

第3章 防災訓練のメニュー

地震

対象となる訓練項目一覧

1 防災講話・座学 P.19	2 まちあるき P.20			
3 防災設備見学訓練 P.21	4 防災マップ作成 P.23			
6 シェイクアウト訓練 P.24	7 地震体験車訓練 P.25	8 煙体験訓練 P.25		
10 本部運営訓練 P.27	11 安否確認訓練 P.28	自分達の地域に不足している訓練はなんだろう？		
12 災害用伝言ダイヤル訓練 P.31	13 消火器訓練 P.32	14 バケツリレー訓練 P.33		
15 スタンドパイプ訓練<操作確認> P.34	16 スタンドパイプ訓練<道路上で放水> P.35	17 可搬ポンプ訓練 P.37		
18 ロープワーク訓練 P.39	19 資器材取扱訓練 P.40	20 救出訓練 P.41		
21 応急手当訓練 P.42	22 救命訓練 P.43	23 負傷者搬送訓練 P.45	24 搬送リレー P.46	
25 図上避難訓練 P.47	26 避難訓練 P.48	27 要配慮者の避難支援訓練 P.49	28 要支援者の避難誘導訓練<入門編> P.51	29 要支援者の避難誘導訓練<実践編> P.52
30 避難所開設訓練 P.54	31 避難所受付訓練 P.55	32 避難所施設見学訓練 P.57	在宅避難	
33 避難所生活体験訓練 P.58	34 災害用トイレ訓練 P.59	34 災害用トイレ訓練 P.59		
35 備蓄物資配給訓練 P.61	36 炊き出し訓練 P.62	39 備蓄食糧試食訓練 P.65		
37 ペット同行避難訓練 P.63	38 避難所開設・運営イメージゲーム P.64	40 防災工作 P.67		

風水害

対象となる訓練項目一覧

1 防災講話・座学 P.19
2 まちあるき P.20
4 防災マップ作成 P.23
5 マイ・タイムライン作成 P.24
9 土のう作成訓練 P.26
11 安否確認訓練 P.28
25 図上避難訓練 P.47
26 避難訓練 P.48
27 要配慮者の避難支援訓練 P.49
34 災害用トイレ訓練 P.59
39 備蓄食糧試食訓練 P.65
40 防災工作 P.67

表の見方

基本訓練	応用訓練
	親子・子ども参加 OK
	要配慮者参加 OK

平常時

地震発生

発災直後

避難後

平常時

台風接近

風水害発生

被災生活

1 防災講話・座学

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

日ごろの備えや、自助や共助の重要性について講義形式で学ぶ。

訓練の概要

所要時間	10分～1時間	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎



事前準備

- テーマを決める
〈例〉
- ・町会・自治会の防災の取組
- ・区民避難所や一時集合場所
- ・各家庭での備蓄の重要性など

用意するもの

- 椅子
- 資料など

その他

- ・外部講師を招くことも効果的
- ・防災課の貸し出し DVD を上映

しながわ防災学校は P.69 へ

貸し出し DVD は P.74 へ

訓練実施の手順

1

会場をセッティング



2

映像等を用いてわかりやすく説明



3

質問などを受け付け

訓練後に講演実施 西五反田谷山会

- ・防災部長から、マンションでの備えの必要性、各家庭での備えておいてほしいこと、簡易トイレの重要性などについて説明
- ・説明終了後、啓発品として簡易トイレ一回分を配布



2

まちあるき

基本

- ✓ 地震
- ✓ 風水害



個別訓練

地域内の危険箇所や防災資源を共有し、住民の防災に対する関心を高める。

訓練の概要

所要 時間	30分～ 1時間	実施 条件	特になし
		雨天 対応	△
開催 場所	町会・ 自治会全体	組み合 わせ例	4



事前準備

1. コースを決める

狭い道や、倒壊しそうなブロック塀のある箇所などを中心に、30～60分程度で歩けるコースを設定



コースとグループを複数設定し、地域内を分担する方法もある

2. 役割分担を決める

進行・誘導担当、安全管理（交通整理）担当、撮影担当、記録担当などの役割を決定

用意するもの

【まちあるき用】

- 町会・自治会など地域の地図
- バインダー
- 筆記用具
- カメラ（あればポラロイドカメラ）

【情報整理用】

- 町会・自治会など地域の地図（大判）
- 品川区防災地図
- ふせん紙
- サインペン

訓練実施の手順

1 まちあるきする

危険箇所などは地図に記入し、写真を撮って記録



2 情報をまとめる

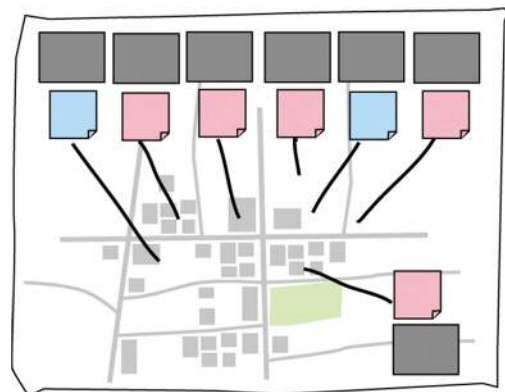
終わったら、大判の地図に各々収集した情報をまとめ、参加者で共有



情報のまとめ方

大判の地図に、情報を書いたふせんや写真を貼付

- 危険箇所
ブロック塀、古い看板、空き家など
- 活用できる物や場所
街頭消火器、AED、公衆電話の位置など



3 防災設備見学訓練

応用

- 地震
- 風水害



体験イベント
型訓練

地域内にどんな設備があるのか、どこにあるのか知ってもらう。

訓練の概要

所要 時間	1時間～ 2時間	実施 条件	特になし
開催 場所	町会・ 自治会内	雨天 対応	×



事前準備

1. 見学する設備と、説明担当者を決定する

防災設備の配置場所を事前に確認し、当日に見る設備と、説明を担当する人、所要時間などを決定

2. 見学コースを決める

1で決定した設備の見学コースを決定

用意するもの

- 拡声器
- 誘導棒

訓練実施の手順

1

資器材などの配置
場所に移動



移動中は、役員
などを集団の前
後に配置し、安
全を確保

2

見学場所に到着後、
説明を行う
適宜、質問を受け付け



3

移動⇒説明を繰り返す

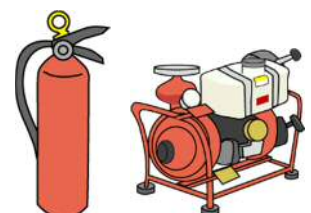


体験できるものを
適宜入れること
で、メリハリが
つきます

見学する防災設備

- ① 街頭消火器
- ② スタンドパイプ・可搬ポンプ
- ③ 防災資器材倉庫（入っている資器材の紹介）
- ④ AED
- ⑤ 消火栓・防火水槽

※消火栓を開ける場合には、1か月前までに消防署にご相談ください。



防災設備見学会 旗の台南町会

旗の台南町会の概要

- 住宅、マンション、商店街が混在し、一部に狭い道路も存在する地域
- 一般の町会員に、いざという時のために、**防災設備の設置場所を知ってもらい、防災意識を高めてもらう**ことを目的として、2年に1回、防災設備見学会を実施

