

谷塚の防災まちづくり を考える

～普段からできる防災 はじめの一步 🐾～



令和5年3月23日(木) 14:00～16:00

本日お伝えしたいこと

①いざという時のために備えておきたい○○

災害時に暮らしや生活はどうなるの？

わが家(または会社など)では、どんな備えが必要？

②身につけておきたい「防災脳」🧠の視点

大地震が発生したら、どこに逃げる？どう避難する？

「防災」の視点で、まちを見てみましょう

開始の前に... 各班での自己紹介

- ①お名前・ご所属（あれば）
- ②今日の講座に参加したきっかけ
- ③3.11の時に、どこにいて何をしていたか

終わったら、周りの方は拍手で応えて、
次の方へバトンタッチしましょう👏

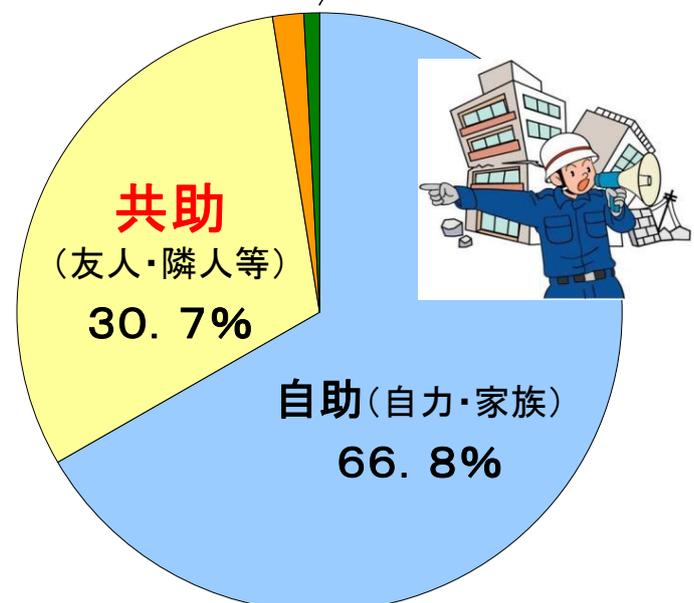
震災を振りかえる～阪神・淡路大震災～

Q. 阪神・淡路大震災時に生き埋めや閉じ込められた人の救助を誰が行ったか？



普段は
「ゆるやかなつながり」
いざという時には
「助け合える」
関係を日頃から...

