



災害時在宅生活支援施設について



三鷹市防災キャラクター
じじよまる

三鷹市 総務部 防災課



1 導入の経緯

2 主な役割

3 施設の指定や資機材など

4 現在の整備状況

5 運営方法



災害時在宅生活支援施設について：導入の経緯

01

東日本大震災での被災者支援の課題

- ・避難所外避難者の把握が困難であった
- ・物資や情報が避難所外避難者へ行き渡らなかった

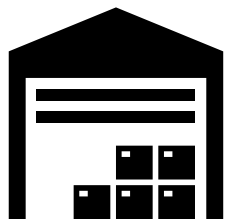
02

在宅避難者の多数発生を想定

避難所へ避難せず、**自宅で生活を継続する**
在宅避難者が多数発生することを想定



**在宅避難者（避難所外避難者）に対する支援拠点として
避難所以外に『災害時在宅生活支援施設』を整備**



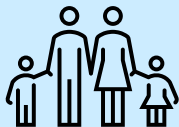
- ◆ 地区公会堂、公園などを指定
- ◆ 資機材を保管する倉庫も整備
(既存の倉庫がある場合は活用)
- ◆ 運営は地域の町会・自治会など



自宅で被災生活を送る住民の生活を支援するための施設

01

住民の 情報共有の場



- ◆ 地域の防災活動の拠点として活用
- ◆ 地域本部（自主防災組織）を通じて市との連携を図る
- ◆ 在宅避難者の状況把握

02

ライフライン 物資の提供



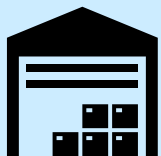
- ◆ 仮設トイレの設置
- ◆ 炊き出しの実施
- ◆ 救援物資等の配給
- ◆ その他、地域の防災の活動の拠点



災害時在宅生活支援施設について：施設の指定や資機材など

01

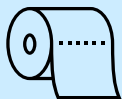
施設の指定



- ◆ 避難所等の防災拠点から比較的離れた地域であること
- ◆ 災害時の町会、自治会等の共助の取り組みに意欲的である地域や、取り組みを始めるきっかけとしたい地域
- ◆ その他、町会の倉庫があるか、防災資機材を持っているか、など

02

主な資機材



- ◆ 炊き出し用品（炊き出し釜、薪、スタンドパイプセットなど）
- ◆ ライフライン用品（仮設トイレ、トイレットペーパーなど）
- ◆ その他資機材（テント、発電機、蓄電池など）
- ◆ 運営団体と協議し、希望する資機材など