防災設備見学会の概要

- 町会内の防災設備を、防災区民組織及び区民消火隊、ミニポンプ隊が説明
- **防災区民組織のメンバーが講師役を担うこと**を通じて、モチベーションも向上
- 防災設備の見学だけでなく、消防署にも立ち寄り、消火器訓練や消防車への試乗などのイベントを組み合わせるなど、**子どもが楽しめる要素も盛り込んで**いる
- 最後に、参加者には記念品（防災関連のグッズ）を配布



9:45 スタート
まずは消防署



消防車の試乗



消火器訓練



消火栓の確認



街頭消火器の確認



スタンドパイプの確認



C級ポンプと資器材の確認



備蓄倉庫の確認

12:00 終了
参加記念品配布

4 防災マップ作成



- 地震
- 風水害

個別訓練

まちあるきで得た情報をもとに、町会独自の防災マップを作成する。

訓練の概要

所要時間	2 時間	実施条件	事前にまちあるきを行うと具体的なイメージの把握が可能
開催場所	屋内		
雨天対応	◎	組み合わせ例	2



事前準備

まちあるきなどを行い、地域の情報を把握

用意するもの

- 町会・自治会など地域の地図（大判）
- ふせん紙
- サインペン

その他

防災マップの作成例は P.4 へ

訓練実施の手順

1 地域の情報を整理する

防災マップに載せる情報を大判の地図に整理する

- ・まちあるきで発見した危険箇所
- ・地域の防災資源（街頭消火器、AED）
- ・避難経路 など

2 地図を作成する

整理した情報をもとに、地図を作成する。

防災マップ作成に役立つサイト

東京消防庁「訓練用防災マップ」

東京消防庁では、「訓練用防災マップ」をホームページで公開しています。

消火栓や防火水槽、延焼危険度も見ることができます。



- 消火栓等
- 防火水槽等



品川区「統合型地図情報提供サービス」

品川区では区内施設情報に加え、街頭消火器や避難所、防災行政無線の位置情報を公開しています。



5

マイ・タイムライン作成

基本

地震
 風水害



図上訓練

台風などの風水害発生時の対応を地域や家族で確認する。

訓練の概要

所要時間	1時間	実施条件	特になし
開催場所	屋内	雨天対応	◎



用意するもの

- 「東京マイ・タイムライン」
- ハザードマップ（品川区防災地図）
- 筆記用具

訓練実施の手順

「東京マイ・タイムライン」のガイドブックに従いながら、作成
※「一般用」と「小学校・中学校・高校用」などがあります。対象に応じて選んで作成してください。



6

シェイクアウト訓練

基本

地震
 風水害



個別訓練

地震発生時の身を守る方法を学ぶ。

訓練の概要

所要時間	5分	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎

用意するもの

- 緊急地震速報の音源
- 放送機材

訓練実施の手順

1

緊急地震速報を放送



2

低い姿勢をとる



3

机などの下にもぐり、頭を守る（何も無いときは、腕や荷物を守る）



4

動かずに揺れが収まるのを待つ



7 地震体験車訓練

基本

 地震 風水害体験イベント
型訓練

(乳幼児以外)

地震の揺れを体験し、地震時の対応方法を身に付ける。

訓練の概要

所要 時間	1～2時間程度 ※午前9時30分～午後4時の間	実施 条件	30人以上の参加が 目安
開催 場所	屋外 ※30 m程度の傾斜のない平坦な スペースが必要	雨天 対応	△ (屋根のある場所なら○)



事前準備

1. 仮予約をする

区防災課へ電話にて、仮予約を行う
(訓練実施予定日の3か月前の1日から1か月前まで)
※事前に実施予定場所の現地確認を行う場合あり

2. 申請書を提出する

地震体験車・煙体験訓練申請書に必要事項を記入し、防災課に
FAXで提出 [地震体験車・煙体験訓練申請書はP.81へ](#)
※訓練当日のスケジュールや停車位置が示された図面もあわせて提出

用意するもの

※列整理に使用する場合
 三角コーン コーンバー

その他

- ・1回につき4人まで乗車可能
- ・1回あたり3分かかるため、乗車予定人数からおおよその所要時間を計算
- 揺れている最中は固定された机をつかむ

8 煙体験訓練

基本

 地震 風水害体験イベント
型訓練

(乳幼児以外)

煙の特性を知り、火災発生時の避難方法を身に付ける。

訓練の概要

所要 時間	30分～2時間程度 ※午前9時30分～午後4時の間	実施 条件	30人以上の 参加が目安
開催 場所	屋内 ※煙発生装置を使用できる部屋	雨天 対応	◎

訓練実施の手順

- ・煙発生装置で煙発生
- ・参加者は、口にタオルを当て、姿勢を低くして、壁伝いに進行



用意するもの

ハンカチ・タオルなど (参加者)

その他

- ・物置・倉庫などの資材などがある部屋およびマンションなどの共同住宅については使用不可
- ・誤報防止のため、事前に管轄消防署へ煙体験訓練の実施について連絡しておく
- ・機材運搬用の車両駐車スペースを確保する

煙体験ハウス

屋外で煙体験を行いたい場合は、管轄の消防署へ派遣を依頼してください。



消防署の連絡先についてはP.12へ

9 土のう作成訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

土のうの作り方と積み上げ方を学び、浸水防止の方法を身につける。

訓練の概要

所要時間	30分	実施条件	特になし
開催場所	屋外	雨天対応	×



事前準備	用意するもの	その他
地面を掘ったり、砂場の土を使う場合は、事前に所有者や管理者に確認	<input type="checkbox"/> 土のう袋 (ビニール・合成繊維製) <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> ショベル <input type="checkbox"/> 軍手	ショベルによる接触に注意

