

---

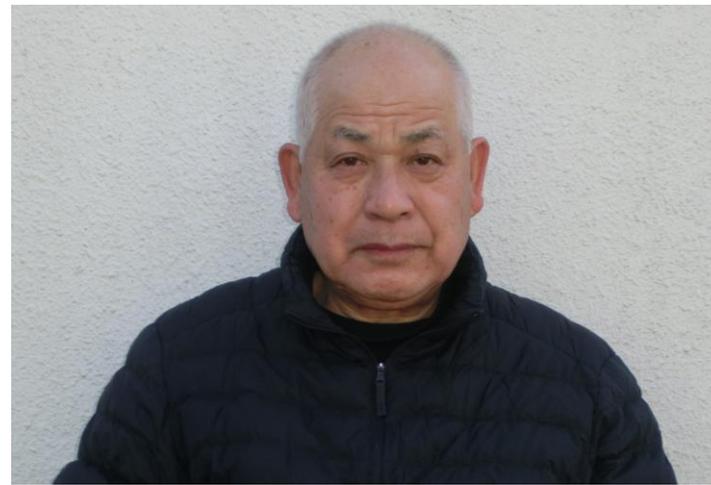
# 2025年町会等活動講座 大地震から命と健康を守る！

～「非常用トイレ」から考える災害時の在宅避難～

実施日：2025年9月22日

担当：柏市地域協働を考える会

後藤 進、竹田 徹、地主 幸也



## 協働会：後藤 進 プロフィール

1950年5月26日（昭和25年） 布施寺山町会 後藤豆腐店の次男として誕生（75歳）  
1982年10月25日（昭和57年） 根戸から布施新田へ転居  
2015年6月30日（平成27年） 会社退職（再雇用囑託）

【経歴】 2012年4月（平成24年） 布施新田町会副会長  
2015年4月（平成27年） //

2016年4月（平成28年） 柏市防災研究会会員  
2018年4月（平成30年） 布施新田町会会長就任（町会防災会設立）  
2019年4月（令和1年） 柏市地域協働を考える会  
2023年3月（令和5年） 布施新田町会会長退任

【資格】 二級自動車整備士  
日本損害保険協会2級技術アジャスター

【趣味】 登山、スキー、ゴルフ

## 2025年町会等活動講座のカリキュラム

<テーマ> 大地震から命と健康を守る！  
～「非常用トイレ」から考える災害時の在宅避難～

1. 大地震時の「現実」と「避難所」の限界
2. 在宅避難の重要性：特に「トイレ」が命綱となる理由
3. 「命を守る」在宅避難の準備：住居の安全性とトイレ対策
4. 「生活を維持する」在宅避難準備
5. 地域における「共助」の重要性とまとめ

---

## はじめに

南海トラフ地震等が発生するかもしれないと騒がれていますが、残念ながら現状柏市内の避難所では収容人数が限られており、充分とは言えません。そのため**自助として「在宅避難」を考えておく**ことが重要だと考えます。

「在宅避難」において事前準備が必要なものとして、食料・飲料水のストックが不可欠と認識されていますが、意外と**トイレの確保に関する具体的なイメージ**を持っていないのではないのでしょうか。これらのことをご一緒に考えてみませんか。

---

# 1. 大地震時の「現実」と「避難所」の限界

1) 大規模地震がもたらす被害の現実（動画）：[東日本大震災の被災映像](#)

2) 指定避難所(112ヶ所)の限界と課題:

①収容人数の限界

→柏市の人口43万人に対し、**収容人数は44,131人分(10%)のみ**

②課題

- ・避難所開設：**避難者自身が行うが、訓練未経験では対応が困難**
- ・生活環境：**過密**（密接・密集・密閉）による感染症リスク、プライバシーの欠如、各種犯罪リスク、物資供給の遅れ、栄養バランスに繋がらない配給食など  
→避難所生活は、心身共に厳しい状況が継続する
- ・**備蓄**：**収容人数を補う数量は不足する事態も想定される。**  
避難者の持ち込みに頼る避難生活
- ・**トイレ事情**：水洗トイレ使用不可による厳しい避難所生活の継続

# 避難所の備蓄（令和7年4月1日現在）

## <指定避難所の備蓄物資>

区分	品目	学校等		近隣センター	
食糧	保存食	200	食	100	食
飲料水	保存水(500ml)	264	本	264	本
資機材	毛布	200	枚	50	枚
	非常用トイレ袋	200	枚	200	枚
	ソーラーパネル付き蓄電池	4	台	4	台
	間仕切りパーティション	20	張	20	張
	パーティション用屋根	10	張	10	張
	簡易ベッド	20	台	20	台