03

平時の活用

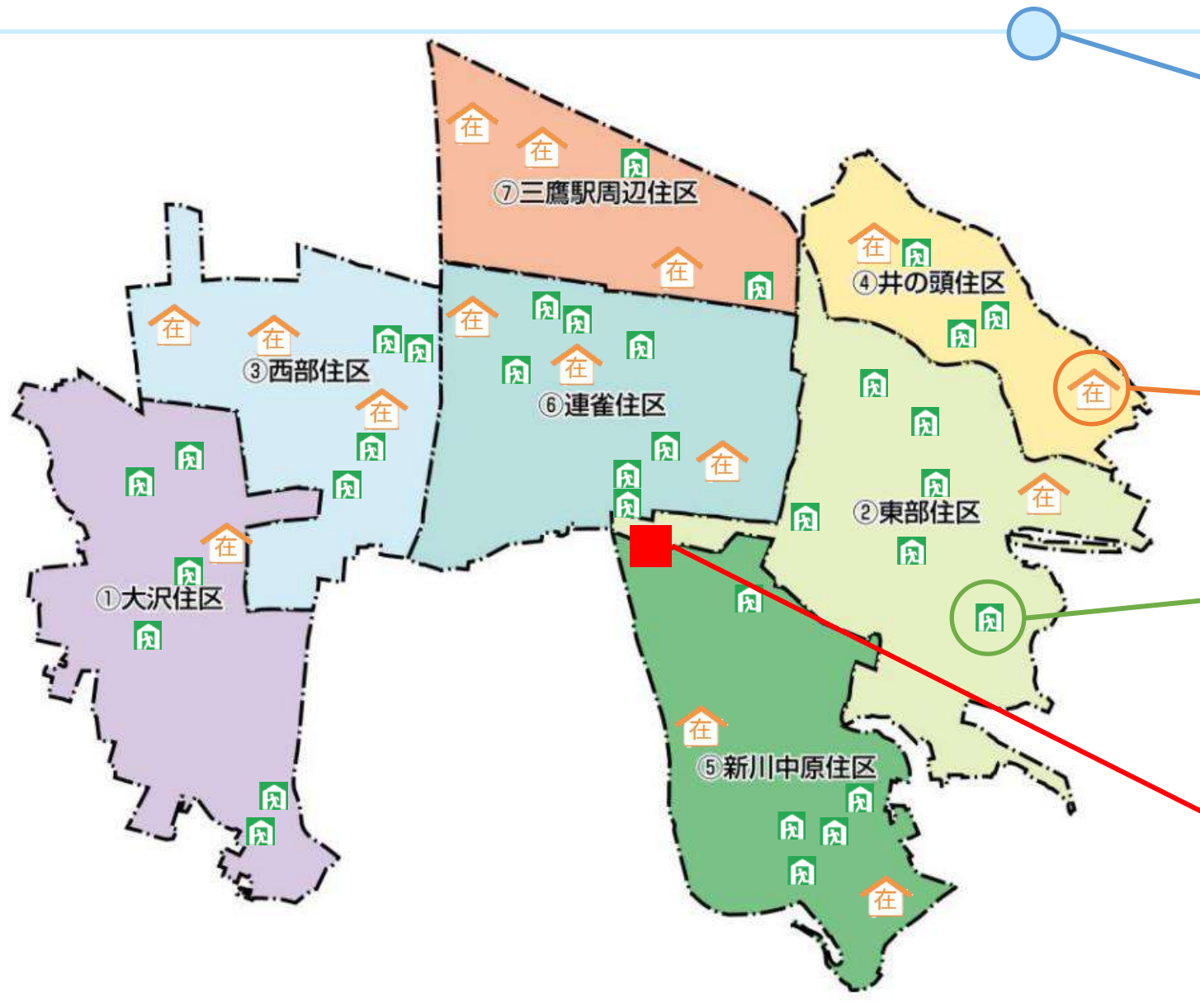


- ◆ 資機材の配備、適切な管理
- ◆ 運営マニュアルの作成
- ◆ 運営マニュアルに基づいた訓練の実施
- ◆ 防災マップや出前講座による周知、在宅避難の啓発