訓練実施の手順

1
2人1組になり、土のう袋に7~8割ほどの土を入れる

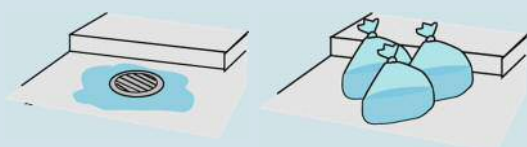
2
・土のう端のひもを引き、口を結ぶ
・余ったひもは、2周まわして軽く締める

3
土のうの閉めた口を一方方向にそろえて並べる

家庭でできる水のうの作り方

土のうの代わりとなる水のうは、家庭でも簡単に作ることが可能

- ① 家庭用の大きいゴミ袋を2~3重にする
- ② ①の中に、持ち運べる量の水を入れ、しっかり締める



排水溝の上に置いたり、囲むことで水があふれるのを防止



段ボールに入れると強度が向上



10

本部運営訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

発災当初を想定し、防災区民組織の本部を設置し運営できるようにする。

訓練の概要

所要時間	30分～	実施条件	特になし
開催場所	町会・自治会全体	雨天対応	◎



事前準備

1. 本部の場所・参集要員を決める

- ・町会・自治会の被害情報などを集約する場所（会館・公園など）を決める
- ・参集する人を決める

2. シナリオを考える

- ・想定発災日時や被害状況などを決める

用意するもの

- 本部看板
- ホワイトボードなど
- 紙、筆記用具
- ラジオ
- ※本部が屋外の場合
- テント
- 机 など

その他

- ・会議の開始前などに、参集を兼ねて実施する
- ・実際の発災時にどのような条件で参集するか、基準を話し合ひましょう

訓練実施の手順

1

参集メンバーは本部設置場所に参集



2

参集した人数に応じて役割分担を割り振る



- 本部班
- 安否確認班 P.28
- 初期消火班 P.32～38
- 救出・救護班 P.41～46

災害時に収集する情報

本部班は本部に残り、情報収集や各班の統括などを行う

- ・地域の被害、ライフライン、安否、自治体の避難情報（避難所の開設情報など）



11 安否確認訓練

基本

- 地震
- 風水害

?

個別訓練

発災直後の安否確認の方法を確立する。

訓練の概要

所要 時間	1 時間程度	実施 条件	町会・自治会員へ 事前に周知が必要
		雨天 対応	△
開催 場所	町会・自治会 エリア内	組み合わ せ例	20 21 22 23



事前準備

1. 安否確認方法を定める

- ①安否確認に使用する掲示物（カードやタオル）を何にするか
- ②各戸の安否を行う担当者（組長、班長など）を誰にするか
- ③本部での安否情報の収集方法

2. 安否を知らせる掲示物、安否確認用の台帳を用意する

世帯分の掲示物、担当者分の安否確認用の台帳（チェックシート）など、本部での情報収集に使用するチェックシートや地図を用意

3. 周知する

チラシや回覧板などで、安否確認方法や掲示物の説明、訓練の内容や実施日などを周知

用意するもの

- 安否確認を知らせる掲示物（カードやタオルなど）



- 安否確認用台帳（チェックシート）

訓練実施の手順

1

開始時間になったら、参加者は家の玄関など見える場所に安否情報を掲示



2

各戸の安否確認の担当者は持ち場を巡回し、掲示状況を確認



3

担当者は本部に安否確認カードの掲示状況などを報告



4

本部は安否情報を集約し、複数人で安否不明の住宅を訪問



マグネットで安否確認 西五反田谷山会



西五反田谷山会の概要

- 2棟の大規模集合住宅で構成された町会
- 4・6・8・10月に防災部会を開催し、防災訓練の企画などを話し合い
- 町会単独で総合防災訓練を開催し、その中で安否確認訓練を実施

安否確認の流れ

- ①地震発生を放送
- ②各戸は安否確認シート（マグネット式）をドアに掲示
- ③班長が、掲示状況を確認し、チェックシートに記入（チェックシートは、各フロアの掲示板に常時配置）
- ④班長は、集会室の災害対策本部に行き、確認した事項を「チェックシート集計表」に転記
- ⑤集合している人で確認チームを編成し、分担して班長が未報告のフロアを確認
- ⑥「チェックシート集計表」を完成させ、集会室に掲示し、結果を報告



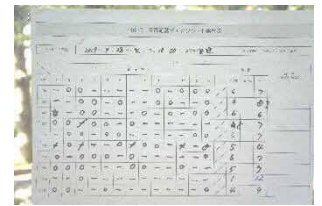
安否確認シート



チェックシート



安否情報を集計



チェックシート集計表

カードで安否確認 八潮パークタウン第7号棟自治会



八潮パークタウン第7号棟自治会の概要

- 大規模集合住宅1棟からなる自治会
- 要配慮者の把握を兼ね、災害時用安否確認カードを作成

安否確認の流れ



① 避難者カード受付設置

役員は机や筆記用具、受付を設置



② 避難者カード受付

開始時刻ベルを合図に、参加者は1階玄関に集まり「避難者カード」を記入

鉢巻で安否確認 出石町会

出石町会の概要

- 狭い道路や行き止まりも多くある木造密集地域
- 町会役員を中心に防災委員会を組織し、月1回会議を開催
- 東日本大震災を契機に防災意識が高まり、防災マップ（P.4）や、避難行動マニュアルを作成し、全戸に配布
- 安否確認用の「黄色い鉢巻」を全戸配布し、平成30年から全戸対象の安否確認訓練を実施



安否確認の流れ



玄関に吊るされた黄色い鉢巻



組長の本部への報告



安否確認一覧表

- ① 住民の「黄色い鉢巻」による安否の表示
- ② 組長は組内の各世帯の黄色い鉢巻の吊り下げ状況を確認
- ③ 安否確認一覧表に記載し、町会連絡本部に報告
- ④ 町会連絡本部では各組長の報告を集約
- ⑤ 未報告の組は二次確認を実施するとともに、各組長らによる要支援者安否確認も実施
- ⑥ 一週間後、役員や組長らによって反省会を実施



