

暮らしフェスタむさしの2026

かわる時代 かわる暮らし

～知る・備える～



第48回 武蔵野市消費生活展

期間 令和8年9月 11日(金)・12日(土)

場所 武蔵野プレイス 1階ギャラリー

主催 暮らしフェスタむさしの2026実行委員会

くらしフェスタむさしの2026

(第48回武蔵野市消費生活展開催にあたって)

“毎日難儀なことばかり” “日に日に世界が悪くなる” (ハンバートハンバート「笑ったり転んだり」より)

のんびり流れていた朝ドラ主題歌の歌詞が重く感じられるこの頃です。

世界では争いがやまず、地球は沸騰し、国内では自然災害や物価高騰に悩まされています。

7月28日、熊本地方を襲ったマグニチュード7を超える大地震については記憶に新しいところです。連日の酷暑とライフラインが絶たれた中での避難生活はいかばかりのご苦労だったかと思うと胸が痛みます。被災地の日も早い復興を祈るばかりです。

今年のくらしフェスタむさしのサブテーマは“知る・備える”です。過酷な毎日を過ごされている熊本の方々に思いを致しながら、私たちも災害を“自分ごと”として考え、行動することが必要です。

私たち一人ひとりには微力でも、決して無力ではないはずです。誰もが平和で落ち着いた毎日を送れるように、力を合わせて進んでいきましょう。

2026年9月11日

くらしフェスタむさしの2026実行委員会
委員長 深井信子

<今年度のイベント>

◎公開講座 「大人だけが知らない薬物の実態

～本当に知らなくて大丈夫ですか?～」

講師：吉田 進 氏（東京都薬物乱用防止小金井地区協議会監事）

◎体験教室

- ・英字新聞で作る手提げ袋と、いろいろな折り紙で遊ぼう
- ・飲み物の糖分を調べてみよう



目 次

1	参加団体紹介	1
2	参加団体の活動内容	2
3	食料自給率向上のために消費者も行動を	5
	《新日本婦人の会武蔵野支部》	
4	ようこそ コープ防さい塾へ	9
	《コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ》	
5	マンションと地震防災	19
	《市民まちづくり会議・むさしの》	
6	くらしの中の私たちの困りごと	29
	《武蔵野市消費者運動連絡会》	
7	日本の「石油備蓄」について	37
	《さつきクラブ》	
8	全国初の“終活互助”へのチャレンジ！ ～総集編～	47
	《地域サロン「ぷらっと」》	
9	2026 くらしフェスタ実行委員会からVol.15	63
	《くらしフェスタむさしの2026実行委員会》	
10	くらしフェスタむさしの2026チラシ	77
11	実行委員会の記録	79



参加団体紹介（令和8年度）

団体名	代表者	主な活動・日時・問合せ	会費
新日本婦人の会 武蔵野支部	平野 玲子	支部委員会（月 1 回） 常任委員会（週 1 回） 専門部会などは随時 メールアドレス njwa_mu@yahoo.co.jp	月 900 円 (新聞代含)
コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ	深井 信子	「みらいひろば」（月 1 回） 【問】03-3382-5665（コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部 9:00～17:30）	無料
市民まちづくり会議・むさしの	篠原 二三夫	定例会 2 ヶ月 1 回 (奇数月第 3 火曜 19:00～)	無料
武蔵野市消費者運動連絡会	深井 信子	定例会（毎月第 1 金曜）	年 2,000 円 (個人 1,000 円)
さつきクラブ	西上原 節子	定例会（月 1 回）	年 1,000 円
地域サロン「ぷらっと」	川村 匡由	①年金、医療、介護、防災、終活、老後のミニ講座、（毎月第 2, 3 日曜日 ※7～9 月は休止） ②今年度より毎週木曜 13:30～15:30 市補助事業「いきいきサロン」開設（※8 月は休止） 090-3102-8446（川村）	① 1 回 100 円 (茶菓代含) ※ミニ講座は 300 円(同) ②いきいきサロン（境 3 丁目在住の市民は無料）

参加団体の活動内容



新日本婦人の会武蔵野支部

女性の要求は、平和に暮らしたい、環境をよくしたい、安心・安全な食品がほしい、老後を安心して健やかに暮らしたい、仲間と楽しみたい等々多種多様ですが、一人ひとりの要求が実現するよう活動しています。平和を求めて核兵器をなくすための活動が認められて、2003年に国連認証のNGOになり、世界の女性たちと手をつなぐ活動も広がっています。いま取り組んでいる活動は、平和活動のほかに、安心・安全な食糧を求める産直共同購入、大気汚染測定、リサイクル・資源活用などを行い、絵手紙、書道、手づくり、こぎん刺しなどの楽しい活動もしています。

コープみらい 地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ

“COOP とともにくむくらしと未来”を理念として“誰からも信頼される生協”をめざし、コープと地域をつなぎます。

コープ会から発展した“みらいひろば”は地域の方ならどなたでも気軽に参加していただける楽しい交流の場です。

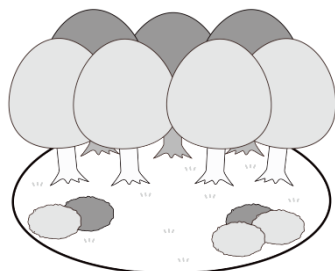
月1回お近くの“みらいひろば”に来て、コープ商品の試食や手作り、くらしに役立つ学びの交流などの活動に参加しませんか？（生協加入の勧誘等は一切ありませんので、安心して御参加下さい。詳細については団体紹介欄の連絡先までお問い合わせください）

市民まちづくり会議・むさしの

武蔵野市をさらに住みよいまちにすることを目的としています。

まちづくりの各分野の専門家が多く、主体的にまちづくりに取り組む市民活動を支援しています。

まちづくりに関する調査・研究を行うとともに、各種市民会議、策定委員会へも参加しています。



武蔵野市消費者運動連絡会

1973年のオイルショックによる経済大混乱の中、生活を守ろうと消費連（略称）は結成されました。創立以来50年間余、消費生活を取りまくさまざまな問題にとりくみ、より安全で、より豊かなくらしを築き上げていくため活動を続けてきました。市内の団体が集まり、情報交換、調査、学習、共同討議の場を作り、必要に応じて他地域並びに全国的な消費者団体と提携・協力もしています。

・毎月1回定例会を開き、情報交換や学習会・見学会などを開催。

武蔵野市の行事に参加、協力しています。

私たちと一緒に活動しませんか！
新会員募集中！！



さつきクラブ

「加工食品と手作りの食べ物」をテーマに、食品添加物の学習・簡易テストなど行っています。

“加工食品”と売られているものを“手作り”することで学習しています。〈うどん・ソーセージ・こんにゃく・かまぼこ・味噌など〉消費生活センターの「夏休み親子教室」、「消費者スクール」に協力しています。また、子どもたちに科学する目を持ってほしいと、食品を科学するという視点から、さつきサイエンスクラブとして活動しています。〈糖度〉〈着色料〉〈塩分〉などの実験をベースに〈カルメ焼き〉〈塩と砂糖〉などいろいろな分野をテーマとして情報を提供しています。

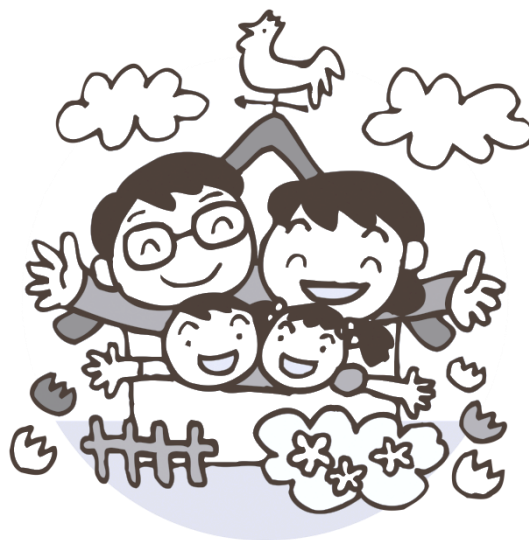
市主催の「サイエンスクラブ」「サイエンスフェスタ」に参加しています。

地域サロン「ぷらっと」

主宰者の専門である社会保障や趣味に17年前から JR 武蔵境駅北口から徒歩5分の本宅兼賃貸マンション「ソフィー武蔵野」101号室（1階）で年金、医療、介護、地域福祉、山歩き、防災、終活をメインに境3丁目および西東京市向台町における在宅介護・終活、防災研究にも取り組んでいます。

このうち、ミニ講座は毎月第2、3日曜日 14:00～16:00 に開講（7～9月は軽井沢出前講座のため、休講）

また、今年度より毎週木曜日 13:30～15:30、市補助事業「いきいきサロン」を実施。境3丁目在住の市民は無料参加 OK です（8月休止）。



食料自給率向上のために消費者も行動を 3

新日本婦人の会武蔵野支部

○はじめに

このテーマをとりあげるのは、3年連続になりますが、日本の食料自給率はまったく向上していません。2024年に改正された「食料・農業・農村基本法」では、特に食料自給率の向上は目指していないからではないでしょうか。

昨年は「コメ不足」で消費者はコメを求めて「備蓄米の放出」に駆け回ったり、コメ価格の大幅な上昇に悩まされてきました。自給率の高いコメでさえ供給が安定しなかったのです。

いま、私たちは、相次ぐ物価の値上げに悩まされています。もう値上がりしなかったものはないといえるほど、あらゆるものが値上げされています。

自給率の低い日本は、食料は輸入に大きく依存しています。そのため、現在の「円安」は食料品の価格上昇につながり、物価高に拍車をかけています。私たちの生活を守るために共同しましょう。

○世界の食糧事情と日本の食糧事情

いま世界では、ずっと続いている気候危機と災害（洪水や干ばつなど）や国際紛争（ロシアによるウクライナ侵攻、アメリカによるイラン攻撃、イスラエルによるガザ攻撃など）による物流の停滞などにより、食糧不足が深刻化しています。

今、世界人口の8.2%に当たる人々が慢性的な栄養不足に悩まされているといわれています。食料の生産は、均等にいきわたれば世界人口に供給できる量があるようですが、食品ロスを生み出している国もあれば、飢餓に苦しむ国もあるというように、食料の供給は不均衡です。食料自給できない国は、輸入に頼らなけ

ればならないのですが、食料の価格が上昇して、買うことができなくなることも予想されます。

日本の食料自給率は、1965年には73%でしたが、2005年には40%と低下し、ここ数年は37%~38%となって、食料の6割以上を輸入に頼っているのが現状です。国際紛争の多発している現在の世界情勢では、食料の輸入が継続的に、安定的にできるか不安です。

「食料・農業・農村基本法」は2024年に制定されましたが、そこでは食料自給率の向上は「喫緊の課題」にはなっておらず、向上のため強力な政策を進めるということは記されていません。

○日本の農業政策

2024年に「食料・農業・農村基本法」が改正され、日本の農業政策はこれに基づいて決められます。石破内閣では「コメ増産」に踏み切りましたが、内閣が変わるとあっさりと「コメ増産」はなくなりました。こんなにも簡単に政策が変更されて戸惑うばかりです。

食料自給率目標はカロリーベースで45%、これまでずっと達成されていません。改正された「基本法」では、自給率向上より農産物の輸出を増やすことに重点を置くことを目指しているようです。私たちが求めている自給率の向上にもっと目を向けてほしいものです。

農業重視の政策、農業予算の大幅な増額もなく、農業人口は減り続け、高齢化し、耕作面積も減り続けている現状では、私たちの食料の安定的な供給の保障に大きな不安が残ります。

国民の生命を守る食料の供給を安定的にできるように強力な農業政策を実施してほしいと願います。

○食料自給率向上のため消費者も行動しよう

食料自給率は一方向に向上せず、円安や国際的な紛争が続き、物価は上がり私た

ちの生活の不安は増すばかりです。政府がその不安を和らげるような政策を早急に取ってくれない今、私たち消費者は、自ら生命・健康を守るために行動を起こす必要があると思います。

- ・政府に対して農業政策を充実して農業従事者を増やし、自国の国民の食料を確保できるよう要求していきましょう。

- ・自給率の低い日本は、他国からの食料輸入に頼らなければならないので、輸入できるよう各国と「平和」な関係を持ち続けること、世界で紛争が起きないように外交努力を続けるよう政府に求めることも大切です。

- ・気候危機を緩和するための努力をすること、環境を守る活動も大切です。

- ・アクロエコロジー（生態系を生かした持続可能な農業又は地球環境にやさしい農業）を始めようという提案もあります。日本の農政や食料供給システム、環境政策を変えていく運動で生産者と消費者が一緒にできる運動です。

- ・産直共同購入の運動は、生産者と消費者が直接結びつく私たちが取り組みやすい運動です。小さな結びつきでも多くの人が取り組めば、地域の農業を守る力になります。

- ・食料自給とは離れますが、食品ロスを減らすことも、食料を大切にすること、環境を守るために必要なことです。

- ・いろいろな提言や取り組みがあります。参考にして行動していきましょう。

○鈴木宜弘東大教授の提言

協同組合（農漁業、生協、労組など）、共助組織、市民運動組織、自治体、政府などが核となって、各地の生産者、労働者、医療関係者、教育関係者、関連産業、消費者などが一体的に結集し、「安全・安心な食とくらしを守る、種から消費者までの地域住民ネットワーク」を強化し、地域循環型経済を確立するために、今こそそれぞれの立場から行動を起こそう。

○「食と農の未来を考えるプロジェクト」

主催 朝日新聞社 協力 全国農業協同組合連合会

- ・5月に始まり、約40人の学生が参加。月1回ペースで開かれるワークショップ

- ・「食料安全保障 非常時も平常時も懸念」日本栄養大教授 中嶋康博氏が講演。

- ・農水省 阿部尚人技術政策室長、ビビッドガーデン 大嶋恵里さんの講演
農業に関して問題意識を共有したり問題解決の視点を語り合ったり、
作業をつづけている。

※若い力が農業を考えて行動し始めたのは、大変心強いことです。

私たちの生命・健康を守るために力を合わせて行動しましょう。

知っておかねば

ようこそ コープ防さい塾

コープみらい 地域クラブ
武蔵野のんちゃんクラブ

酷暑・猛暑の中、全国各地で自然災害が相次いでいます。

地震、線状降水帯による豪雨や水害、土砂崩れ、竜巻等々。日本で発生する災害は実に多種多様です。

武蔵野市では、一昨年の家具の転倒防止器具、昨年の携帯トイレに続き、今年度は災害時の出火防止のための感震ブレーカーを配布することになっています。

一方、私たち一人ひとりが家庭でできる備えの情報もメディアやネットで飛び交っていますが、玉石混淆の様子になっています。知識としてわかっているつもりでも、いざとなると戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

これまで、のんちゃんクラブでは、“無理なく、無駄なく、普段のくらしの中で出来る防災”の工夫を伝えてきました。

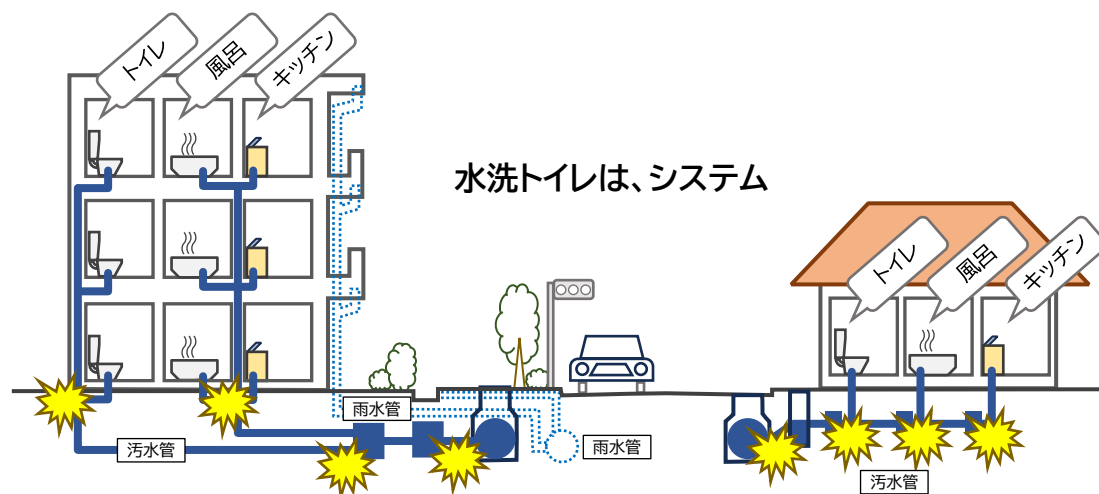
ライフライン（電気・ガス・上下水道）が止まっても、毎日使っているものを上手に利用して、被災後の生活を立て直していくことが可能です。（特別な防災用品というものは、意外に少ないものです。）

災害時のトイレ問題については、かなり知られてきたようですが、在宅避難ならば、なんとなく大丈夫と感じている人が多いかもしれません。

必要な知識を持ち、エコノミー症候群等で健康を損なわないようにすることは、とても大切なことです。

今回は、不幸にして被災した時、その後の生活再建のために必要な情報にアクセスできるようになる方法も取り上げました。

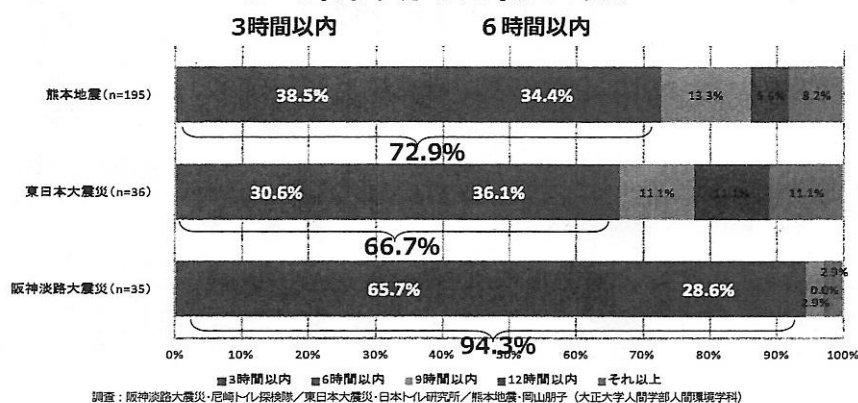
自宅のトイレについて考えてみよう



※ 污水管や雨水管は、建物から地面につながっています。
 災害時に、トイレ・お風呂・キッチンから水を流した時に、污水管に亀裂が入っていたら……。
 階上の天井から污水が落ちたり、地面に染み出した污水で衛生状態が悪くなったり、環境に悪い状態を作ってしまいます。
 特に、マンション等の集合住宅では、すべての世帯で意識しなければなりません。

地震後、何時間でトイレに行きたくなくなったか？

6時間以内に約7割



水や食料より早く必要

トイレは我慢できない！ 阪神・淡路大震災の時、避難所のトイレは排泄物で汚れ、床や手洗い場のシンクまで排泄物だらけになったということです。
 トイレに行きたくないため水分を控え、体調を崩した人も多かったといえます。
 メディアなどでもあまり報道されず、被災者も話しにくかったため、このことは今でもあまり知られていません。



※ 必ず やっておくこと

- ① 家族でトイレについて話し合ひましょう
 - ② 携帯トイレを準備しておきましょう
 - ③ 災害時には、真っ先に携帯トイレをつけましょう
- 集合住宅に住んでいる人、みんながトイレのことを意識することが大切です。

※ のんちゃんクラブでは、ネコ砂を使った簡易トイレをおすすめしています。

3. 後を生きる

「ネコ砂」で簡易トイレ



防災・危機管理ジャーナリスト

渡辺 実さん

わたなべ・みのる 1951年生まれ。35年以上にわたり、国内外の被災地を取材し、防災対策の提言を続ける。株式会社まちづくり計画研究所代表取締役所長。「都市住民のための防災読本」「高層階民」など著書多数。

