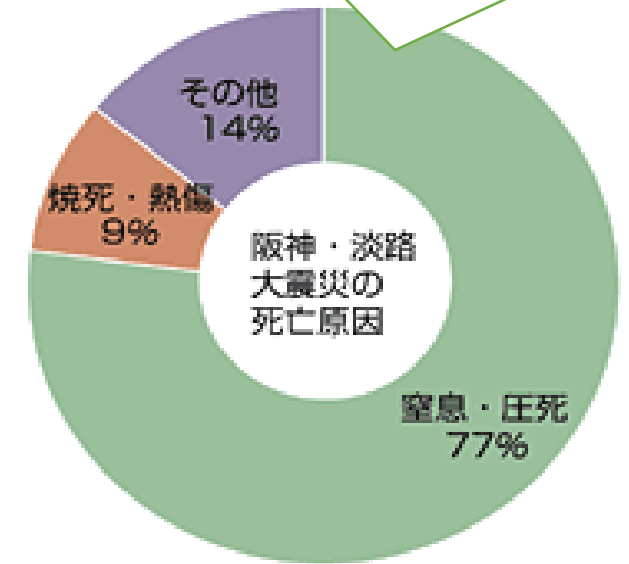
→ 近所づきあい(「絆」づくり)

→ 防災訓練への参加

③ 公助＝行政による活動

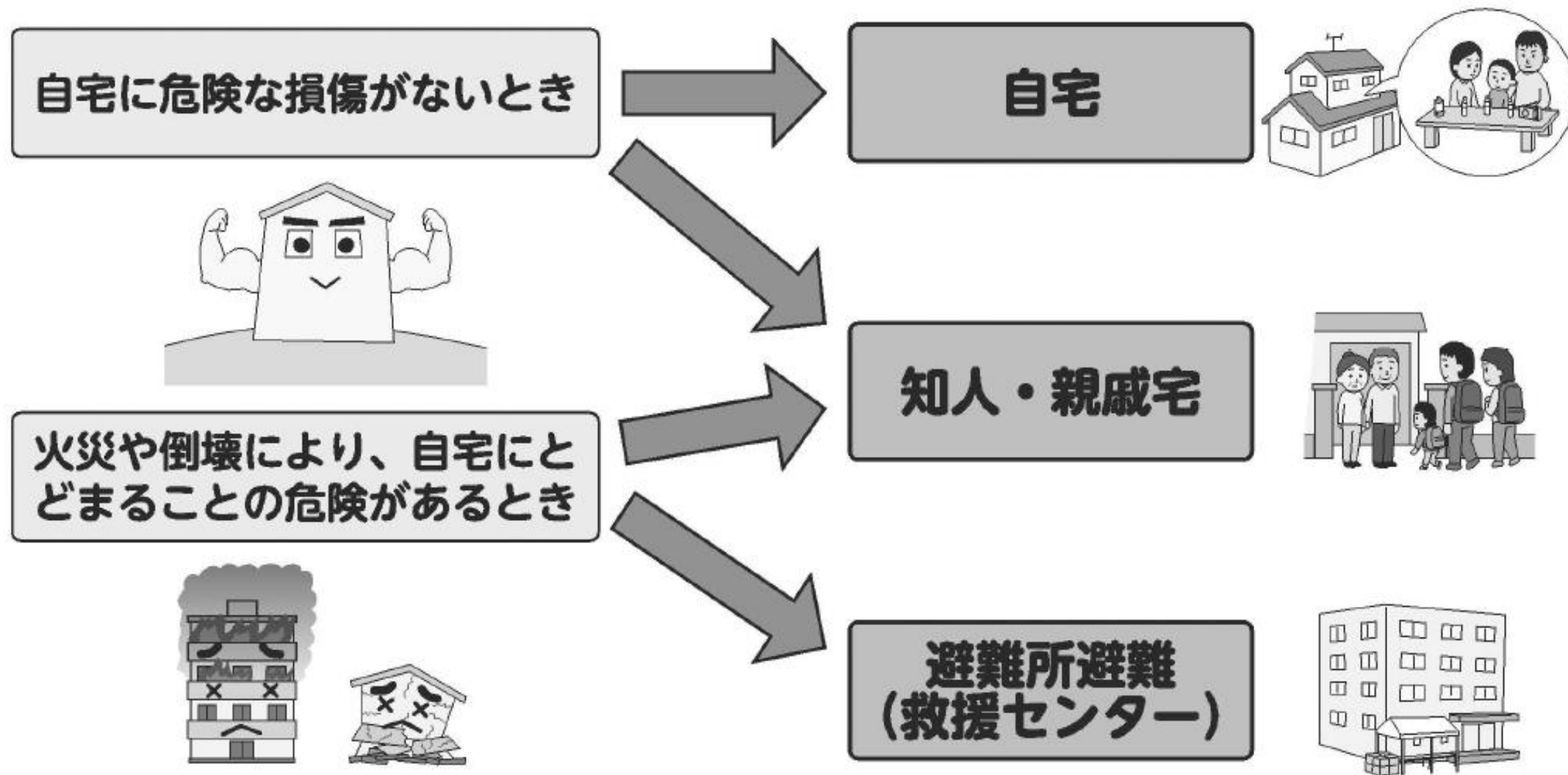
→ 救助救出、避難所・物資の確保、防災まちづくり、
補助・福祉救援センター、防災情報伝達手段の充実等

