

回覧

合同自主防災訓練会議の防災講演会資料

表題:避難生活を乗り切るためのキーワード(T K B 72)

日時:2024年11月23日(金) 13:30～15:00

場所:稲荷台2丁目町内会館

講師:減災ナビゲーター 石川防災士

出席者数:稲荷台4町内会防災担当者約40名(当町内会から防災本部役員5名)

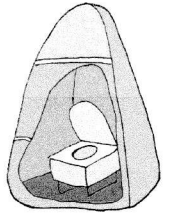
資料:別紙参照

大規模地震発生時！

避難生活を乗り切るためのキーワード



TKB72



T・・・落ち着いてできるお手洗い トイレ (Toilet)

K・・・温かい食事を摂る キッチン (Kitchen)

B・・・安心して眠れる ベッド (Bed)

72・・・発生後72時間は、確保できるように備えよ！

トイレの T 水を使わないトイレ法

ペットシート(Mサイズ)、養生テープ、レジ袋、45Lゴミ袋（複数枚）、生理用品、
【屋外の場合】トイレットペーパー、ワンタッチテント、ペグ

キッチンの K ポリ袋調理法

カセットコンロ、カセットガスボンベ、鍋2個以上、菜箸、お箸、プラ皿&器、
コップ、ラップ、ポリ袋、アルミホイル、無洗米、塩、ゆかり、缶詰（タンパク
源）、フリーズドライスープ、フルーツ缶、レトルトタイプ非常食、歯ブラシ
【飲料水】500mLペットボトル1箱、2Lペットボトル1箱

ベッドの B （庭先など野外での簡易寝袋）

ブルーシート(5.4×3.7m)2枚、2m程度の物干し竿、ペットボトルのキャップ
（最低5個）、つかい慣れた毛布、新聞紙、布テープ
Φ6～9のロープ（1m×8、8m×1）、蚊取線香(夏期)、プチプチ緩衝材(冬期)

※そのほかに、発電機、灯り（簡易ランタン）、ラジオを備えておく心安心です。

平成28年4月14、16日に2回も震度7の揺れに襲われた熊本地震では、直接死55名に
対して災害関連死と認定された方が218名にも達しました。これを機に避難所での
避難生活のあり方が見直され、注目されつつあるキーワードです。

これに72(時間)を付け加え、在宅避難においても3日間は自力で避難生活が行える
ように減災ナビゲーター™は提唱しています。この“TKB72”に基づいた備えを心がけ
ましょう。

水を使わないトイレ法

ペットシートを利用する。(44cm×33cm くらい)

ペットシートは災害時でも手に入りやすい。

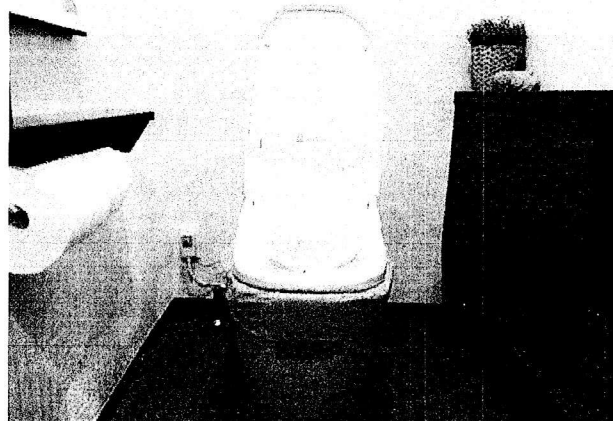
ペットシートは比較的安価である。



(準備)



(ペットシートを乗せる)



(用を足す)