## <指定避難所の備蓄物資>

区分	品目	学校等		近隣センター	
	ヘルメット	2	個	2	個
	発電機	1	台	1	台
	投光器	1	台	1	台
	ガソリン携行缶	1	個	1	個
	避難所運営グッズ	1	セット	1	セット
	ベット用初動グッズ	1	セット	1	セット
	衛生用初動グッズ	1	セット	1	セット

# 避難所のトイレ事情

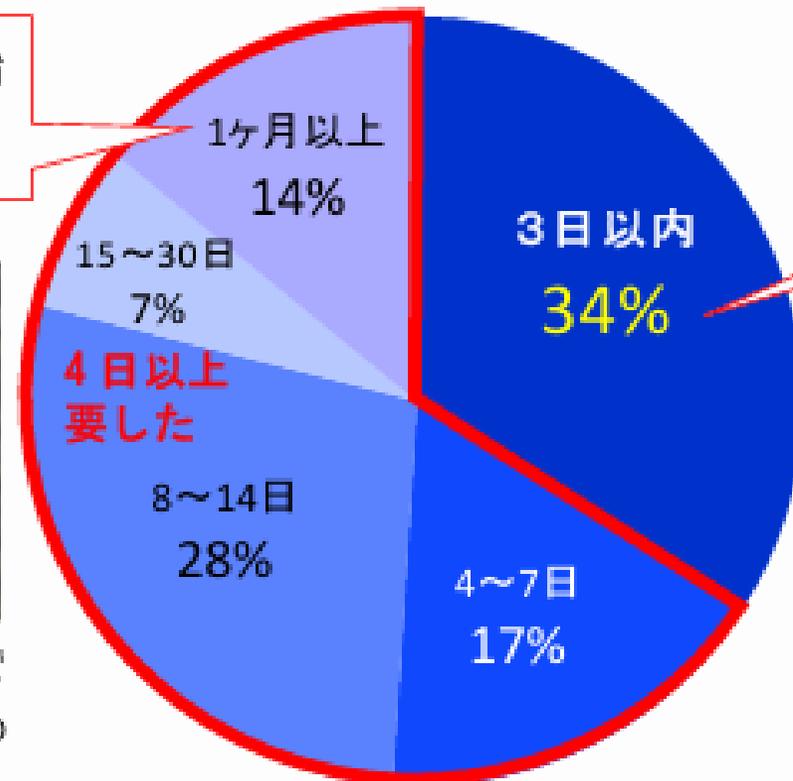
## 過去被災地の避難所で仮設トイレが行き渡る迄に要した日数の実態

仮設トイレが来ない～仮設トイレが被災地の避難所に行き渡るまでに要した日数～

最も日数を要した自治体は65日であった。



仮設トイレが到着するまでの間、避難所生活者のために作られた素掘りのトイレ  
写真：日本トイレ研究所



3日以内と回答した自治体はわずか**34%**

- (アンケート調査)
- 実施：名古屋大学エコトピア科学研究所  
岡山朋子
  - 協力：日本トイレ研究所
  - 回答：29自治体（岩手県、宮城県、福島県の特定被災地方公共団体）

# 避難所のトイレの問題

## 災害発生時の避難者数

避難所生活者数

東日本大震災

最大約**39万人**

中越地震

最大約**8万人**

阪神・淡路大震災

最大約**31万人**

内閣府、国土交通省資料より

## 避難所で求められる用品

避難所で聞いた“**今、必要なもの**”

	3日後	4日後	5日後
1位	<u>簡易トイレ</u>	<u>簡易トイレ</u>	下着
2位	毛布	下着	医薬品
3位	医薬品	医薬品	<u>簡易トイレ</u>

【出典：生死を分けるトイレの話】

## 避難所のトイレ問題

仮設トイレが到着するまで  
(石巻赤十字病院)



