

栗谷町会 ぼうさい出前講座

「避難についての基礎知識」

令和8年2月22日（日）
多摩区役所危機管理担当

☆今日の講座内容

- ▶ 避難とは？
- ▶ 避難所について
- ▶ 地震の予備知識



大地震発生直後

- ✓ 川崎市を直下とするM7.3、最大震度7の地震が発生。市内で200件以上の火災が発生し、2万棟以上の家屋が倒壊。
- ✓ 電気及びガスは供給停止し、水道や下水道も多くの世帯で使用できなくなっている。
- ✓ 電車は運行停止。
- ✓ 通信は繋がりにくくなっている。

そもそも「避難」とは？

▶避難

「避難」とは「難」を「避」けることです。

安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。
自宅が安全であれば、避難する必要はありません。

→在宅避難

また避難先は小中学校だけではありません。安全な
親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

避難所の原則

- ▶ 1 **避難場**とは、避難が必要な方（**避難者**）を一時的に受け入れる施設です。
家屋に被害を受け、居住の場を失った方（全壊、全焼）
電気、水道、ガスなどの被害により、生活が著しく困難となった方
避難指示等が発令され、緊急避難の必要があった方 など
- ▶ 2 **避難所**とは、避難者の必要最低限の生活を支援する施設です。
避難所にいる避難者の方が「**必要最低限の生活**」を送るために必要な物資や情報などを提供します。

避難所の原則

- ▶ 3 避難所は、**自助・共助・公助**により、適切な運営を目指します。避難所は、地域団体（町内会、自治会、自主防災組織など）、避難者、市職員、施設管理者が協力して開設・運営するものです。大規模かつ突発的な災害に際し、避難者同士が協力して自主的に運営していきます。
- ▶ 4 避難所は、定期的な**事前**協議による「**顔の見える関係**」が大切です。いつ避難所が開設しても円滑に運営できるように、避難所ごと、地域団体（町内会・自治会、自主防災組織など）、PTA、施設管理者などで構成された「**避難所運営会議**」を設置して、定期的な会議や訓練を行っておきましょう。

避難行動の種類

- ▶ 天候や時間帯、自宅の状況などから判断し、最も安全だと思われる方法で、危険と判断した場合、できるだけ早期に避難行動をとってください。
- 一時避難場所や指定避難所への一時移動 **(水平避難)**
- 一時避難場所や指定避難所以外の安全な場所（近隣の公園や親戚、知り合いの家等）への移動 **(分散避難)**
- 近隣の高い建物等への移動 **(水平避難)**
- 自宅内の安全な場所（2、3階など）への移動 **(垂直避難)**

避難所（場所）の種類

▶ 【広域避難場所】

地震災害及びそれに伴う大規模な火災等により、広い範囲にわたって大きな被害が予測される場合、その被害から逃れるために指定されている公園、緑地、河川敷、グラウンド等。（生田緑地、多摩川河川敷、西菅公園など）

▶ 【指定避難所・指定緊急避難場所】

地震災害又は風水害による被害を受けた者又は、被害を受けるおそれのある者が避難するところとして、避難者を一時受入、保護し、生活機能の確保をする施設。

（市内の小・中学校など）→多摩区内 2 1 か所

避難所（場所）の種類

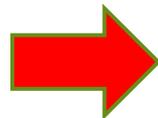
▶ 【一時避難場所】

避難所や広域避難場所へ避難する前の中継地点で、隣近所の住民が避難する近くの公園や団地、マンション広場などのことで、避難者が一時的に集合して安全の確認など様子を見る場所又は地域で集まる場所。

各町会・自治会・自主防災組織ごとに決めていただく。

地震発生から避難まで

地震発生



- ✓ 家の倒壊（またはその恐れ）や火災により自宅で生活ができない。
- ✓ 近くで火災が発生し延焼危険がある。

避難開始！

一時避難場所

近くの公園や空き地など安全確保のため一時的に避難する場所

広域避難場所

大きな公園、河川敷など大規模火災など広域的な被害から避難する場所

危険がなくなった避難する必要がなくなったとき

自宅の損壊・危険がない場合

在宅避難

指定避難所

自宅に住めなくなった被災者が一時的に生活する場所

避難するとき . . .