阪神・淡路大震災では、約 8 割が
建物倒壊による圧死・窒息死



★自助:共助:公助
=7:2:1

●分散避難の推進（在宅避難）



みなさんには覚えていてもらいたい！

3. 発災への備えの大切さ

1つ目

在宅避難ができる環境を！
家具等転倒防止をしてください

家の耐震化や感震ブレーカーの設置なども

家具や家電には転倒防止措置を

あなたの財産が災害ごみになってしまいます。

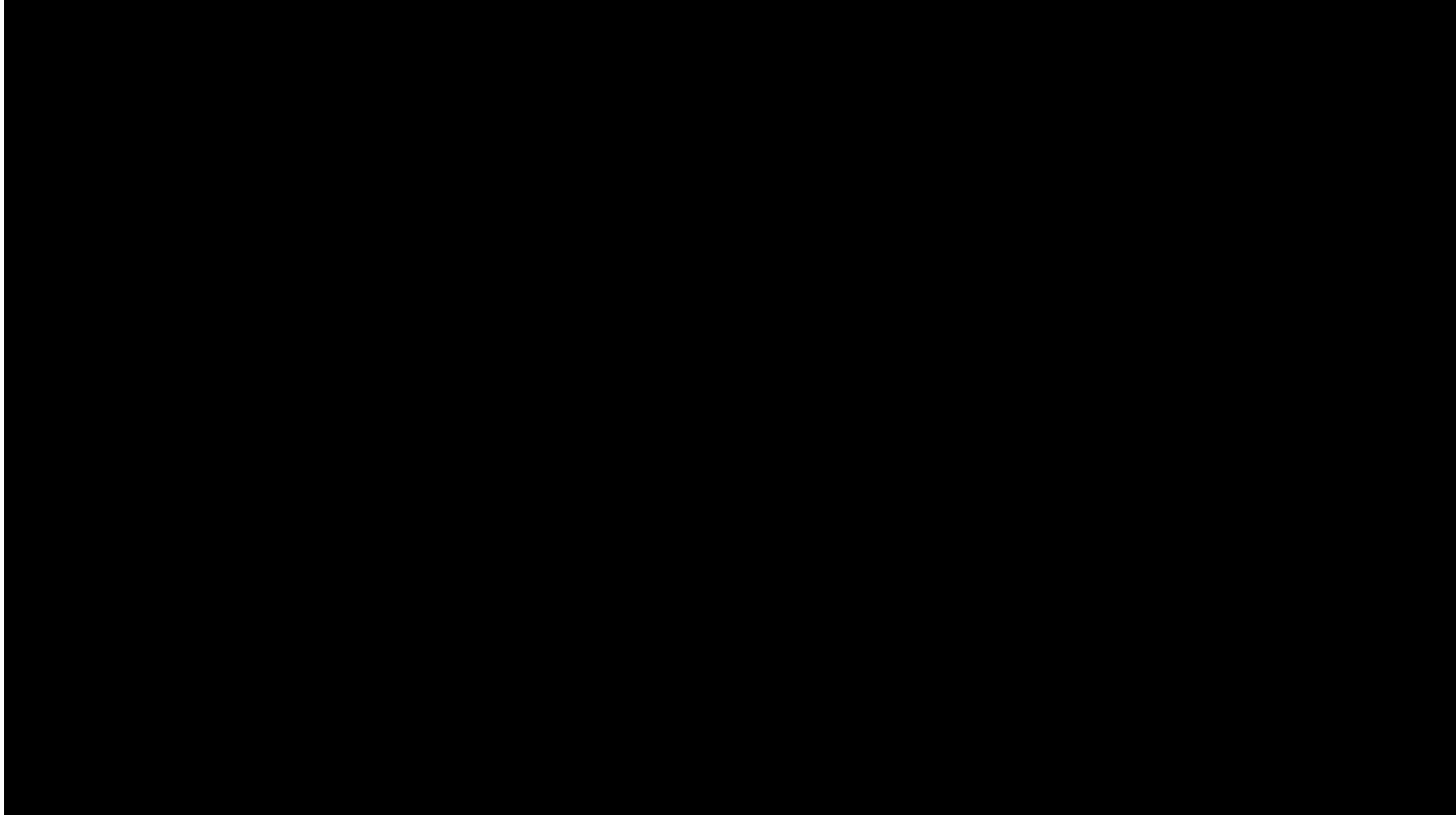


家具転対策の効果



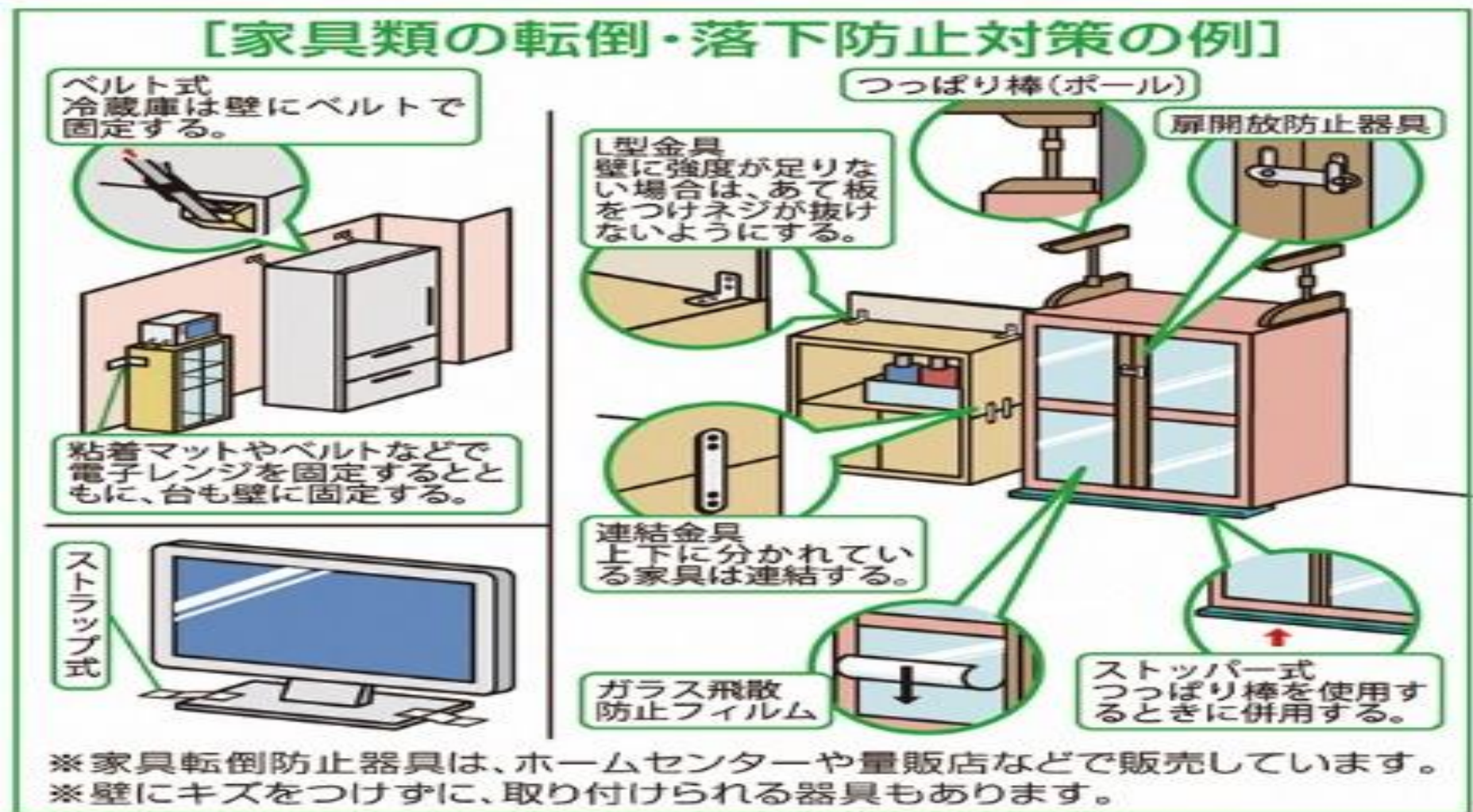
高層階で地震にあったら・・・

首都圏地震想定（1階と10階）



1階は
震度5強

●家具等の転倒防止のための対策



家具の転倒防止対策費用の助成金のご案内

【対象者】

- ①65歳以上の方のみで構成される世帯
- ②身体障害者手帳または愛の手帳を所持する方がいる世帯
