

在宅避難をする為に 何をするか

建築の耐震化と日常食品での防災食

作成ポリCOOK PC-0012多田光信

多田 光信 (ただ みつのぶ) プロフィール

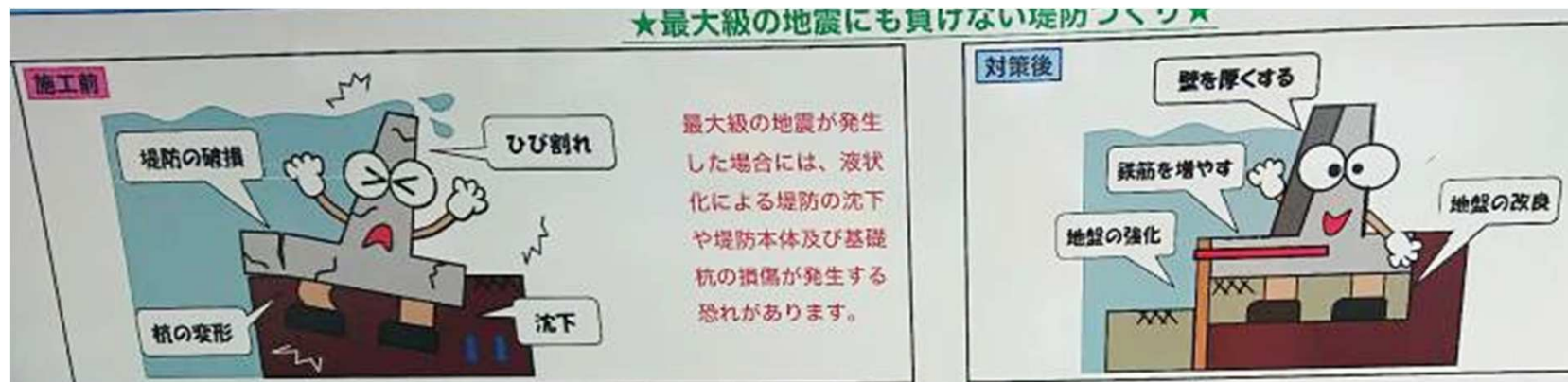
岩手県花巻市出身 千葉県船橋市在住

1981年 (昭和56年) 2月生まれ

都内を中心とした関東圏の

木造以外の建築耐震などの施工管理

一級建築士・1級建築施工管理技士 ポリCOOK認定講師



死なないことを前提で考えない

- ・ 災害の直後に死なないことをまず考える。

地震が起きる前に

1. 住宅の耐震化
2. 家具の配置、転倒防止などの室内の安全化

地震速報～地震～

3. 状況把握（津波危険区域は避難）
4. 初期消火～救助

住宅の耐震化のススメ

- ・ **旧耐震基準** 中程度（震度5強）に対し**崩壊・倒壊**しない
1981年（6月）以前に建築確認された建築物
→耐震診断し、耐震改修の実施
- ・ **新耐震基準** 大地震（震度6～7）に対し崩壊・倒壊しない
1981年（6月）**以降**に建築確認された建築物
→室内の安全化 また耐震診断等による
老朽化の程度、**2000年改正基準法**（81-00年）や
同年に制定された「品確法」による耐震等級とも比較検討

