



自然災害は人の想像をはるかに超えて起こることがあります。「被害想定」はあくまで人が考えた指標であって絶対ではありません。想定の結果に一喜一憂することなく、市民一人ひとりが堅実に災害に備え、意識を高めていくことが大事です。

発行：府中市 編集：総務管理部防災危機管理課
〒183-0056 府中市寿町1-5 中央防災センター
電話：042-335-4098 FAX：042-335-6395
メールアドレス：bousai01@city.fuchu.tokyo.jp

首都直下地震等による東京の被害想定について

府中市における地震の被害想定が10年ぶりに見直されました

これまでの被害想定は、東京都が東日本大震災を踏まえて平成24年に策定した「首都直下地震等による東京の被害想定」を基にしており、府中市はこの想定に基づいて様々な防災対策を進めてきました。

しかしながら、前回の被害想定から約10年が経過する中で「まち」の様相は大きく様変わりしており、住宅の耐震化や不燃化対策が進む一方で、高齢化の進行や単身世帯の増加などの人口構造が変化していることを踏まえ、被害想定が新たに見直されることとなりました。また、平成28年の熊本地震など全国各地で大規模な地震が頻発する中で得られた最新の知見等が盛り込まれることにより定性的な評価が新たに加えられました。

令和4年の被害想定

定量的（数字）に表すことが出来ない被害の定性評価

過去の震災を参考に東京の地勢や地域特性を踏まえて、大地震により身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相を示しています。下記はその一部を抜粋して紹介します。

	自宅を取り巻く状況	避難所を取り巻く状況
発災直後	強い揺れが襲い、ライフラインも不通となったが、幸いにも自宅は大きな被害もなく、周囲も火災などの危険はない。 また、備蓄もある程度していたため、在宅避難を開始する。	自宅が揺れに伴い損傷を受け、ライフラインも不通になったため、避難所へ避難する。
1日後	▼マンションの中高層階ではエレベーターの停止により地上との往復が困難となり、十分な備えが無い場合、在宅避難が困難化	▼停電や通信の途絶等により、避難者数の把握や安否確認、必要な物資の把握が困難化
3日後	▼大きな余震が続く場合、在宅避難者が不安等を感じ、屋外に避難するが、冬季は体調悪化による被害の拡大が懸念	▼住民同士の繋がりが希薄な地域では、助け合いが進まず、避難所等が混乱するおそれ
1週間後	▼生活ごみや片付けごみが回収されずに取り残されたり、不法に捨てられたりして、悪臭などの問題が発生	▼必要なスペースや物資の確保等のケアが行き渡らず避難者のストレスが増加
1か月後	▼電力は復旧しても保守業者による点検が終了するまでは、エレベーターが使用できず、復旧が長期化する可能性 ▼自宅の再建や修繕を望んでいても、建設業者や職人等が確保できない可能性	▼高齢者や既往症を持つ人等が、慣れない環境での生活により病状が悪化する可能性 ▼プライバシー不足や生活ルール、ペット等に関するトラブル増加 ▼ライフライン復旧や交通機関の再開に伴い、避難者が自宅や親戚・知人宅、応急仮設住宅等に移り、避難者数が減少

※被害の様相は一つの想定であり、実際の災害時に、上記の様相どおりの事象が発生するものではありません。

地震の概要

震度	震度6弱～6強
地震の規模	マグニチュード7.4
震度別面積率	6弱 58.7% 6強 41.3%

人的・物的被害

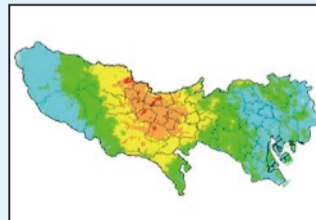
死者	56人
負傷者	1,020人
全壊家屋	686戸
焼失棟数	1,339戸
避難者数	30,183人