▶地震

- ・ ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。
→火災予防 (通電火災)
- ・ 必要最小限の持ち物を用意。→避難所でのスペース
- ・ 底が丈夫な靴を履く。→飛散物、瓦礫
- ・ 戸締まりを忘れない。→火事場泥棒

避難するとき . . .

▶ 地震

- ・原則、徒歩で避難する。

※ 車での避難は渋滞による逃げ遅れや、緊急車両の通行の妨げになる恐れがあります。

- ・落下物から頭部を守り、切れた電線などの危険物に注意する。
- ・近所に寝たきりのお年寄りや身体の不自由な人がいれば、声を掛け合って協力して避難する。
- ・信号機の消灯などの状況も予想されるため、交差点などでは十分に注意する。
- ・ケガをしても、命にかかわるケガでなければ自力で病院に向かう。

※ 災害時の病院は重篤な患者が優先です。また救急車の台数にも限りがあります。

平常時の地震対策

▶ 地震

- ・ まずは、家の安全から
転倒防止、家具の配置など安全スペースの確保、
非常持出し袋、感震ブレーカーなど、
- ・ 家族（地域）で一時避難場所、避難所、避難経路の確認
安全な道（避難経路）を実際に歩いて確認しておきましょう！
- ・ 自宅の状態を確認
- ・ 食べ物・飲み物、防寒などの備え

地震の予備知識

震度による被害の違い

4



【震度4】

- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が倒れることがある。

5弱



【震度5弱】

- 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

5強



【震度5強】

- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強していないブロック塀が崩れることがある。

6弱



耐震性が高い



耐震性が低い

【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。また、ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

6強



耐震性が高い



耐震性が低い

【震度6強】

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

7



耐震性が高い

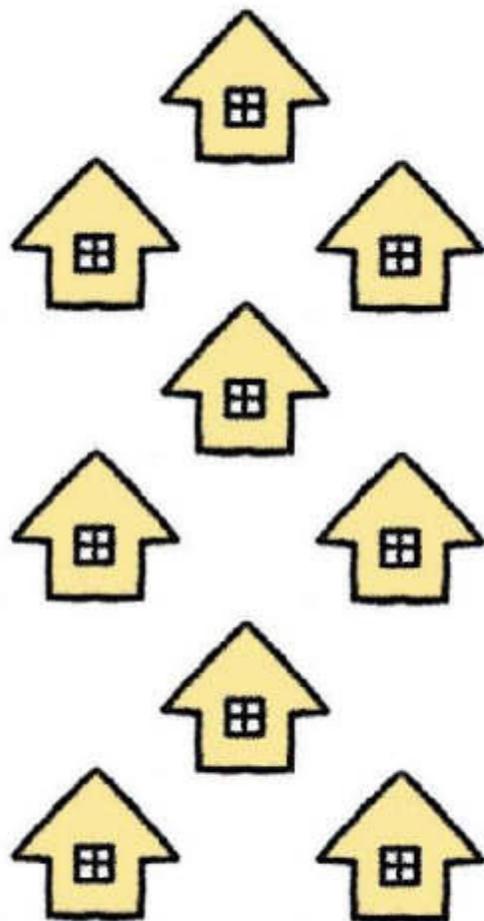
耐震性が低い

【震度7】

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

自助のススメ (備え)

川崎市が用意している食料などの備蓄は全市民の約9%分。これは、建物が全壊または焼失し、住む家がなくなってしまうと想定される人数分です。そのため、避難所へ行けばすぐに備蓄が支給されるわけではありません。まずは各家庭での備蓄と非常持出品の備えが必要です。