災害時在宅生活支援施設について：現在の整備状況



三鷹市

- ◆ 市内に7つのコミュニティ住区
- ◆ 自主防災組織も7つ（コミュニティ住区ごと）

在宅生活支援施設

- ◆ 市内15か所を指定（令和5年9月1日時点）

避難所

- ◆ 市内33か所の指定避難所
小中学校、私立学校
コミュニティ・センターなど

市災害対策本部

- ◆ 三鷹中央防災公園・
元気創造プラザ



災害時在宅生活支援施設について：運営方法

01

開設基準

市内で災害が発生した場合や、市が開設を要請する場合

02

開設期間

災害発生から約2～3日後に開設
ライフラインが復旧した段階で閉鎖を想定

03

運営の担い手

町会・自治会など事前に指定した団体を中心に
施設利用者が協力して運営を実施する

04

支援対象者

施設の利用を希望するすべての市民
※施設利用者も運営に協力して利用する

05

物資

倉庫に配備している資機材を活用する
食料品など不足する場合、地域本部を通じて市と連携を図る
また、地域内で協力して物資の確保を図る

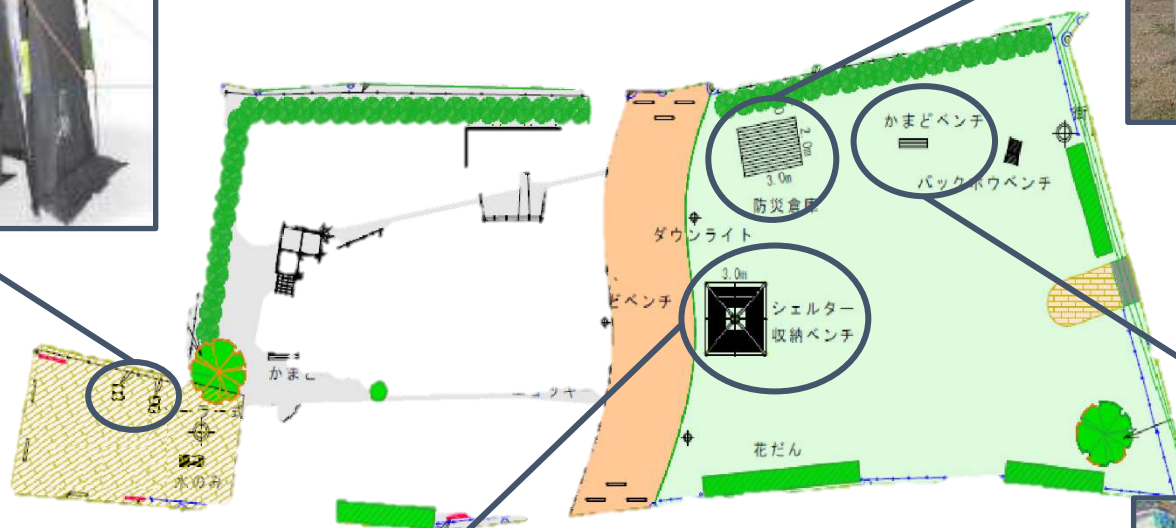


災害時在宅生活支援施設について：運営方法（運営マニュアルの抜粋）

仮設トイレ



防災倉庫



本部
(シェルター)



かまどベンチ





災害時在宅生活支援施設について：リーフレット（在宅避難のすすめ）

少し多めに備える

日常備蓄

日常備蓄のイメージ

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。



災害時に必要なもの
(被災地で置いた品目)

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 懐中電灯
- 充電式ラジオ
- 簡易トイレ
- 常備薬
- モバイルバッテリー
- 乾電池
- など

その他、家族構成に合わせて備蓄品を検討しましょう。

女性	乳幼児	高齢者	ペット
●生理用品 ●スキンケア用品 ●ドライシャンプー - など	●離乳食 ●粉・液体ミルク ●おむつ ●おしりふき - など	●おかしなど ●柔らかい食品 ●常備薬(処方薬) ●補聴器用電池 ●入浴用洗剤 - など	●ペットフード ●トイレ用品 ●アーク - など

在宅避難生活をサポート

被災後も自宅で生活する在宅避難者のために、三鷹市では「災害時在宅生活支援施設」を整備しています。仮設トイレの設置や、炊き出しの実施、救援物資等の配給を行います。また、地域の防災の活動拠点として、情報共有やコミュニティの場として活用されます。



「災害時在宅生活支援施設」の概要や整備場所は、こちらをチェック



在宅避難をするためには
日ごろからの備蓄が必要となります
どのようなものが必要か確認しましょう



主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢者女性1人の4人家族の例)