ライフラインの被害

水道断水率	16.7%
下水道管きよ被害率	3.6%
電気停電率	5.9%
ガス供給停止率	33.0%
通信不通率	2.7%

※項目の改廃により比較できないものがあります

立川断層帯地震(M7.4)震度分布



平成24年の被害想定

地震の概要

震度	震度6弱～6強
地震の規模	マグニチュード7.4
震源の深さ	約2～20km
震源	東京都多摩地域

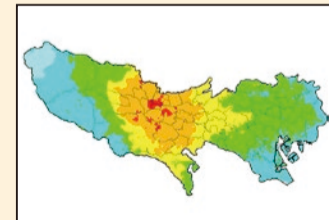
人的・物的被害

死者	136人
負傷者	1,734人
全壊家屋	1,559戸
焼失棟数	3,450戸
避難者数	61,507人

ライフラインの被害

水道断水率	45.1%
下水道管きよ被害率	21.3%
電気停電率	13.1%
ガス供給支障率	98.5%
固定電話不通率	7.8%

立川断層帯地震(M7.4)震度分布



■府中市に最大の被害が想定される立川断層帯地震(冬の夕方18時)の比較
東京都は、都内において甚大な被害を及ぼす地震を4つ想定しています。そのうち、府中市に最も大きな被害が生じる立川断層帯地震について、平成24年の被害想定と新たに公表された被害想定を比較します。

被害想定改訂にあたって

東京都は、令和4年5月25日に地震による東京の新たな被害想定を公表しました。
前回の想定は、2011年の東日本大震災の被害を踏まえて平成24年に策定されており、10年ぶりの改訂となります。

府中市における被害想定はこの10年間で住宅の建て替えや耐震化が進み、建築物の倒壊棟数や死者数が大幅に減少しました。

これはひとえに、市民の皆様のご理解とご協力の賜物であり、本市を代表して心より感謝申しあげます。

しかしながら、想定はあくまで人の手で導き出されたものであり、被害想定がどのように変わろうとも、建築物の耐震化や家具の転倒落下防止対策、地域における防災訓練が必要であることに変わりありません。
被害想定は数字だけを見ず、一喜一憂するのではなく、常に変わらぬ防災意識を持ち続けることがとても大切です。



府中市長
高野律雄

災害時だからこそ、美味しいものが食べたい！

楽しんで味わって備えよう！非常食の備蓄のすすめ

いろいろな非常食を試食してみよう！

- 自分好みの味付けの非常食を探して、災害時でもおいしい食事をする工夫をしよう

災害時に食べる非常食だからこそ、自分の好みに合ったおいしいものを備蓄することが大事。食べてみて自分の口に合わなかったとしたら、気持ちが沈んでしまいます。今は味にこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。被災して大変な時だからこそ、おいしいものを食べることが出来ればそれだけで元気が出ます。



試してみよう ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段から購入している食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- 1 家庭にある食品の量をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた食品とその量を決める
- 3 足りないものを買い足す
- 4 賞味期限が近いものから消費し、消費したものは買い足す

非常食の選び方のコツ

- 栄養バランスや使い勝手を考えて自分や家族に合った食品を選ぶことが大事！

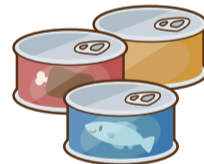
発災直後の食料は炭水化物が中心になりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、炭水化物ばかりを摂取して栄養バランスを考慮しないと体調不良や病気になる可能性があります。



たんぱく質を取るためには缶詰がおすすめ

ツナ・サバ・イワシ・サンマなど魚介の缶詰やコンビーフ・牛肉の大和煮・焼き鳥などの肉類の缶詰などは、長期保存が出来るうえに手軽にたんぱく質を取ることが出来ます。



便秘や口内炎などの体調不良を起こしやすい

災害時に野菜を摂取しないと、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足して、便秘や口内炎などに悩まされたという被災者の声が聞かれました。



ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるため野菜を常備

じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃなどの日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、野菜ジュースやドライフルーツなどがあると手軽に栄養素が補給できます。



東京 備蓄ナビ

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いか分からない方向けに、備蓄のイロハや備えておくの良い品目などをご紹介します東京都のサイトです。



いつか来る災害に備えよう
自分に合った備蓄を調べてみよう
備えに役立つ記事

検索 東京備蓄ナビ

東京防災公式キャラクター『防サイくん』

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の災害では地震発生からライフラインが復旧するまでに1週間以上を要するケースが多くみられます。また、支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニエンスストア等で食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分から1週間分の食品の備蓄が望ましいといわれています。