- ③要介護3～5の方がいる世帯

【助成額】

1世帯につき 上限15,000円 1世帯1回限り)

【窓口・問い合わせ】

防災危機管理課(03-4566-2572)

郵送も可。郵送の場合は、簡易書留・特定記録郵便で防災危機管理課へ

※高齢者総合相談センターも窓口になります

詳細はこちら⇒



みなさんには覚えていてもらいたい！

3. 発災への備えの大切さ

2つ目

ご自宅での食料などの備蓄を
してください

自宅での備蓄を

できれば7日分
(最低3日分) を

避難所より自宅がよい！

これだけは揃えよう！在宅避難に役立つ防災グッズ・厳選10品 準備ができたなら ☒ チェックしよう

☐ 飲料水 (1人1日3ℓ)
非常食 (1人1日3食)



飲料水は家族全員の分を用意。
生活用水は風呂の水を。
非常食は、腹持ちがよくおいしい
レトルト食品、フリーズドライ食品
や缶詰を。

☐ ラップ



食器に敷いて使えば洗う水を節約
できます。ロングタイプのを
多めに備えて。骨折が疑われる時
には、ラップの芯を添え木代わり
にしてラップで固定できます。

☐ ポリ袋



調理、水の運搬、サバイバルトイレ
づくりなど、多用途に使えて便利。

☐ 新聞紙



紙食器やサバイバルトイレを作る
際に活躍する多機能グッズ。朝刊
1週間分のストックを。いざとなれば、
体に巻くことで防寒対策にもなり、
燃やせば暖もとれるすぐれもの。

☐ 携帯トイレ

(1人1日5回分以上が望ましい)



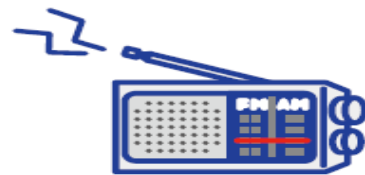
災害時は、水洗トイレの水を
流さないようにしましょう。
逆流発生などの危険があります。

☐ からだふき
ウェットタオル・
口腔ケア
ウェットティッシュ



からだ拭きウェットタオルは、背中
まで拭ける大きさなので1人で体を
きれいにできます。口の中の衛生は
身体の健康にも影響します。歯が
拭けるウェットティッシュの用意を。