「エイ、エイ、エイ」と叫ぶ。その声は、
の「エッセイ」の五、六層では、日
常の延長でできている。水、火、
食糧の備蓄について考えている。
した。食べべ、飲んだら、出ま
す。そして、今日でも明日も、
トイレについで考えるべき事だ。
大震災が起きたとき、断水使
り長期間わたって水を便所を
なくならぬです。みなさんのお宅
のトイレは、100%断水に耐え
れますか。ほとんどのトイレリ
の洗浄水には、水車水が使われ
ています。

（問）用を足したければ、カ
んの口を開くのもサツと水を引
がれてくれます。それが、断
水すると擦れなくなるんですよ。
水、出るといければいいですね。

生液

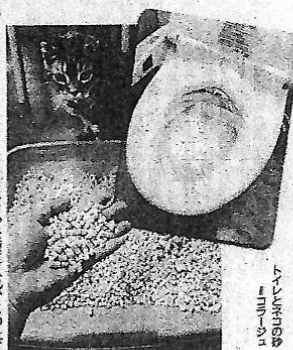
首都大震災

安価に吸水・消臭効果

この震災時のトイレ問題は、環境や衛生、健康にも関わる、被災地では水や食料以上に深刻な問題となります。



東京新聞より
転載許可確認済み



47-2017-065

[illegible]

- ◎ 使用するネコのトイレ用の砂は「燃やせる」表示のあるもの“紙系”のものを
選びます。(ベントナイト、ゼオライト等の“石系”は不可)

使い方

-
- ① 砂を入れる袋を濡らさないために便座を上げ、大きめのポリ袋を先に装着。
(常時固定推奨)
- ② 便座を下ろしてから、砂を入れる袋を取り付ける。
- ③ 用を足す前にスコップ1～2杯のネコ砂を入れる。使用後さらに1～2杯ネコ砂をかける。
- ④ 内側の袋がいっぱいになったら袋の口を強く結び、トイレに保管。

- ◎ 使用済みのペーパー・尿・便は、分けて保管し、自治体の収集が始まったらルールに従って出す。

実際に使ってみました

- ・尿はネコ砂に吸収され固まりました。においも抑えられ、許容範囲内と言えると思います。
- ・便は、やはり尿よりにおいが強いので、別の袋を使うなど工夫が必要かもしれません。しかし、被災して水が使えない時には充分役に立つと思われます。
(使ってみたのは8月中)

携帯トイレ

※ 携帯トイレは、凝固剤と排便袋がセットになっている“防災セット”が代表的で、便と尿をいっしょに固めてくれ、消臭機能もあるが、1回分が100円以上と割高。(シートが付いているものもある。)

(凝固剤＝高分子ポリマー。水分を吸収して外に出しにくい。紙おむつ・生理用ナプキン・ペット用シートや保冷剤・冷却シートにも使われている)

※ 携帯トイレの必要数は、1人1日5回分と考える。

家族の人数×5回×最低7日分 4人家族では、140回分が必要。

* 排尿の回数と量は個人差があるので注意。

(上下水道の回復は、ライフラインの中で最も遅く、30日以上かかると言われている)

※ 携帯トイレといっしょに備えておきたいもの

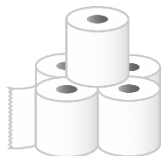
- ・トイレットペーパー ・ポリ袋(45L位のもの、便器を覆う内袋として養生テープなどで固定しておく) ・照明(停電などへの備え。ランタン型が便利。)
- ・手指衛生用品(アルコール消毒液、ウェットティッシュ)
- ・蓋付き容器(使用済み携帯トイレの保管)

★ 蓋付き容器の中に備えておく物を入れて保管し、災害時に取り出して使うとよい。

そのほかに、おむつ(大人用・子ども用)、尿取りパッド、生理用品(シニア女性は、軽度尿吸収製品も)、ボックス、ウェットタオル、お尻ふき、トイレ洗浄剤、ビニール手袋、清掃道具、消臭剤、塩素系漂白剤等

※ 特に、トイレットペーパーは普段から多めにストックしておく。以前、国はトイレットペーパーの大規模備蓄を検討したが、製紙会社の所在地が南海トラフ地震発生予想地域に集中していることなどから断念している。避難所に行くときも必ずトイレットペーパーを持参すること。

最近、250m等の長巻きのものが販売されているので、場所をとらずに備蓄できる。



トイレットペーパー



ポリ袋



照明



手指消毒



蓋付き容器

試してみました

災害時に携帯トイレとして使えるものの特徴と、吸収させた時の様子をまとめてみました。

購入したら、必ず一度、家庭のトイレにセットしてみましょう。

① 凝固剤（高分子ポリマー）と蓄便袋のセット

- ・尿と便をいっしょに固めてくれるので使いやすい。吸水させると、固まってプルプルしない。吸水量は、概ね 500cc 位。
- ・消臭機能あり。
- ・高価なのが難点（1 回分 100 円以上）。便の時だけ使い、尿は他のものを利用するのもよいと思う。

② 大人用おむつの尿取りパッド

- ・規格では、尿 1 回を 150cc と計算することになっている。（量は個人差がある）2 回用から 6 回用などメーカーによっていろいろある。
- ・消臭機能あり。
- ・非常時に外出しなければならない時にも使える（特に女性）。

③ ペット用シート

- ・スーパーや薬店でおいているのは、主に小型犬用のレギュラーサイズ。
（35cm×44cm 新聞紙の約 1/2 の大きさ） 吸水量は 200cc くらいまで。
- ・消臭機能あり。
- ・大型犬用のワイドサイズは、バスタオルの代用や赤ちゃんの体洗いの水受けにも使える。
（ワイドサイズ 40cm×60cm、スーパーワイドサイズ 60cm×90cm）

④ 新聞紙

- ・紙媒体を購読している人は減っているし、以前はキャンプなどでいろいろ利用されていたが、実用的ではない。
- ・消臭機能なし
- ・水を吸うと、とても重くなる。

⑤ ネコ砂（紙系で燃やせるもの）

- ・消臭機能あり。
- ・使用後にネコ砂をかけると、次の人が使いやすい。
（便は、ペット用シートなどをセットし、別に保管する）

★ 注意すること

- ・ 尿・便・使用済みのペーパーは、分別して保管する。
- ・ 消臭ポリ袋は、必ず用意しておく。高分子ポリマーの凝固剤だけで販売されているものにも、忘れずに用意しておく。(中身が見えにくい色になっている)
ネコ砂の場合は、便はペット用シートなどを使い、消臭ポリ袋に入れて別に保管するとよい。
- ・ 凝固剤とネコ砂以外は、水分を吸収すると意外にプルプルする。



被災後の生活再建のために必要な情報に アクセスする方法を知っておこう！

コープ災害ボランティアネットワーク（略称：コ災ボ）で、昨年 10 月、スキルアップ講座「首都直下地震を見据えて能登半島地震・被災後の生活再建のための支援制度と罹災証明の知識」が開催されました。講師の永野 海氏（※注）は、被災者支援さぼとページ「ひさぼ」（支援制度をダウンロードするサイト）を立ち上げ、啓発活動をしています。

※ 永野 海：日弁連 災害復興支援委員会 副委員長
静岡県 被災者支援アドバイザー
静岡県 ボランティア協会 理事
弁護士、防災士
Web：<https://naganokai.com/>



ひさぼのサイト

支援制度ツールを
ダウンロードするサイト

講座では、永野氏作成のカードゲームを使い

「輪島市中心部に住む 70 代と 60 代の夫婦二人暮らし、自宅は地震で半壊、年金収入 月 15 万円、貯金 300 万円ほど、築 50 年の木造二階建、土地 500 万円、建物 300 万円、地震保険で 150 万円もらえるが、それ以外はどんな支援が受けられるのかわからない、工務店の見積もりでは立て替え費用 2000 万円と言われている」という想定で、カードを使い、選択可能な条件をあげながら将来設計をするというものでした。

講座の中で永野氏は「支援制度は知識のある人のもの」「罹災証明書は生活再建のパスポート」「罹災証明は 100 点満点のポイント判定。半壊（20 ポイント以上）とそれ以下では、どの判定をもらうかで天国と地獄ほどの差になることもある。」

「半壊未満の判定になると、応急仮設住宅に入る権利すらなくなったり、ほとんどの支援対象外になるという基礎的な知識を持つことが、判定する行政と住民両方に必要である。」と述べました。

日本の法的制度に基づく公的な支援をどれだけ受けられるかは、被災した人の申請により交付される罹災証明書の判定と密接に関わっています。

3時間に及ぶ講座の中で、複雑な被災後の制度について完全に理解することは困難ですが、事前に基本的な知識を持ち、いざという時、必要な行動をとれるよう備えることはできます。

永野氏は、支援情報の整理の仕方として「ひさぽ」で基本的な支援制度を把握 → 発災後、徐々に自治体のHPが充実してきて、かつ、追加の制度も出てくるので、自治体のHPで情報を補充 → 大規模災害の場合には「ひさぽ」上でも追加の支援制度も整理するので、確認してほしいと言っています。

★ 永野氏が、災害版「家庭の医学」として備えてほしいと出版された本を紹介します。

「避災と共災のすすめ
～人間復興の災害学～」

帝京大学出版

災害にあったらどうなるの？

罹災証明書のポイントは？

必要な支援制度はどれ？

行政に求められるものは？

この本の中にすべて書きました。

永野 海



購入サイト

永野氏の本で紹介されました！

★ 浸水被害から生活再建の手引き（冊子版）

“水害にあったときに” 震災がつなぐ全国ネットワーク編

作成：震災がつなぐ全国ネットワーク

（認定特定非営利法人 レスキューストックヤード内）

〒461-0001 名古屋市東区泉 1-13-34

TEL 052-253-7550 FAX 052-253-7552

震つな公式アドレス

office@shintsuna.org

震つなブログ

<https://blog.canpan.info/shintsuna/>

被災後の心の対応、必要な手続き、
家屋の片付けと掃除、生活再建の
体験談まで、知っておくべき情報が満載。



<参考資料>

- 首都直下地震に備えて能登半島地震から学ぶ
「被災後の再建のための支援制度と罹災証明の知識」
コーポ災害ボランティアネットワーク スキルアップ講座
弁護士・防災士 永野 海 氏
- 「避難と共災のすすめ ～人間復興の災害学～」 永野 海 著
- 災害時の一番の困りごと「ト・イ・レ」を考える
コーポ災害ボランティアネットワーク
中野区社会福祉協議会 共催オープン講座
特定非営利活動法人 日本トイレ研究所 松本 彰人 氏
- 災害時の一番の困りごと
武蔵野市消費者運動連絡会 講座
特定非営利法人 日本トイレ研究所 島村 充也 氏

マンションと地震防災

—分譲マンションにおける共助の充実と在宅避難に向けて—

令和 8 年 8 月

市民まちづくり会議・むさしの

武蔵野市では人口の約 6 割がマンションやアパート等の共同住宅に居住しており、その中核となるのが分譲マンションである。また、「武蔵野市自主防災組織に関する要綱」に基づく自主防災組織は、すでに 83 組織（2026.4 現在）に達しているが、現在その三分の一強が分譲マンションであり、今後新たに加入する組織については、分譲マンションが大半を占めるものと想定される。

この分譲マンションの多くは、1981 年施行の新耐震基準に適合する地震に強い構造であるため、大規模地震の際には「在宅避難」を求められている。そのため、大規模マンションの自主防災組織においても同様の考えを持ち、数百人から千人を超えるマンション住民が一挙に避難所に押し掛ける状況は想定してはいない。

一般に地震等の被災への対応主体は、「自助（自分自身や家族）」、「共助（地域コミュニティ等）」、「公助（行政）」に分類されており、事前防災や減災施策、被災後の生活維持や復興に向けた取り組みにおいてもこの順序で対応も図られる。このうち最も重要である「自助」については、すでに東京都や武蔵野市においても事前の備えを主体とした「防災ハンドブック」を作成配布しており、さらに多くのマンション管理組合においても自前の防災マニュアル等を取りまとめて、水と食料のローリングストックや簡易トイレの準備などについて住民への啓発に務めている。

一方、分譲マンションで「共助」に取り組む「自主防災組織」については、その必要性や果たすべき役割については防災ハンドブックにも記述されているが、マンション管理組合と一体化している自主防災組織は、既存の町会や商工会などとはやや異なる組織形態やコミュニティ構造を持つため、被災時において、はたして適切な「在宅避難」体制の構築を講じられるのか否かについては、はなはだ心もとない状況が感じられる。

そのため、現状のままでは「共助」が十分機能しない多くのマンションの住民が、市の開設する避難所(公助)に押し寄せる、と言った事態も想定される。

当会ではこのような認識のもとに、武蔵野市における分譲マンション、特に 200 戸を超えるような大規模マンションに主眼を置き、地震発生後の「在宅避難」を可能にする上で必要となる「共助」について、それを支援充実させるための施策の検討をできる限り現実に即して行った。

1. 分譲マンションにおける自主防災組織と在宅避難に関する現状と課題

分譲マンションにおける自主防災組織の現状と、それを踏まえた在宅避難の可能性については、以下のような状況が想定される。

① 様々な共有設備が存在し、その災害復旧は必ずしも容易ではない

- ・分譲マンションは、多くの住民が土地と建物を区分所有する高密度居住の共同住宅であり、そこにはライフラインでもある次のような多様な共用設備が存在する。
- ・エレベーター、高圧受電施設、配電盤室、貯水槽、給水ポンプ、給水管、排水管、機械式駐車場、駐車場消火設備、宅配ロッカー、エキスパンションジョイント、監視カメラ、玄関オートロック、デイスポーター用浄化設備等々。
- ・被災によってこれ等の施設が損壊あるいは電源喪失で停止した場合、被災直後は管理会社や管理人の支援を期待することはできないため、管理組合（自主防災組織）が在宅避難に向けた共有設備の復旧や代替手段の確保に取り組むことになる。
- ・しかし、戸建て住宅とは異なり、マンションのライフラインのメンテナンスは管理会社任せのため、どのような設備がどこにありどのような構造や仕組みになっているのかを理解している住民はほぼ皆無のため、各設備室の入り口ドアのカギの所在も含めて、住民による被災状況の把握や復旧に向けた取り組みはほとんど不可能に近く、これが在宅避難の可能性を危うくする。
- ・その際、次の②でも述べるように被災時に管理組合自体が適切有効に機能するという保証はなく、武蔵野市からは在宅避難を推奨されているマンション住民ではあるが、生活基盤の復旧見通しが立たず安全安心が得られない状況下では、在宅避難を断念して避難施設に向かう可能性は否定できない。

② マンションコミュニティは未成熟である場合が多い

- ・入居開始時に大量の赤の他人が共同居住を開始し、その後数年から20年程度を経たとはいえ、何世代かを経て地元校の同窓生、同級生の顔見知りも多く、交流や組織作りが進んでいる既存の町会や商工会などと比べると、コミュニティははるかに未成熟であり、同じ「自主防災組織」とは言え、同レベルの連携や相互扶助（＝共助）体制を講じることは難しいことから、円滑な在宅避難が進むか否かは疑問となる。
- ・区分所有法に基づいて、いやおうなく設置運営されているマンション管理組合とその理事会に関しては、理事は当番制で毎年入れ替わることが一般的であり、理事会自体も管理会社の支援を受けて何とか組織運営されている状況が大半であるため、理事長、副理事長あるいは防災担当理事といえども、緊急時にリーダーシップを取り「共助」を円滑に推進できる保証はほとんどない。
- ・マンションには、一時の仮住まい感覚でコミュニティには全く無関心の住民や、昭和の時代までは都市部でさえも色濃かった、過干渉ともいえる日本の伝統的な農村コミュニティ感覚を嫌い、極端なまでに近隣との没交渉を志向する住民もあり、日常的に適度な連携を維持継承する“スマイルカルチャー”などともよばれる欧米の都市型コミュニティのレベルにはいまだ達していない我が国の現状からすると、この状況下でのマンションにおける円滑な「共助」の推進は決して容易ではなく、何らかの側面支援策が必要とされるといえよう。

③ 被災直後における共助の初動に関しては、事前の準備体制が重要になる

- ・武蔵野市の防災ハンドブックなどでは、東京都防災会議が想定した多摩直下地震における武蔵野市の最大被害想定として、「冬の午後6時に発生する震度6強の地震で、市内の死者は60人、負傷者は934人」とされている。
- ・この平日の午後6時前後に武蔵野市内のマンションにいる人たちは、主に定年退職後の高齢者と少数の専業主婦や育休中の夫婦、そして学童保育や児童館等から自宅に戻り親の帰宅を待つ子供たちであり、管理人はすでに帰途についている可能性が高く、理事長や副理事長、防災委員長も定年前であれば不在で帰宅困難者になっている可能性が高い。
- ・このような住民構成において、電気も水も止まりエレベーターも使用できない状況下で、地震に伴う出火の「初期消火」や数百戸の住宅の「安否確認」、家具の下敷きや割れたガラス片などによる「負傷者の救出と治療、運搬」、マンション内の高齢者や障害者、病人、妊産婦、留守番児童等の「弱者支援」、エレベーター内、あるいは玄関ドア枠の歪みに伴う「閉じ込め救助」などと言った、被災後の初動を「共助」として開始することになる。
- ・このような「共助」による初期対応（緊急対応）については、都や市の防災マニュアルには、自主防災組織における事前の準備や訓練の重要性が書かれており、準備や訓練がしっかり行われていて、住民の大半が在宅している週末に限定すれば、活動の実施は可能かもしれない。しかし、平日の昼間に在宅の人達のみがどのように行動すべきかについて、整理された資料は見当たらない。
- ・特に数百戸規模の大規模マンションでは、見ず知らずのアクティブシニアが何とかしようと烏合の衆のように集まり、そこから初動を始めなくてはならないため、現在の防災マニュアルでは、なんとも絶望的な状況しか見えてこない。

④ 災害予測や公助の限界も想定し、過大な期待をせずに事前の自助、共助体制の充実を図らざるを得ない

- ・「公助」の中核事業ともいえる指定避難所については、武蔵野市では、公立小中高校20校が指定されて、その収容力は41,301人とされている(市地域防災計画・別冊資料集)。
- ・しかし、その収容基準は「一人あたり1.65㎡」と、スフィア基準（「人道憲章の枠組みに基づき、生命を守るための主要な分野において最低限満たされるべき基準」を定めた国際基準）や、それに基づき東京都総務局が「避難所運営マニュアル」で基準としている「一人あたり3.5㎡以上」の半分以下であり、これではパーティションや簡易ベッドの設置どころか、生活手荷物の持ち込みさえも容易ではない、夏の山小屋における雑魚寝のような、最低限を下回る相当に劣悪な避難所生活を想定せざるを得ない。
- ・この避難所に関する被災後の開設・運営については、マスコミも注目しやすい災害対応施策の要でもあることから、すでに国(内閣府)も東京都も各自治体もかなり力を入れた運営マニュアルを策定しており、武蔵野市の「武蔵野市避難所運営の手引き」も58頁にも及ぶ緻密な情報が記載されている。

