

にしとうきょう

# 在宅避難ガイドブック



西東京市からのお知らせ

災害が起きた時に自分と大切な人を守るため、今できることはありますか？

西東京市では、いつ発生してもおかしくない首都直下地震等に備え、市民の皆様には在宅避難を見据えた平時からの備えの見直しなど防災意識の向上を目的として、「全世帯へ15回分の携帯トイレの配布」を実施します。



令和6年1月に発生した能登半島地震では、避難所環境や物流など様々な課題が浮き彫りとなりましたが、その中でもトイレの備えの重要性が再注目されました。

大地震による停電や断水により、トイレが使用できなくなることが考えられます。その際の備えとして携帯トイレを準備しておくことが重要です。また、在宅避難のためには、飲食料品等の日常備蓄や家具転倒防止対策等の家庭内の備えも重要です。

この在宅避難ガイドブックでは、「いつも」の暮らしの中にある備えを紹介しています。普段何気なくやっていることでも備えに繋がることは意外と多くあります。家族のその日一日の行動を毎朝確認することも備えの1つです。

今回の携帯トイレと在宅避難ガイドブックの配布を通じて、「いま」自分や家族にできることはなにか、考えるきっかけとしていただけると幸いです。

発災前の平穏な日常の「いま」から備えをはじめましょう。

西東京市長 池澤 隆史

## 目次

1 西東京市の被害想定について	2
2 災害時のトイレ問題について	3
3 携帯トイレの使用方法和捨て方	4
4 在宅避難のすすめ～日常備蓄	5
5 在宅避難のすすめ～家具転倒防止対策	6
資料集 正しい情報の入手先と各種案内	7

# 1 西東京市の被害想定について

東京都が令和4年5月に発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」によると西東京市で最も被害が大きくなると想定されているのが多摩東部を震源とする地震（以下「多摩東部直下地震」）であり、今後30年以内に70%の確率で発生するとされています。

## 多摩東部直下地震による被害想定

### ○人的被害

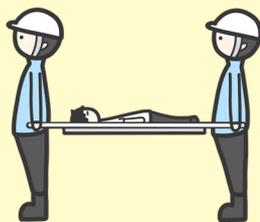
死者 101人  
負傷者 1,112人  
(うち、重傷者192人)

#### ●主な原因別死者

建物全壊 25人  
火災 69人  
その他 7人

#### ●主な原因別負傷者

建物全壊 636人  
火災 273人  
ブロック塀 121人  
屋内収容物 82人



### ○建物被害

建物全壊 704棟  
出火件数 11件  
焼失棟数 3,537棟 (倒壊建物含む)

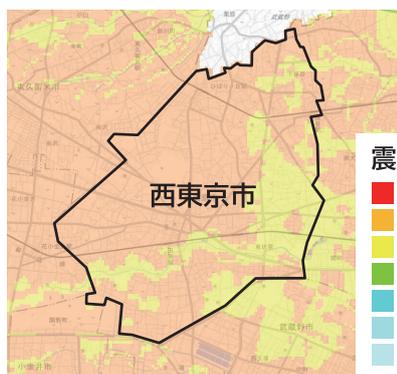
### ○避難者

避難所避難者 26,624人  
帰宅困難者 8,504人



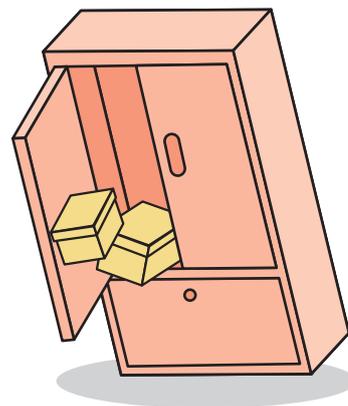
算出条件：冬の夕方18時、風速8m/秒

## 多摩東部直下地震による震度分布図



震度  
7  
6強  
6弱  
5強  
5弱  
4  
3以下

市の多くの地域で震度6強の非常に強い揺れが想定されています。この揺れでは、はわないと動くことができず、固定していない家具の多くが倒れ、耐震性の低い木造建物は傾いたり倒れるものが多くなります。