③ 訓練参加カード回収

参加できない人は開始時刻までに「訓練参加カード」をドアノブに掲示



④ 備蓄物資の仕分け

「避難者カード」人員と、「訓練参加カード」人員を集計し、啓発品を配布

訓練用 避難者受付カード

号棟	室番号	性別	氏名	電話番号
ご意見・ご要望など				

災害時の備えに役立つため、差し支えない範囲で入居者の特性を記入

12 災害用伝言ダイヤル訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

災害用伝言ダイヤル「171」を通じて、安否確認ができるようにする。

訓練の概要

所要時間	1人5分程度	雨天対応	◎
開催場所	屋内		



実施条件

【体験利用可能日】

- 毎月1日・15日 ……………00:00～24:00
- 正月三が日 ……………1月1日 00:00～1月3日 24:00
- 防災週間 ……………8月30日 9:00～9月5日 17:00
- 防災とボランティア週間 …1月15日 9:00～1月21日 17:00

事前準備

特になし

用意するもの

電話

その他

家族でどの電話番号に伝言を録音・再生するかを事前に決めるように周知

訓練実施の手順

1 伝言の録音訓練

1 7 1
にダイヤル

(ガイダンスに従って操作)

2 録音の場合は、**1**をダイヤル
※暗証番号を利用する場合は、**3**をダイヤル

3 録音する電話番号に、ダイヤル



4 伝言を録音
(録音時間：30秒)
「名前」
「今いる場所」
「だれと一緒に」
「怪我の有無などの安否」
「次の予定」など

2 伝言の再生訓練

1 7 1
にダイヤル

(ガイダンスに従って操作)

2 再生の場合は、**2**をダイヤル
※暗証番号を利用する場合は、**4**をダイヤル

3 再生する電話番号に、ダイヤル



4 伝言を再生
※伝言は、最大20件登録可
※最新の伝言から順に再生

NTT 東日本に協力を依頼する場合

上の体験利用可能日以外でも、訓練実施日に合わせて利用できるように回線を開放してもらうことや、機材の貸し出しなどについて、NTT 東日本に依頼できる場合もあります。事前の手続きが必要ですので、まずは防災課にご相談ください。

13 消火器訓練

基本

地震

風水害



個別訓練

消火器の使い方を身につける。

訓練の概要

所要 時間	20分	実施 条件	特になし
開催 場所	屋外	雨天 対応	×



事前準備

1.クンレンダーを借りる

- ・区防災課から訓練用の水消火器（クンレンダー）を借りる
- ・大人数で実施する場合は、水や空気の充填が必要となるため、消防署や区に協力を依頼する

貸し出し資器材などは P.73 へ

用意するもの

- 訓練用水消火器（クンレンダー）
- 標的（火点）

その他

- ・しながわ防災体験館でも体験可能
- ・放水せずに、説明だけする方法もある



しながわ防災体験館
は P.71 へ

訓練実施の手順

1

「火事だ！」と
叫んで周囲に知
らせる



2

標的を確認し、
少し離れた場所
に消火器を持っ
てくる



3

- ・消火器を置き安
全ピンを抜く
- ・ホースを外して
火点へ向ける



4

レバーを強く握
り、標的へ向かっ
て消火器を噴射



説明のポイント

- ・室内の初期消火では、火の高さが背の高さを超えたら避難することが大切
- ・運んでいる最中に握ってしまうと薬剤が出てしまうため、安全ピンは消火する場所に運んでから抜くこと

大きな消火器は重いので、体勢に注意



14 バケツリレー訓練

基本

- 地震
- 風水害



体験イベント
型訓練

複数人で協力して初期消火を行う方法を身につける。

訓練の概要

所要時間	30分	実施条件	15~20人
開催場所	広いスペース	雨天対応	△



事前準備

特になし

用意するもの

- バケツ 10個~20個
- 水槽（プール）2個×グループ分
- 実際の水ではなく、たくさんのボールを使って実施することもできます。

その他

複数のグループに分かれて競争するなど、ゲーム性を持たせることで、参加者同士のコミュニケーションが深まる

訓練実施の手順

1 水槽を設置

水を入れた水槽と、空の水槽を設置

2 整列

送水側（水入りバケツを送る側）と返送側（空のバケツを戻す側）に分かれ、2列に整列

3 リレー開始

- ① 送水側は水槽からバケツに水を入れて、隣の人へ回し、最後の人は空の水槽に水を入れる
- ② 返送側は空のバケツを回して始点に戻す



水が入ったバケツは重いので、体勢に注意

15

スタンドパイプ訓練〈操作確認〉

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

スタンドパイプの仕組みと使い方を学ぶ。

訓練の概要

所要時間	1時間	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎



事前準備

- ・詳しい人、扱いに慣れた人が防災区民組織にいない場合は、消防署に指導を依頼
- ・区防災課から模擬消火栓を借りる

用意するもの

- スタンドパイプセット一式
← P.36
- 模擬消火栓
- 軍手

その他

しながわ防災体験館でも体験可能



しながわ防災体験館
はP.71へ



訓練実施の手順

1 模擬消火栓を開ける

消火栓カギを差し込み、ふたを開ける



2 スタンドパイプを結合

- ・スピンドルドライバーを装着
- ・パイプを放口に結合



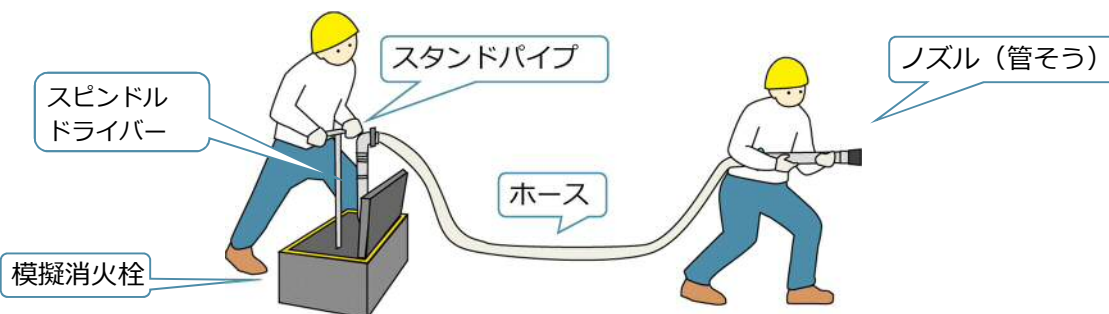
3 ホースを伸ばす

ホースを転がして伸ばす



4 ホースとノズルを結合する

ホースを伸ばし、ホースにノズルを結合（カチッと音がするまで）



16

スタンドパイプ訓練 〈道路上で放水〉

応用

- 地震
- 風水害

スタンドパイプによる放水技術を身につける。

個別訓練

訓練の概要

所要時間	30分～1時間	実施条件	<ul style="list-style-type: none"> ・操作には2人以上必要 ・消火栓を使用するため、消防署の立ち合いが必要
開催場所	屋外・公園など		雨天対応