- ・一方において、運営マニュアルの実効性という観点からみると、初期段階における開設と運営の開始を“行政の担当職員”と“施設管理者の学校教員”が担い、実質的な運営の中核として活動するのは、地域の自主防災組織等による“避難所運営組織”とされており、さらに運営には“医療関係者”や“福祉関係者”、“外部のボランティア”なども加わることになる。
- ・そこでは、全くの初心者が、マニュアルに則って避難者の受け入れと登録、弱者支援や居住スペースの配分、備蓄物資や水や食料の確認と配分、トイレやごみ処理対応、ペット対応や屋外の車両対応等々の多岐にわたる業務を、短時間で組織を立ち上げて部会の設置や担当を割り当ててこなしていく、と言ったそれなりに緻密で体系的な計画となっている。
- ・ただし、各避難所の運営については、地区ごとの被災状況や火災の発生状況、ライフラインの損壊状況等によって、避難者の人数や家族構成、避難弱者の程度や人数なども異なり、さらに運営組織についても、地域の被災状況によってはスタッフの人員確保も難しくなるため、各避難所によって運営レベルは大きく異なってくるものと想定される。
- ・また、都市部においては少なくないであろうクレーマーや自己中心型の避難者の存在によっては、開設後の運営が円滑に進みにくい可能性も考えられる。
- ・そのためもあってか、武蔵野市の防災用資料や広報用ビデオでは、避難所への避難を積極的に奨めることなく、プライバシーが守られ精神的負担が少なく、感染症リスクもあまりない在宅避難や分散避難（安全な親戚や友人宅など）を強く推奨しており、避難所の開設と運営は決して容易ではないという想定からすれば、その意味は理解できよう。
- ・このような状況からすると、耐震性の高い多くの分譲マンションにおいては、避難所における「公助」を安易に期待せず、「減災と在宅避難」の実現性向上にむけて「共助」体制を充実させることが肝要となるが、現実には、マンションの自主防災組織の多くは、前述したような理由から「共助」体制の構築が容易ではないために、「公助」依存の傾向が強いであろうことは否定できない。

⑤ マンションにおける在宅避難の可否は、ライフラインの回復状況次第となる可能性が高い

- ・武蔵野市の地域防災計画(2024年版)では、「ライフラインを60日以内に95%以上回復する（電力：7日以内、通信：14日以内、上水道：30日以内、下水道：30日以内、ガス：60日以内）との目標設定を行っており、マンション住民としては、このライフラインの復旧状況次第で在宅避難か避難所かの選択を行う可能性が高い。

<電力関連>

- ・ライフラインのすべてを失った中高層マンションの場合、エレベーター(電力)が使えない中での10階～30階の階段の上り下りは非現実的であり、自宅に備蓄した水と食料、簡易トイレによって、何とか7日間程度の在宅避難を行った

としても、その後も中高層階で暮らし続けることは不可能であるため、エレベーターが使えない以上は中高層階住民の避難所行きは避けられないであろう。

<上水道関連>

- ・被災時の「飲み水の供給」については、地方の被災地で見られたような給水車の来訪は、人口集積地域の東京では期待薄であるため、都立校を除く 18 か所の避難所に整備されている深井戸と電動ポンプ、自家発電装置、さらに最近では PFOS 対策の浄水器もセットされた非常表給水施設が、周辺住民への唯一の水の供給減となると考えられる。
- ・しかしこれは、市内の約 4,500 世帯、約 8,300 人(7 月 1 日現在)に一箇所の設備でしかなく、炎天下における長蛇の水くみ行列を強いられる可能性は高い。
- ・さらにこの避難所と一体化した給水所までは、片道で 1 km 程の距離にある地区は少なくなく、備蓄した水を消費した後に 1 km 先の給水所から 10~20 kg(L)もある水タンクを運搬し、更に階段で 10 階、20 階まで担ぎ上げるマンションにおける在宅避難は、高齢者のみでなく体力のあるミドル世代にとってもあり得ない選択肢となる。そのため上水道の回復が長引く場合には、マンション住民が水や食料等の支援物資には恵まれた避難所に向かう可能性は極めて高い。
- ・武蔵野市は過去の水道政策の驕りから、東京都との水道事業の一元化から未だ取り残され、水道管の耐震化も遅れているため、地震の規模にもよるが水道復旧目標の 30 日という予測の実現も危ぶまれる。

<下水道関連>

- ・東京都が配布している「マンション防災(2025)」では、「(大きな地震の後は)トイレは流さない」として「上の階の居住者が排水管の損傷に気付かずにトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出るおそれがあります。 排水管の復旧が確認できるまでトイレは流さず、携帯トイレ・簡易トイレを使用します」としており、武蔵野市の防災ハンドブックにも同様の記述がある。
- ・これは減災の観点からは重要かつ切実な指摘であるものの、一方において、a. どの規模の地震の際にトイレの使用を中止するのか b. 排水管の使用可能の判断はいつだれがどのように行うのか c. 同じ雑排水管を使用している風呂や台所の水は流してもかまわないのか d. 備蓄した簡易トイレが枯渴したらどうすればよいのか と言った不明点多いため、この指示の着実な実施は難しく、結果的に 1 階のお宅が被害を受けるか、それを避けるためにマンション全体で防災トイレのある避難所に避難する、という結末が想定される。

2. 初動段階に対応した共助体制整備の考え方（被災後 3 日程度）

前項の 1. で整理した「分譲マンションにおける自主防災組織と在宅避難に関する現状と課題」を踏まえ、マンションの自主防災組織が被災後に想定される様々な状況下において、初動体制や在宅避難を共助によってそれなりに維持継続していくための手法について、以下で検討を行った。

① マンションにおける共助体制整備マニュアルの策定と指導

- 先述したように武蔵野市の自主防災組織には、すでに大半の既存町会や商店会、コミュニティ協議会や企業組織等の伝統的な地域組織が加入活動しており、今後新たに加入する組織の大半は新築や未加入のマンション管理組合となる可能性が高い。
- このマンション管理組合については共同体ではあるが、コミュニティもまだ希薄な場合が多く、自主防災組織についても防災担当理事が毎年当番制で入れ替わる極めて脆弱な組織である場合が否定できないため、在宅避難のための条件整備は決して容易ではなく、避難所に依存する可能性もありうる。
- 既存の町会等のように年月を経て顔見知りも多く、地域コミュニティがある程度醸成されている組織とは異なり、烏合の衆の可能性が高いマンション管理組合の自主防災組織が、緊急時に即応した対応を図り在宅避難を可能にしていくためには、コミュニティが希薄な集合住宅（マンション）であっても取り組みが可能な共助推進方策を検討する必要がある。
- この場合、例えば無人島に漂着した難破船に乗り合わせた全くの赤の他人である乗員・乗客同士が、生存のために多少の葛藤を経つつも短期間で連携した取り組みを行うような、あるいはリーダーをトップとした上意下達型のピラミッド組織ではなく、相互の連携を図りつつも現場即応で柔軟に形を変える、京セラ型の全員参加式のアメーバ型組織形態に対応した、独自の共助マニュアルを「分譲マンションにおける共助推進マニュアル」として市が取りまとめ、その配布と研修事業を継続して実施すべきと考える。
- 偶然集った目的を同じくする人たちが使用するこのマニュアルについては、特に初動体制に重点を置き、総務省の“自主防災組織の手引き”や武蔵野市の“避難所運営の手引き”、同 HP の“地震発生時の行動チャート”などを組み合わせた形で、取り組むべき課題とその概要を時系列のチェックリストとして表で整理し、それを複数の人々がチェックして話し合い、作業分担して取り組んでいけるような、体系的でわかりやすいマニュアルとすることが考えられる。
- 企業人として、さまざまな組織の中で管理職経験なども積んできた人たちが多くであろう武蔵野市のマンション住民であれば、このようなマニュアルがあれば、適度な連携を保ちつつそれぞれが主体的に行動して、在宅避難を実現継続させ、その後の自主防災組織による組織的な活動へと結び付けてくれるものとする。
- さらに、分譲マンション住民の在宅避難をより着実なものとしていく上では、各マンションの自主防災組織が取りまとめている「自助」に主眼を置いた防災マニュアルについても、市からのアドバイザーの派遣等によって定期的な充実更新と訓練の実施を支援する体制も整えるべきと言えよう。

② 住民の不安低減と初動の円滑化に寄与する各種減災機材の事前配備支援

- 武蔵野市では、被災時において市民自身による被災者救出などを迅速に進めるための、災害用救助工具の配備を市内各所で進めており、市民の不安感の低減と共助による初動の円滑化に大いに寄与する望ましい施策と言えよう。
- このような、市民の不安感を低減させて在宅避難を促し、共助の円滑な取り組みにも資する減災機材の事前配備は、防災対策として極めて有効と考えられるが、特に分譲マンションにおいて有効と考えられる減災用機材としては、以下のようなものがある。

- ア. **マグネットシート型安否確認ステッカー**：通常は各戸のドアの内側に張っておき、被災時には外側に張り出すことで安否確認を迅速に進める効果が高い
- イ. **介助ベルト**：エレベーターが使えない状況で、階段を用いて災害弱者や傷病者をできる限り安全かつ楽に運搬するためのおんぶ用ベルト。
- ウ. **アルミ製組み立て式リヤカー**：車が使えない状況下でも傷病者や要救助者を災害時医療救護施設や福祉避難所等へ運搬するとともに、多数の住民のための水タンクや支援食料の運搬等にも使用する。
- エ. **エレベーターチェア(防災キャビネット)**：エレベーター内への閉じ込めが発生した際に、救出までの不安を低減させ被災者支援機能も果たす機材として、簡易トイレ、照明器具、水、食料等を内蔵し、日常的には高齢者が用いるコーナー椅子として機能するキャビネット。
- オ. **ガス式発電機**：夜間防犯や安全のための照明の点灯、多数の住民のためのスマートフォンの充電、通信環境が改善した段階での WiFi ルーターの接続、事務局用 PC とプリンターの稼働等々、マンション防災において電源の確保は不可欠である。
- カ. **情報連絡ボードとマーカー、イレーサー**：水や支援物資の入手、医療・介護情報、ライフラインの復興情報等々の在宅避難住民が必要とする情報を迅速かつ適切に住民に伝達するためのアナログ機材として、大型の掲示板（ホワイトボードシート）をマンション各棟の玄関付近に張り出し、多様な情報を随時更新して発信する。

- これらの減災器材の配備により、在宅避難に対するマンション住民の不安感・不信感を軽減するとともに、被災時の初動を効果的に推進する上では、自治体によるこれ等の配備支援は重要な課題であり、すでに希望するマンションに対して機材の配備支援を進めている自治体も見られる。
- また「防災対策優良マンション認定制度」等を制定して、自主防災組織を立ち上げて防災訓練の実施や防災マニュアルの策定等に積極的に取り組むマンションを認定登録し、減災機材の購入補助金を提供している自治体もあり、武蔵野市においても、マンションにおける在宅避難を促進するうえで、このようなマンション特有の減災機材ニーズに対応した支援策を早期に実施することが期待される。

- 一方武蔵野市では、マンションは消防法で設置が義務づけられているという理由からか、防災機材である家庭用消火器の購入補助金（¥2,500）を戸建て住宅のみを対象に設定しており、マンションにおける 5 年毎の 100 戸当たりでは約 100 万円強となる消火器の一括購入は除外した事業となっている。そのため、納税者への公平性に欠ける税金の使途としてマンション住民からは極めて評判が悪いことから、制度の変更か“防災対策優良マンション認定制度”の支援策等に組み込む配慮が望まれる。

3. 生活維持段階に対応した共助体制整備の考え方（ライフラインの復旧まで）

被災後 3 日程度が過ぎて生活維持段階に入ってから、各ライフラインの復旧の状況に応じて、マンションにおける在宅避難を継続するための共助体制に関しては、以下のような対策や支援策が講じられる必要がある。

① 電力の確保

- マンション住民の在宅避難を可能にするうえでは、エレベーターは非常に重要な生活基盤であるため、電力の復旧とその後のエレベーターの安全点検は緊急性が高い。また、武蔵野市においても電柱に比べて被災リスクの少ない電線の地下埋設を今後も積極的に推進する必要がある。
- その他、武蔵野市が実施している通電後火災を防ぐための感震ブレーカーの無料配布は、家具の転倒防止・ガラス飛散防止器具への支援とともに非常に有効性の高い減災対策と言えよう。

② 飲料水の確保

<給水施設の充実>

- 被災後、水道や電気等のライフラインが復旧しないまま在宅避難の 3 日程度が過ぎると、ストックしていた水も減少して、飲料水や手洗い体拭き洗濯等のための生活用水の確保が必要になり、避難所に併設された非常災害用給水施設（250m 深）に向かうことになる。
- しかし、この施設は平均で約 4,500 世帯に一箇所ではないため、多世帯の水需要に対応するためには、井戸ポンプの汲み上げ能力の向上と水くみ用蛇口の増設等で事前に余裕のある受け入れ施策を講じておく必要がある。

<生活用水井戸の整備>

- 在宅避難の忌避理由となるであろう重量物である水の長距離運搬に対処するためには、飲料以外の洗濯や手洗い、体拭き等に用いる生活用水をより身近で入手できるよう、できれば各家から 400m 圏内の公共施設や大規模マンションの公開空地等に井戸を掘削し、近隣住民がより気軽に水くみができるようにする必要がある。
- 井戸は維持管理費用の軽減に配慮して、動力用ではなく 20m から最大 100m が可能な深井戸用手押しポンプを設置することを検討すべきと言えよう。

③ トイレ問題への対応

<簡易トイレの備蓄拡大>

- 排せつは、生命維持のために欠くことのできない重要な生理行為であることから、被災後に電気と水道が止まり水洗トイレの使用ができなくなった場合の、簡易トイレ使用方法とその事前準備の必要性については、あらゆる防災マニュアルに記載されている。
- しかし、水道の復活可能目標の 30 日先までの対処方法は書かれておらず、大量の簡易トイレキットを備蓄している家庭も多くはないと想定されるため、一週間後には途方に暮れて、災害用トイレがあり移動式トイレも搬入されるであろう避難所に頼ろうとするマンション住民が増加する可能性が高い。

＜簡易トイレゴミの処理体制＞

- 人間の一人当たりの一日の糞尿の量をおよそ 1,300cc とした場合、10 日で約 13 kg、水道復旧目標の 30 日後には約 39 kg となり、ベランダには 3 人家族では 39 kg と 117 kg、4 人家族では 52 kg と 156 kg の不潔な小山ができる。
- たまりたまった糞尿は、ベランダに置けば日光があたり発酵して膨らみ臭気も増加するため、ゴミの回収がいつ行われるかがわからないままに、マンションのゴミ置き場は臭気漂う糞尿の山になる可能性が高い。そのため各家庭におけるトイレゴミの適切な保存方法の周知と、トイレゴミに対応した被災時における行政のゴミ処理体制の整備が期待される。

＜野外トイレ整備マニュアルの作成＞

- 居住者数が多い大型マンションでは、エレベーターが作動した段階で公開空地等のブロックを外して掘削を行い、やむを得ず野外トイレを整備しせめて尿だけでも地下浸透させる方法を検討すべきであり、その場合の臭気やハエ対策、事後の手洗いの方法等も含めて、必用機材や整備手法、管理方法についてのマニュアルについても行政が作成提供していく必要がある。

④ 排水管問題への対応

- 地震の際にマンションで生じる排水管事故には、次の二通りが考えられる。
 - a.各戸の床下配管が地震ではずれ、床下にたまった排水が階下の天井や壁から流れ落ちる。
 - b.地中の排水管が破断で詰まり、上層階から流下した排水が流れずに逆流し、低層階のトイレやふろ場からあふれ出す。
- マンション内の排水管には、「雨水排水管」と「雑排水管」、更にディスポージャーを設置しているマンションでは、ディスポージャー用浄化槽につながる「ディスポージャー用排水管」の 3 本がある。
- ベランダや屋外通路に設置され、浸透桝につながる雨水配管についてはほぼ問題はないが、「雑排水管」と「ディスポージャー排水管」については、強い揺れによって上記の a か b の問題を引き起こす可能性がある。
- 地震後の専門家による調査に時間がかかり、住民からトイレ使用の緊急要請が高まる状況下においては、被害の発生を最小限にとどめるために、管理組合（自主防災組織）が主導して、各戸が階下に伝えたうえで、いきなり汚水

を流すことなく、家庭内のトイレやディスポーザーも含めたすべての排水口から清浄な水をしばらく流し、階下の住民からの反応を確認することが必要となろう。

- これにより、清浄な水を用いた地中排水管の破断の把握（逆流）も可能になり、逆流被害も最小限にとどめられることになる。
- さらにもしもの床下漏水や排水管破損時に備え、市の HP に掲載されている武蔵野市の指定排水設備工事事業者についても把握しておく必要がある。
- 下水道に関しては、敷地外の枝管や本管の破断や下水処理場（水再生センター）の損壊状況も把握する必要があるため、各マンションからの下水の流路と水再生センターの位置と名称も事前に確認しておくべきと言えよう。

⑤ 在宅避難三日を過ぎて生活維持段階報に入った住民への情報提供

- 被災後三日ほど過ぎれば帰宅難民も在宅して自宅の片付けも次第に進み、理事会や自主防災組織の各班の活動も本格化し、また、安全な実家や別荘に分散避難する家族も出てきてマンション内は次第に落ち着いてくる。
- 一方で、マンション住民の多くは、ライフラインが途切れた状況下での在宅避難の継続を考慮し、余震の心配もある中で仕事や学校を除いた、家族の生活に直結する、水や食料、調理用燃料の安定確保、トイレへの対応、通信環境の確保とライフラインの復興状況の把握、更に入浴や洗濯への対応、緊急医療、支援物資の情報といった刻々と変化する様々な最新情報を適切に収集したいと考えるであろう。
- 在宅避難住民が求めるであろうこれらの情報については、市の HP や X、Line 等で発信する一般情報だけでなく、自主防災組織の情報班等が避難所運営組織や地域に独自のアンテナを持つ住民などから収集した、最新かつ地域固有の情報を、ホワイトボード等で適切に提供していく必要がある。
- 在宅避難を余儀なくされて不安を感じている、独居生活の特に高齢住民にとっては、自主防災組織の組織的な活動による生活支援や情報提供、スマホ電源の提供などが、重要な心の支えとなる。

4. 終わりに

以上のように、大地震の発生時における分譲マンションの「自主防災組織の運営」と「在宅避難の実施」は、現状では決して容易ではなく、今後、武蔵野市と各マンションの自主防災組織が取り組むべき課題は少なくない。

しかし、いつ発生するかがわからない地震災害である以上、たとえ未成熟なコミュニティであったとしても、市と各自主防災組織が知恵を出し合い、早急にそれを克服して共助によるマンション住民の安心安全な在宅避難を軌道に乗せる必要がある。この資料が、武蔵野市におけるそのような防災力強化の一助となれば幸いである。

くらしの中の私たちの困りごと 2

武蔵野市消費者運動連絡会

I. 日常生活のなかで

私たちの日常生活のなかでの困りごとは、去年も取り上げたように物価上昇や、医療、福祉、住宅問題などたくさんありますが、今回は特にデジタル化が急速に進むことで増えている、生活していくうえでの「困りごと」を取り上げます。

生活のいろいろな分野がデジタル化されることでの困りごとは一向に解消されず、むしろ大きくなってきているように思えます。

たとえば、買い物をする、行政手続きをする、交通機関を利用する、医療を受けるなどの場面で対人でなく、機械を操作しなければならない機会が増え、操作してみてもうまくいかず諦めることも増えました。

これまでは、相手と直接コミュニケーションをとって買い物をしたり、医者にかかったり、相談や問い合わせをしていたものが、スマホやパソコンなどの機械を使わないと出来なくなり、情報もQRコードから読み取れとか、ホームページを見てなどと指示されるのですが、スマホやパソコンを持っていない人は情報をとるのも困難になります。特に高齢者は、これまで自分たちがやってきた方法が使えなくなり、扱ったこともない機械の操作を、教えられることなく使いこなさなければならないことになって困惑している人がほとんどです。

デジタル化を推進するというのが政府の方針で、そのためにいろいろな分野でデジタル化が進んできているようですが、これまでのアナログな方法しか知らない人に操作する機会も与えず、使い方の教育もせずにこれを推し進めるのは無理があると感じます。

II. 具体的な困りごと

○デジタルの困りごと

・レストランで

先日、同年代の友人3人と運動の後ファミリーレストランで食事をする事になり、タブレットでそれぞれ注文、ロボットが運んできた。それぞれが自分の注文したものを取ると一つデザートが残り、誰が頼んだものかわからない。ど