## 延焼火災（木造住宅密集地域等）

木造住宅が密集し火災の延焼を遮断する公園等がなく老朽化した建物が多い地域では、延焼火災の危険性が高くなります。



## 建物倒壊や道路閉塞

軟弱な地盤や古い木造建物では、建物倒壊の危険性が高まります。また、狭い道路が多い地域では、建物倒壊に伴う道路閉塞の危険性も高くなります。



## 2 災害時のトイレ問題について

### 大地震発生。何が起きる？

#### ○ 断水

水を流すことができなくなり、水洗トイレを使うことができなくなります。

#### ○ 下水管の損傷

地震により、下水管が損傷することで排水ができず、汚水の逆流や漏れが発生します。



### トイレが使えなくなると

#### ○ 衛生環境の悪化

逆流した汚物の放置により、悪臭が発生したり感染症のリスクが高まります。

#### ○ エコノミークラス症候群

上記のような問題からトイレを我慢するために水分補給を控えることで、脱水症状やエコノミークラス症候群等の健康被害を引き起こす可能性があります。



### 市の取組

災害時のトイレ環境の向上のため、市では今回の配布事業の他、令和7年度に以下の取組を行っております。

- ・避難所となる小中学校へのマンホールトイレの全校設置
- ・トイレカーの導入



### 携帯トイレの備蓄をお願いします

1人あたりの1日の排泄回数は5～7回と言われており、3日分で15回、1週間分で35回分の備蓄が必要となります。

今回の携帯トイレ配布を機に、家族で話し合い準備を進めましょう！

#### Question：携帯トイレってなに？

既存の洋式便器に便袋を設置することでトイレとして使用できるものです。し尿を凝固剤で固められるため衛生的です。ホームセンターやドラッグストアで購入できます。

## トイレが使えるかどうかやって確認する・・・？

配管が損傷していると下水が詰まって汚水が逆流したり破損箇所から噴出することがあるため、東京都下水道局が下水道の使用を制限することがあります。

詳細については右のQRコードから東京都下水道局ホームページをご覧ください。

また、使用制限がされていない場合でも、使用前に宅地内の汚水ます蓋を開けるなど水が流れるか確認した後でトイレを使用してください。

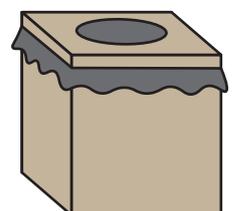


## 携帯トイレがないときは・・・

自宅にある身近な素材で簡易トイレを作ることができます。

#### < 作り方 >

- ① トイレ・バケツ・段ボール箱などにポリ袋を二重で被せます。
- ② ①の中に細かくちぎった新聞紙やペットシート、紙おむつ等を吸水材の代用として入れます。
- ③ 排泄後は袋を縛り捨てます。



### 3 携帯トイレの使用方法和捨て方



- ① 便座を上げて便器に汚物袋を被せ、挟むようにして便座を降ろし固定します。

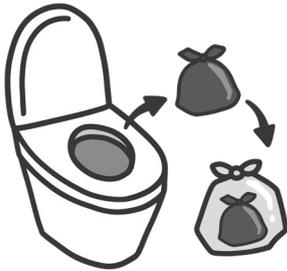
内容物には入っていませんが、汚物袋のさらに下にもう1枚便器カバーとして袋を被せておくと、汚物袋の取り出しが容易になるのでおすすめです。