事前準備

1. 消防署に連絡する

消火栓の使用や指導について、消防署に依頼
 ※消火栓を使用する場合は、消防署が消火栓使用届を水道局に提出するため、訓練実施日のおよそ1か月前までに、消防署へ相談

2. 道路使用許可申請を行う

警察署ホームページで申請書をダウンロードし、管轄の警察署に提出

道路使用許可申請書は P.80 へ

用意するもの

- スタンドパイプセット一式 P.36
- 軍手
- ヘルメット
- 三角コーン (安全管理用)

その他

しながわ防災体験館でも体験可能



しながわ防災体験館
は P.71 へ

訓練実施の手順

1 スタンドパイプをセットする

P.34 を参考に消火栓を開け、スタンドパイプをセット

消火栓のふたは重いので足をはさまないように注意

2 放水の合図をする

放水担当者が、手をあげ、「放水はじめ!」と合図



3 スピンドルドライバーを回す

合図を確認したら、スピンドルドライバーをゆっくり左に回し、全開にする



4 放水する

水が来たらノズルを回して放水



道路上や消火栓付近に安全管理員を配置

出水確認

スタンドパイプを接続する前に、スピンドルドライバーを差し込み、ゆっくりと開栓し、濁った水を先に出す。

- ① ゆっくり左に回して出水確認
- ② 水が出たら、右に回して水を止める




スタンドパイプ必要資器材

- ① スタンドパイプ
- ② スピンドルドライバー
消火栓の放水弁を開ける道具
- ③ 消火栓カギ
消火栓のフタを開ける道具
- ④ ノズル（管そう）
- ⑤ ホース



消火栓

消火栓は、フタの周りに黄色のラインが引かれている。
消火栓には角型のものと、丸型のものがある。

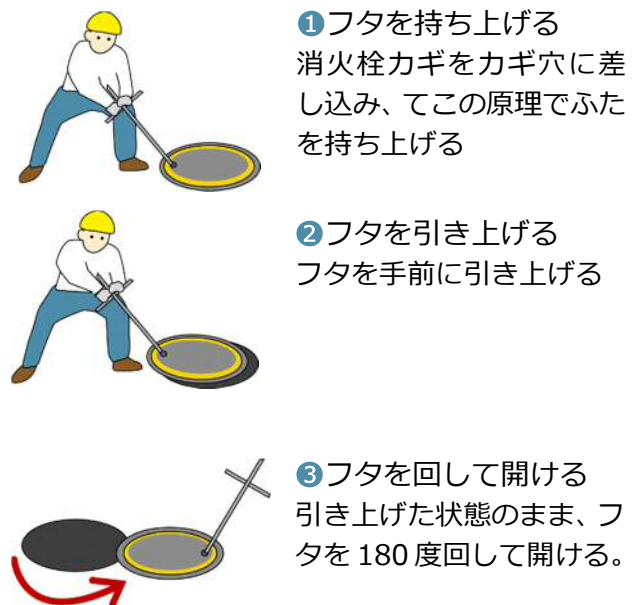
 消火栓は、砂が詰まって開かなくなることがあるため、訓練などで定期的に行うことが大切



角型消火栓の開け方



丸形消火栓の開け方



17

可搬ポンプ訓練

応用

- 地震
- 風水害

個別訓練

D級ポンプ・C級ポンプの使用方法を学び、放水技術を身につける。

訓練の概要

所要時間	30分 ～1時間	実施条件	<ul style="list-style-type: none"> ・操作には3人以上必要 ・消防署の立ち合いが必要
開催場所	屋外・公園 など	雨天対応	×