うやらタブレットを操作中に指が触れたみたい。確認もしたのに。
最後の会計 5%割引を持っていた友人、時間がかかりながらも何とか会計できた。

- 病院で

健診の案内が届き、自分の行きつけの病院は、予約受付のみだが、パスワードが思い出せない。再度登録しなおす。ここでもいつも苦勞する。

- QR コードや取扱説明書など

ほとんどの資料に QR コードがついている。QR コードは読みにくい。
自分の生命保険の年に一度の確認の書類が届く。加入している項目に説明がいっぱい。途中で進まなくなり、読みたくないから頭が痛くなる。

- chatGPT などの AI

チャット GPT、高校生はもはや使いこなしているから、家庭内で起こったことを相談する。
児童相談所→警察→逮捕 本人が一番ショックを受けたようですが、ことの早さに驚くとともに、デジタルの怖さも感じました。

- スーパーなどで セルフレジ？ 有人レジ？

スーパーのセールの日、有人レジ 2 台、セルフレジ 10 台。どちらも長い列。どちらに並ぶか？有人レジ、やっぱり早い。セルフレジで、まごまごしている人が多いので、どんな長い列でも有人レジへ。セルフレジを使用するの万引も増えているようです。

- スマホ パスコード

(夫の話) 携帯の機種変更を行った時のことです。
使っていたスマホは以前パスコード (6 桁) で、ロック解除途中から顔認証に変更。新機種になりパスコード (6 桁) が必要になったものの思い出せず、データを引き継ぎできなくなると大騒ぎ。朝 10 時にショップに行き、解決

したのは夜 7 時。本人は認知症になってしまったのではとぼやきまくり、店の人でもこればかりはどうにもならず、以前のデータをあきらめる？等の「お手伝いできることはしますから」と。最終的にパスコードにたどりつけたのですが、大変な日となりました。

・高齢者とデジタル

90 歳台の親に今さらスマホは持たせたくない。詐欺被害、怖い。世間は何んでもデジタル化、保険証しかり、東京ポイントも。誰もが暮らしやすい多様化が大事では？不公平な世の中になっていると思う。

・「スマートフォン（スマホ）とは？」の講習を受けてみたけれど…

スマホは携帯電話の機能を備えたパソコン。

※高速大容量の「無線」通信機能が備わっています。現在（第 4 世代）から次世代通信「5G」に移行中。そして終了の「3G」（ガラケー）

- ・ネットはますますグローバル（地球単位）化。一方落とし穴は身近になりつつある。
- ・情報、広告、勧誘サイトを見分けるセンスを磨く。（すぐに行動せず客観視し考える癖をつける。）
- ・AI を含め、新しいサービスが次々出てくる自由な世界。被害防止には積極的な情報収集を。
- ・ことばを知らない
 - ウェブ ◦QR コード ◦AI ◦サブスク
 - カード裏面の二次元コード又は Web サイトから確認してください
- ・スマートフォン決済
 - スマートフォンで表面の払込票のバーコードを読み取ることでお支払いができます。
- ・スマートフォン決済アプリを開き、払込取扱票左下バーコードを読み取ります。

1. 確認画面が開いたら払込取扱票の金額と相違ないかを確認して、
2. 支払うボタンを押します。
3. お支払いが完了すると、支払い完了画面が現れます。

ご利用可能な決済サービス

〈Pay Pay どを表示〉

※読み取りエラー：汚れ、破損、シワ、折り目などがある場合、正常に読み取れないことがあります。

※一回学んだだけでは覚えきれない。常に教えてもらえる体制が欲しい。

Ⅲ. 急激なデジタル化がもたらす「困りごと」

こんなに急速に私たちの暮らしが変わってきたのは、政府がデジタル社会の形成に向けて「デジタル社会の形成基本法」を制定（2021 年 9 月 1 日施行）したためです。

◆デジタル庁が出した「デジタル社会形成基本法の概要」は、下記の通りです。

趣旨

デジタル社会の形成が、我が国の国際競争力の強化及び国民の利便性の向上に資するとともに、急速な少子高齢化の進展への対応その他の我が国が、直面する課題を解決する上で極めて重要であることに鑑み、デジタル社会の形成に関する施策を迅速かつ重点的に推進し、もって我が国経済の持続的かつ健全な発展と国民の幸福な生活の実現に寄与するため、デジタル社会の形成に関し、基本理念及び、施策の策定にかかわる基本方針、国、地方公共団体及び事業者の責務、デジタル庁の設置並びに重点計画の作成について定める。

概要

1. デジタル社会の定義

「デジタル社会」を、インターネットその他の高度情報通信ネットワークを通じて自由かつ安全に多様な情報又は知識を世界的規模で入手し、共有し、又は発信するとともに、先端的な技術をはじめとする情報通信技術を用いて電磁的記録として記録された多様かつ大量の情報を適正かつ効果的に活用することにより、あらゆる分野における創造的かつ活力ある発展が可能となる社会と定義する。

2. 基本理念

「デジタル社会」の形成に関し、ゆとりと豊かさを実感できる国民生活の実現、国民が安全で安心して暮らせる社会の実現、利用の機会等の格差の是正、個人及び法人の権利利益等の基本理念を規定する。

3. 国、地方公共団体及び事業者の責務

デジタル社会の形成に関し、国、地方公共団体及び事業者の責務等を規定する。

4. 施策の策定に係る基本方針

デジタル社会の形成に関する。施策の策定に当たっては、多様な主体による情報の円滑な流通の確保（データの標準化）、アクセシビリティの確保、人材の育成、生産性や国民生活の利便性の向上、国民による国及び地方公共団体が保有する情報の活用、公的基礎情報データベース（ベース・レジストリ）の整備、サイバーセキュリティの確保、個人情報の保護等のために必要な措置が講じられるべき旨を規定する。

5. デジタル庁の設置等

別に法律で定めるところにより内閣にデジタル庁を設置し、政府がデジタル社会の形成に関する重点計画を作成する。

6. 高度情報通信ネットワーク社会形成基本法の廃止等

高度情報通信ネットワーク社会形成基本法(IT 基本法)を廃止するほか、関係法律の規定の整備を行う。

7. 施行期日

令和 3 年 9 月 1 日

上記のような理念で制定された「デジタル社会形成基本法」ですが、その基本理念は実現しているのでしょうか。

具体的な困りごとの例から、私たちの生活の様々なところで、これまでの方法や手段が使えず、躓いたり、不便を強いられたり、あきらめたりすることが増えてきています。これは、急激なデジタル化により生活の手段が変わって、それについていけないことから起こっていることではないでしょうか。

◆ 昨年 12 月に行われた「社会のデジタル化やデジタル行政サービスの意識調査結果に関するダッシュボード（デジタル庁）によると、デジタル化社会に対する世代別、性別の評価が示されています。（2026 年 3 月 31 日更新）

・調査項目は、1. 社会のデジタル化について 2. デジタル行政サービスについ

の2項目で、2.について①デジタル行政サービスに対する認識 ②デジタル行政サービスの利用 ③デジタル行政サービスの利用意向 となっています

◆調査の結果は

・社会のデジタル化やデジタル行政サービスに関する意識調査の結果

「賛同」 社会のデジタル化を良いと考えているは 50.5%

「適応」 社会のデジタル化に適応できているは 33.0%

「満足」 デジタル行政サービスに満足しているは 33.8%

となっていて、まだまだデジタル化に適応している社会になっていないといえませんが。

世代別、年代別でみると、年齢が上がるにつれ肯定的な回答は減り、特に高齢女性で「賛同」せず、「適応」できていない様子がみてとれます。

デジタル行政サービスについては、95.6%が「知っている」、これは世代、年齢による差はほとんどなく、社会的に認知されていますが、「デジタル行政サービスを信頼している」は、37.6%で6割の人が信頼しきれていないようです。「デジタル行政サービスを一度でも利用した」人は8割以上ですが、「デジタル行政サービスに満足している」は、33.8%と満足度は低いようです。「デジタル行政サービスを今後も利用したい」は、45.7%でまだまだ利用に戸惑いがあるようです。「窓口手続きよりデジタル行政サービスを利用したい」は41.0%ですが、特に高齢女性では「利用したくない」が44.4%と他の世代、性別と比べて10%以上高くなっています。

この調査は、行政サービスのデジタル化についての意識調査ですが、日常生活の中でもデジタル化が進んでいて、行政手続きだけでなく、いろいろな予約や相談、買い物、支払いなど様々なところで、デジタル化に遭遇します。

IV 「困りごと」解決のために

デジタル社会の形成と言っても、まだその進み方についていけない人が数多くいることを調査の結果も示しています。

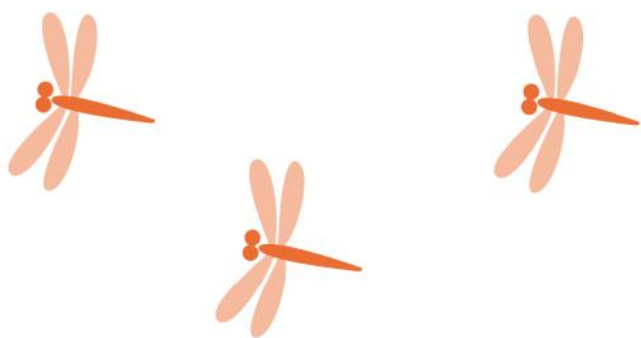
デジタル化は、私たちのコミュニケーションの手段や生活習慣などを大きく変えるものなので、その移行のためには十分な時間と手立てがなくてはなりません。

デジタル社会の形成基本法の基本理念にあるように「ゆとりと豊かさを実感できる

国民生活の実現」「国民が安全で安心して暮らせる社会の実現」「利用機会等の格差の是正、個人及び法人の権利利益の保護」をうたっています。また、デジタル庁では「誰一人取り残されない、人に優しいデジタル化を」をミッションに掲げているなら、デジタルに対応できていない人への配慮まったく不足していると感じています。特に、高齢者、その中でも女性はデジタル化によって生活に困難が生じています。

私たちは、くらしの中の困りごとを解決のために、以下のことを求めたいと思います。

- アナログの部分をなくさない、復活させる
- スマホなどは高価なので、貸与や購入支援が必要
- スマホなどの操作、使い方を周知、教育する必要



日本の「石油備蓄」について

さつきクラブ

はじめに

さつきクラブでは、子どもを視野に入れた「食の安全」を主なテーマとしています。今や生活が危ぶまれることばかりです。今回石油の備蓄のことで、知っているようで知らないことをテーマとしました。大切な食生活から、今後も夢ある生活を送りたいと思う私たちです。状況を冷静に受け止めながら、しっかりとした生活をしていきたいと思えます。情報を頼りにこのテーマに向き合いたいと思えます。

2026年3月半ばに、ちょうど鹿児島県指宿市から薩摩半島の東側を通って行くときに目にしたのが、錦江湾一面に見え、桜島を背景にしたタンクの集団でした。これこそ喜入基地といわれる石油備蓄基地です。ちょうど同乗した人に「万が一石油が不足したとき使用するのよ。」「そのようなことないよね。」との会話直後の石油危機。やはり皆で「日本の石油備蓄」について真実を知っておかなければならないと感じました。

「国家備蓄」とは

石油備蓄法の中の、国として石油を備蓄する事業のことをいいます。

日本では、1970年代～1980年代に起こった2度のオイルショックを元に、備蓄の考えが更に深まりました。

先に民間企業の備蓄を増強してから、1975年（昭和50年）には石油備蓄法が制定され、1978年（昭和54年）に国家備蓄が始まりました。

備蓄に関して、民間企業備蓄・国家備蓄があること、更に調べると、備蓄に関して3種類の方法があることなど、様々な情報があります。

「備蓄の種類」

現在3種類があります。

- ①国が保有する「国家備蓄」
- ②石油精製事業者などが保有する「民間備蓄」
- ③日本国内のタンクに、産油国の国営石油会社が保有する「産油国共同備蓄」

「備蓄の量」

国家備蓄に関して

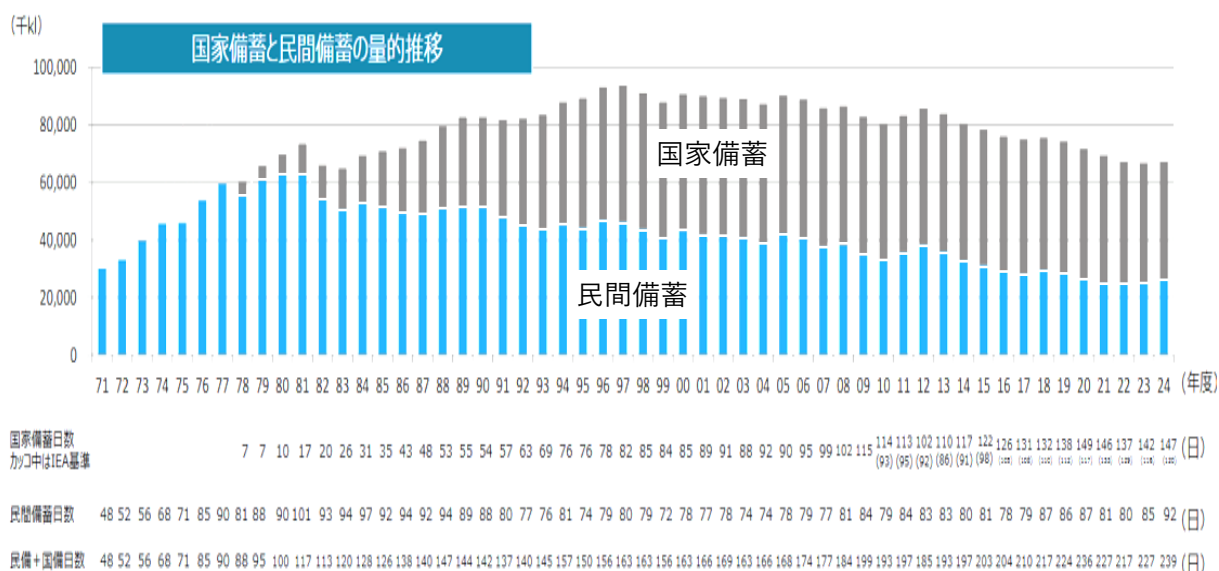
1978 年時点で、当初目標 1,000 万キロリットル、次いで 3,000 万キロリットルが目標とされました。

1989 年度（平成元年度）に目標を達成しました。

1997 年度（平成 9 年度）には 5,000 万キロリットルに達しました。

2026 年 1 月末現在では、7,289 万キロリットル（製品換算で 7,006 万キロリットル）、約 8 ヶ月分に当たる 248 日分の石油が備蓄されていました。

いろいろなデータから見ても 民間に半分は頼っている状況です。



※石油備蓄量は年度末実績。民間備蓄、国家備蓄とも製品換算後ベース。表中の数字は日数（備蓄法基準）

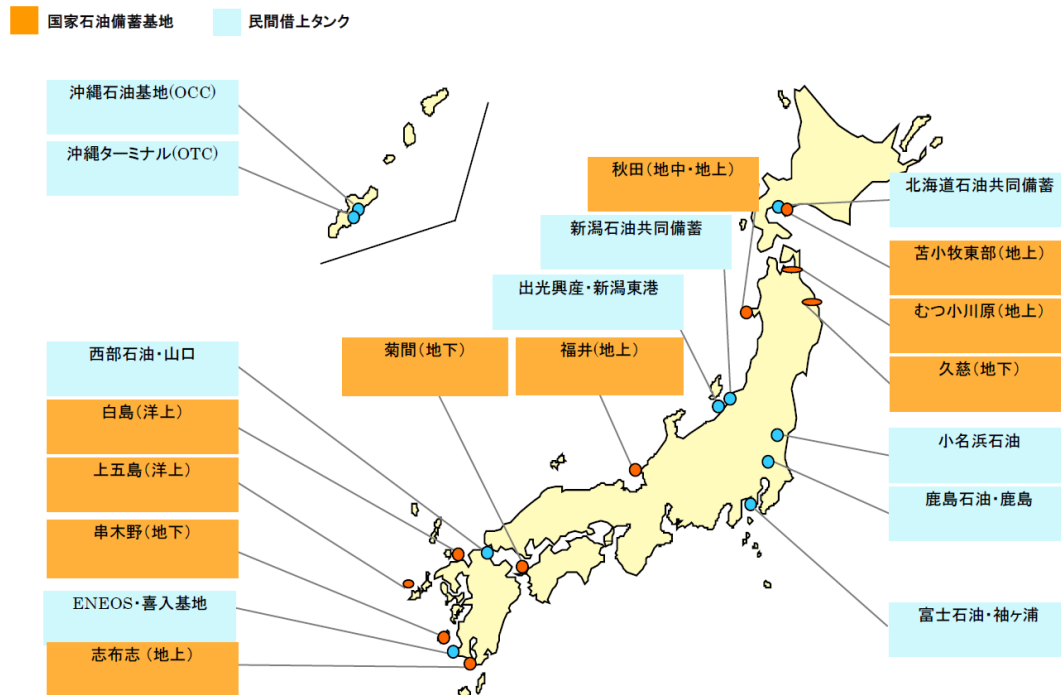
（出典）資源エネルギー庁「石油備蓄の現況」

「備蓄基地の数」

石油の「国家備蓄基地」は、地上・地中・地下・洋上にある 10 基地です。

民間企業が持っている製油所や原油を貯める「油槽所」の一部のタンクを借り上げて国家備蓄の場としている所も 10 か所あります（図参照）。

石油の国家備蓄基地



それぞれの地形に合わせて地上・地中・地下・洋上の方法で基地を作っています。

志布志国家石油備蓄基地（地上）

苫小牧東部国家石油備蓄基地（地上）を含め 5 基地 （地中を含む）

上五島国家石油備蓄基地（洋上）を含め 2 基地

菊間国家石油備蓄基地（地下）を含め 3 基地



志布志国家石油備蓄基地（地上）



上五島国家石油備蓄基地（洋上）



苫小牧東部国家石油備蓄基地（地上）



菊間国家石油備蓄基地（地下）

2026 年 3 月 26 日、国家備蓄原油の放出を開始しました。

石油備蓄の制度が始まって以来、初めて国家備蓄原油が放出されたのは、実は 2022 年度（令和 4 年度）だそうです。ロシアのウクライナ侵略による世界的なエネルギー危機が起こる中、実施されました。

そのため、今回の国家備蓄放出は制度創設以来 2 回目ということになります。2026 年 3 月 26 日以降、国家石油備蓄基地と民間タンク借り上げの両方から順次放出されます。

放出された原油は、国内の石油精製事業者によって精製され、ガソリン、灯油、軽油、重油などが、国内に供給され、わたしたちに届けられていきます。

過去の教訓を活かした万が一に備えた石油備蓄のしくみを通じて、日本のエネルギー安定供給が図られていくのです。

2026 年 3 月の「国家備蓄」放出基地・借り上げタンク一覧

《国 家》苫小牧東部国家石油備蓄基地

菊間国家石油備蓄基地

白島国家石油備蓄基地

上五島国家石油備蓄基地

志布志国家石油備蓄基地

《借上げ》北海道石油共同備蓄株式会社北海道事業所

鹿島石油株式会社鹿島原油タンクヤード

石油株式会社袖ヶ浦製油所中袖基地

ENEOS 株式会社喜入基地

沖縄石油基地株式会社沖縄事務所

沖縄ターミナル株式会社沖縄ターミナル基地

安全性・機動性・効率性を基本に、国家備蓄を管理するのが JOGMEC

国家備蓄の現場を守り、すべての国家備蓄基地や備蓄原油の統合管理をおこなっているのは、独立行政法人エネルギー・金属鉱物資源機構（JOGMEC）の「資源備蓄本部」です。