- ② 排泄後は、凝固剤を振りかけます。

すばやくゼリー状に変化するため、一時保管や廃棄がしやすくなります。

他にも、排泄物の臭いを和らげる効果や、抗菌効果のあるものを使用することで感染症のリスクを低減させる効果があります。



- ③ 汚物袋を取り出したら、袋の中の空気を抜き、袋を二重にして、しっかり結びます。

ごみ収集車内での袋の破裂等防止及び臭気対策としてできるだけ袋の中の空気を抜いて、袋を二重にして袋の口をしっかりと結ぶようにしましょう。



- ④ 可燃ごみとは別にして出してください。

汚物が入ったごみは優先的に収集しますので可燃ごみとは別にして出してください。上記③で二重にした袋の状態のまま出すことができます。

※平時に使用した場合には、市指定収集袋(黄色)に入れて可燃ごみで出してください。

ごみの出し方に関するご質問は、資源循環推進課までお問い合わせください  
TEL 042-438-4043(直通)

**ぜひ、平時に一度使用してみてください！**

#### 使い方動画

上記の使用方法和捨て方について右のQRコードから動画で見ることができます。



携帯トイレの配布に関する  
西東京市ホームページ

#### し尿ごみ袋の一時保管をお願いします

災害時はごみの収集が通常通りに行えない可能性があります。一時的に自宅で保管する必要があります。

袋を二重にするほか、消臭袋の使用または蓋つきのバケツの中で保管するなど、工夫が必要です。



## 4 在宅避難のすすめ～日常備蓄

災害時には物流が止まり、店頭の商品もすぐに品切れになってしまう恐れがあります。在宅避難を継続できるように**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄をしておきましょう。

以下は最低限備えておくべき物の例です。また、東京備蓄ナビを使えば、家族構成等の簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目・数量がわかります。

あなたに必要な備蓄を調べてみましょう。



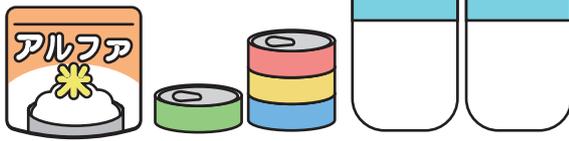
東京備蓄ナビ

### Question：在宅避難とは？

自宅に倒壊の危険性がない場合に、避難所へ行かず自宅に留まって生活を続ける避難のことです。災害時でも住み慣れた場所で生活できるため、西東京市では在宅避難の推進に取り組んでいます。

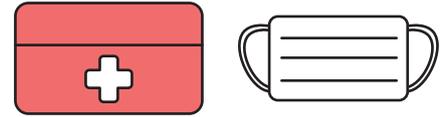
### 水・食料の備え

- 飲料水（1人1日3L）
- アルファ化米、レトルトごはん
- レトルト食品
- 缶詰



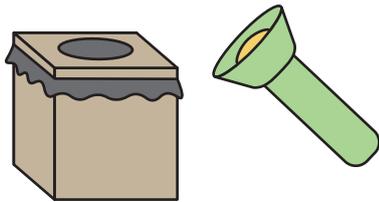
### 生活用品、衛生用品の備え

- ポリ袋、ゴミ袋
- トイレトーパー
- ウェットティッシュ
- 手袋
- 救急箱
- マスク
- アルコール消毒液
- 口腔ケアグッズ



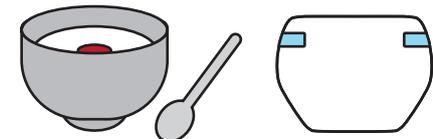
### ライフライン停止への備え

- カセットコンロ、ボンベ
- 携帯トイレ
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- ラジオ
- 乾電池



### その他家庭に応じた備え

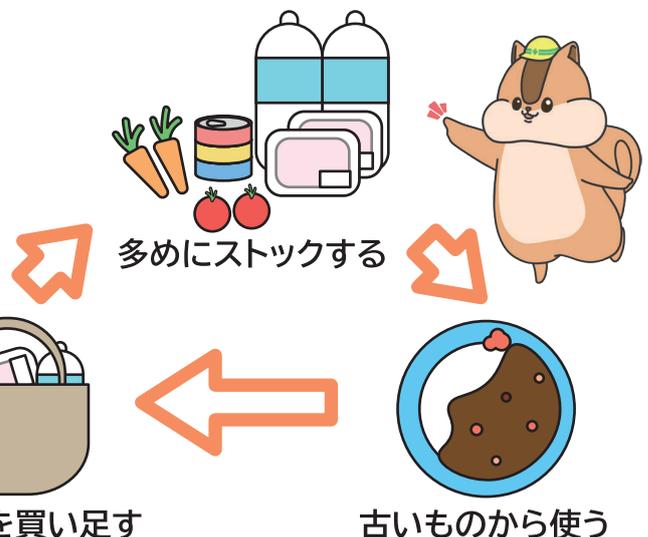
- 常備薬
- 粉ミルク、離乳食
- おむつ、おしりふき
- アレルギー対応食
- 補聴器
- 入れ歯用洗剤
- 生理用品
- ペットフード