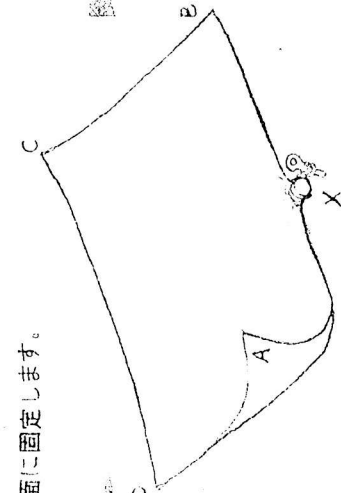
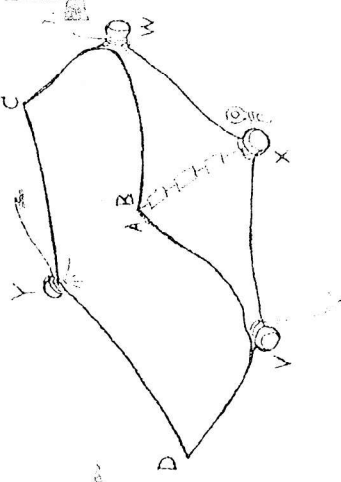
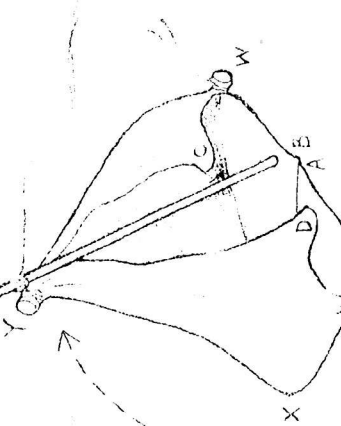
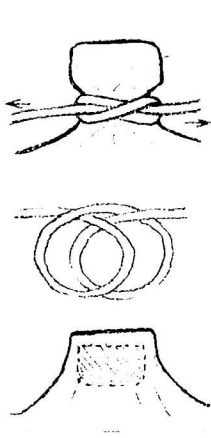
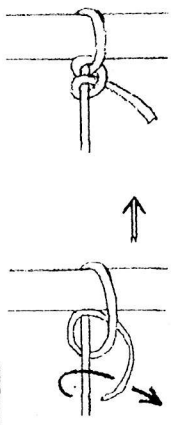
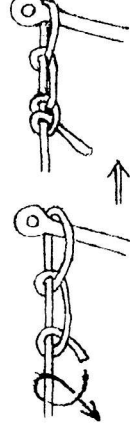
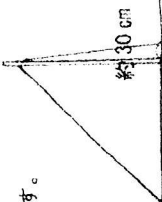
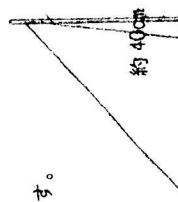
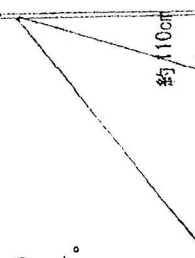
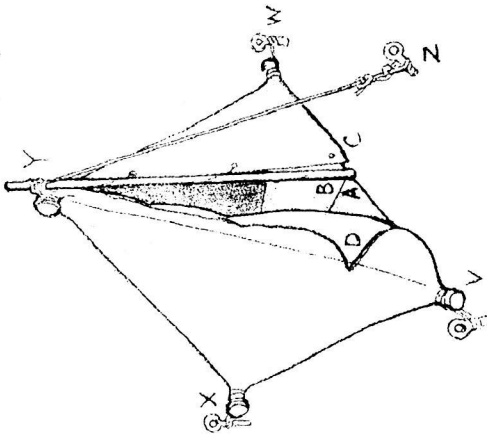


(レジ袋等に入れる)

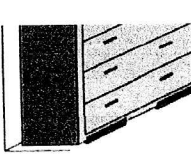
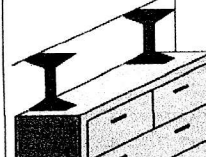
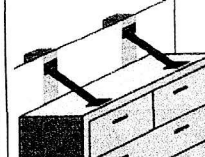
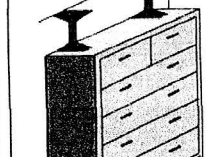
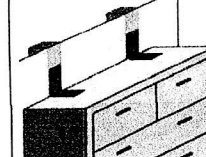
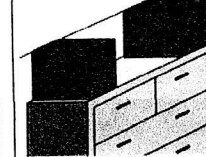