事業体制は 3 つの部門に分かれています。

「備蓄企画部」 資源備蓄本部の下には、管理を統括

「石油・石油ガス備蓄部」 現地で運転管理をおこなう民間の操業会社を管理

「環境安全・技術部」 備蓄の安全確保と技術支援などを担当

各国家備蓄基地に基地事務所が設置されています。

安全・安心のために

石油という危険物を備蓄しているため、「安全性」の確保を常に意識しています。法律で定められた訓練だけでなく自主的な訓練、技術の向上に常に取り組んでおり、さまざまな防災訓練や、万が一原油が流出する事故が起こった場合には環境汚染を最小限におさえる「油防除訓練」などを計画的に実施しているようです。



2026 年 3 月に備蓄原油が放出された基地のひとつ、白島国白島国家石油備蓄基地

さつきクラブでは 石油備蓄についてアンケートをとりました。

2026 年 6 月 21 名

I 報道される前、日本が「石油備蓄」をしていることを知っていましたか
知っていた 13 名 知らなかった 8 名

II 「石油備蓄」は、なぜ、始まったか、知る限り自由記入をお願いします。

- ・ 1987 年のオイルショックで物価の高騰、物不足など混乱有り、エネルギーの備蓄の情勢が認識された。
- ・ 1970～1980 年代に起こった 2 度のオイルショックを教訓に備蓄の増強を始めた。1975 年石油備蓄法が制定された。
- ・ オイルショックがあったから・ 50 年以上前、オイルショックがあったから
- ・ 日本は、原油のほとんどが輸入に頼っている。もしもの時に備えて、国が備蓄していた。

Ⅲ 「石油備蓄」は国家備蓄と、民間備蓄があります。知っていましたか。―

知っていた 11 名

知らなかった 10 名

Ⅳ 日本で、「エネルギー基本計画」7 次が 2025 年閣議決定されています。

今後のエネルギー資源として考えることがたくさんあります。

今後、天然ガス、石油、石炭 等の化石燃料の安定供給をはかるために何が必要と思いますか。

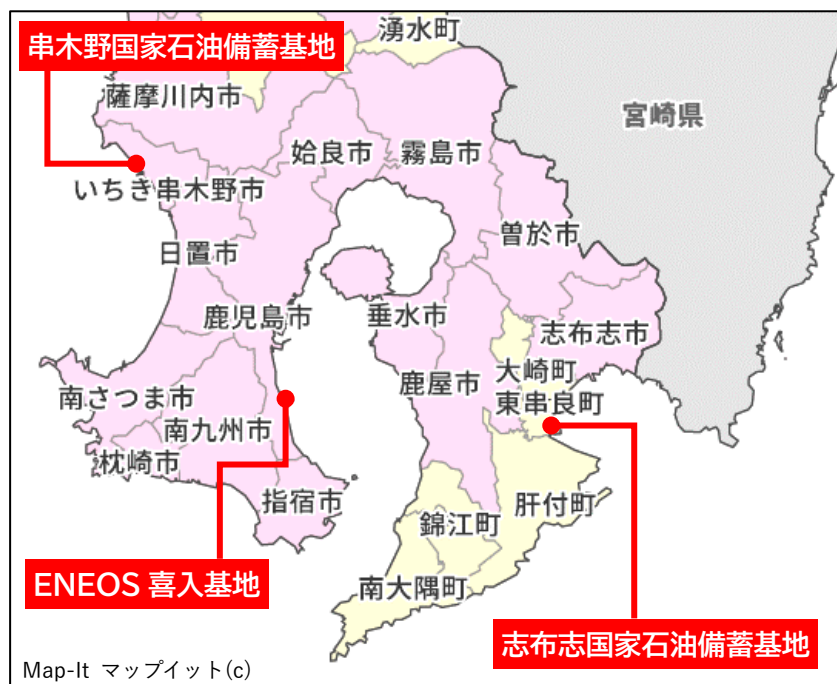
- ・ 政府のエネルギー対策のトータルな整理
- ・ 化石燃料の安定供給は必要と思うが、今後は、化石燃料に頼らない生活を目指した方がよい。コスパ重視、便利過ぎる生活を見直した方がいい。
- ・ 再生エネルギー、自然エネルギーの活用が何よりも重要
- ・ 石油・石炭の過度な使用は、気候変動をもたらし、人の生命や環境に大きな影響を与えるので、できるだけ減らすべき。
- ・ エネルギー問題について、次世代を担う中高生へのエネルギー教育を行っていく必要である。（理解し、考え、今後の方針、必要な行動をとれるような基本的知識の習得）
- ・ 危機管理が必要。
- ・ 電気等の節約
- ・ 同一国からの輸入に頼らず、他の国とも取引する。
- ・ 各国との連携
- ・ 特定の地域の輸入依存を見直し、各国へ分散させることが必要と思う。
- ・ 省エネの努力が第一と思う。そのために設備の導入も必要。
- ・ 太陽光など自然エネルギーをもっと利用することが必要
- ・ 生活者が、もっと省エネをくふうした生活をする必要がある
- ・ エネルギー資源がどんどん少なくなっているようで不安
- ・ 資源が少ないので、減らすことも考えたい。

民間備蓄基地として

ENEOS 喜入基地場所は世界最大級の原油中継備蓄基地です。

その鹿児島県には、3つの備蓄基地があります。

▶鹿児島県内の石油備蓄基地



ENEOS 喜入基地の紹介をします。

商 号 E N E O S 喜入基地株式会社

設立年月日 1967 年 3 月

本社所在地 〒891-0202 鹿児島県鹿児島市喜入中名町 2856 番 5

資本金 40 億円

事業内容 石油類の貯蔵および受払

いつの時代も必要不可欠な石油の安定供給を、鹿児島から支えています。

備蓄機能

我が国の石油需要の約 3 週間分を備蓄可能で安全に・大切に備蓄管理しています。

喜入基地では、16 万 Kℓクラス 24 基、10 万Kℓクラス 30 基、5 万Kℓクラス 3 基、合計 57 基（貯蔵能力 735 万Kℓ）の原油タンクを擁し、海外から輸送された原油を大切に管理しています。

喜入基地の原油タンクは、大きな地震や台風にもビクともしない構造になっています。

また、漏油検知器や油火災に対する泡消火装置、冷却散水設備などの防災設備も完備されています。

浮屋根式原油タンク



原油タンクの屋根は浮屋根式となっており、原油量の増減で自動的に屋根が上下するようになっています。

原油の油面に屋根が浮いているため、火災の原因となるガスの発生を防ぎ、同時に臭いの発生も防いでいます。

中継機能

日本で唯一の原油中継備蓄基地として、石油の安定供給を支えています。

世界各国で採掘された原油は大型タンカーで喜入基地を経由し、その後日本全国の製油所へ運ばれます。

原油は、製油所で石油製品に生まれ変わり、様々な形で消費者のもとに届けられます。

喜入基地は、産油国とENEOSグループの各製油所を結ぶ原油中継基地として重要な役割を担っており、その受払量は日本の石油消費量の約10%に相当します。

喜入基地では、地域社会の一員としての取り組みも行われています。

ENEOS わくわく環境・科学教室

地元小学校において、環境やエネルギーについて学習する出張授業の実施。
地域夏祭りへの協賛

喜入地区の夏祭りに協賛し、また、神輿担ぎやブース出展を行なう。

港・海岸の清掃活動

定期的に近隣の港・海岸の清掃活動に参加。環境保全活動を推進。

随時、見学可能。

終わりに

天然ガス、石油、LPガス、石炭などの化石燃料の安定供給で私たちの日常生活が営まれています。今まで当然と思っていたことです。しかし、その歯車がかみ合わないことがあると、現在2026年度の状況になります。世界の情勢は日本にも忍び寄ってきました。

エネルギーの大切さをしみじみ感じました。まずは、日本のエネルギーに関する取り組み、特に石油の備蓄について、しっかりと把握しておくべきと思いました。アンケートの声は、私たちの声そのものと思います。

「私たちは、出来ることを考えて実行する。」「次世代の子どもたちに事実を伝えていく。」それが大人の使命と思います。

参考文献

- ・「エネこれ 2026-04-13」より
資源エネルギー庁 資源・燃料部 燃料供給基盤整備課
電話：03-3501-1993(直通)
FAX：03-3580-8467
- ・ENEOS喜入基地株式会社ホームページより

全国初の“終活互助”へのチャレンジ！ ～総集編～

地域サロン「ぷらっと」主宰
社会福祉学者（武蔵野大学名誉教授）
博士（人間科学・早稲田大学）
行政書士有資格
山岳紀行家

川村 ^{まさよし} 匡由

1. はじめに

武蔵野市消費生活センターが2019～2025年度、武蔵野プレイスおよび市役所本庁舎1階ロビーで開催した「くらしフェスタむさしの（消費生活展）」に先駆け、各年度に作成された小冊子に「考えよう、老活・終活！」および「全国初の“終活互助”へのチャレンジ！」と題し、「老活・終活」、「老後」、「住まい」、「マネー」、「相続・贈与」、「遺言・登記」、「葬儀・墓守」と計7回にわたって寄稿したため、今年度はその「総集編」と題してこれまでの内容を総括し、2027年度以降の「実践編」に向かいたいと思います。

2. 老後のとらえ方と暮らし

そこで、まず老後のとらえ方ですが、内閣府の「生活設計と年金に関する世論調査」によると、2024年現在、「61歳以上まで働きたい」と回答した男女は全体の71.1%、次いで「71～75歳まで働きたい」という人も同11.4%、それも「生活の糧を得るため」と回答したのは全体の同75.2%で公的年金（年金保険）を受け取る年齢になっても仕事を続けたいと思っているようです。もとより自営・自由業やフリーランス（自由契約者）の場合、働くか否かは自分で決められるため、“生涯現役”を貫くか、また、いつ引退するかは自由ですが、多くの市民はさすがに75歳前後でリタイアしているのが実情のようです。

次にその暮らしですが、衣食住からなる「生活三要素」のうち、衣と食は戦後の高度経済成長やその後のバブル景気で多くの市民にあってクリアされたものの、住、すなわち、一戸建て住宅や分譲マンションなどの持ち家やアパート、賃貸マンション、公営住宅（団地）などの借家、あるいは子ども・兄弟姉妹宅や特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）、グループホーム（認知症対応型共同生活介護）、有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）、シニアマンション、グループリビング（共同住宅）などがありますが、一戸建て住宅の場合、敷地が切り土、盛り土のいずれ

か、また、JR吉祥寺、三鷹、武蔵境各駅などに近い東南、あるいは南西角地で防犯カメラなどを設置しているか、また、首都直下地震や多摩東部地震など

「震度6強～7程度」の地震でも建物が投下しないとされている新耐震基準にもとづく建設か確認するとともに点検商法やリースバック（売却した自宅の賃借住宅）、リバースモーゲージ（不動産担保式融資住宅）、サブリース（転貸）契約に注意します。もとより住宅ローンは定年退職前に全額を支払い終え、それまで蓄えた預貯金や退職金はそっくり老後の生活費に充てたいものです。

現役をリタイアしても住宅ローンの返済に追われたり、固定資産税の納入やリノベーション（改修）が必要な場合、途中で手放して公営住宅やアパート、賃貸マンションに転居する人たちも少なくないようです。

とりわけ、生涯独身だったり、パートナーに先立たれて一人暮らしや子ども夫婦と別居、あるいは老親がすでに死去していたりした場合、公的年金（年金保険）だけでは足りなかったり、子ども夫婦からの仕送りを望めなければ生活苦になりやすいです。ましてや熟年離職したり、80歳以上ともなれば3人に1人はフレイル（老化に伴う心身機能低下）によって認知症を発症するおそれもあり、老老介護や認認介護のあまり要介護のパートナーや老親を殺害したり、無理心中などに及べばそれどころではありません。また、所帯によっては1階は自分たち夫婦に対し、2階は子ども夫婦や孫が住む同居、あるいは子ども夫婦や孫との近居や遠居といった場合もありますが、分譲マンションの場合、このような親子で同居など困難で、固定資産税や都市計画税の負担も伴いがちです。そればかりか老朽化やフレイルによって階段での踏み外しや転落、玄関口などでの段差のつまずき、浴室での転倒、ヒートショック（気温の変化による脳内出血など）など思いもよらぬ事故の懸念もあるため、改修・改築など思わぬ出費もあり得ます。

一方、公営住宅やアパート、賃貸マンション、子ども・兄弟姉妹宅、実家、特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）、グループホーム（認知症高齢者共同生活援助施設）、有料老人ホーム（介護付き、住宅型、健康型各特定施設入居者生活介護施設）、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）、シニアマンション（分譲・賃貸型高齢者マンション）、グループリビング（高齢者共同賃貸住宅・マンション）の場合も同様に建設地の安全性や他の居住者との人間関係づくり、さらに管理組合への参加・運営に努め、万一に備えましょう。中には自宅と別荘、あるいは実家との二拠点生活をエンジョイする向きもあるようですが、この場合、別荘や実家のある地元の行政や自治会などとの情報共有や管理事務所、他のオーナー、住民との交流に努め、危機管理に努めたいものです。

なお、老人保健施設（介護老人保健施設）は「要介護1」から入所できますが、原則として入所期間は3カ月でリハビリ（リハビリテーション：機能訓練）を受けるところですので入所後、重度化すれば退所し、特別養護老人ホームなどに転所することになりますので終の棲家ではありません。

いずれにしても、この「生活三要素」の住のほか、医、すなわち、健康増進のため、定期健診（健康診断：診査）に努め、オーバードーズ（薬剤過剰摂取）に気を付ける医療、さらに就労や買い物、レジャー、旅行に伴う移動からなる「新・生活三要素」、また、健康、経済、心、言い換えれば生きがいからなる3Kの「ライフスタイル（生活様式）」に家族と交流を加えた5Kの「ニュー・ライフスタイル（新・生活様式）」として家庭円満および地域の住民との交流によって平時や災害時、さらには有事を問わず自助、互助、さらに共助からなる地域づくりに努めましょう（写真1）。

写真1 地域の住民と交流して老後の備えを



（武蔵野プレイスにて）

次は老後の生活費と公的年金（年金保険）などで、このうち老後の生活費は公益財団法人生命保険文化センターによると、夫婦で月額約24万円、余裕を考えた場合、同40万円とされているほか、金融庁のワーキンググループが2019年、「老後2000万円」のむね報告して話題になったのは周知の通りです。もっとも、昨今の物価高などを考えれば「老後2000万円」はあくまでも通過点にすぎず「老後4000万円」ともいわれており、予断を許せない状況です。

現に、厚生労働省によると、公的年金のうち、老齢基礎年金は国民年金の加入期間が15年以上、老齢厚生年金は加入期間とマクロ経済スライドによって原則として65歳から受給できますが、希望によって60～64歳から繰り上げ、また

は66～70歳へ繰り上げて受給できます。もっとも、その年齢によって減・増額され、たとえば70歳にすれば最大42%増額されます。ちなみに、2026年度、夫婦2人分の老齢基礎、老齢厚生両年金のモデル年金の平均は前年度比4495円増の23万7279ですが、食費や住居費、光熱・水道代、保健医療費、文通・通信費、教養娯楽費などの支出が同25万円のため、毎月同2万円弱赤字となります。

なお、女性の場合、就職や結婚、出産、子育てによる退職、子どもの大学、短大・専門学校への進学に伴う学費や生活費の確保やスキルアップのため、再就職、また、夫の転職や退職、介護、死亡などに伴い、国民年金や厚生年金への加入や脱退、再加入などと変わります。また、夫に先立たれると夫と自分の年金のいずれか1つを選択することになるほか、熟年離婚した場合、原則として離婚成立日の翌日から5年以内（2026年4月1日前に離婚した場合、2年以内）に年金事務所へ請求すれば婚姻期間中の元夫の老齢厚生年金を分割できます（図表1）。

図表1 女性の生涯と年金

就職（第2号被保険者）	国民年金・厚生年金
結婚・出産・子育て退職（第3被保険者）	国民年金
再就職（第2号被保険者）	国民年金・厚生年金
夫転職・退職・介護（第3被保険者）	国民年金
夫死亡（受給権者）	国民年金・厚生年金 （夫・自分年金との選択）
本人退職・要介護（受給権者）	国民年金・厚生年金 （夫・自分年金との選択）

出典：筆者作成。

このほか、夫、または自分の老親と同居の場合、彼らの退職金や預貯金、老齢基礎、老齢厚生両年金などの金額によってはその扶養の負担も加わりますが、いずれにせよ自分や配偶者、老親は何歳まで生きられるのか、また、公的年金がいくら受給できるのか日本年金医療機構から毎年送られてくる「ねんきん定期便」で確認し、不足分は企業年金や新NISA（少額投資非課税制度）、iDeCo（個人型確定拠出年金）、かんぽ生命保険（旧郵便年金）などの個人年金や一時払い終身保険、養老保険、国民年金基金、中小企業退職金共済（中退共）などに加入して補いたものですが、株式投資などを装った振り込め詐欺などには十分注意しましょう（写真2）。

写真2 「ねんきん定期便」で受給年金の額の確認を



(吉祥寺北町にて)

ところで、病気やけがをした場合、マイナ保険証を通じ、医療機関に健康保険、または国民健康保険、もしくは共済組合のいずれか所得や年齢に応じ、医療費の1～3割を負担します。また、75歳未満の高齢者は前期高齢者財政調整制度、75歳以上の高齢者は後期高齢者医療制度となりますが、自己負担の限度額を超えた分は後日、払い戻される高額療養費制度の場合、個室代や先進医療の技術料は全額自己負担となります。とりわけ、高齢者にとって重要なのは介護保険で訪問介護（ホームヘルプサービス）・訪問看護・リハビリテーション

（リハビリ：機能回復訓練）、居宅療養管理指導、通所介護（デイサービス）、短期入所生活介護・看護（ショートステイ）、ケアハウスなどの軽費老人ホームや有料老人ホームなどの特定施設入居者生活介護、福祉用具貸与、特定福祉用具販売、地域密着型サービスなどの居宅（在宅）サービス、また、指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、ケアハウス（一般型、または介護型軽費老人ホーム）、グループホーム（認知症対応型共同生活介護）、介護医療院、ホスピス（終末期緩和ケア病棟）の施設サービスがあり、入浴や排泄、食事などの介助のほか、機能訓練や健康管理、療養上の各種サービス、食事介助があります。残る介護医療院は65歳以上の要介護者の療養管理や介護、看護など長期に必要なサービスを提供しますが、いずれも原則として「要介護3」以上に限られます。

なお、これらの介護サービスが利用できるのは65歳以上の第一号被保険者と40～64歳で特定疾病のある第二号被保険者で、このうち前者は介護保険被保険者証、後者は健康保険被保険者証、または国民健康保険被保険者証を市や地域包

括支援センターに提示して要介護認定を申請し、訪問調査員による心身の状態や介護の程度をみてもらい、その結果をコンピューターによる一次判定と主治医（かかりつけ医）の意見書をもとに武蔵野市介護認定審査会が二次判定を行い、「非該当（自立）」、あるいは「要支援1～2」、もしくは「要介護1～5」のいずれかの認定結果にもとづいてケアマネジャー（介護支援専門員）にケア予防プラン（介護予防サービス計画書）、またはケアプラン（介護サービス計画書）のいずれかを作成してもらい、原則1割（一定額以上の所得者は2～3割）負担で必要なサービスを受けることになります（図表2）。

図表2 特定疾病

- | | |
|-----|--|
| 1. | がん（医師が一般に認められている医学的知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る） |
| 2. | 関節リウマチ |
| 3. | 筋萎縮性側索硬化症 |
| 4. | 後縦靱帯骨化症 |
| 5. | 骨折を伴う骨粗鬆症 |
| 6. | 初老期における認知症 |
| 7. | 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症・パーキンソン病 |
| 8. | 脊髄小脳変性症 |
| 9. | 脊柱管狭窄症 |
| 10. | 早老症 |
| 11. | 多系統萎縮症 |
| 12. | 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 |
| 13. | 脳血管疾患 |
| 14. | 閉塞性動脈硬化症 |
| 15. | 慢性閉塞性肺疾患 |
| 16. | 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |