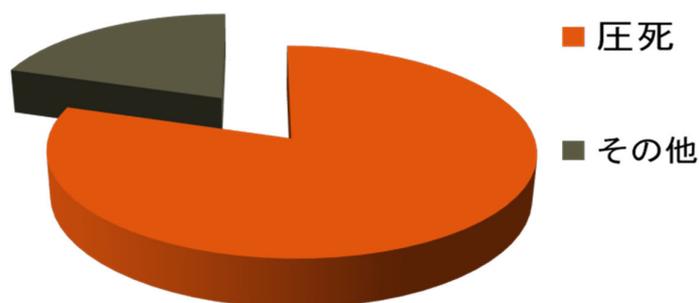
公助(救助隊) 1.7%
その他 0.9%



震災を振りかえる～阪神・淡路大震災②～

Q. 阪神・淡路大震災の時に亡くなった人の死因は？

約80%の方が「圧死」でなくなっています



まずは、発災の瞬間に
「命を守る」「怪我をしない」
ための対策が重要です

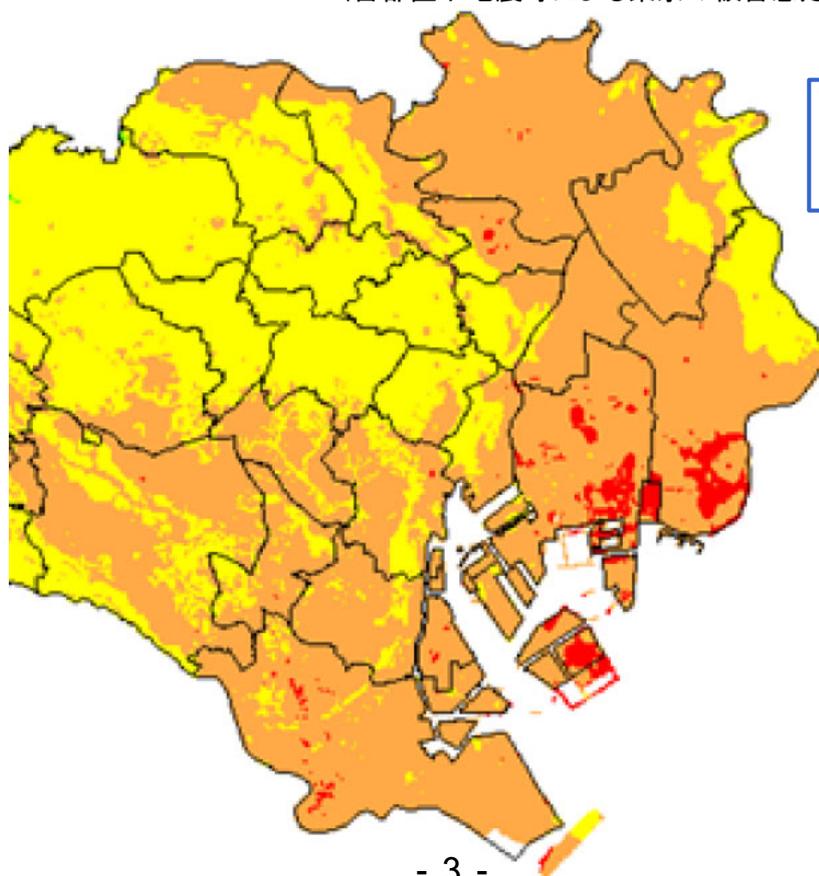
草加市で想定されている震度は？

震度



都心南部直下地震の場合

(首都直下地震等による東京の被害想定(令和4年5月25日公表))



震度6強～6弱の
予想

(参考) 「震度6強」ってどの位の地震？...

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、倒れるものが多くなる。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- 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。



耐震性が高い



耐震性が低い

※気象庁ホームページより

災害時はどうなるの？

首都直下地震での埼玉県の被害はどうなる？

電気



約5万3千世帯が停電
復旧予想6日

水道



約22万5千世帯が断水
復旧予想30日

下水道



約109万人に機能支障
復旧予想30日

出典：『平成24・25年度 埼玉県地震被害想定調査報告書』

「防災ははじめの一步 心得3か条」



- ① 突然の揺れでもケガをしない
- ② ご近所や仲間と一緒に助け合って避難
- ③ 自宅や避難所でも過ごせる備え



どんな備えをしておくとおよいか？

● 命を守るための防災対策

「建物」の安全対策

- ・耐震診断、耐震補強をする

「家の中」の安全対策

- ・家具類の固定をする
- ・ガラス飛散防止フィルムを貼る



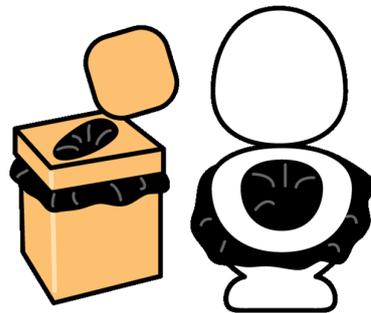
● 非常用物資の備蓄

食料、水、衣類

・最低限3日分、可能な限り1週間分

携帯トイレの備蓄

・100円ショップやホームセンターにて購入可



● 家族との連絡手段の確保

大きな地震が発生すると、電話がつながりにくくなります。
家族との連絡方法を確認しておきましょう。

音声による確認方法

災害用伝言ダイヤル **171** で声を残す

伝言の録音方法

市外局番からダイヤルする。

171 → 1 → () × × × × × - × × × × ×

ガイダンスが流れる

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を

伝言の再生方法

市外局番からダイヤルする。

171 → 2 → () × × × × × - × × × × ×

ガイダンスが流れる

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を

文字（パケット通信）確認方法

携帯・PHS各社の 災害用伝言板 を利用

●NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

●KDDI(au)

