

防災特集号

- 2025 -

<https://chiyoda-someino.com>


2025年11月
発行責任者
千代田・染井野
まちづくり協議会
会長 長島成幸

大地震が起きたら『避難所』と思っていませんか？

かろうじて、大地震から命を守れたのですが…

避難所は、自宅が全半壊、火災及び延焼の恐れ、地滑り・山崩れなど危険な状況によって自宅に住めなくなった人のための一時的な生活の場所です。自宅が居住可能であれば、**在宅避難が原則**です。

2025年10月1日時点の報道によると、能登半島地震での死者数は直接死228人、**災害関連死444人**の、合計で672人の見込みです。避難生活などによる心身への負荷が原因で後からなくなる災害関連死が、建物の倒壊などによる直接死の約2倍に達しています。避難生活の過酷な環境や体力の低下による脳梗塞や肺炎、心不全などで亡くなるケースが多く、特に70代以上の高齢者が全体の約60%を占めています。

過酷な避難所での生活

千葉県での最低気温は、第2位の成田市『-8.9度』をはるかに引き離しての第一位は、佐倉市『-12.7度』です。この10年間でも最低気温は毎年-5度以下を記録し、春休みでも氷点下を記録するなど、佐倉市は千葉県で最も寒いまちといえます。もし首都圏直下型地震が冬に発生したら、避難所生活は底冷えのする体育館で雑魚寝をすることになります。低体温症や体力の低下による感染症のまん延も心配されます。



岩手県陸前高田市避難所の様子

【避難所生活の問題点】

- ・不衛生なトイレ環境
- ・スペースが限られ、プライバシーがない
- ・食料・水、生活用品などの物資不足
- ・汚れた空気や感染症や食中毒のリスク
- ・運営体制における人手やノウハウ不足
- ・対人トラブルや精神的ストレス
- ・窃盗、性被害の発生リスク
- ・要配慮者への支援不足

避難所の倉庫には備蓄品があるはずですが…

佐倉市の各避難所の防災倉庫には、飲料水・食料、毛布、簡易トイレなどの生活用品、衛生用品、救助用資材など様々な生活必需品が保管されていますが、全体的に想定避難者数から考えると不足しています。
*防災井戸のポンプを動かす発電機の燃料備蓄は12ℓ。時間にして8時間分。追加の燃料支援が届くまで、町内会や自治会が燃料備蓄を始めています。

「トイレ便器の人糞てんこ盛り」状態は、阪神大震災あたりから指摘され始めましたが能登半島地震でも問題になっています。電気も水道もない状況で「**いったい誰がきれいにするのか?!**」

高齢者や障害者、乳幼児や病気を抱えている人などへの配慮がなされていない現状。また、自分で備蓄をしていない人が他人の物資を善意につけ込み執拗に要求する『くれくれ問題』の発生など、対人関係や不衛生な環境からくるストレスも問題です。

佐倉市防災備蓄倉庫概要（1か所あたり）令和5年1月

- ◎食品関係… クラッカー（490パック）、アルファ米（1350食）
- ◎生活関連… 真空パック毛布（600枚）、トイレトペーパー（200個）、非常用排便袋（2400個）、多目的簡易ベッド（20）

臼井南中学校の収容人員は964人。佐倉市が想定している臼井南中の避難者数は725人。**備蓄したクラッカーは1人1パックにも満たず、アルファ米も1人2食もないことになります。毛布も人数分はなし。**

***これが地域の防災倉庫の現実です。国からの最初の支援物資到着までの数日間。
頼りになるのは自分の備蓄だけということです。**

在宅避難を考えている住民の皆さん！準備はできていますか？

避難所の防災倉庫の物資は避難所生活者用。国や千葉県からの支援物資（プッシュ型支援）は発災数日後に各避難所に到着予定。これも避難所生活者優先です。

その次にくる支援物資は地域の実情に合わせるために、地域の要望をまとめた形で実施されます。

これは**プル型支援**と呼ばれ、避難所や佐倉市を通して、1週間～10日後？ぐらいに到着する見込みですが、被害の大きさや緊急の被災者が多い地区が優先される可能性があります。