災害発生

ライフライン停止 約1日～7日



ライフライン復旧

※このページは、農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイドを参考にしています。

知っておきたい、災害時の食生活の注意点

● 避難生活で生じる健康問題を予防するために注意するポイントを確認しておきましょう

① 水分をしっかり取る

避難所生活では、トイレに行くのがおっくうで水分摂取を控え、体調を崩してしまう方がいます。水分が不足すると、頭痛や便秘、食欲の低下、体温の低下、疲れやすくなるなどの症状が起きやすくなります。

血流を良くして血圧や血糖をコントロールするため、水分はしっかり取ることが大切です。



② しっかり食べる

災害時は非常食などの種類が限られることや慣れない環境によって食欲が低下してしまう方がいます。

体力や筋力を維持するため、提供された食事はなるべくしっかり食べましょう。

高齢の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品を積極的に食べるようにしましょう。



③ 身体を動かす

避難所などで生活していると、身体を動かす機会や運動量が減りがちです。

食べるだけでなく、身体を適度に動かすことを心がけましょう。

脚や足の指を動かしたりつま先立ちでかかとを上下に動かす、散歩をするなど軽い運動やストレッチを行いましょう。



要配慮者の災害への備えの重要性

● 高齢者や赤ちゃんなど、配慮が必要な方のための食品備蓄を始めよう

高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- インスタント味噌汁・即席スープ
- 缶詰・レトルト食品
- フリーズドライ食品
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品・飲み物



乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- 好物の食品・飲み物



食べる機能が弱くなった方 (かむ・飲み込む)

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- とろみ調整食品
- 好物の食品・飲み物

食物アレルギーの方(原因物質が含まれていない食品)

- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- アレルギー対応の粉ミルク
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 好物の食品・飲み物



慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患
【糖尿病・脂質異常(高脂血症)・高尿酸血症(痛風)】
- ② 高血圧 → 一般の方と共通の備えで献立を工夫
- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など特殊食品を多めに備える

食べやすくする工夫をしよう

● 温めたりスープに浸したりして食べる。

- ポリ袋にご飯やおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ご飯類は汁物に入れて雑炊の様にする。
- パンはスープやジュースに浸して食べやすくする。
- 揚げ物や肉は、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

● 飲み込みにくい時、むせる時には工夫をする。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにする。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

カセットコンロ
(ボンベ)を備えて

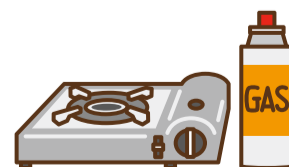
熱源を確保しよう!

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。

なぜ

カセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれることでしょう。





自主防災ふちゅう検定



もしもの水害に対して、正しい行動をとることが出来る知識が備わっているのか確認してみましょう!

風水害は予測できる災害です。事前に発表される情報や想定される被害を正しく理解することで、日頃からの備えやいざというときに命を守る正しい行動につながります。水害に関するクイズに答えて防災意識を高めましょう。

問題1 台風の接近に備えて、準備する必要があるものとして間違っているのは、次のうちどれでしょう

- A** 排水溝を掃除する
- B** 懐中電灯を用意する
- C** 防災行政無線が聞こえるよう雨戸を開けておく
- D** 家の周りの物が強風で飛ばされないよう固定する

問題2 浸水している場所を走行していて車のエンジンが停止するおそれがない水深は次のうちどれでしょう

- A** 10cm未満
- B** 10~30cm
- C** 30~50cm
- D** 50~70cm

問題3 府中市が発出する避難情報の中で、危険な場所から全員避難する必要があるのは次のうちどれでしょう

- A** 高齢者等避難
- B** 避難勧告
- C** 避難指示
- D** 緊急安全確保

問題4 府中市には昔、「ナミヨケ」という堤防がありました。この「ナミヨケ」とは、どのような堤防でしょう

- A** 土地全体をかさ増すので、一見して堤防に見えない
- B** 川の砂利を積み上げた簡易な堤防で洪水で直ぐ壊れる
- C** あらかじめ堤防が切れていて、大きな被害を出さない
- D** 並木与平という人物が治水のため作った堤防