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

●ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

●ワイモバイル

<http://dengon.ymobile.jp/info/>

災害時のトイレの問題

埼玉県「防災マニュアルブック」



電気がつかない



水が出ない



水が流せない

ここで突然ですが…

防災クイズ

全2問



～お隣の人と一緒に考えてみてください～

防災クイズ 1

1人一日必要とされる飲料水は、

何リットルでしょうか。



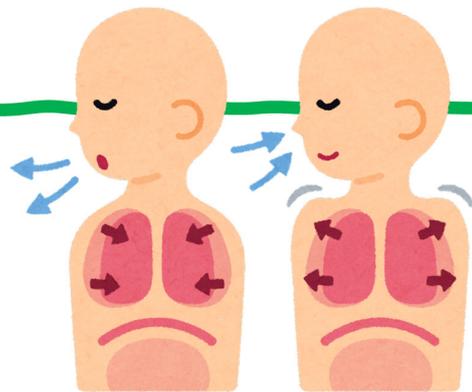
① 3L

② 7L

③ 10L

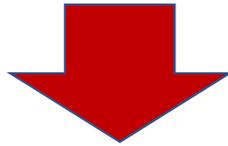


 ヒント 1



一日生活の中（汗や尿、呼吸を通して）で
2～3Lの水を体の外に出しています。

**水分摂取を控えてたり、体を動かさないでいると
エコノミー症候群（災害関連死の1つ）を発症することもある。**



こまめに水分を摂取することが重要



防災クイズ 2

**災害発生当初の仮設トイレ設置数の目安は
避難者何人につき1基でしょうか。**

- ① 10人**
- ② 50人**
- ③ 100人**



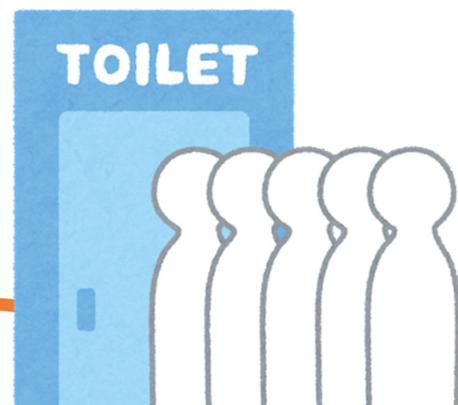


ヒント1

**1日にトイレに行く回数の平均は、
5～7回とされています。（女性は6～8回）**

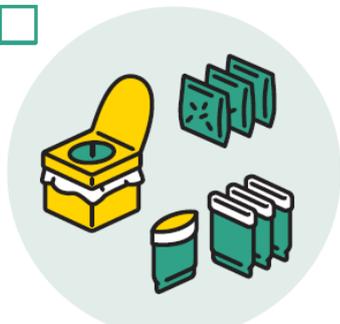
**普段1日に何回くらいトイレに行くかを考えて、
家族人数×1週間分のトイレを用意しておきましょう。**

**また、避難所にも簡易トイレを持っていき備えておく
ことが重要です。**



必要とされる簡易トイレの数

おうちにあるかチェックしてみよう



携帯トイレ

トイレ回数は1人1日約5回で想定し、家族7日分以上備蓄しましょう。



参考：節約型の備蓄量例 ※吸収量との兼ね合いがあります。 お家にある
携帯トイレの数

大便…1人1日1回、1回ごとに携帯トイレを交換
小便…1人1日4回、3回使用ごとにトイレを交換

家族4人で…

大使用
1枚×4人
×7日=28枚



小使用
4枚×4人×7日
÷3=37枚

合計
= 65枚
必要!



埼玉県「防災マニュアルブック」

使ってみましょう、携帯トイレ!

●携帯トイレの使い方 製品の使い方説明書をよく確認して使いましょう。

- 1 便器にポリ袋をかぶせた後にその上から携帯トイレ(便袋)を設置。

排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、おうちの床が濡れない。

- 2 用を足し、汚物を固める。

- ▶ 吸収シートタイプ: 凝固シートで固める。
- ▶ 粉末状・錠剤の凝固剤のタイプ: 用を足す前もしくは後に振りかける。

- 3 携帯トイレだけ取り出し空気を抜いて口を強くしぼる。



埼玉県「防災マニュアルブック」

「食料」も備えておきましょう



- **食べ慣れているレトルト食品やペットボトルを少し多めにストックしておく**と安心です



実際に災害が起きたら、冷蔵庫の中から食べていくのも有効です。
(本日は、パンの缶詰めを実物でご紹介します)