3～7日分の備蓄を推奨します

水

飲料水は1人1日3L（3日で9L）
ポリタンクなどに生活用水を溜めて
おくことも必要



食料

普段食べている腐りにくいものを
なるべく多く購入しておく。



その他

簡易トイレやカセットコンロ、その他ライフ
ラインが停止した場合に便利なもの

ローリングストック法



- 日頃から少し多めに備え、少しずつ日常の中で消費しながら使った分だけ買い足すことで常に一定の備蓄ができる方法です。
- 日頃から使い慣れたものを消費期限切れなく使えるなど、災害時にとっても役立ちます。

その他に備えるとよいもの

◆ 避難に出る際は、備蓄した物から持ち出しましょう

- ・ 携帯トイレ、防臭袋
- ・ 医薬品（常備薬）、救急用品、マスク
- ・ 衣類（防寒、下着、靴下、雨具）、タオル類
- ・ 携帯ラジオ、懐中電灯、充電器
- ・ ウェットティッシュ
- ・ ミルク、紙おむつ、おしりふき
- ・ おんぶ・抱っこひも
- ・ ペット用品（エサ・ペットシーツなど） etc.



お風呂に入れられない状況下で
清潔さを保つのに役立った。
ケガの簡易な消毒になった。

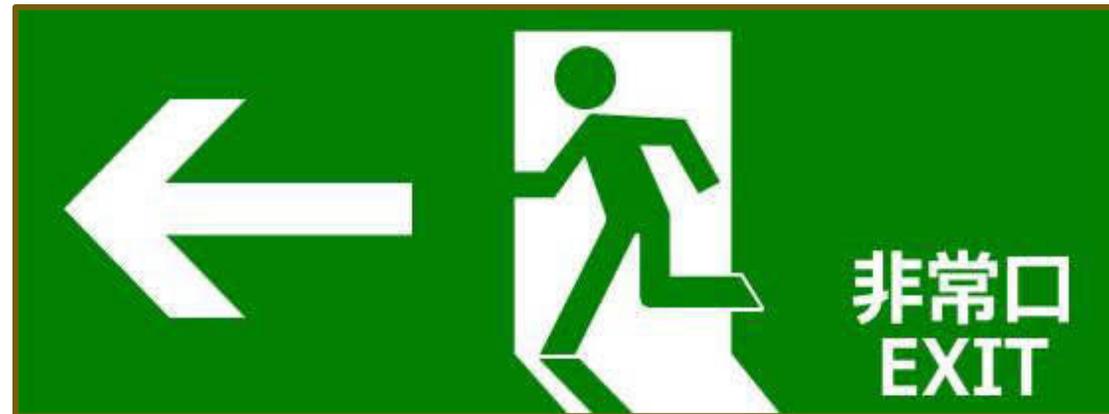
ビルの中から逃げたい！

マークの違いは？

①



②



正解は…

①



をたどり、

ゴールは②



!



似てるマークだけど違い
があるって知ってた？



右のマークは、非常口のある場所を指しています。左は、非常口までのルートを指しています。

逃げるときには、右のマークを目標してください。



災害時のトイレ対策

How to
携帯
トイレ

■ トイレの備蓄は必須 ~備蓄と使用後の対策も~

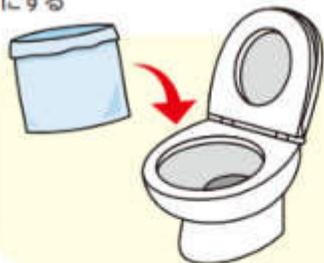
もし被災した場合、まずは自宅での避難生活を基本に準備しておく必要があります。トイレは断水のため、使えなくなることを前提に、携帯トイレを一人1日5回分×家族分×7日分を用意しておきましょう。