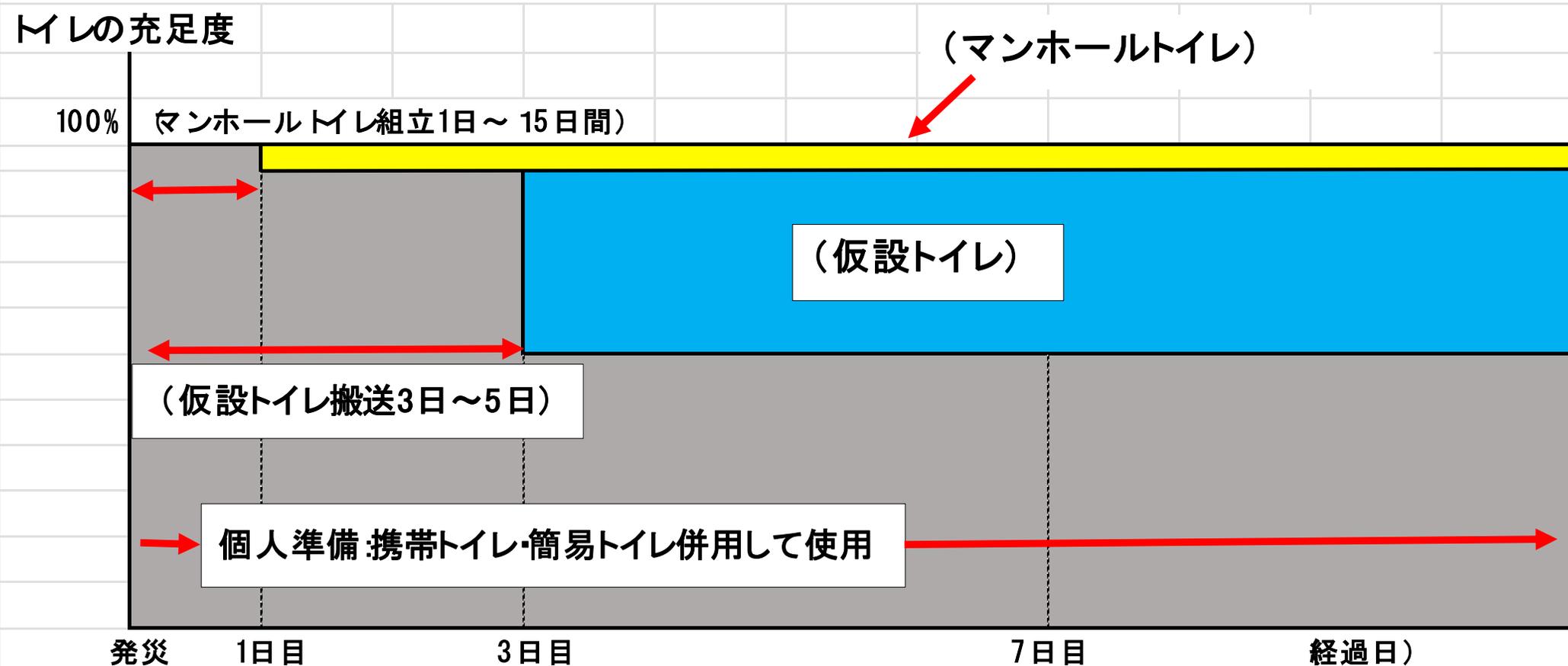
国土交通省資料から抜粋

# 災害時の避難所トイレ事情 柏市)

- ・マンホールトイレ及び仮設トイレは、収容人数に設置が追い付かない。
- ・個人準備：簡易トイレ及び携帯トイレの併用して使用。（1校：2基設置）
- ・簡易トイレ（ポータブル） & パーテーションの利用場所の確保が必要。

（安全性の確保と並行して人目が少ない場所）

トイレの充足度



# マンホールトイレの整備状況

避難所 松葉第一小学校のマンホールトイレ 令和元年度 2基設置



(トイレ資機  
材格納倉庫)