※コンタクトレンズを使用、高齢者は耳が遠いケース

※おおよそ3日～1週間程度の目安料

分類	日常使い(常にキープしておく分)	分類	日常使い(常にキープしておく分)
食料品	☐ 水 1人1日3L ☐ 精米 5kg ☐ レトルトごはん 6食 ☐ 乾麺 1パック ☐ 乾味噌 3食 ☐ 缶詰(缶詰は缶のみを、野菜等 各6缶) ☐ 缶詰(野菜等) 1缶 ☐ レトルト食品 9パック ☐ 野菜ジュース 9本 ☐ 飲料(500ml) 6本 ☐ デース、お茶などに 各1パック ☐ 菓子類 3食 ☐ 栄養補助食品 3食 ☐ 栄養飲料粉末 1袋 ☐ 調味料 各1缶	女性 ☐ 生理用品 2パック(30cm×2) 乳幼児 ☐ 粉ミルク・液体ミルク 2箱 ☐ 離乳食 1週間分以上 ☐ おしりふき 1パック ☐ おむつ 1パック(70枚) 高齢者 ☐ おかしなど柔らかい食品・ 高齢者用食品 1週間分以上 ☐ 常備薬(処方薬) 1週間分以上 ☐ 補聴器用電池 6食 ☐ 入浴用洗剤 1箱(30食)	
生活用品	☐ 大缶(ビール・コップ 各1パック(30L)) ☐ ビニール袋 1袋 ☐ 乾電池 1箱 ☐ ラップ 1本 ☐ マスク 1箱(50枚) ☐ ディッシュペーパー 1パック(15枚) ☐ トイレペーパー 1パック(12ロール) ☐ ウェットティッシュ 1パック(100枚) ☐ 拭き拭き用ティッシュ 1箱(10枚) ☐ 使い捨てカイロ 1袋(10枚) ☐ 火をつける道具(火油) 1箱 ☐ 常備薬(市販薬) 2～3種類各1袋	災害時に備えて準備し 定期給に活用するなどを行うもの ☐ カセットコンロ 1個 ☐ カセットガスボンベ 2セット(16本) ☐ 携帯用トイレ 1人1日5日分程度 ☐ 懐中電灯 2個 ☐ 乾電池 6食分 ☐ 充電式のラジオ 1個 ☐ 使い捨て手袋 1箱(100枚)	
その他、我が家に必要なもの(ペット用品等)			



『東京備蓄ナビ』では簡単な質問に答えるだけで、一人ひとりに合った備蓄リストが提示されます。



できることからコツコツと

在宅避難のすすめ



三鷹市総務部防災課



災害時在宅生活支援施設について：リーフレット（在宅避難のすすめ）

自宅が安全なら 在宅避難

「災害が起きたら避難所に行くしかない」
そのように思っていないですか？
でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。
避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、
可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、
安全な場所への避難が必要です。

大地震発生時の基本的な流れ



「在宅避難」をするための備えについて紹介します

できることから少しずつ

住まいの防災

災害への備えで最も大切なことは
「自分の命は自分で守る」自助の備えです。
災害時に備えて住まいの安全対策を行いましょ。

圧死を防ぐ耐震化の重要性

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死です。今から40年程前の昭和56年の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いと言われています。

下のチェックポイントに従って、まずは自分で耐震性のチェックを行い、気になる項目が多ければ、専門家による耐震診断を受けましょう。



- 昭和56年5月31日以前に建てた家である。
- 増築を2回以上している。増築時に壁や柱の一部を撤去している。
- 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな被害に遭ったことがある。
- 埋立地、低湿地、造成地に建っている。
- 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- 一面が窓になっている壁がある。
- 和瓦、洋瓦などの比較的重い屋根素材で、1階に壁が少ない。
- 建物の平面がし字型やT字型で、凹凸の多い造りである。
- 大きな吹き抜けがある。
- 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる。
- 壁にひびが入っている。
- ベランダやバルコニーが破損している。

在宅避難をするためには
自宅が安全であることが必要です
住まいの安全対策は済んでいますか？



部屋に置くものを極力少なくする

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにします。緊急地震速報を聞いたとき、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。

家具などの配置スペースを考える

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納。さらに引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えます。



防火防災用品を活用する



- ・転倒、落下、移動の恐れがある家具や家電製品をしず金具や粘着シートなどで固定しましょう。
- ・収納は、重いものは下へ、軽いものは上へ、扉は留め具などで固定しましょう。
- ・ガラス製の扉や窓ガラスには、飛散防止用フィルムを貼りましょう。
- ・火災への備えとして、消火器などの防災対策用品を備えておきましょう。

三鷹市自主防災組織連絡会では、
災害時に備えた意識啓発事業の一環として、
三鷹市民の皆様を対象に、防火対策用品や
地震対策用品などのあっせんを行っています。