事前準備

1. 使用する水源を確認する

使用する水源がどこにあるか確認



ポンプの扱いに慣れた人が防災区民組織にいない場合は、消防署に指導を依頼

2. 防火水槽もしくは水をはった簡易水槽※の準備

※水をはるために消火栓を使用する場合は、1か月前までに消防署に連絡する。

用意するもの

- D級ポンプまたはC級ポンプセット一式
- 軍手
- 防火衣、ヘルメット
- 水槽

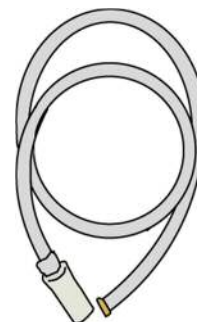
可搬ポンプ必要資器材リスト



【D級ポンプ】



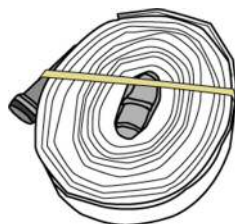
【ノズル（管そう）】



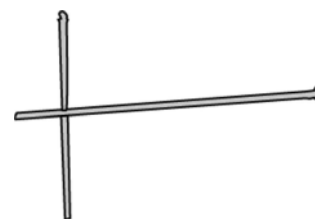
【吸水管】



【C級ポンプ】



【ホース】



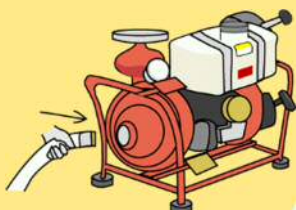
【消火栓カギ】
消火栓のフタを開ける道具

訓練実施の手順

水槽に吸水管を入れる

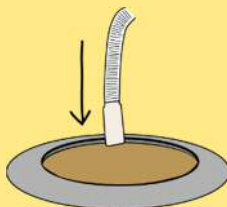
1 吸水管を取り付ける

吸水管をポンプ吸水口に取り付ける

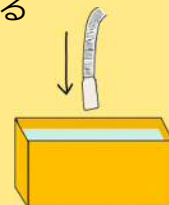


2 防火水槽を開ける

防火水槽を開け、吸水管を入れる



簡易水槽を使用する場合は、水槽に吸水管を入れる



水を吸い上げる

1 起動する

- ・燃料コックを開き、エンジンに燃料を送る
- ・スロットルレバーを「始動」に合わせる
- ・スターターロープを一気に引き、エンジン

2 吸水する

- ・吸水レバーを「吸水」側に倒し続ける
- ・排水パイプから連続的に水が出ているのを確認したら、吸水レバーをもとの位置にもどす

3 ホースをセット

- ・ホースを転がして伸ばす
- ・ホースをポンプの排水口につなぎ、ノズルをセットする



放水する

1 放水の合図をする

放水担当者（ノズルを持つ人）が、手をあげ、「放水はじめ！」と合図



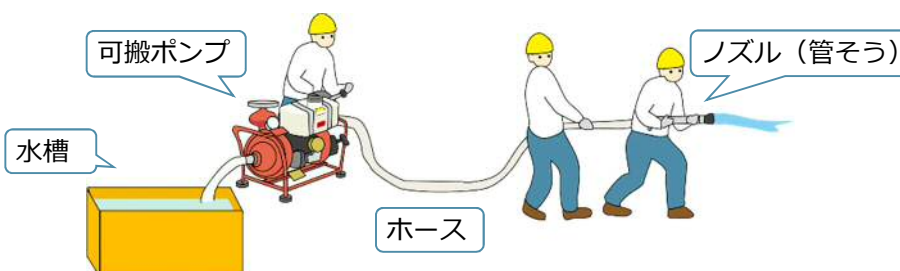
2 放水ハンドルを開く

合図を確認したら、放水ハンドルをゆっくり開き、全開にする



3 放水する

水が来たらノズルを回して、火元に向けて放水



操作中は周囲の安全管理を行う

18 ロープワーク訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

ロープのさまざまな結び方を身につける。

訓練の概要

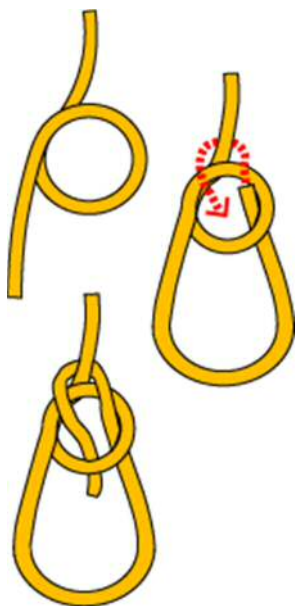
所要時間	15分	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎
事前準備	用意するもの		
特になし	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 結ぶ棒（鉄棒など）		