段差がない・早期に組立が可能

洋式便座が可能

市内避難所のトイレ（マンホールトイレ）の整備状況（令和7年7月31日現在）

※柏市：小学校42校、中学校21校、高等学校1校

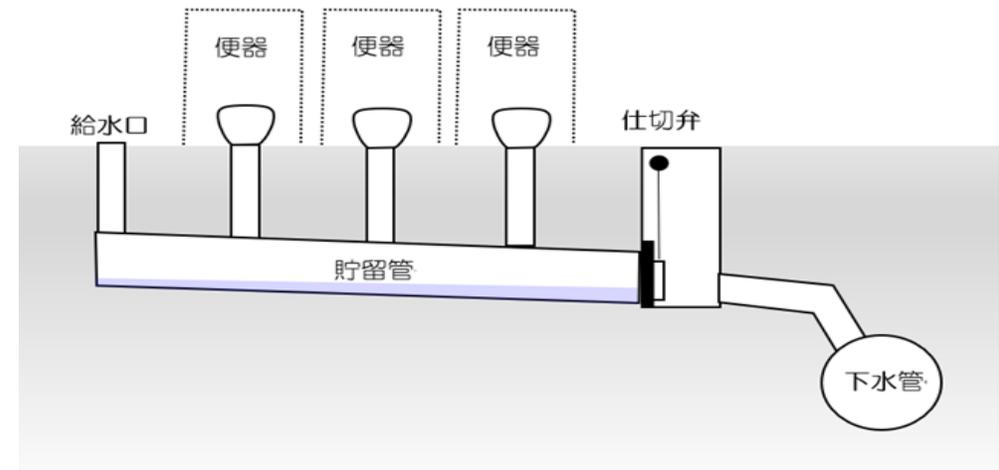
①設置済：小学校33校（78基）  
中学校8校（27基）  
高等学校1校（4基）

合計109基

防災公園2箇所（214基）

総合計323基

②今後の整備予定（上下水道工務課）  
中学校10校（27基）



※イメージ図（上下水道局で整備を行っているマンホールトイレ）

---

**避難所は最後の砦**であり、

本当に自宅を失った方や要配慮者のための場所である

## 2段階で避難を判断

(東京防災改訂版2023をアレンジ)

避難のタイミング  
避難するかしないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報を基に判断する。

判断①危険を見極める

危険がなければ判断②へ

判断②生活ができるか確認

チェックポイント

- 自宅の家屋に被害があるか？倒壊の恐れがあるか？
- 隣家の倒壊等で自宅に影響があるか？  
火災・液状化などの二次災害の心配はあるか？
- 他人のサポートがなければ暮らしていけないか？

不安がなければ自宅にとどまる

在宅避難

自宅での生活ができなければ避難所へ

避難所

不安に感じたり危険と判断したら避難所へ

---

## 2. 在宅避難の重要性：特に「トイレ」が命綱となる理由

### 1) 在宅避難のメリットとデメリットの再確認:

#### 【メリット】

① **住み慣れた生活環境・用具の利用**

プライバシー確保、ペット同居、感染症リスク低減

② 盗難防止

③ **備蓄品の活用** (食料備蓄は最低 1 週間分)

#### 【デメリット】

① **自宅の安全性** (最も重要) : 住宅の耐震性能・補強 (改修)

② ライフライン (水・電気・ガス・通信) の停止

③ 物資供給の遅れ (支援物資:指定避難所へ届く)

④ **トイレ問題 (必須)**

→ 水洗トイレが使えなくなった場合の衛生的な排泄環境の確保

---

## 2) 災害関連死と「トイレ問題」の深い関係:

トイレに行けないことが命に関わり、**「災害関連死」の一因**  
→ (避難者すべて共通)

### ①生理現象の排泄を我慢することによる体調不良 (具体的な症状)

膀胱炎、尿路感染症、脱水症・熱中症、便秘、痔(じ)の悪化・発症腸閉塞、  
食欲不振・吐き気など

### ②住み慣れた生活環境

自宅(在宅避難)で過ごすことで精神的なストレスが軽減され、  
**「トイレに行きたい時に行ける環境」**に繋がる。

---

### 3. 「命を守る」在宅避難の準備：住居の安全性とトイレ対策

#### 1) 住居の耐震対策（木造2階建て・30坪程度を想定）

①「まずは診断から」：柏市木造住宅耐震診断士（登録名簿）

- ・補強箇所のイメージ：耐力壁の増設、金物・基礎補強、屋根の軽量化等（費用：150～200万円）
- ・家具の固定と配置：「命を守る配置」の重要性（寝室、リビングなど）

#### 2) 最重要！災害用トイレ(携帯・簡易トイレ)の準備と使い方

①備蓄量の目安：

- ・1人1日8回分（大1回、小5回～7回が目安）×1週間分以上  
（節約して**最低30回×家族数**）
- ・1日当たりの成人排尿・排便量：便1回150g～200g、尿1日あたり5回～7回（1回200ml～400ml）