出典：厚生労働省のデータをもとに筆者作成。

一方、介護老人保健施設は心身の機能回復に努め、在宅復帰をめさす中間施設で定員は29人以下となっています。しかも入所は最長3カ月のため、その後、系列、または他の病院や別の介護老人保健施設に転所することになります。これに対し、ケアハウスは家庭の事情で自宅での生活が困難な高齢者が食事の提供や洗濯などの支援を受けながら自立して送る食事付きのA型、自炊のB型、自立の一般型があり、60～65歳以上の「要介護2」の高齢者が入居で

き、入居金は30万～数百万円、管理費や生活費は月額6万～20万円です。このほか、グループホームは文字通り、認知症高齢者に限定されているほか、有料老人ホームは介護型、住宅型に大別されますが、基本的に入居金が数千万～数億円、生活費は一人当たり月額10万～30万円が必要です。このため、これに代わって急増しているのはサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）です。なぜなら、こちらは入居金が不要なうえ夫婦でも入居でき、毎月の家賃や生活費、光熱費などが10万～20万円に止まっているからです。もっとも、夜間や日・祝・祭日は介護職員がいないため、「要支援」や「要介護」になれば外部の介護事業所と自前で契約し、訪問介護を受ける必要があります。

なお、シニアマンションや介護医療院も民間施設や病院のため、入所・入院は「非該当（自立）」や「要支援1～2」、「要介護1～5」などとまちまちなほか、これらの入居金や入院費用も0～数千万円、毎月の生活費も10万～30万円などとバラつきがあります。残るホスピスは文字どおり、入所者の終末期の緩和ケアを行う病棟ですが、療養費や管理費、生活費は高額でごく限られているのが実情です（写真3）。

写真3 介護型と住宅型がある有料老人ホーム



（境にて）

4. 相続と贈与

次は相続と贈与ですが、まず家族が死亡した場合、医師が作成した死亡診断書、または死亡検案書をもらって死後7日以内に市に死亡届を提出して火葬許可証の交付を受け、火葬場に提出して茶毘^{だび}に伏したのちに埋葬許可証を菩提寺などに提出して埋葬します。事故死や急死、自死（自殺）、他殺、不明死の場合、警察医による検視を受け、死体検案書の交付を受けて死亡届を受理後、茶

毘に伏しますが、死因が不明の場合、行政解剖、または司法解剖のいずれかとされ、遺体の返却が遅れます。

そこで、まず相続ですが、これについては銀行が被法定相続人の死亡を知った時点で預貯金の口座を凍結され、死亡時の預貯金の残高×法定相続人の法定相続分×3分の1、または総額150万円のいずれか低い金額しか引き下ろせず死亡後、10カ月以内に所轄の税務署に相続財産と所定の相続税を申告して納税することになっています。

具体的には、家を相続すると相続税、売却すると譲渡所得税、賃貸に出すと固定資産税がかかるほか、都市計画税や住民税も課税されますが、暦年課税の場合、1人当たり毎年110万円まで非課税となります。もっとも、2024年改正の生前贈与加算ルールにより相続時に2000万円を超えた場合、金額が課税の対象となります。その点、あらかじめ暦年課税に代えて相続時精算課税にしておくと総額2500万円まで非課税となります。ちなみに、死亡保険金の場合、500万円×法定相続人分が非課税となります。

次に法定相続人ですが、第一順位は配偶者と子どもでそれぞれ2分の1ずつ、子どもが2人以上の場合、この2分の1をその人数分に応じて分けます。子どもがおらず父母がいる場合、直系尊属・血族として第二順位の法定相続人となりますが、この場合、配偶者は3分の2に対し、父母は3分の1です。これに対し、父母がすでに死亡しており、かつ子どもがいないものの、兄弟姉妹がいる場合、配偶者は4分の3に対し、兄弟姉妹は残りの4分の1を分割して受け取るようになります。ちなみに、居住用の宅地の場合、被相続人が相続によって取得した面積が330平方メートル未満で、かつ相続人がその配偶者、または被相続人と同居している親族などの場合、小規模宅地特例によって相続税課税価額の80%が減額されます。また、夫から妻への一次相続の場合、財産総額の1億6000万円まで非課税になるほか、子どもが2人の場合、 $3000万円 + 600万円 \times 3人 = 4800万円$ は基礎控除となるため、相続税はかかりません。

いずれにしても、法定相続人は原則として故人が亡くなったことを知った翌日から10カ月以内に死亡者の除籍謄本や住民除籍票、戸籍謄本などを収集し、相続税の申告をする必要があります。また、相続放棄、あるいは限定承認の場合、3カ月以内に死亡者の住所を管轄する家庭裁判所に申し立てなければなりません。プラスの財産の範囲内で債務を弁済することを前提に限定相続することはできます。そして、全員が合意したら遺産分割協議書を作成、署名して押印し、預貯金は金融機関、不動産は別荘や賃貸物件、空き家も含め、3年以内に所轄の法務局出張所（登記所）で不動産登記をします。

なお、空き家の場合、一定の要件を満たせば最高3000万円まで特別控除が認められますが、相続が発生したり、住宅を購入したりすると税務署から「お尋ね」の電話がかかり、約束した日の午前中に1～2人の職員が来訪するため、雑談に乗って個人情報や安易に話さないようにしたいものです。

一方、贈与の場合、上述したように毎年、年間110万円まで非課税の暦年課税にするのか、それとも累計総額2500万円のほか、年間110万円まで基礎控除となる相続時精算課税のいずれかを選択し、節税に努めます（図表2）。

図表2 暦年課税と相続時精算課税のメリット・デメリット

	メリット	デメリット
暦年課税	届け出不要・贈与が手軽	生前贈与加算により相続発生前の贈与無効 加算期間が3～7年に延長
相続時精算課税	当面、納税なしで財産譲渡可能（節税効果も）	事前の届出が必要 小規模宅地特例は不可 以後、暦年課税変更は不可

出典：筆者作成。

なお、生前贈与をする場合、毎年、贈与契約書を作成して双方が署名したうへ振込先は受け取り人がふだん使っている口座とし、通帳や印鑑、キャッシュカードを本人が管理し、その受け取り額を自由に使えるよう使用制限をかけないようにします。ちなみに、生前、被相続人に介護などで貢献した場合、相続財産を法定相続人よりも取り分を多くできる寄与分として遺贈するむね遺言書に書き添えればOKですが、法定相続人の遺留分には抵触できませんし、相続が発生して10年経過したのちは原則として認められません。もとより遺贈を受けるかどうかは受遺者の自由なため、事前に相手に了承を得ておく必要があります。生命保険の死亡保険金の一部は原則として非課税となります。

いずれにしても、遺言書や戸籍謄本、年金手帳、企業年金の通知書、生命、損害、火災各保険証のコピー、登記済権利証書、固定資産税納税通知書、銀行などの預貯金通知書、キャッシュ・クレジット・マイナンバー各カード、自動車運転免許証、サブスクリプション（定額利用）ID、パスワードなどを常日ごろから用意しておくほか、本人と親子、友人、知人との間の金銭のやりとりなどは互いに贈与契約書を作成し、税務署から脱税などの指摘を受けないよう注意しましょう。また、不動産は遺産として特定の法定相続人に分ける現物給付、あるいは複数の法定相続人が相続する共有分割、もしくは一部の法定相続

人が遺産を分割する代わりに受贈者が給付など一定の義務を負う負担付贈与などもあります。

もう一つ、銀行口座やクレジットカード、メールアドレス、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）、暗号資産（仮想通貨）などのアカウントは生前に削除しておきます。削除していなかった場合、相続した人が本人の死亡を証明する書類を添えてアカウントの削除を依頼し、アカウントの乗っ取りやハッキングなど悪質商法に遭わないようにします。また、本人が認知症だったり、心身の障害がある子どもの親の場合、自分たちの財産管理を遺言や成年後見制度、家族信託を組み合わせる司法書士や行政書士、信託銀行など第三者に一任することも一考ですが、一部で合法的なぼったくりもあるので要注意です。

なお、遺言は自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言からなる普通方式と一般危急時遺言、難船危急時遺言、一般隔絶地遺言、船舶隔絶地遺言からなる特別方式に大別されますが、通常は普通方式で、このうち、自筆証書遺言と秘密証書遺言はいざ実行する場合、家庭裁判所の検認が必要です。この場合、公正証書遺言と秘密証書遺言の手数料は1億円の場合、4万9000円かかりますが、公正証書遺言は公証役場で依頼者の希望にもとづいて公証人が作成、保管するので最も安全です。以上、贈与と相続のどちらが得かは状況によって異なるため、事前に綿密な税金の計算が必要です。また、法定相続人がおらず、かつ遺言書もなければすべての財産は原則として国庫に帰属しますが、生前、世話になった友人や事実婚のパートナー、介護をしてくれた訪問介護員（ホームヘルパー）や在住、または市やNPO（特定非営利活動法人）、母校、日本赤十字社、日本ユニセフ協会、日本財団などへの寄附の場合、相続税はかかりません。

いずれにしても、江戸幕府は民衆に年収の半分を年貢として納めさせ、「民衆は生かさず殺さず」とした五公五民は現代も同様なため、納税者たる国民は国会、地方議員および首長選挙に「清き一票」を投ずるだけでなく、その後の国政および地方政治への取り組みのなかで税金の使途を監視したいものです。

5. 断捨離

ところで、上述したような準備のためにも年相応になったら断捨離、すなわち、生前整理をしましょう。なぜなら、定年退職などしたらだれでも現役時代に十分楽しめなかった映画や美術館、博物館、資料館、さらには飲食やゴルフ、旅行などレジャーを楽しみたいでしょうが、合間にふだんから身辺整理に努め、使わなくなった家財道具や新聞、書籍、レコード、ファイル、ビデオテ

ープ・カセットテープ、CD（コンパクトディスク）、USBメモリー、アルバム、茶道具、衣類、スポーツ用具などの要否を吟味し、不要なものは古物商に買い取ってもらったり、子どもや友人、知人に譲ったりします。もっとも、だからといって断捨離はいわば自分との別れともいえるため、喪失感によって自分を失うようなことまではしないようにしましょう。

そこで、まずはライフプラン（人生設計）にもとづくエンディングノートを作成します。

具体的には、自分の名前や生年月日、血液型、住所、携帯番号、メールアドレス、宗教、家族、親類、友人・知人、資産、これまでの人生と今後、残された人生に望むこと、さらに万一の際の介護や療養などを書き留めるとともに毎年見直したり、修正したりしたものを暇を見て少しずつ生前整理しますが、この場合、要注意なのは郵便局や銀行などの預貯金の口座やIDパスワード、マイナンバーカード、マイナ保険証、自動車運転免許証、スマホ画面など個人データは家族と共有するなど“デジタル終活”も忘れないことです。なぜなら、最近、闇バイトによる詐欺や窃盗などによる被害が毎日のように発生しているからです。このため、この種の犯罪を招かないよう市の消費生活センターや消費生活課、高齢者支援課、日本郵便の終活相談センター、全国高齢者等終身サポート事業協会、あるいはこれらの被害に遭った友人や知人などに失敗談を伺い、互いに再発防止に努めたいものです（図表3）。

図表3 エンディングノート

名前	
生年月日	
血液型	
現住所	
本籍地	
身分証明書保存場所	
携帯番号	
メールアドレス	
宗教	
家族	
親類	
友人・知人	
資産・財産	
ペット（愛玩動物）	

これまでの人生	
今後望む人生	
万一の際の介護や療養	
緊急連絡先	
家族への伝言	
遺産相続への意見	
葬儀・墓守の希望	
その他	

出展：筆者作成。

なお、エンディングノートは法的に定められているものではないため、だれでも自由に作成することができますが、できればその前に家族会議を開いて相談しながら作成し、保管しておくことで相続もスムーズに運びます。また、一人暮らしの高齢者が公営住宅（団地）やアパートなどで亡くなった場合、家財や日用品など残された残置物を法定相続人が放棄しても家主（オーナー）は勝手に処分できません。ちなみに公営住宅に限り市が処分できますが、位牌や遺影、現金は一定期間保管するなど適切な対応がとられます。

いずれにしても、昨今の終活ブームのなか、「ゴミ屋敷や遺品の見積もり無料、部屋丸ごと片付け、引っ越し大量処分など即日対応・即決、年中無休」などといった詐欺商法が横行しているため、思わぬ出費をしないよう注意しましょう。

6. 葬儀・墓守

最後は葬儀・墓守で、このうち葬儀は毎年約160万人が死亡している「多死社会」のなか、人口集中の都市部では火葬するまで1週間から2週間も待たされているのが実態です。しかも看取りや葬儀を行う“終活サポート”や“身元保証・代行サービス”などを語った詐欺商法まで出回っているため、要注意です。また、終末期を悟って耐え難い苦痛を避けるため、延命治療を断る尊厳死を希望する向きもありますが、嘱託殺人罪に問われるおそれがあります。

なお、葬儀・告別式を1日で済ます一日葬や一般葬、密葬、直葬、家族葬、直葬（火葬式）、樹木葬のいずれかを決め、通夜や葬儀、告別式の日程、場所、形式、規模、費用を決め、旅立ちの衣裳の準備をして納棺します。その際、戒名を付けるものの、遺族が遠方だったり、不明だったりする場合、とりあえず俗名のまま納棺するとともに通夜振る舞いのメニューはどうするか決め、香典の受け付けをします。そして、喪主が家族や親戚、友人・知人などの

参列者を迎えて告別式を終えて出棺、火葬許可証を提出して荼毘^{だび}に伏しますが、上述したように、告別式はせず香典を固辞する密葬や直葬、家族葬としたり、通夜をせず葬儀・告別式を1日で済ます一日葬とすれば20万～30万円、ゼロ葬であれば火葬後に遺骨を一切持ち帰らず、先祖のお墓に埋葬しなかったり、新たに墓を作ったりせず、その場で遺骨を火葬場や霊園側に引き取ってもらう10万～20万円前後ゼロ葬もあります。ちなみに、火葬後、遺族が収骨を終えて残った骨片や副葬品の燃え残り、歯科治療や人工骨などに用いられた金や銀、パラジウム、チタンなどを売却し、公営や民間の斎場がその運営費に充てるところがあり、問題となっています。

ただし、このような死後の葬儀や告別式ではなく、元気なうちに友人や知人にこれまでの人生への協力に感謝すべく家族や友人、知人の協力で行う生前葬という手もあります。しかも場所も形式も自由なため、自宅や公共施設、ホテル、レストランなどで立食パーティー形式で行うことができます。

もう一つ、戒名の代金は信士・信女は20万～50万円、居士・大姉は50万～80万円、院信士・院信女は30万～100万円、院居士・院居士・院大姉は100万円以上などといわれていますが、あらかじめ相場を調べて適切に対応しましょう。なぜなら、戒名は絶対必要なものではないため、戒名を付けず単に「？？零位」とか「？？霊」など俗名のままにすれば結構だからです。また、この際、檀家を辞めたい場合、菩提寺にその旨伝えて住職の許可を取り付け、改装して墓を寺院に返せますが、その工事費は負担します。

次は墓守で、新たに墓を設置する場合、土地使用料は1平方メートル当たり30万～50万円のほか、石材費約200万円かかります。これに対し、納骨堂の場合、数十万～150万円、遺族が自由に参拝できる墓碑があり、墓碑の下に散骨して土に返す合同葬の場合、公営で数万～20万円、民営で30万～50万円程度かかります。また、管理料は毎年、別途必要ですが、墓はその永代使用権を得て墓地の管理者が最長35年など一定期間管理・供養するにすぎず、これを超えた場合、他の遺骨とともに合祀^{ごうし}され、引き続き管理や供養されるかどうかは管理者次第です。また、姓が異なると両家墓が認められず「何々墓碑」と銘打つか、新たな墓地を要求されるなど墓はあくまでも買うのではなく、墓地の永代使用権を得るにすぎず「坊主丸儲け」？というのが実態です。

そこで、最近注目されているのが所定の樹木の根元に遺骨を埋葬する樹木葬です。なぜなら、樹木葬は従来の墓守に対し、宗旨宗派に関係なく自然に還ることができる“自然葬”のため、環境にやさしいうえ、跡継ぎがいなくても寺院や霊園が永代管理するため、掃除や草取り、墓石の維持などの労がほとんど

なく、20万～80万円程度と割安だからです（写真4）。

写真4 環境にやさしくて負担が少ない樹木葬



（市外にて）

なお、遺体を墓地以外に埋葬できませんが、お墓を新たに造る必要はなく、かつ地元の市町村の了解を得て漁場や釣り場、航行の要所を避け、20キロ以上沖合に海洋投棄したりすることができるほか、火葬後、骨壺を自宅で供養したり、遺骨を加工してアクセサリーとして手元供養にすることもできます。このため、自分が万一のとき、どのような葬儀や告別式、さらにはそもそも供養を望むのか家族会議や友人・知人に相談したりして対処すれば予想外の出費は免れ、分相応の対応ができるはずです。ちなみに、市では2024年10月、本庁西棟7階に「おくやみ窓口」を設置、事前予約制で各種相談に乗っているほか、吉祥寺南、同北、八幡町各コミセン（コミュニティセンター）は故人や喪主が市民の場合、原則として会場費は無料、また、葬儀・告別式は指定業者により9万～20万円などとなっており、24時間無料で相談に応じています。

もう一つ、故人が生前、ドナーカードで臓器提供を意思表示していた場合、遺族は「医学および歯学教育のための献体に関する法律」にもとづき死後48時間以内に主治医にそのむね告げ、公益社団法人日本臓器移植ネットワークに献体を希望すれば地域の大学病院に搬送後、1～3年保存され、医学部生による解剖学実習や手術の訓練に供されて火葬後、遺骨が遺族に届けられ、一連の経費として10万円負担するだけで済みます。また、この場合、民法上、原則として15歳以上であれば年齢制限はありませんが、がんや全身性の感染症などで亡くなった場合は提供できません。このほか、仏壇や仏具は宗派によって異なるた

め、その前に菩提寺や仏具店に事前に相談した方が賢明です。妻子がいない場合、家族や親族以外の人を祭祀の承継者にすることも可能です。

いずれにしても、健康保険や国民健康保険、共済組合、後期高齢者医療制度の被保険者や組合員には亡くなってから2年以内に10万円の葬祭費（埋葬料）が給付されますが、葬儀業者を決めていない場合、病院に出入りしている業者に遺体の衛生処理や搬送はもとより、通夜や葬儀、告別式まですべてを依頼しがちです。この場合、病院は業者から紹介料として葬儀代の2割ほど受け取っているのが一般的です。このため、親族や第三者を交えて葬儀代などを複数の業者から相見積もりを取り、良心的な業者かどうか検討して決めたいものです。

最後に、ペット（愛玩動物）^{あいがん}の死ですが、自宅の庭に埋葬するか、民間の事業者^{あいがん}に火葬を依頼しますが、前者の場合、害虫や異臭などのリスクがあるほか、私有地以外の土葬は不法投棄として「動物の愛護及び管理に関する法律」により1年以下の懲役、または100万円以下の罰金に処せられるため、慎重に対処しましょう。その点、業者に火葬を依頼すれば安心ですが、この場合、専用の可燃物焼却炉に直接投入して焼却され、遺骨の持ち帰りはできません。また、料金は1匹当たり自治体の場合、約5000円、ペット霊園の場合、同1万円、訪問ペット業者の場合、同1万5000～2万円が相場ですが、ペットの死は深い悲しみの中で自分の生き方を静かに見つめ直す時間であり、かつ彼らを忘れるのではなく、その想いを胸に残された人生をより有意義に生きることこそ残された遺族にとって最大の慰霊であり、感謝です。これが真のグリーフケア（悲嘆支援）で、以上のような準備して済ませば老活はもとより、終活も完璧でしょう。