訓練実施の手順

下記を参考に、説明
結び方だけでなく、使用方法を説明

もやい結び



特徴 輪をつくる結び方

ゆるみにくく、ほどきやすいため、幅広い用途に使える

用途

- ・バケツを持ち上げる
- ・テントやシートを張る など

本結び



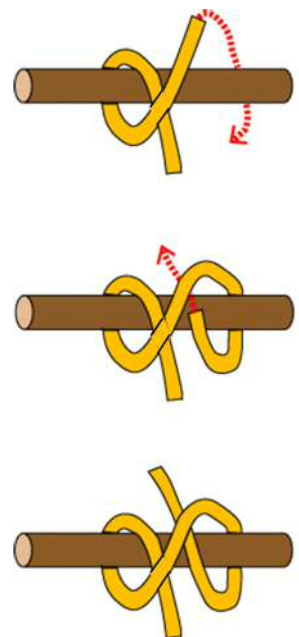
特徴 ロープ同士を結ぶ

同素材・同サイズのロープ同士を結ぶのに適している

用途

- ・ロープをつなげて長いロープをつくる など

巻き結び



特徴 ものを縛る

簡単で結びやすいが、緩みにくい

用途

- ・杭や木に縛る など

19 資器材取扱訓練

応用

- 地震
- 風水害

個別訓練

資器材の適切な取り扱い方法を身につける。

訓練の概要

所要 時間	30分～ 1時間	実施 条件	特になし
開催 場所	屋外・ 公園など	雨天 対応	×



事前準備

訓練に使用する資器材を決め、事前に点検

用意するもの

- 訓練に使用する資器材（下記参照）
- 木材（廃材やベニヤ板）
- ヘルメット
- ブロックなど
- 軍手

訓練実施の手順

1

木材などを準備



2

参加者に使用方法を説明し、安全に注意



3

資器材を使用



レスキューキットの資器材

バール

てこの原理で重量物を持ち上げたり、壊れて変形したドアをこじ開けるときに使用



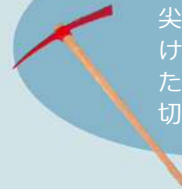
ハンマー・カケヤ

ガラスやブロック、屋根などの破壊に使用



バチツル

尖った方で穴をあけることができ、平たい方で削ったり、切ることができる



のこぎり

柱・梁の切断や家具などの破壊に使用



ボルトカッター

鉄筋、バー、ボルト、リベット、チェーンなど切断するときに使用



ショベル

土砂崩れからの救出作業などに使用



20

救出訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

倒壊家屋からの迅速な救出活動に向けて、基礎的な技能を身につける。

訓練の概要

所要 時間	20分	実施 条件	5人以上の参加
		雨天 対応	△
開催 場所	広い場所	組み合 わせ例	11 20 21 23



事前準備

1. 資器材を確認する

訓練に使用する資器材が足りているか、不備がないか確認

2. 倒壊家屋を作成する

人形を下敷きにし、木材（廃材）を数本重ねる

※初めて取り組む場合や、資器材の取り扱いに慣れた人がいない場合は、消防署に指導を依頼

用意するもの

【救出用資器材】

- バール
- ジャッキ
- チェーンソー・のこぎり

【倒壊家屋】

- 木材（廃材）・ブロックなど
- 人形
- ブルーシート

【参加者】

- ヘルメット
- 安全靴
- 軍手

訓練実施の手順

1

挟まれている人形を確認し、声をかけ、安心感を与える



2

バールや木材をテコにして、人形との間にすき間を作る



3

すき間にジャッキを挟み、木材を持ち上げる
※ジャッキがない場合は、拡大するすき間に角材を差し込み、補強



4

すき間が固定されたら、人形を救出



資器材の使用 방법에注意
周囲の安全管理を行う

21 応急手当訓練

基本

地震

風水害



個別訓練

出血や骨折の応急手当の方法を学ぶ。

訓練の概要

所要 時間	20分程度	実施 条件	特になし
		雨天 対応	◎
開催 場所	どこでも可	組み合わ せ例	11 20 22 23



事前準備

町会内に慣れた人がいない場合は、事前に日本赤十字社などの講習を受けましょう

用意するもの

- 包帯、三角巾（参加人数分）
- 添え木や代用となるもの（新聞紙、雑誌、棒、傘など）

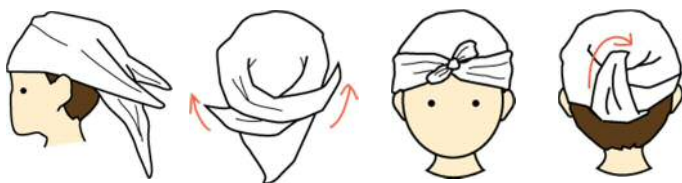
訓練実施の手順

下記を参考に実施

三角巾を使用した止血

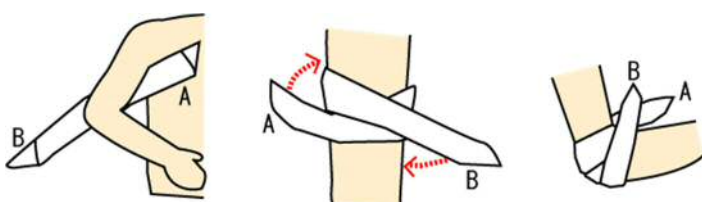
【頭・額の止血】

- ①三角巾の底部の中心が両目の上にくるようにあてる
- ②三角巾の両端を後頭部で交差させて前に回す
- ③患部を避けて結ぶ
- ④三角巾の頂点部を交差させた部分にはさみこむ



【ひじ・ひざの止血】

- ①三角巾を、膝を十分に覆うくらいの幅にたたみ、ひじ（ひざ）の内側で交差させる
- ②交差した三角巾の下になっている端を上、上になっている端を下にして一巻きし、内側で結ぶ

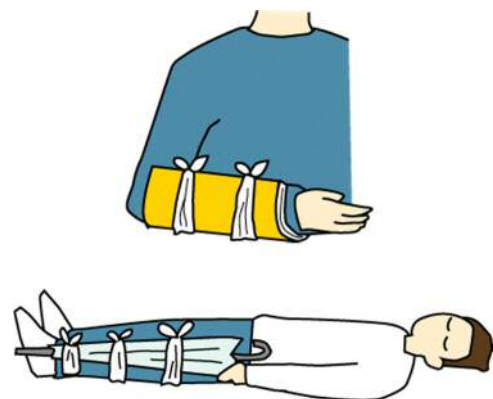


骨折に対する応急手当

折れた骨を支える添え木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び、固定



添え木の代わりとなるものを探し、いろいろなものを利用して固定



22 救命訓練

応用

- 地震
- 風水害




個別訓練

心肺蘇生法やAEDによる救命処置法を身につける。

訓練の概要

所要 時間	20分	実施 条件	特になし
		雨天 対応	◎
開催 場所	どこでも可	組み合わ せ例	11 20 21 23



事前準備	用意するもの	その他
特になし	<input type="checkbox"/> 訓練用 AED (区貸し出し) <input type="checkbox"/> 人形	しながわ防災体験館でも体験可能  しながわ防災体験館はP.71へ

訓練実施の手順

1 傷病者の確認

傷病者の耳元で呼びかけ、肩を軽くたたき、意識があるか確認



2 助けを呼ぶ

反応がなければ、「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDをもってきてください」と、人を指定して協力を求める


3 呼吸を確認する

胸や腹部の動きを見て、10秒以内で確認し、反応がなければ心肺蘇生法を実施

2 胸骨圧迫

傷病者の胸の真ん中に両手を重ねて置き、手のひら付け根部分に力を加える

肘をまっすぐ伸ばして体重をかけ、約5cm沈み込む程度に、強く圧迫



1分間に100~120回のリズムで、くりかえし圧迫

1 AEDを起動

AEDの電源を入れる
※ふたを開けると自動的に電源が入るものもあります。

2 電極パットをつける


傷病者の前胸部の衣服を取り除き、音声案内に従って、電極パットを取り付け

3 心電図の解析

- ・電極パットが貼られたら、心電図の解析が始まる
- ・傷病者から離れる

4 電気ショック

周囲の人が傷病者から離れていることを確認して、ショックボタンを押す



 訓練用AEDと本物を混同しないように注意

出前訓練で応急救護訓練 中延一丁目町会

中延一丁目町会の概要

- 荏原地区に位置する、8班で構成される町会
- 30年程前から各班のエリアで行う出前訓練を開始
- 出前訓練は年3~4回実施

出前訓練の概要

- 各班のエリア内の道路上や軒下などを使って、体験型の訓練を実施
- 防災区民組織の救護隊、消火隊、救出隊がそれぞれ担当の訓練の説明を行う
- 参加者全員に実践してもらう
- 通りすがりの人も飛び込み参加してもらう



包帯法



初期消火



毛布による搬送方法



AED操作と胸骨圧迫



車いすの説明



感想発表

その他の取り組み

- 年に一回出初式で全体訓練を実施
- 餅つきやゲームなどのイベントもあり、たくさんの親子が参加



消火設備配置図の作成

- 消火器やスタンドパイプなどの配置図を作成し、町会掲示板で掲示



23

負傷者搬送訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

応急担架の作り方を学んだり、様々な搬送方法を身につける。

訓練の概要

所要時間	20分	実施条件	1組3~5人
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎
		組み合わせ例	11 20 21 22



事前準備

特になし

用意するもの

- 担架
- ヘルメット

【応急担架を使用する場合】

- 毛布や衣服
- 棒 (180~200cm)

訓練実施の手順

1 担架の準備

担架がない場合は、下記を参考に
応急担架を作成

2 持ち上げる

傷病人を乗せ、立ち上がる
立ち上がる際は、搬送者が必ず
向かい合い、1人の号令と同時
にゆっくりと立ち上がる

- 担架に乗る人は必ず
ヘルメットを着ける

いち、に、
さん!