### 日常備蓄（ローリングストック）とは

日常的に食べている日持ちのする食品や生活用品等を多めに買い置きし、期限の近いものから消費しながら、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量を備蓄しておく方法です。

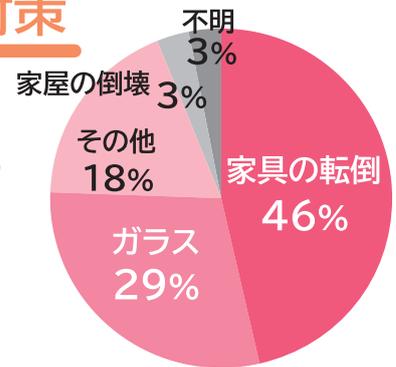
日常生活の中でより容易に備蓄を行い、家庭の備えを強化しましょう。使った分を買い足す



## 5 在宅避難のすすめ～家具転倒防止対策

在宅避難を行うためには、家具の転倒防止対策も重要です。阪神・淡路大震災で負傷された方の多くは家具類の転倒や下敷きによるものでした。他にも、出入口付近に置いている家具が転倒した場合、避難経路が塞がれる可能性があります。

地震の際には家具や電化製品が危険であることを知って、転倒・落下・移動の防止対策を進めましょう。



内部被害によるけがの原因  
出典：総務省消防庁 / 日本建築学会  
「阪神・淡路大震災 住宅内部被害調査報告書」

### 室内の安全対策のポイント

#### 出入口の確保

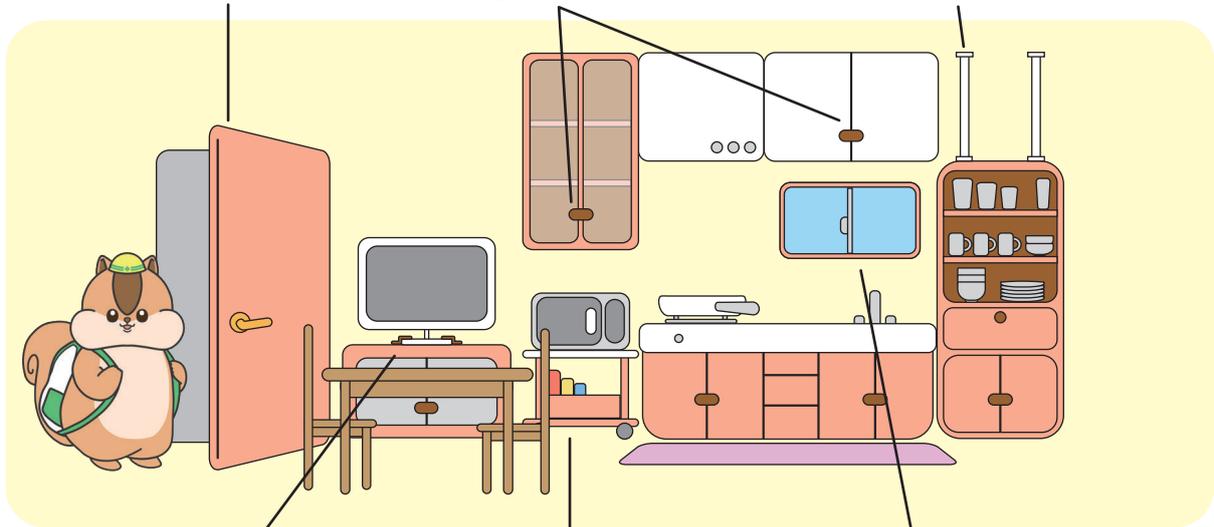
外に逃げる時に通路を塞ぐことがないように、出入口周辺には家具を置かないようにしましょう。