7. おわりに

このようななか、政府は現行の都道府県社会福祉協議会（社協）の日常生活自立支援事業に終活支援を加えるべく高齢者施設を運営する社会福祉法人や農業協同組合（JA：農協）、生活協同組合（コープ：生協）などの参入を促すべく社会福祉法などを改正、関係者の支払い能力などに応じたサービスの提供や死後事務をめぐるトラブルの防止に努める方針なため、その成り行きにも注視したいものです。

***参考文献**

1. 拙編著『入門 社会保障』ミネルヴァ書房、2021年。
2. 拙編著『福祉ライブラリー 三訂 社会保障』建帛社、2024年。
3. 拙著『老活・終活のウソ、ホント70』大学教育出版、2019年。
4. 拙監修『終活のススメ (DVD)』有限会社 十影堂エンターテインメント、2025年。
5. 拙著『登山・キャンプのノウハウで防災・減災』近代消防社、2026年。

***連絡先**

- ・メール kawamura0515@yahoo.co.jp
- ・電話 090-3102-8446
- ・H P kawamura0515.sakura.ne.jp

以 上

2026

くらしフェスタ実行委員会から

Vol. 15

くらしフェスタむさしの実行委員会では、毎年、市民の皆様に知っていただきたい情報を選び提供しています。今回は、「「猛暑日」の続くことが予想される夏に備え「熱中症予防の対策と処置について」(2019年掲載のものを再録)と、国民の5人にひとりが後期高齢者という時代に、あらためて知っておきたい「高齢者の家庭内事故」を取り上げました。

1. 〈熱中症予防の基本は 日陰・風・三度の食事〉

熱中症は高温・多湿の環境下で起こりやすく、日差しが強い屋外はもちろん室内でも油断ができません。寝ている間も汗をかくので、睡眠中も熱中症を起こすことも。

※人の体内の水分量はその摂取と排泄により一定に調節されています。

※成人の水分量は体重の約 60%、新生児は約 80%、高齢者は約 50%で年齢とともに少なくなります。人が一日あたりとる水分は約 2.5ℓ（食事から約 1ℓ、飲み物から約 1.2ℓ、体内で作られる水が約 0.3ℓ。出ていく水もほぼ同じ 2.5ℓです）大量の汗をかくときは飲み物量も増やす必要があります。

意識したい水分補給のタイミング

脱水のサインは
「のどの渇き」と
「尿の色」

高齢者

脱水状態に気づきにくい

高齢者は加齢によって皮膚の感覚が低下しているため、暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。もともと体内の水分量が少なく、少し不足しただけでも影響が大きいので、熱中症によるリスクも高いのです。のどが渇いてなくてもこまめに水分補給する習慣をつけ、周囲もそれをサポートすることが大切です。

乳幼児

必要とする水分量が多い

乳幼児は体内に占める水分の割合が多く、新陳代謝が盛んで汗をよくかきます。特に赤ちゃんは、体温調節の機能が未熟で暑さに弱いので、症状を言葉で訴えることができません。周囲の大人が注意深く観察して、衣類や空調、水分補給に気を配る必要があります。

水分補給には
水や麦茶が◎
アルコールは絶対×

日常生活の水分補給

水分補給のコツは
「のどが渇く前」に
「こまめ」に

日中、活動しているとき

とるべき水の量は作業や行動の内容によって異なるが、休憩ごとに水を飲むなどこまめな水分補給を心がける。外出のさいは水筒などを持参する。室内でも、エアコンなどで空気が乾燥していると脱水になりやすいため、水分補給が必要。車に乗るときもかならず飲み物の準備を。

寝る前（夜）と 起きたとき（朝）

睡眠中は水分がとれないので、一晩で約 500mlもの汗をかくため、脱水状態になりやすい。睡眠中に脳梗塞を起こすケースもあるので、寝る前と起床時にはコップ1杯（150ml）程度の水を飲むようにする。

入浴するとき

入浴中は脱水状態になりやすいため、お風呂から出たあとだけでなく、入る前にも水分をとるようにする。

熱中症予防の基本は、 日陰と風と三度の食事です

日常生活での熱中症（非作業性熱中症）の予防は、高温と多湿を避け、十分な水分摂取を心がけることです。塩分のことはあまり考えなくてよさそうです。十分な水分摂取のためにも、夏を乗りきる栄養をつけるためにも、そして、必要にして十分な塩分を確保するためにも、三度の食事が基本です。

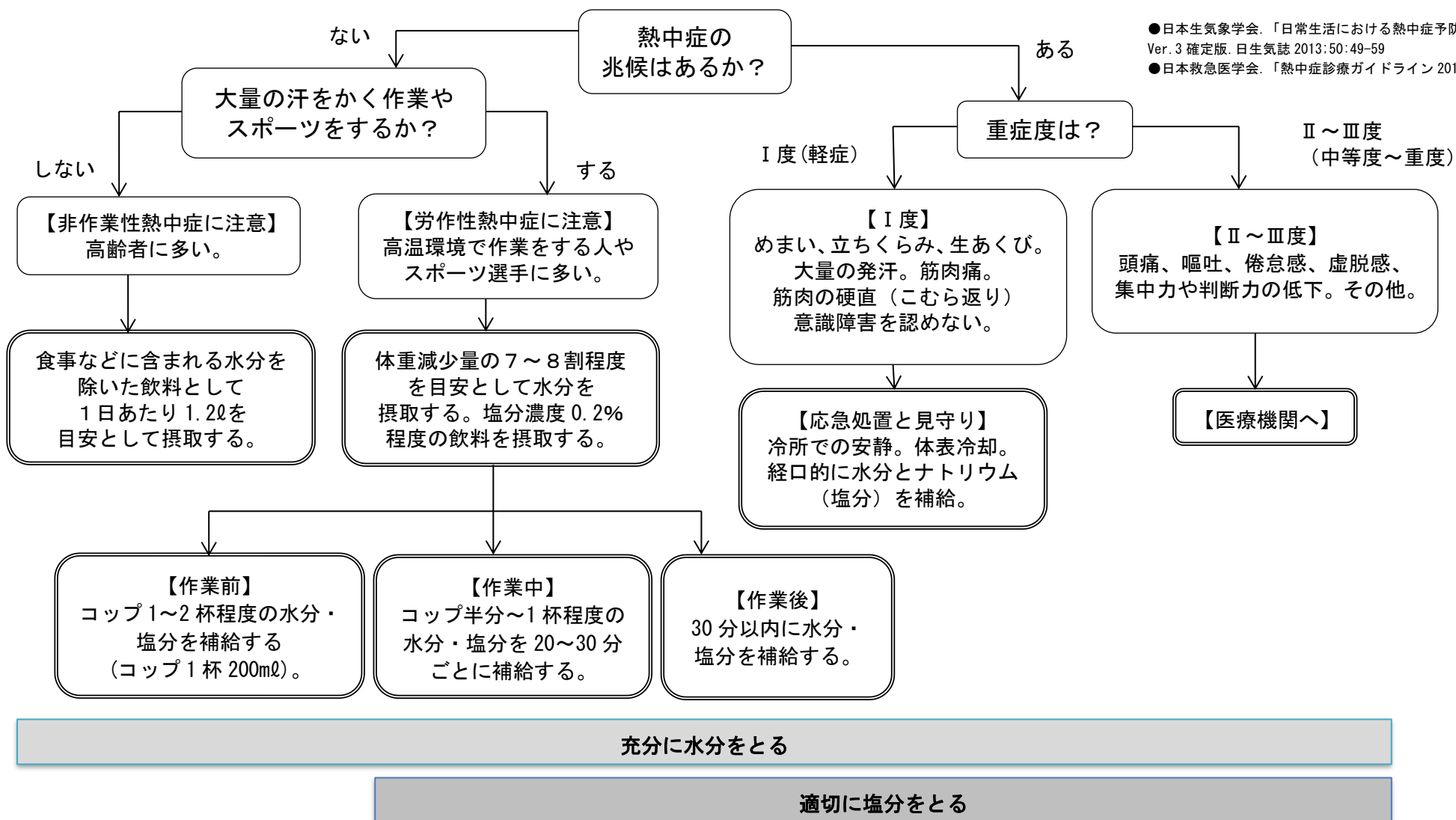
運動するときには
スポーツ飲料で
水分と塩分を補給

結論

熱中症の予防と応急処置について

熱中症に関する2つのガイドラインを参考にして、熱中症の予防と応急処置について水分と塩分のとり方を中心にまとめたもの。

●日本生気象学会、「日常生活における熱中症予防指針」
Ver. 3 確定版. 日生気誌 2013;50:49-59
●日本救急医学会、「熱中症診療ガイドライン 2015」



熱中症に対する水分と塩分補給のたいせつさは、熱中症の種類（労作性か非労作性か）と、予防か治療（応急処置を含む）かに分けて理解するとようようです。

2. 医療機関ネットワーク事業情報からみた高齢者の家庭内事故

医療機関ネットワーク事業^(注1)では、2010年12月の情報収集開始以来、家庭内での事故を含む消費生活上の事故に関するデータを継続的に蓄積しています。この資料は、2020年度以降^(注2)、参画医療機関^(注3)より寄せられた事故情報のうち、65歳以上の高齢者の家庭内事故情報^(注4)923件^(注5)を対象に、その分析結果をまとめたものです。

高齢者の家庭内事故に関しては、2013年に当センターが注意喚起を行いました^(注6)が、今回の分析により、事故の構造や発生状況が2013年当時と大きく変化していないことが改めて確認されました。このことから、高齢者の家庭内事故に対するリスクは依然として継続しており、改めて注意喚起を行う必要がありことがわかりました。

特に「事故のきっかけ」、「危害症状」、「治療の必要性」に着目し、その原因解析を行うとともに、年齢層別の特性^(注7)(65歳以上75歳未満と75歳以上)を比較分析することで、高齢期の多様なリスク要因を明らかにし、実態に基づいた効果的な予防策について、事故の再発防止のため、消費者に注意喚起することとしました。

(注1) 消費者庁と国民生活センターとの共同事業で、消費生活において生命または身体に被害が生じた事故に遭い、参画医療機関を受診した事故情報を収集するもので、2010年12月から運用を開始しました。

(注2) 2020年4月1日以降、2025年7月末日までの伝送分。

(注3) 第5期(2020—2022年度)は30医療機関、第6期(2023—2025年度)は32医療機関が、参画しています。

(注4) 以下、「家庭内事故」といいます。本報告書では、「家庭内事故」とは、「家庭生活における日常的な活動中に発生する事故」とし、家庭内またはその周辺で発生し、居住者や訪問者が意図せずに被害を受ける事故として取り扱っています。

(注5) 件数は本公表のために特別に精査したものです。

(注6) 「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故 —高齢者編—」(2013年3月28日、国民生活センター公表)

(注7) 「高齢者」についての明確な定義はありませんが、内閣府「令和7年版高齢者白書」では、65歳以上75歳未満、75歳以上に分けて記載されていることから、本報告書では、65歳以上のものを高齢者とし、さらに65歳以上75歳未満、75歳以上に分けて取り扱っています。

1. 医療機関ネットワーク事業における 2020 年度以降の高齢者の家庭内事故

2020 年 4 月 1 日から 2025 年 7 月末日までに、参画医療機関より、65 歳以上の高齢者の家庭内事故情報が、923 件寄せられています。65 歳以上を、65 歳以上 75 歳未満（以下「75 歳未満」という）と 75 歳以上に分けて、家庭内事故の特性を比較分析しました。

以下、特段の説明がない限り、資料内にある件数・割合は、2020 年度以降の 65 歳以上の高齢者の家庭内事故 923 件（75 歳未満 369 件、75 歳以上 554 件）を分析したものです。

（1）性別・年齢別

家庭内でけがをした人は、男女ともに 75 歳以上の方が多くなっていました

性別でみると、「男性」が 485 件、「女性」が 438 件と男性がやや多くなっていました。年齢別でみると、高齢者のうち家庭内でけがをした人は 75 歳未満が 369 件、75 歳以上では 554 件となり、75 歳以上の方が多くなっていました。性別と年齢別でみると、75 歳以上の「男性」57.0%（276 件）、75 歳以上の「女性」63.5%となり、男女ともに 75 歳以上の方が多くなっていました。

（2）事故のきっかけ

「転倒」・「転落」が事故全体の約半数を占め、「転倒」・「転落」ともに死亡事故も発生しています

事故のきっかけは、高齢者のうち、75 歳未満では「転倒」19.8%（73 件）、「転落」22.2%（82 件）、75 歳以上では「転倒」33.4%（185 件）、「転落」23.3%（129 件）となっており、高齢者では「転倒」・「転落」による事故が多いことがわかりました。

事例を見ると、階段や脚立等から足を滑らせる、ベッドからの転落、住宅内での転倒などが見られました。

また、薬を PTP シートごと内服してしまった、義歯を飲み込んでしまったといった「誤飲・誤嚥」が 75 歳未満では 8.9%（33 件）、75 歳以上では 15.3%（85 件）と、75 歳以上で大幅に増加していました。

特に、75 歳以上では、認知能力の低下によるとみられる、洗剤等の誤飲・誤嚥が 13 件ありました。

（3）危害症状

「骨折」、「切断」、「頭蓋内損傷」といった、重篤な危害状況の割合が全体の 3 割を占めていました。75 歳以上になると「窒息」の割合が増していました

「擦過傷・挫傷・打撲傷」は 75 歳以上では 23.8%（132 件）で 1 位でしたが、75 歳未満では 17.1%（63 件）で 3 位でした。75 歳未満では、「刺傷・切傷・裂傷」が 22.2%（82 件）で、1 位となっていました。

単なる身体的な損傷にとどまらず、長期の治療や後遺症、そしてその後の生活に大きな影響を及ぼし、長期にわたる治療や介助が必要になる可能性がある「骨折」、「切断」、「頭蓋内損傷」といった重篤な危害症状では、年齢による差は見られませんでした。全体の 3 割を占めていました。

「窒息」は、75 歳未満では、0.3%（1 件）だったのに対し、75 歳以上で 2.2%（12 件）と割合が増えており、「菓子類」や「餅」を詰まらせての「死亡」の事例も見られました。

（4）治療の必要性

「治療を必要とする」が 9 割を占めましたが、年齢による差は見られませんでした

治療の必要性では、年齢による傾向の大きな差は、見られませんでした。「要入院」が75歳未満では37.7%（139件）、75歳以上では37.7%（209件）と最も高く、次いで「要通院」の75歳未満35.2%（130件）、75歳以上31.0%（172件）、「即日治療完了」の75歳未満19.2%（71件）、75歳以上18.2%（101件）の順となっていました。

「要入院」では、65歳以上に共通して、「転落」・「転倒」による「骨折」や「頭蓋内損傷」の症状によるものが半分以上を占めていました。

一方、「死亡」は、75歳未満で1.4%（5件）、75歳以上で1.6%（9件）で、全体に占める割合は、75歳以上の方がやや多くなっていました。なお、「死亡」14件は、餅や菓子類をのどに詰まらせたことによる「窒息」、入浴中の「熱傷」、転倒時にフェンスで強打した際の「内臓損傷」等でした。

2. 家庭内事故から学ぶ：主な事故事例

これまでのデータ分析で明らかになった傾向を、実際の事故事例を通じて具体的に示します。

（1）自宅内での転倒、転落

階段からの転落は、事故のきっかけの「転落」において、75歳未満で2位（19件）、75歳以上で1位（49件）となっており、「骨折」や「頭蓋内損傷」といった「入院」を伴う事故事例が多く見られました。

住宅内での「転倒」では、その詳細を見ると、75歳未満では、浴室設備での転倒が、75歳以上では、歩行器のような他の運搬用具を使用中の転倒も上位に分類されていました。

コードにひっかかったり、段差につまずいたり、スリッパが脱げてすべったなど、ちょっとしたことが転倒・転落の原因になっていると考えられます。

【事例1】自宅内で歩行器を使い歩行中、歩行器が先に行ってしまい転倒。肩を受傷し、二の腕の付け根部分の骨を骨折したため、入院となった。

（事故発生年月：2022年1月、80歳代・女性）

【事例2】風呂場で体勢を崩し、背部を打撲した。^{ろっこつ}肋骨骨折あり。

（事故発生年月：2022年4月、70歳代・女性）

【事例3】自宅内でスリッパが脱げ、靴下が滑って転倒。^{とうこつえんいたん}橈骨遠位端を骨折し^{（注8）}、複数の骨片が見られた。

（事故発生年月：2022年5月、70歳代・女性）

（注8）前腕を構成する二つの骨のうち、親指側の骨が手首に近いところで折れる骨折のこと

【事例4】トイレに行こうとした際に、誤って階段14段を転落した。背骨の圧迫骨折あり。痛みが強いため入院となった。

（事故発生年月：2023年8月、70歳代・女性）

（2）屋外作業中の事故

65 歳以上全体で、庭木の選定作業、屋根の修理作業等を自分で行い、脚立やはしご等の高所からの転落^(注9)事例が、事故のきっかけの「転落」において、75 歳未満で 1 位（22 件）、75 歳以上で 2 位（27 件）でした。高所からの「転落」で、骨折や頭蓋内損傷等の重大な事故となった事例が、転落事故全体の 6 割以上でした。

また、同じく 65 歳以上全体で、電動工具による「刺す・切る」事故では、キックバックにより突然跳ね上がった電動工具に接触し、切断等の重篤な事故も発生しています^(注10)。

特に、刈払機を使用した草刈中の事故では、刈刃に触れたことによる「骨折」や「切断」、不安定な場所での作業により、バランスを崩しての事故も見られました^(注11)。

(注9)「思わぬ大けがに！高齢者の脚立・はしごからの転落—医療機関ネットワークからみる危害の実態—」（2019 年 3 月 28 日、国民生活センター公表）

(注10)「電動工具の事故に注意！」（2025 年 4 月 23 日、国民生活センター公表）

(注11)「刈払機（草刈機）の作業中の事故に注意！」（2024 年 8 月 21 日、国民生活センター公表）

【事例 5】 草刈り機を使って作業中に誤って指を巻き込み受傷した。人差し指の第 1 関節部分が、ほぼ離断状態だった。

（事故発生年月：2022 年 2 月、70 歳代・男性）

【事例 6】 自宅の軒下で廃棄目的に塩ビパイプを電動のこぎりで切っていた。誤ってのこぎりの刃がキックバックし指にあたり受傷した。人差し指の中節骨開放骨折と親指を切断した。

（事故発生年月：2024 年 8 月、60 歳代・男性）

【事例 7】 高さ 1m のはしごに乗って庭仕事をしていた際、バランスを崩し、転倒した。急性硬膜下出血あり。

（事故発生年月：2025 年 6 月、80 歳代・女性）

（3）調理中や入浴中でのやけど

熱傷は、75 歳未満で 8.4%（31 件）、75 歳以上で 6.7%（37 件）あり、75 歳未満では、特に、ガスコンロや油脂などによる、調理中にやけどした事例が見受けられました。75 歳以上では、浴室設備や暖房機器によるやけどが、75 歳未満に比べて、多く見られました。

【事例 8】 夕食準備中、移動する際、カーペットの盛り上がった縁に足を引っかけ転倒。その脇にあった石油ストーブの上（やかん及びおでんがのっていた）に上肢が触れて、Ⅱ度のやけどとなった。

（事故発生年月：2020 年 10 月、70 歳代・女性）

【事例 9】 朝食の準備中に袖口にコンロの火が引火し熱傷受傷。引火後、慌てていて腕を振り回しながら、手で火を消そうとあおいでしまい、風を送っていたので余計に燃え上がった。