☐ 携帯ラジオ



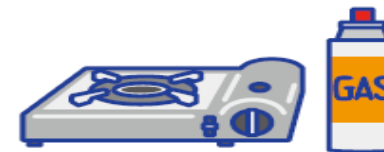
停電時の信頼できる情報源。
災害後の情報収集に。

☐ 懐中電灯
LEDランタン・
ヘッドライト



LEDランタンは部屋の照明用に
最低3個用意。
ヘッドライトは外出時用として
家族全員分を。

☐ カセットコンロ・
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。

※コンロの耐用年数は約10年
ボンベの使用期限は約7年

☐ 電源となるもの



乾電池や携帯用モバイルバッテリー、
ソーラー式充電器、ポータブル電源
など複数のアイテムを用意しましょう。
乾電池使用のアイテムは使用する乾電
池の大きさを揃えておくとう便利です。
自然放電や使用期限切れは定期的に
確認を。

●在宅避難を支えるために(備蓄)

事前の備え

自宅での備蓄

それ以外の備蓄

- ⇒ ポータブルバッテリー
- ⇒ トイレットペーパー、マッチ・ライター、衣服、
- ⇒ 衛生用品、感染症対策用品、

寝ているときなどすぐに持ち出せるようにしましょう
スマホ、医薬品、眼鏡、お薬手帳

トイレは大事です

断水や下水道が破裂した時はトイレは使えません。

日頃から携帯用トイレなど準備しておきましょう！

家族の人数×5個×3日



みなさんには覚えていてもらいたい！

3. 発災への備えの大切さ

3つ目

家族や仲間、みんなでみんなを
見守ろう

共助

できる範囲でお願い！

家族の安否、連絡

家族と災害時の対応について話し合っておきましょう（離れて暮らす親や子なども）

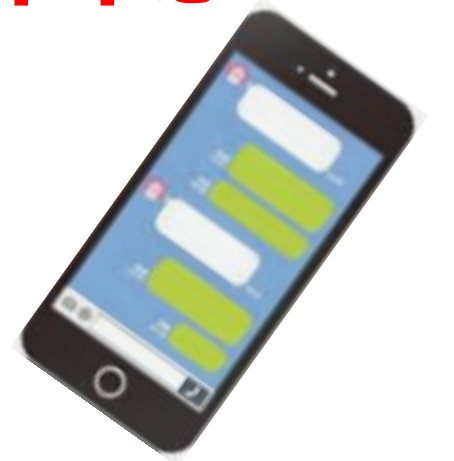
家族はどう対応するのか、安否連絡はどうするのか、事前の決めが大事

災害伝言ダイヤル 1 7 1、ライン家族グループメールなど

会の皆さんなど仲間をみんなで見
守り(できる範囲で！)

Lineグループなどで連絡を取り合っ
てください

連絡が取れない人の安否を確認を



それでも自宅にいられない時は避難所へ



救援センター（避難所）とは

- 災害が発生した場合における周辺住民の防災拠点
- 避難した住民等を災害の危険がなくなるまで受け入れる、災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設
- 震度5強以上の地震が発生した場合に開設



救援センター（避難所）の役割と機能

- 一時的な宿泊場所の提供
- 給水・給食活動
- ライフラインの提供
- 災害情報の収集・提供
- 慢性疾患など医療護活動など

区の備蓄食糧について



ケガをしたり、具合が悪くなったときは

	緊急医療救護所	救援センター医療救護所 (避難所医療救護所)
設置目的	病院前トリアージを実施して、 中等症者に対する災害拠点連携病院の診療 機能を維持・確保	地域医療が回復するまでの臨時的な医療機能 の提供 避難生活の長期化による被災者の健康管理
設置場所	区内病院の近接地内 (現在10か所)	地域本部の置かれる救援センター (12か所) そこから35救援センターを巡回
機能・役割	<ul style="list-style-type: none">トリアージ軽症者に対する処置必要に応じて中等症者、重傷者に対する 搬送及び搬送までの応急処置発災後3日間立ち上がる	<ul style="list-style-type: none">軽症者（慢性疾患等を含む）に対する治療避難者等に対する健康相談

緊急医療救護所と医療救護所



ご清聴ありがとうございました