携帯トイレの使用方法

1

便座を上げ、
ポリ袋をセットする

※便器内の消臭用封水トラップの水に携帯トイレの袋が触れないようにする



2

携帯トイレの袋を
便座の上からカバーをする
ようにセットする



3

使用後に凝固剤を
上から振りかける

※凝固剤は、新聞紙を細かくちぎったものや、ペットシート、オムツでも代用できる



4

使用後の携帯トイレ袋は、中の空気を
しっかりと抜き、二重袋にし、結んで
普通ごみとして出す。

収集が始まるまでは、ベランダなどで
一時保管をする



携帯トイレにもサイズや種類が色々あるのは知っていますか。

手で持って使うタイプや便器に被せて使うタイプなど、買う前に確認も必要ですが、買った後、一回は開封して確認しておくことが必要かもしれません。実際、使えると思っていたものが使えずに役に立たないと大変なことに。

また、ごみの回収もすぐには始まりません。使用後の携帯トイレを一定期間、溜めておく場所を考えておくことも必要です。夏場は特に臭い対策も重要です。

災害時のトイレ対策



①排水横主管が破損等により閉塞されている状態で

②上階から排水が流されると

③下階の便器で封水の跳ね出しや排水が溢れたりする。

ライフラインの復旧めやす

電気・水道・ガスが 9割程度復旧するまでの日数



	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
⚡ 電気	6日	2日
💧 水道	24日	37日
🔥 ガス	34日	61日

ライフラインの復旧の順番は電気>水道>ガス（都市ガス）※の順番となることが一般的です。川崎市の上下水道局が病院や学校の避難所等の重要施設付近や本管については耐震化が進められています。