家具の転倒防止などの必要性

地震時の負傷の**4割程度**が家具転倒によるもの

避難路に支障の危険

転倒家具による**火災**の危険

マンション**上階**ほど長周期地震動による被害の拡大

在宅避難のための安全確保

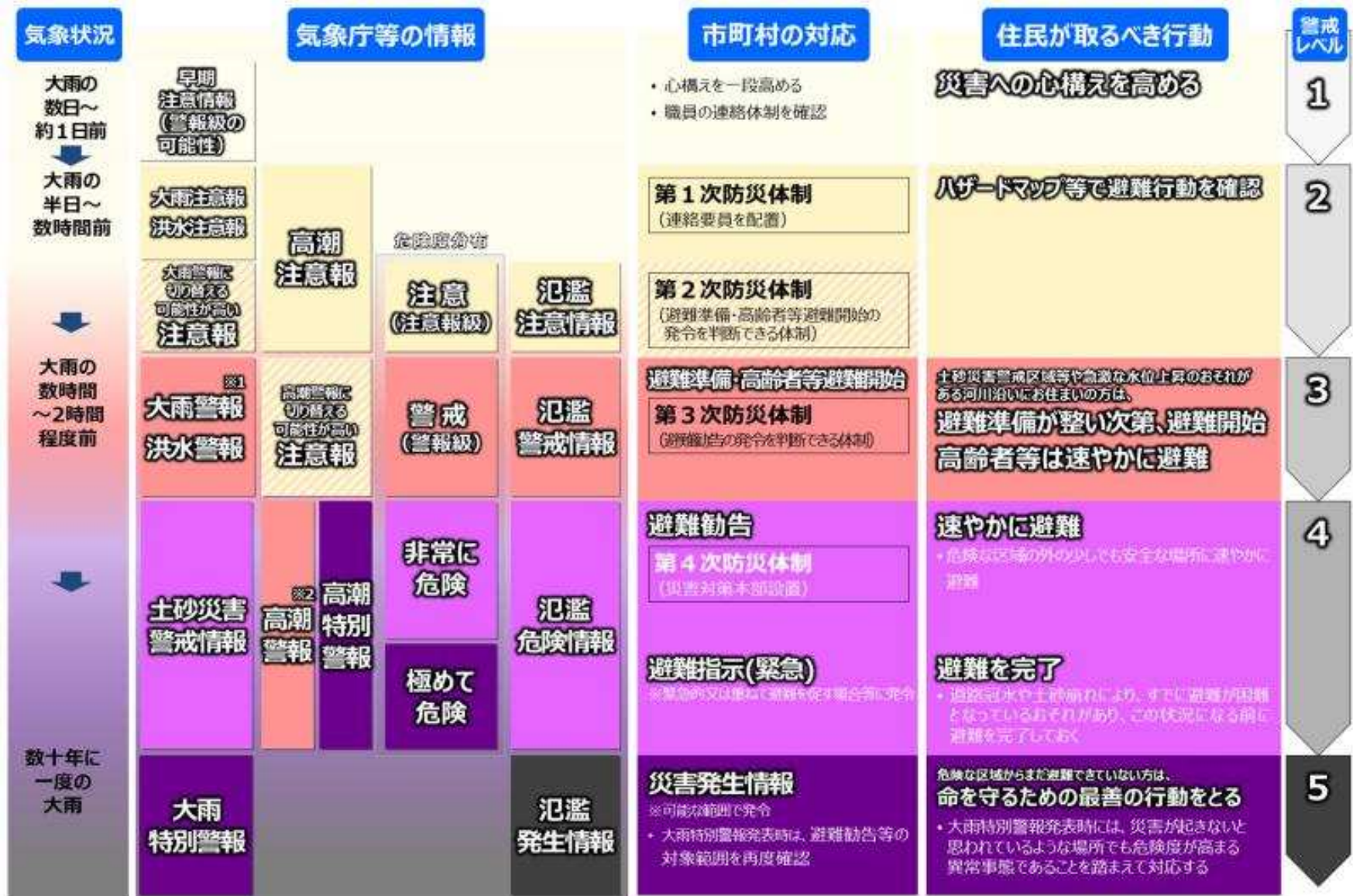
災害発生直後の行動

地震だ！まず身の安全

自宅初期消火 家族の安全確認

落ち着いて状況確認→近隣の救助や避難

在宅避難が問題なくできるか判断



※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)に相当します。

※2 暴風警報が発表されている際の高潮警報に切り替える可能性が高い注意報は、避難勧告(警戒レベル4)に相当します。

避難所に入れるか？

平成25年4月1日現在 都内
避難所2,937か所（協定施設等を含む。）
二次避難所（福祉避難所）1,209か所
避難所の収容人数は**約328万人**

東京都の人口は1300万人以上
約2割しか入れない

コロナ禍の今は感染防止のために、さらに制限がかかる

備蓄品の例 一週間分を考える

- 水 一人1日およそ3リットル程度（飲料水＋調理用水）
※生活用水は別に必要になる
- 主食 パン、シリアル、米、乾麺、
オートミール、クスクス
- 主菜（タンパク質）缶詰、レトルト
冷蔵庫→冷凍庫の食品を活用
- 副菜 野菜、山菜、乾物類、梅干し、のり、
インスタント味噌汁、栄養補助食品、羊羹
- その他 カセットコンロ 非常用トイレなどなど

参考 農林水産省パンフレット

- ・ 災害時に備えた食品ストックガイド
(要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



整理収納の基本心得

- ・ **適正量** 備蓄品の量など
- ・ **定位置** 保管する場所 ラベリングの活用
- ・ **グルーピング** 医薬品、調理セット
- ・ **使用頻度別** 日常用品を第一 第二以降の防災品が使える状態
- ・ 行動動線にかなった配置、改善 安全・使いやすさが第一
さらに詳細を学びたい方は、整理収納アドバイザーや
防災備蓄収納プランナーへの依頼やセミナーの参加を推奨。

乾物の防災食活用

参考 DRYandPEACE ドライアンドピース

切干大根、人参、干し椎茸、高野豆腐、わかめ
→味噌汁 スープ カレー

棒寒天→ サラダ デザート

目につくところに保管し、日常使用する。



ポリ袋（湯煎）調理 パッククッキング

- ポリCOOK® 代表 森下園子
<https://www.poly-cook.com/>



- お湯ポチャレシピ® (株)オフィスRM 今泉マユ子
<https://office-rm.com/>
- (一社) ポリパン®スマイル協会 代表理事 梶晶子
<https://polypain.org/>

番外 ソーラークッカー