---

## ②災害用トイレの種類と選び方

- ・ 洋式トイレにかぶせるタイプ: 凝固剤と排泄袋のセット。
- ・ 簡易組立式トイレ (段ボール製など)
  - \* 簡易マイトイレ+ポンチョの勧め、プライバシー確保)

## ③使用後の処理と保管

- ・ 燃えるごみ、二重密閉、仮置き場所の確保、
- ・ ゴミ回収がいつになるかわからないことへの心構え

## ④衛生管理

- ・ 消毒スプレー (手指消毒)、ウェットティッシュ、マスク、生理用品の備蓄と処理方法。

---

## 4. 「生活を維持する」在宅避難準備

### 1) ライフライン停止への備え ([逆井防災研究会資料](#))

- ①水: 1人1日3L×7日分以上（飲料水）、ポリタンク、給水車からの受け取り方
- ②電気: モバイルバッテリー、乾電池、手回し充電ラジオ、ポータブル電源、カセットガスボンベ発電機、インバータ発電機（換気必須）など
- ③調理: カセットコンロ（必須）、非常食の種類（温かい食事ができる工夫）、[ローリングストック](#)

---

## 5. 地域における「共助」の重要性と「今すぐできること」

### 1) 「自助」「共助」「公助」の役割分担:

①在宅避難は「自助」が中心であり、その自助を支える「共助」が重要

②町会・防災組織が果たすべき役割

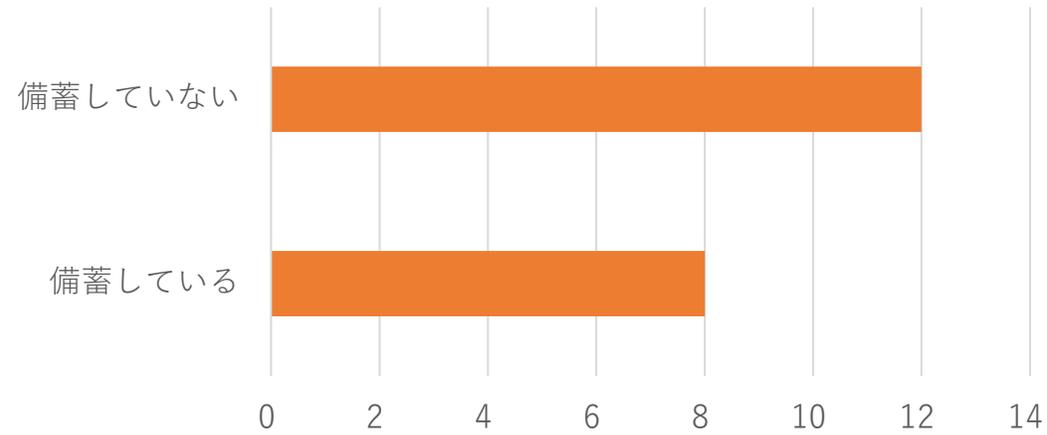
安否確認、情報共有、要配慮者支援、共用スペースでの給水・  
物資配布拠点周知など → 「2025年度版柏市防災ガイドブック」

③防災トイレへの認識

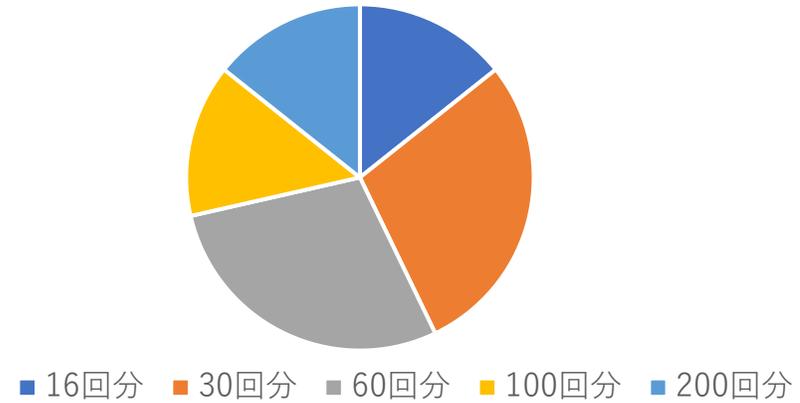
- ・市内マンション改装作業時、水洗トイレの使用できない期間を活用しての実態調査結果（アンケート）  
→ 回答率 13.4% (20/149) と認識度の低さが伺える