この**プル型支援**は『在宅避難住民』も支援対象です。ただ、「誰が住民の要望をまとめるのか？」が問題。もたもたすれば支援が遅れるだけです。

※プッシュ型支援…被災自治体からの要請を待たずに、国が物資を被災地に緊急輸送する支援方法。

「大地震に備えての水や食料品、防災物資の備蓄量は3日分？7日分？」というレベルの問題ではありません！

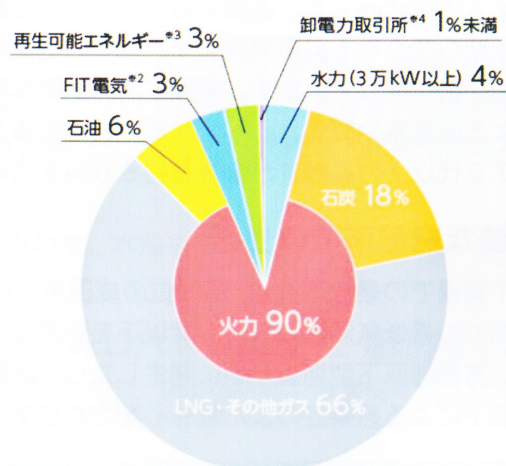
首都圏直下型地震の特徴は、想定震源地が東京湾北部、つまり、発電所とガソリンを作る製油所が集中している場所で発生する可能性がかなり高いということです。

東京湾の火力発電所で作られた電気が関東・山梨・伊豆地方に送られています。また、ガソリンは日本全体の約30%が東京湾。東京湾沿岸の埋め立て地に作られたこれらの施設の**想定震度は6弱～7**と予測されています。



← 左図：
東京電力の主な
火力発電所

→ 右図：
エネルギー別
電力量比率
(2015年度実績)



東日本大震災の時の千葉県震度は5強。それでも1か所の製油所が1年近く操業停止になっています。湾岸地区の多くは軟弱な地盤。そこに震度6弱～7の地震が発生すれば、建物・設備・道路は、倒壊、地割れ、陥没、液状化で、車の通行不可の場所が多発。停電で信号機も停止している状況では復旧作業の大きな妨げとなります。

「少し我慢すれば、自衛隊が水や食料を運んでくれる…」

この首都圏直下型地震は、震源地が東京湾北部と想定されるため、発電所・製油所に大きなダメージを与え、地震の直接被害にあう被災地の他に、電気とガソリンを東京湾沿岸に頼る関東一円にも大きな影響を与えることになります。全国から支援が首都圏に向けて送られてきますが、ガソリンが不足すれば支援車両の運行に支障をきたすことになります。想定通りの地震が起ったとしても、想定通り支援がスムーズにいくことは難しいと考えて、私たちは**地震発生後の生活をイメージしなくてはなりません**。

電気・水道が復旧しても、ガスや下水は見通しが立ちません。ガソリン問題も含めて、生活物資の不足は長期間続くことが予想されます。スーパーでお金を出して好きなものが買え、お風呂やトイレを自由に使えるようになるまでは、被災生活から抜け出したことにはなりません。



在宅避難をするために、これだけは準備しておきたいもの

【家庭生活インフラの復旧見込み想定】

電気…10日～2週間

水道…2～4週間

ガス…1～2か月程度

下水…長期

東京電力の予想では、首都圏直下型地震が発生した直後の発電所の稼働可能数は50%。そしてその1週間後の状況も50%。その後、徐々に復旧して1か月後には90%以上が復旧する見通しです。佐倉市の位置は東京湾に比較的近いこともあり、最初に復旧する地域になるかは微妙。水道は電気が復旧した後、水道管の検査も含めた作業スケジュールがどうなるか、浄水場からの位置関係も考えると楽観視はできません。それらを考慮した上で、上記の復旧見込みを設定し、在宅避難に備えた準備及び備蓄品を考えました。

① 在宅避難をするにはまず家具の転倒防止！

◎震度6の地震になると、固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。特に寝室ではタンスの下敷きになり命を失うこともある。**家具の固定は必須条件**になります。