（事故発生年月：2021 年 9 月、70 歳代・女性）

【事例 10】 ストーブの前で居眠りをしてしまい、やかんの蒸気で顔面に熱傷を負った。両目とも瞼の腫れで開眼も難しくなり、腫れが引くまで入院となった。

（事故発生年月：2023 年 3 月、80 歳代・男性）

(4) 洗剤や食料品等の誤飲・誤嚥

薬の包装の誤飲や、他の医療用具に分類される義歯の誤飲が、65 歳以上の年齢全般で、上位を占めていました。

誤飲事故の事例で、75 歳以上では、洗濯用洗剤などの洗剤類の誤飲^(注 12)が 13 件と多く報告されています。その中には、清涼飲料水のペットボトルに洗濯用洗剤などを入れて二次利用していたことが原因で、誤って飲んでしまう事例が見られました。

薬品類のほかには、食料品では、餅や菓子類をのどに詰まらせるや、ケーキの飾りの誤飲が見られ、内視鏡等を使用しての摘出が必要になる場合もありました。

(注 12)「なくならない洗濯用パック型液体洗剤による事故-子どもだけでなく高齢者が誤って口に入れる事故も発生-」(2024 年 3 月 13 日、国民生活センター公表)

【事例 11】 自宅にてケーキを食べている際、ケーキのムースの上に乗っていた 500 円玉くらいのプラスチックの装飾品を誤って食べてしまった。異物除去のため上部消化管内視鏡を施行した。

(事故発生年月：2021 年 2 月、60 歳代・女性)

【事例 12】 誤って PTP シートごと内服した。CT 撮影にて食道中部に PTP シートがあることを確認したため、内視鏡にて PTP シートの除去を行った。

(事故発生年月：2024 年 5 月、70 歳代・男性)

【事例 13】 柔軟剤を誤飲したことによる重症肺炎。柔軟剤をペットボトルに入れ替えて使用していたため、間違えて飲んでしまった可能性がある。

(事故発生年月：2024 年 8 月、90 歳代・男性)

【事例 14】 洗濯ボールを誤って 2 つ誤飲した。^{おうと}嘔吐あり。喉の違和感あり。本人に聞いても食べたことも覚えていない。嘔吐物から洗剤のにおいがする。

(事故発生年月：2024 年 11 月、80 歳代・女性)

【事例 15】 自宅で^{うずら}鶉卵大のわらび餅を食べたとき喉に詰まらせた。苦しそうな様子があり家人が救急要請した。自力で吐き出したが、救急隊接触時、酸素飽和度の低下を認めていたため、搬送となった。

(事故発生年月：2024 年 12 月、80 歳代・女性)

3. 専門家のコメント

(1) 転倒事故について

国立長寿医療研究センター 理事長特任補佐
鈴木隆雄 先生

高齢者の転倒は、単なる不注意によるものではなく、その根本にある加齢（エイジング）に伴う身体能力の衰えが、生活環境という外的要因と複合することで発生する事故です。

転倒の最も大きな要因は、筋力、バランス能力、そして歩行能力の低下ですが、これに加えて、パーキンソン病や脳内病変（白質病変など）といった疾病要因、さらには向精神薬や降圧剤といった服薬要因などが、高齢者を転倒しやすい状態へと導いています。

しかも、これらの身体的・疾病的要因が、高齢者の生活空間に潜む環境要因と重なり合うことで、より事故をひきおこしやすくなります。特に、家の中のちょっとした段差、滑りやすい床材、放置された電気コード類は、反射や視力が衰えた高齢者にとっては、大きなリスクとなります。転倒は、これらすべての要因を丹念に確認し、複合的に対処しなければ防ぐことはできません。

転倒を経験した高齢者は再転倒を起こすリスクが極めて高くなります。この再発を防ぐための予防策として、筋力・歩行・バランス能力の訓練の効果について、日本で行われた実証研究では、訓練を継続したグループは、何もしなかったグループの転倒率 54%に対し、転倒率が約 13.6%にまで低下したという実証研究があり、足腰の筋力の訓練などによって転倒リスクが約 30%減少することが明確に示されています^(注13)。

転倒時に負う外傷は、加齢とともに重症化します。比較的若い高齢者は反射的に手をついて手首を骨折（橈骨遠位端）するケースが多いですが、年齢が進むと防御反応が鈍くなり、上腕骨あるいは大腿骨頸部（足の付け根の骨折）などの重篤な外傷が増加します。特に大腿骨頸部骨折は、高齢者が寝たきりや要介護状態に移行する大きな要因となります。

転倒原因を明確にし、疾病の有無について専門家の診断を受けるとともに、生活の場での段差解消や滑り止め設置といった家庭内の環境整備を徹底することも重要です。また全国の地域包括支援センターなどで実施される「転倒予防教室」などを活用し、複合的な予防策を講じる必要があります。

(注13)

(2) 誤飲・誤嚥、窒息、熱傷事故について

佐賀大学医学部 救急医学講座 教授
附属病院高度救命救急センター センター長
医師 阪本雄一郎 先生

高齢者の安全な生活環境を考える上で、特に高齢者に多い「誤飲・誤嚥」、「窒息」、「熱傷」については、家庭内での予防と緊急時の対応の両面から注意が必要です。

まず予防の観点からは、以下の点が重要です。

- ・誤飲・誤嚥：洗剤や薬剤などの家庭用品は必ず高齢者の手が届かない場所に保管し、誤って飲み込む危険を避けるようにしましょう。食事中は姿勢を正し、むせやすい食品（餅など）は小さく切り、十分な水分とともに摂取するように配慮してください。
- ・窒息：餅やパンなどは特に高齢者で詰まりやすいため、少量ずつ、よく嚥んで食べることを習慣づけましょう。見守りのある環境で食事することが望ましいです。
- ・熱傷：ポットやストーブなどの熱源への接触を避けるために配置や動線を工夫し、調理時や入浴時には温度管理を徹底するようにしてください。

さらに、万一これらの事故が発生してしまった場合には、救急車が到着するまでの初期対応が転帰を左右します。

- ・誤飲・誤嚥：無理に吐かせず、飲んだ物の情報（製品名、量、時間）を救急隊に伝えてください。意識がある場合はうがいや口内洗浄を行い、安静に保つようにしてください。
- ・窒息：まず咳を促し、それでも呼吸や声が出せない場合には直ちに 119 番へ通報してください。そのうえで、日本救急医療財団が監修する『救急蘇生法の指針 2020（市民用）』（参考資料 5. (2)）で示されている手順に従い、背部叩打法（肩甲骨の間を手のひらの基部で力強く 5 回叩く）を行ってください。効果がなければ腹部突き上げ法（いわゆるハイムリック法）を実施し、背部叩打法と交互に繰り返します。異物が排出されるか、あるいは傷病者が意識を失うまで続けることが推奨されています。高齢者では骨折や臓器損傷のリスクもあるため、力加減に十分注意する必要があります。また、意識を失った場合はただちに心肺蘇生を開始し、口の中に見える異物のみを除去してください。指で盲目的に探ることは避けるよう明記されています。
- ・熱傷：衣服の上から流水で速やかに 15～30 分ほど冷却します。氷を直接当てないようにし、衣服が皮膚に貼り付いている場合は無理に剥がさないでください。

以上のように、予防策と初期対応の両面を周知することが、高齢者の家庭内事故の被害を軽減するために極めて重要です。

4. 消費者へのアドバイス

(1) 身体機能の衰えと住環境の危険を知り、対策をしましょう

自宅内で起こる転倒事故は、高齢者の自宅内事故の中で最も多く、骨折や頭部外傷など重症を負う可能性の高い事故です。この原因は、環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行時のすり足や、わずか 1～2 cm の敷居、絨毯の端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。転倒するということは、サルコペニア（筋力低下）の状態にある可能性が高く、再転倒のリスクが非常に高まるため、予防策として身体機能の維持・向上と住環境の改善の両方を進めることが重要です。

まず、筋力の衰えを自覚し、「なぜ転倒したのか」という原因に気づく必要があります。筋力低下による転倒を経験された方は、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」、フィットネスクラブなどでバランス能力や筋力を養うことが有効です。また、環境的対策としては、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめること、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選ぶ工夫も大切です。

(2) 屋外での高所作業のリスクを知り、安全対策を徹底しましょう

転落事故は、自宅内での転倒とは異なり、屋外での作業中など高いところから落ちる性質の事故です。シルバー人材センターなどの報告^(注 14)からも、屋外での高齢者の作業は転倒・転落の発生が多く、非常にリスクが高いことが指摘されています。庭木の剪定や屋根の修理など、高所作業は平衡感覚や筋力が低下した高齢者には大きな事故につながりかねません。

高所作業は無理をせず、専門業者に依頼するのも重要な選択肢の一つです。やむを得ず脚立やはしごを使う際は、必ず安定した場所に設置し、補助者に見守ってもらいましょう。また、電動工具や刈払機を使用する際も、取扱説明書をよく読み、保護具を必ず着用するなど、安全対策を徹底するようにしましょう。

(3) 熱さへの感覚の鈍化を知り、やけど事故に注意しましょう

高齢者は、加齢に伴い熱さに対する感覚が鈍くなったり、認知機能の低下によって危険を認識しにくくなったりすることがあります。やけどは回復に時間がかかり、大きな負担となることがあり同じ熱傷面積の場合は一般的に年齢に応じて致命的となるリスクも上がりますのでご高齢の方ほどより注意が必要です。浴室に入る前に、必ずお湯の温度設定を確認しましょう。認知機能に不安がある場合は家族などがサポートしてあげてください。また、調理中は袖口の広い服を避け、火元から目を離さないようにしましょう。暖房機器の近くに長時間いることも避けるようにしましょう。

(4) 誤飲・誤嚥につながる身の回りの危険に注意しましょう

高齢者の誤飲・誤嚥事故は、薬の包材や義歯といった身の回りのもの、あるいは洗剤や食品によって発生します。特に、認知機能の低下が見られる場合は、より一層の注意が必要です。化学的に危険な灯油、漂白剤、アルカリ洗剤などは少量の誤嚥でも致命的になり得ます。洗剤や薬品は元の容器に保管し、ペットボトルなどへの再利用は絶対に避けてください。義歯はしっかりと装着し、就寝時は外すなど管理を徹底しましょう。また、餅などの粘着性の高い食品は小さく切り、よく噛んで食べ、ケーキの飾りなどは食べられるかどうかを事前に確認するようにしましょう。

(注 14) シルバー人材センター安全就業に向けた実態調査 報告書 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 2022 年 3 月

○情報提供先

消費者庁	(法人番号 5000012010024)
内閣府 消費者委員会	(法人番号 2000012010019)
厚生労働省	(法人番号 6000012070001)
一般社団法人日本老年医学会	(法人番号 6010005004493)
一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会	(法人番号 8180005016974)
公益財団法人長寿科学振興財団	(法人番号 2180005014067)

本件問い合わせ先

商品テスト部：042-758-3165

※独立行政法人国民生活センター（法人番号 4021005002918）

令和7年10月29日報道発表資料より抜粋

2011 年からの「くらしフェスタ実行委員会から」のテーマ一覧

2011

- ・食肉の汚染(ハンバーグ)・「ちょっと待って お肉の生食」
- ・家庭でできる食中毒の予防のポイント
- ・放射能のこと
- ・災害用救助工具を知っていますか

2012

- ・気になる元素を探してみよう
- ・知って防ごう 子ども(乳幼児)の事故・高齢者の事故を防ぐために
- ・正しく洗って～毎日きれいな手～
- ・大地震に備える

2013

- ・消費者の五感に染みこんだ 100 年商品
- ・減らない焼き肉の食中毒・生肉の衛生管理が厳しくなっても
- ・コイン電池 子どもの誤飲に注意
- ・化学が作る私たちの生活 くらしを支える化学の力

2014

- ・食中毒の季節 日常の衛生管理の基本は
- ・「ベビーシッター」の事件から考えて
- ・違法ドラッグ(脱法)危険ドラッグってなに
- ・どこが違うかー滅菌 殺菌 除菌 抗菌など

2015

- ・ボタン電池を使用した商品に注意～乳幼児の誤飲により、化学やけどのおそれも
- ・市販薬の副作用で重症化することも！
- ・下水道に油を流さないで

2016

- ・ごま
- ・じゃがいも/お弁当作りの衛生ポイント～食中毒に注意～感染症に注意～
- ・乳幼児のヒヤリハット 誤飲について
- ・新元素「ニホニウム」 記号は Nh
- ・食品安全委員会からの情報～いわゆる「健康食品」に対するメッセージ～

2017

- ・洗濯表示マークを覚えて洗濯上手に！新 JAS 一覧
- ・もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう
- ・食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント
- ・このマーク、一体なに？ピクトグラム

2018

- ・ご存じですか？新しい案内用図記号(ピクトグラム)
- ・ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること
- ・消費者問題に関する 2017 年の 10 大項目
- ・Safe Kidsー子どもを事故から守るためにー

2019

- ・熱中症予防の基本は 日陰・風・三度の食事
- ・風疹の抗体はありますか？
- ・新たな JAS 制度と新 JAS マーク
- ・消費者問題に関する 2018 年の 10 大項目
- ・「味噌」を知る

2020(開催中止)

2021

- ・成年年齢引き下げに伴う若者の消費者被害について

2022

- ・「18歳成年年齢の引下げ」について知っておきたいこと
- ・いわゆる「健康食品」について
- ・知って防ごう 子供の事故

2023

- ・昔の病気ではありません。はしかと梅毒
- ・子どもの事故

2024

- ・梅毒まだまだ拡大中！
- ・破傷風と狂犬病について

2025

- ・強引に勧められる住宅のリースバック契約に注意！

第48回武蔵野市消費生活展

かわる時代・かわる暮らし

知る・備える

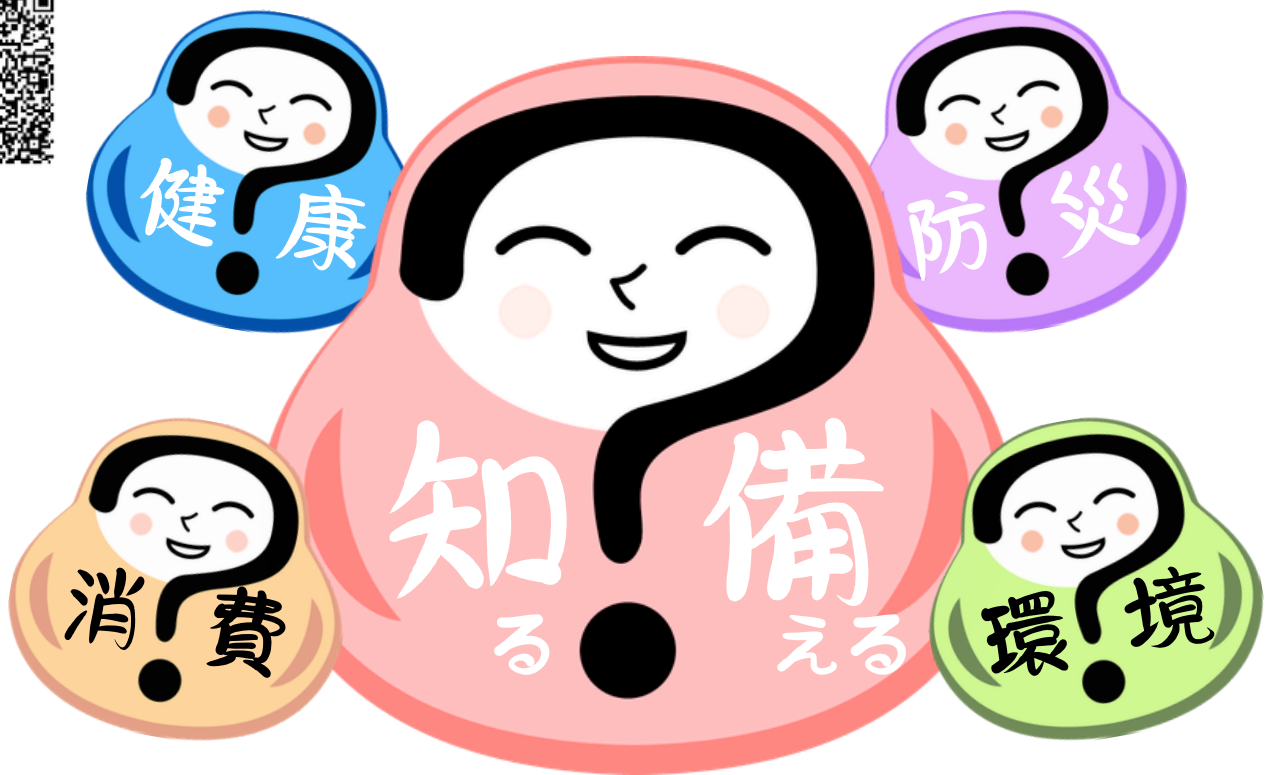
暮らし フェスタ むさしの 2026

9.11金・12土

10:00-17:00 10:00-15:00

武蔵野プレイス 1階ギャラリー

(武蔵野境駅南口徒歩1分)



公開講座 12日(土)10:30～正午

「大人だけが知らない薬物の実態」
～本当に知らなくて大丈夫ですか?～

講師: 吉田 進

東京都薬物乱用防止小金井地区協議会監事

消費者団体

市内消費者団体が「食・
くらしの安全・環境問題」
などの分野で発表・展示
を行います。

活動発表

11日10:30～12:15

パネル展示

11日10:00～17:00

12日10:00～15:00

体験教室

11・12日13:30～15:00

＊英字新聞で作る手さげ袋と、
いろいろな折り紙で遊ぼう

＊飲み物の糖分を調べてみよう

お申し込み不要です。直接会場までお越しください。



団体発表 9.11(金)10時30分～12時15分

	タイトル	団体名
1	食料自給率向上のために消費者も行動を3	新日本婦人の会 武蔵野支部
2	ようこそ コープ防災塾へ	コープみらい地域クラブ 武蔵野のんちゃんクラブ
3	マンションと防災対策	市民まちづくり会議 むさしの
4	くらしの中の困りごとII	武蔵野市消費者運動連絡会
5	日本の「石油備蓄」について	さつきクラブ
6	全国初の「終活互助会へのチャレンジ」～総集編～	地域サロン「ぶらっと」
7	熱中症と高齢者の事故について	くらしフェスタむさしの2026実行委員会

公開講座 9.12(土)10時30分～

「大人だけが知らない薬物の実態」
～本当に知らなくて大丈夫ですか?～

講師：吉田 進
東京都薬物乱用防止小金井地区協議会監事



体験教室 9.11(金)・12(土)13時30分～15時

英字新聞で作る手さげ袋と、
いろいろな折り紙で遊ぼう



飲み物の糖분을調べてみよう



実行委員会の記録

開催回	開催月日	内 容
第1回	5月12日（火）	1 実施要領の決定（日程・会場等） 2 役員選出 3 メインテーマの決定 4 イベントその他の企画について 5 二次展示について 6 消耗品購入・ポスター印刷・冊子について
第2回	6月9日（火）	1 公開講座の講師について 2 団体の出展・体験教室について 3 冊子について 4 市報による広報について 5 各種提出物の締切について
第3回	7月14日（火）	1 公開講座の講師について 2 参加団体出展内容の確認 3 全体スケジュールについて 4 役割分担について 5 会場のレイアウトの確認 6 パワーポイントの準備について 7 ポスター・チラシの確認
第4回	9月1日（月）	1 当日スケジュール、担当などの確認 2 イベント内容についての確認 3 会場レイアウトの確認 4 ちらし・ポスターの配布 5 会場でのアンケートについて

くらしフェスタむさしの2026

第48回武蔵野市消費生活展

かわる時代 かわる暮らし

～知る・備える～

2026年9月発行

くらしフェスタむさしの2026実行委員会

事務局：武蔵野市消費生活センター

〒 180-0004

武蔵野市吉祥寺本町1-10-7

武蔵野商工会館3階

電 話 0422(21)2972