【問1】C / 台風等の強風時は、飛来物の危険があるため戸は締める。 【問2】A / 排気マフラーまで水に浸かるとエンジンは止まります。 【問3】C / 避難指示が出たら直ちに避難。避難勧告は令和3年5月に廃止。 【問4】C / 下段の解説「霞提」をご覧ください。

南町小学校が水害避難訓練を実施

南町小学校では、多摩川が洪水により氾濫したり、浸水したりする危険が迫っていることを想定した水害避難訓練を令和4年5月2日(月)に実施しました。

全校児童と先生、また、PTAや地域の方も加わって、浸水想定区域外の安全な場所まで避難しました。

南町小学校では、子ども達が誰よりも早く避難を開始することで、地域の人たちにも危機が迫っていることを察知してもらい、周りの方などの早めの避難行動につなげていく、地域ぐるみで命を守る率先避難を目指しています。

当日は、PTAや地域の方が先生とともに子ども達の避難誘導や道路の横断支援にあたりました。また、実際に訓練を行うことで、道幅が狭い場所や集団避難に危険な個所などを把握しました。



府中市水害ハザードマップを7月に改定

府中市は、令和元年東日本台風で得た経験や課題を踏まえた新たな水害ハザードマップを作成し、市内全戸に配布します。主な改訂のポイントは、高齢者等の要配慮者やペットと同伴の方、車で避難したい方、徒歩で避難する方など、避難者の状況に応じた避難先を示しています。また、多摩川が氾濫するまでに、「いつ」「何を」に着目して、自分の行動を記入することで、洪水時の確実な避難につながるマイ・タイムラインも掲載しています。水害時の避難先は、自分が住みなれていない地域です。このため、ハザードマップは内容を確認するだけでなく、実際に避難所がどこにあるのか足を運んで確認することも大切です。

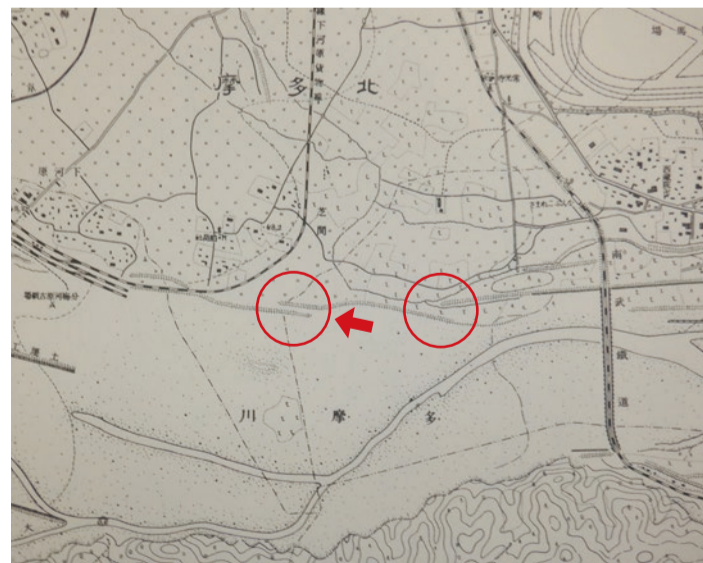


かすみでい 霞提

堤防の「ある区間」に開口部を設け、下流側の堤防を延長させて上流側の堤防と二重になるようにした不連続な堤防で、洪水時には開口部から水が逆流して、田んぼなどに川の水を満たすことで、下流に流れる洪水の流量を減少させます。洪水が収まると満ちていた水は自然と排水されていく、急流河川の治水方策としてとても合理的な機能で、戦国時代の武将武田信玄が考案したと言われています。市内でも、同じ構造の不連続堤防、通称「ナミヨケ」の痕跡を郷土の森博物館で見ることができます。



▲郷土の森博物館の「ナミヨケ」の痕跡



▲昭和初期の府中市の地図に見る「ナミヨケ」の痕跡(矢印の場所が左の写真)