#### 飛び出し防止

食器類の飛び出しによる怪我を防ぐため、キャビネットストッパーを取り付けましょう。

#### 食器棚の固定

突っ張り棒やL型金具等で固定し、転倒による怪我や食器類の散乱を防ぎましょう。



#### テレビ、テレビ台の固定

テレビは着脱式移動防止ベルト等で固定し、台の脚は粘着マットで滑り止めをしましょう。

#### キャスター付棚の移動防止

地震の揺れによって移動し危険です。移動時以外はロックをしておきましょう。

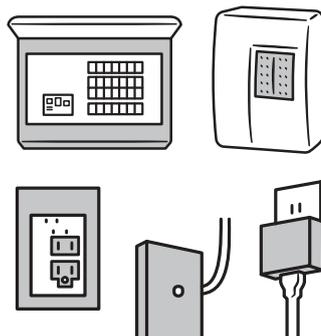
#### ガラスの飛散防止

ガラスの全面に飛散防止フィルムを貼りましょう。

### 出火・延焼を防ぐ対策も重要です！

#### ●感震ブレーカーの設置

停電から復旧したときに発生する火災を通電火災と言いますが、これを防ぐ手段として揺れを感知して電気を自動的に止める感震ブレーカーの設置が有効です。



#### ●消火器による初期消火

火が小さいうちに消すことが重要です。自宅に消火器を置いたり、市が街頭に設置している消火器の場所を把握し、初期消火に備えましょう。



## 正しい情報の入手先

災害時は、不明確なうわさや根拠のない情報が流れることがあります。市からお伝えする最新の正しい情報を入手するようにしましょう。

### ●「安全・安心いーなメール」「西東京市公式 LINE」

発災時に必要な情報は安全・安心いーなメールや市公式 LINE にてお知らせします。

下の QR コードからそれぞれ登録することができます。発災時だけでなく平時から役に立つ様々な情報を配信していますので、ぜひご活用ください。



いーなメールの登録



LINE 友だち追加



### ●防災行政無線戸別受信機を設置しましょう！

発災時は屋外スピーカーから緊急情報を放送しますが、同じ内容を自宅でもより鮮明に聞くことができる「戸別受信機」の貸与を無償・無期限で実施中です。エフエム西東京の電波を活用することで聞こえが改善されております。非常用持ち出し袋に入れておくことも有効です。

在庫がなくなり次第終了となりますので、早めに申請しましょう！

【申請・配布場所】

保谷庁舎：危機管理課（防災・保谷保健福祉総合センター5階）

田無庁舎：総務課（5階）、障害福祉課（1階）

田無第二庁舎：高齢者支援課（1階）



戸別受信機に関する西東京市ホームページ



### ●風水害への対策も行いましょう

風水害は地震と比べて容易に事前の対策を取ることができます。各種気象情報や避難指示等が発表されたときにどのような行動を取るか、「東京マイタイムライン」を使って事前に計画を立てておきましょう。

東京マイタイムライン ▶



### ●避難所の開設・運営にご協力ください！

大きな地震が発生した場合には避難所を開設し避難者の受入を行います。開設・運営には市民の皆様のご協力が必要です。

各避難所には避難所運営協議会が設置されており、平時から避難所の開設方法等について検討を進めています。

一人でも多くの方のご理解が必要ですので、ご協力いただける方は、お気軽にご連絡ください。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

にしとうきょう在宅避難ガイドブック  
令和7年10月発行  
発行 西東京市総務部危機管理課  
〒202-8555 西東京市中町一丁目5番1号  
電話 042-438-4010（直通）



防災に関するアンケートにご協力ください