無理なく出来そうなことをチェック

- ① **突然の揺れでもケガしない**
 - 明かりを枕元に置く
 - 寝室に倒れて危険なもの置かない
 - 部屋から玄関までを掃除する
- ② **自宅や避難所でも過ごせる備え**
 - 簡易トイレや食料を用意
 - メガネ・薬・入れ歯の予備
 - 家族の写真 (安否確認用・お守りとしても…)

防災視点でまちをみよう

～身につけておきたい「防災脳」🧠視点～

検討の流れ

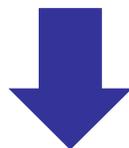
- ①防災の視点でまちをみてみよう🧠 ✨
(どんな危険があるか、安全な場所は?)
- ②災害時のまちの状況を想像してみよう
(いざという時どこに避難する? どう逃げる? 🏃)

①防災の視点でまちをみてみよう



【皆で地図上で探す】

- ・避難所
- ・狭い道
- ・広い道
- ・行き止まりの道
- ・公園や広場
- ...等



【地図に書く】

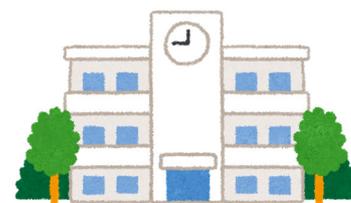
- ・皆さんの意見を地図に書きこんでいって下さい

(書記役の方を1名決めるとよいでしょう)



それでは、はじめてみましょう！

①避難所を**オレンジ**で塗って下さい



②公園や広場などのオープンスペースを**緑**で塗って下さい

(どこに避難するかを決める際の重要な情報となります)



③避難する際に安心して通れそうな広い道を
青色で塗って下さい



④避難する際に危険を感じる(周囲が燃えやすそう・狭い)
道、また場所を赤色で塗って下さい

(どのルートで避難するか決める際の重要な情報となります)



(応用編)

火災の延焼を防ぐと思われる

- ・建物(鉄骨鉄筋コンクリートのマンションなど)
- ・道路(幹線道路など)

などを紫色で塗る



老朽化した空家、

倒壊しそうなブロック塀などを黄色で塗る



①防災の視点でまちをみてみよう👁️🌟 その2

さらに、地図上で検討してみましよう！

- ・ 地域の中で、地域防災に役立つ心強い人材はどこにいますか？（防災の関係者、消防団、福祉や医療の関係者など）
- ・ 要配慮者はどこにいますか？（高齢者が多い、保育園など）

＜水色＞
地域防災に
役立つ人材

＜ピンク＞
要配慮者（※）
がいる・
または多い

※「要配慮者」とは？

- ・ 高齢の方や障害を持った方など発災時の避難や避難後の生活において特に配慮が必要な方を指します。

②災害時のまちの状況を想像してみよう 🌧️

【検討内容】 先ほどの地図をみながら...

- ・ 一時的に集合する場所はどこにしますか？
- ・ どの辺りのルートで避難すると良さそうですか？
- ・ もし○方向から風が吹いたら？ ○○が燃えたら？

被害のシナリオ

【地震被害の想定】

- ライフライン（電気、ガス、水道）は全て停止
- 一般電話は不通の状況
- 鉄道は全て運転見合わせ中

【被害の状況】

倒壊 全壊5棟 半壊10棟 出火 2箇所

振り返り



今日の講座を通じて、
発見や気づいたことの共有

振り返りの前に...

- 今回学んだ視点は、安全な避難経路の確認や、家族との集合場所を決める際に必要となります。

下の写真について、地震が来た場合、どちらのまちが安全でしょうか？それはなぜでしょうか？



振り返りのテーマ

1. 今日の講座で印象に残ったこと
気づきや発見があった事

2. これから取り組んでみたい事
(自分でしたいこと、地域の仲間としたいこと)

お一人ずつ発表していただき、
周りの方は拍手で応えて、
次の方へバトンタッチしましょう 🙌

(参考) 散歩で防災のススメ

- 皆でまちを歩いてみたり、情報を出し合いながら地図に書き込んでいくことで、オリジナルマップが出来上がります



(参考) 防災マップを読み解こう！

- あなたの住まいの近くの安全な避難場所や、避難所(防災拠点)はどこでしょうか？

① 「防災拠点」は？

例えば、今日
家に帰ったら…

② 「広域避難場所」は？

③ 自宅から、どの道を通る？