◎棚は、下に重いものを置き、落ちて当たってもケガの心配のないものを上に置く。

◎キッチンには凶器がいっぱい！食器棚は倒れ、冷蔵庫は激しく移動し、調理器具は飛んできます。食器棚や冷蔵庫は必ず転倒防止対策を実施。

◎キッチンには、冷蔵庫内をはじめ食料ストックがある場合が多い。**安全にキッチンを使えるように**しておくことが在宅避難生活のポイントになります。



② 安全なスペース確保のために、ガラスを割らない！

◎サッシのガラスは**飛散防止フィルム**を貼る。同様に、食器棚のガラスや絵画の額にも飛散防止フィルムを忘れずに！

◎大型の薄型テレビはバランスが悪く倒れやすい。耐震金具や耐震ベルト、耐震シートでテレビを固定！



③ 防災グッズも必要です

◎防災ラジオと照明器具、乾電池のストックは少し多めに！停電が長引けば、照明器具を使う時間も長くなります。夜活動する時には懐中電灯は必須です。また、照明は使用目的に合わせて、テーブルに置くランプ型、両手が使えるヘッドバンド型なども準備すれば真っ暗な夜でも行動がしやすくなります。



飲料水・生活用水の確保は最優先！

④ 備蓄の水と防災井戸だけで大丈夫？

水道が復旧するまでは、飲料水の確保が全てに優先。「備蓄をあまりしていない」大多数の人達が、具体的に飲み水がなくなった状況を想像すれば、さすがに「水だけは…」と考えられると思います。

残念ながら給水車は来ません。頼りの綱は避難所の防災井戸ですが、蛇口はわずか2つ。給水にどれだけの時間がかかるか？地震発生が夏だったら、毎日炎天下、何時間も並ぶことになると思います。もし井戸のポンプを動かす発電機の燃料が不足したり、ポンプや発電機が故障したら…。ある程度の水の備蓄は必要になります。「1人1日3ℓ」というのが最低ラインの水の備蓄になります。2週間で42ℓ。家族3人で126ℓになります。2ℓペットボトル63本。これだけの水を備蓄するのは大変です。飲料水や食料は、ローリングストック（普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足していく方法）が効果的。食べ慣れたものを備蓄するので災害時でも戸惑いません。



置き型浄水器



携帯浄水器

【家庭で飲料水を作る！】

浄水器の購入を考えてみます。災害用の浄水器ならば、電源不要で川の水も飲めるようになります。例えば、**自宅の風呂水**を使用後すぐに流さずに貯めておきます。水量を150リットルとすると、2ℓペット70本以上が浄水器を使って飲料用に使用できるようになります。備蓄のペットボトルの水を飲料用、浄水器の水は煮炊き、うがい・洗顔などに使用目的ごとに分けても使えます。

◎近くの比較きれいな川の水も利用可能。（例えば、里山自然公園内に流れる沢の水。水量もあります。）

◎電気が復旧すれば、地域の地下水利用の農家の水道も復旧。友人がいれば分けてもらえる可能性もあります。

◎七井戸公園入口にある、夏の水遊び場として利用している所。あの水は地下水をくみ上げて使っています。電気が復旧すれば、地下水をくみ上げ水を貯えることができます。飲料には適しませんが、生活用水としては利用可。浄水器を使えば飲料水として利用できます。現在、佐倉市の公園緑地課と交渉中です。

◎携帯できるのが小型の浄水器。米軍や自衛隊も使用しているサバイバル用の浄水器もあります。



上：モバイルバッテリー



下：ガスボンベ式発電機

⑤ 情報収集や健康維持のための電源の確保

情報収集方法としてラジオがありますが、聞きたい情報があるとは限りません。**スマホやパソコンを利用したい場合の電源確保**は非常に重要です。デマが飛び交う混乱状態の中で、正確な情報収集は避難生活を乗り切るための必須アイテムです。

◎スマホの充電にかかる消費電力は**通常充電で約10W**、急速充電では18W以上が目安。ノートパソコンは**50W～90W**。

◎体力の弱い方には**電気毛布**。消費電力は弱で**40W**。

◎**扇風機は20W～50W**。**冷蔵庫は100W～200W**。

◎太陽光パネルでは、雨の日は発電ができない。曇りの日も発電量はわずか。そこで、ガスボンベ式発電機を利用し、卓上コンロ用のガスボンベで発電機を回しモバイルバッテリーに充電して電力を確保する方法もあります。

調理用の卓上コンロとガスボンベ、トイレトペーパー、生理用品、紙おむつ、ペット用品など、まだまだ備蓄すべきものはたくさんあります。在宅避難生活をイメージしながら、家族で話し合ってみて下さい。