※地震の状況によっては水道の方がガスより復旧が遅れることがあります。

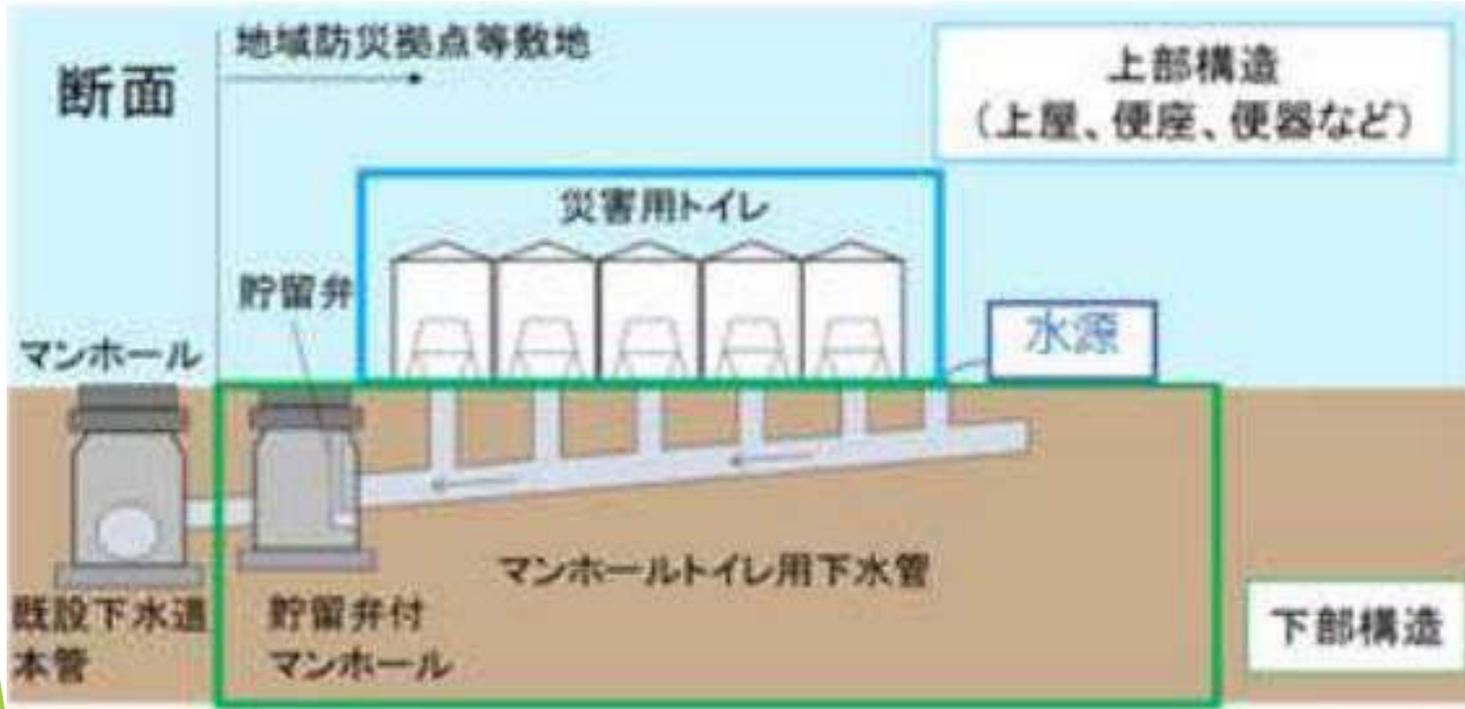
避難所の応急給水拠点

◆区内21か所の指定避難所には開設不要型の応急給水拠点が整備されています。



避難所のトイレ対策

◆各避難所へのマンホールトイレの整備を進めています。



参考:川崎市地震被害想定調査

The screenshot shows the top navigation bar of the Kawasaki City website. It includes the city logo, a search bar, and various utility links like 'Language', 'FAQ', and 'AI Chatbot'. Below the navigation is a breadcrumb trail: 'ホーム > 防災・防犯・安全 > 防災 > 川崎市の防災計画 > 地震に関する計画・対策 > 川崎市における地震被害の想定について > 川崎市地震被害想定調査（平成25年）'. The main heading is '川崎市地震被害想定調査（平成25年）'. To the right, it lists the publication date as '公開日：2013年8月8日' and the update date as '更新日：2024年3月18日'. A paragraph states: '東日本大震災の教訓を踏まえ、川崎市地震被害想定調査の見直しを行いました。'. Below this is a section for the survey report: '川崎市地震被害想定調査報告書（平成25年3月）'. Underneath, there are two file links: '目次(PDF形式、38.28KB)' and 'はじめに(PDF形式、61.43KB)', both with '開く' buttons.

川崎市地震被害想定調査

検索



<https://www.city.kawasaki.jp/601/page/0000017669.html>

川崎市地震被害想定調査（一例）

表 8.1-11(1) 上水道断水世帯予測結果（上段：断水世帯数、下段：断水率）

H24 川崎市直下の地震

区名	送水管		配水管		断水(世帯数、断水世帯率)					
	全長 (km)	被害(箇所) 被害率 (箇所/km)	全長 (km)	被害(箇所) 被害率 (箇所/km)	1~3日後	7日後	10日後	14日後	21日後	28日後
川崎区	0	0.00 -	417	81 0.19	64,996 58%	55,507 50%	52,420 47%	14,603 13%	0 0%	0 0%
幸区	6	0.21 0.04	192	53 0.28	50,226 69%	50,226 69%	49,785 69%	17,366 24%	0 0%	0 0%
中原区	5	0.14 0.03	301	50 0.17	63,931 55%	56,982 49%	28,709 25%	18,952 16%	0 0%	0 0%
高津区	6	0.33 0.06	290	57 0.19	58,831 57%	47,618 46%	31,585 30%	25,176 24%	0 0%	0 0%
宮前区	21	0.61 0.03	374	64 0.17	53,580 57%	49,426 52%	43,003 46%	6,550 7%	0 0%	0 0%
多摩区	13	0.22 0.02	359	34 0.09	31,550 32%	3,292 3%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
麻生区	12	0.26 0.02	451	52 0.11	28,223 39%	8,676 12%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
合計	62	1.78 0.03	2,384	391 0.16	351,337 52%	271,727 41%	205,502 31%	82,647 12%	0 0%	0 0%