令和7年6月 柏市内のマンション改装時、防災トイレ利用時の実態調査（回答率13.4%）

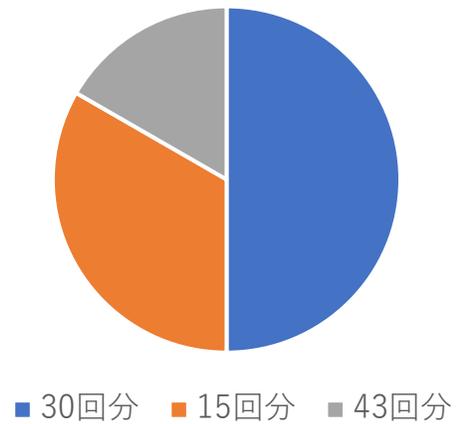
防災トイレを備蓄しているか？



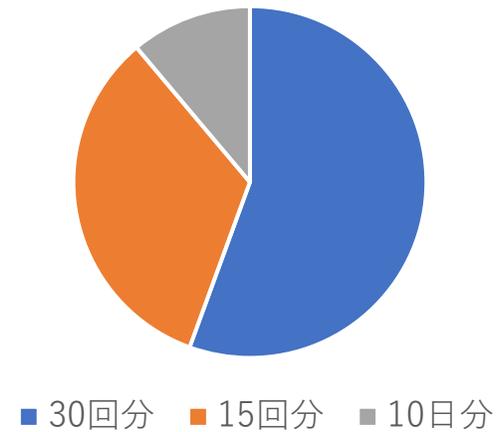
家庭で備蓄している簡易トイレ



町会に希望する簡易トイレ（備蓄帯）



町会に希望する簡易トイレ（未備蓄世帯）



出典：世帯149世帯の  
マンション管理組合の  
調査結果

---

## 2) 「今すぐできること」のアクションプラン:

### ① 自宅の耐震性の確認 (診断依頼)

- ・ 2025年度柏市耐震診断・改修補助金制度、既に申込終了。
- ・ 柏市木造住宅耐震診断士登録名簿 (参考) (信頼のおける事業者の選択)

### ② 簡易トイレの備蓄と使い方確認 → (最低30回分以上 × 家族人数)

### ③ 家族で避難計画と連絡方法の話し合い

- ・ 安否確認方法: 災害用伝言板の利用方法

### ④ ご近所との声かけ、つながりの強化 (日頃、人間関係の構築を実施)

---

## ご清聴ありがとうございました。

今回の町会等活動講座では、特に「災害関連死」にもつながるトイレ問題に焦点を当て、自宅の安全性を確認したうえでの在宅避難を深堀しました。

町会役員、防災組織担当者の皆様が、ご自身の地域で在宅避難を推進し、住民の健康と命を守るための具体的な知識と行動についてご理解頂けましたでしょうか。

大地震は、近い将来高確率で発生する（過去の歴史共）と言われており、減災につなげる準備及び知識が、「ひとつ加わると安心（安全）がひとつ」増えます。この意識（認識）を持って頂きできるところから始めましょう。

---

## 【まとめ（別紙）】

在宅避難は、精神的な安定やプライバシーの確保といった大きなメリットがある一方で、**自宅の安全性、ライフラインの停止、物資の確保、そして情報・孤立対策**といった大きな課題に直面します。

### 【重要なポイント】

- ・ **自宅の安全性確保:** 耐震診断・補強は在宅避難の「前提条件」ですが、補強は、工事費が高額から難しい局面があります。
- ・ **十分な備蓄:** 簡易トイレ・携帯トイレ、最低30回分×家族人数は、最優先です。1週間分以上の食料（ローリングストック）、水、家庭の事情に沿った生活必需品が必須です。
- ・ **体の安全確保:** 発災時、本人及び家族が負傷しない事。在宅避難は、家族・パートナー単位です。生活するうえでの生理現象を我慢することでの体調不良、災害関連死にもつながる重要なトイレについては、食料品以上に真剣に対応すべき問題です。
- ・ **情報収集手段の確保:** スマホ、ラジオ、モバイルバッテリー、手回し充電器、ポータブル電源など。
- ・ **地域の連携:** 近隣住民（向こう三軒両隣）や自主防災組織との協力体制を築き、いざという時に助け合える関係を築くことが非常に重要です。  
(安否確認訓練の浸透、サークル活動、防災訓練等)

これらの準備項目をどれだけカバーできるかによって、在宅避難の選択肢の妥当性が変わってきます。

---