“テトラテント”の作り方

一枚のブルーシートと一本のポールで出来る四面体テント

1 準備 ＜用意するもの＞ ・ブルーシート 1枚 (360×540cm 2×3間) ・ポール 1本 (パイプ、竹: 270cm以上) ・プラロープ 数m (9mmφ 1m: 数本、8m: 1本) ・ペグ 数本 (20~30cm長) ・ガムテープ 若干 ・スペースとしては、20m以上のフラットな地面 (グラウンド) があれば十分です。 ・室内 (体育館等) の場合は、ペグは使わずにフロアにガムテープ留めます。	2 基準ポイント「X点」の固定 ①ブルーシートの裏面を上面にして広げます。 ②辺ABの中点Xを、ペットボトルのキャップなどを包んで外側に絞ってロープで括り、ペグで地面に固定します。 	3 あらかじめ「底(床)」をつくる ①AXとBXを合わせ、ガムテープで繋ぎます。 ②また、もう一方の長辺と二つの短辺のそれぞれの中間点Y, V, Wを絞ってロープで括ります。 	4 立ち上げ ①Yをポールの先端に繋ぎ、同時にそこに長い(8m)ロープの中点を結びつけます。 ②ポールを起すように立てます。 	〇ブルーシートを絞って括る ペットボトルなどの芯になるものをシートでくるみ、絞ったところを括って手がかりをつくる方法です。ハトメ穴がなかったり、あっても強度に不安があるような場合などに応用します。(巻結びで結ぶと確実です) 	〇ロープをペグに結ぶ ロープを何かに繋いだり結びつけたりする場合の基本的な結びとして次のような方法があります。すので応用してみてください。 ふた結び  張り綱結び (長さが調整できる一列各自在結び) 	〇ブルーシートのサイズとテントの形 □360X540cm (2X3間) わずかに後方に傾斜します。 ポールは 270 cm以上。  □540X720cm (3X4間) わずかに前方に傾斜します。 ポール長は 360 cm  □720X900cm (4X5間) さらに前方に傾斜します。 ポール長は 450cm 	5 整形・固定して完成 ①X-Yを張りながらポールを垂直に立て、長いロープをペグに固定します(Z)。 ②形を整えながらV, W点をペグ固定します 
--	--	--	--	--	---	--	---

家具転倒防止器具の効果

効果なし 小  大					
ストッパー or マット	ポール	ベルト or チェーン	ポール + ストッパー	L字金具	ハニカム ボード
					
震度 5 強	(耐えられる震度の目安)		震度 6 強		震度 7
・家具を傾けて下にかいものをする方法 ・効果はほとんどない	・壁側に設置すると効果が高い ・天井が抜ける恐れがあるため天井に横板を渡して取付けると良い	・間柱に固定しないと効果はほとんどない ・できれば側面下方30度に取り付けると効果が高い	・ポールとストッパーを組合せることで効果が高まる ・天井が抜ける恐れがあるため天井に横板を渡して取付けると良い	・間柱に固定しないと効果はほとんどない ・L字を逆さに取付けるとさらに効果が高い	・固いダンボールに古着などをパンパンに詰め、天井との隙間に少し圧がかかる程度に設置する

ポイント

- ★寝室には高さのある家具を置かないようにしましょう
- ★冷蔵庫は粘着ベルト式で固定しましょう
- ★粘着マット式は1ヶ月に1度程度効果を確認してください
- ★倒れたらドアをふさぐような家具の置き方は固定に関わらずNGです
- ★家具固定をしても、倒れてこない、落ちてこない場所に身を移動するのが最善です

ハニカムボードの例