3 進む

平坦な道は、傷病者の足側を
進行方向とする

傷病者の足側の人は、進行方
向に目線を向ける必要がある
ため、順番に向きを変える

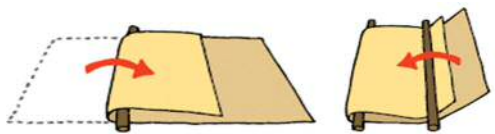
全員が進行方向を向いたら、
2mほど進んでみる

応急担架の作成方法

担架がない場合は、身近なものを利用して担架を作成

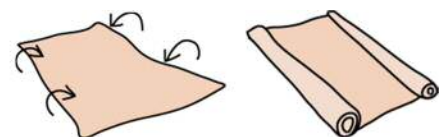
①毛布と棒を使った応急担架

毛布の1/3のところを棒を置き、毛布を折り返して作成



②毛布のみを使った応急担架

傷病者を毛布の上に置き、毛布の両端を中心に向かって均
等に固く丸め、4人以上で端をもって搬送



③上着を使った応急担架

2本の棒に、数着の上着を袖から通して作成。



24 搬送リレー

基本

地震

風水害



個別訓練

負傷者を安静かつ迅速に搬送する方法を身につける。

訓練の概要

所要時間	20分	実施条件	1組2～4人
開催場所	広いスペース	雨天対応	◎



事前準備

1. 練習コースを作成する
カラーコーンやマットを使用して、練習コースを作成

用意するもの

- 担架
- 人形、ボールなど
- 【応急担架を使用する場合】**
- 毛布や衣服
- 棒（180～200cm）
- 【練習コース】**
- カラーコーン
- マット など

その他

複数のグループに分かれて競争するなど、参加者同士のコミュニケーションを深める工夫が有効



リレーをするときは、危ないので、実際の人は乗せない

人形や、大きいボールを使って、落とさないように工夫しながら競争しましょう

訓練実施の手順

1

- ・担架やリヤカーなどを準備
- ・応急担架を使用する場合は、P.45を参考に作成



2

練習コースを移動



スピードを競うあまりに、忘れがちな負傷者を安静に運ぶことの重要性や、足の方向に運ぶことなど、注意事項を説明しましょう。

25

図上避難訓練

基本

- ✓ 地震
- ✓ 風水害

図上訓練

災害時の避難経路を検討する。

訓練の概要

所要時間	30分～ 1時間	実施条件	特になし
開催場所	屋内	雨天対応	◎
		組み合わせ例	26



事前準備

特になし

用意するもの

- 品川区防災地図
- 地域の地図
- 筆記用具

その他

検討した結果を、町会、自治会の防災マップとして配布すると効果的

防災マップ作成は P.23 へ

訓練実施の手順

1

- ・品川区防災地図を見て、一時集合場所、区民避難所、広域避難場所、それぞれへの避難経路を検討
- ・周辺の様子（ブロック塀の倒壊など）を思い浮かべて、災害時に本当に通れるかを考えながら設定



2

- 設定した避難経路について、以下を確認
- ・複数の避難経路の有無
 - ・避難先までの所要時間
 - ・災害の状況に応じた避難経路

※確認後、実際に避難訓練を実施する場合 P.48



いっとき 一時集合場所

避難を行う場合に、防災区民組織（町会・自治会）単位で一時的に集合して様子をみたり、集団で避難するための身近な集合場所



区民避難所

災害対策基本法に基づき定め、自宅の損壊などにより避難生活を送る必要が生じた際に避難者を受け入れる施設



広域避難場所

大地震時に発生する延焼火災などの危険から、避難者の身の安全を確保し、火勢の弱まりを待つ広い場所

26

避難訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

災害発生時の避難経路を実際に歩く。

訓練の概要

所要 時間	1 時間程度	実施 条件	事前に図上避難訓練 (← P.47)を実施し て、避難経路を決定す る
開催 場所	町会 ・自治会内		
雨天 対応	△	組み合わ せ例	25



事前準備

参加者に、開始時刻、服装、出火防止対策
について事前に周知

用意するもの

- 拡声器
- 誘導灯

その他

回数を重ねたら、夜間の訓練や、
避難路が災害により通行できな
い場合を想定した訓練を実施

訓練実施の手順

1

参加者は開始時刻
(防災想定時刻)に
なったら、各々一時
集合場所に集合

2

設定した避難先へ
避難を開始



3

避難先へ到着後、
設定した避難経路に
問題がなかったか確認



避難に適した服装

- ・ 長袖長ズボン
- ・ 底が厚く歩きやすい靴
- ・ ヘルメット
- ・ 防災頭巾
- ・ 軍手
- ・ 非常用持ち出し袋またはリュックサック



27

要配慮者の避難支援訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

要配慮者や介助者の体験を通して、適切な避難支援を学ぶ。

訓練の概要

所要時間	1時間程度	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎



事前準備

特になし

用意するもの

- 【車いす利用者の避難支援】
- 車いす
- 【視覚障害者の避難支援】
- アイマスク（なければタオルなど）
- 【バリケードとなるもの】
- カラーコーン・木材・マットなど

その他

しながわ防災体験館でも体験可能



しながわ防災体験館
はP.71へ



訓練実施の手順

1

カラーコーンや木材などのバリケードをセッティング



2

下記を参考に、2人1組で、要配慮者役と介助者役を交互に体験



周囲に安全管理員を配置する

① 視覚障がい者の避難支援

【基本的な誘導方法】

誘導する時は、白杖を持っていない手で腕や肩につかまってもらい、介助者役（誘導する人）が半歩前を歩く

【誘導の注意点】

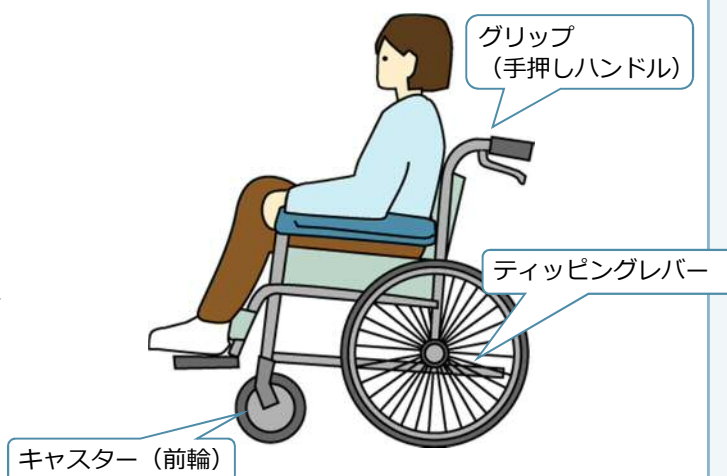
- ・「ここ」「あそこ」などのあいまいな言葉は使わず、「前」「後」、「右」「左」など、具体的な言葉を使う
- ・曲がる方向や段差など、周囲の状況を説明しながら歩く



②車いす利用者の避難支援

【車いすを押す】

- ① 介助者役は、車いすの真後ろに立ち、グリップ（手押しハンドル）を両手でしっかり握る
- ② 車いす利用者役はアームサポート（肘掛け）を握り、足はフットサポートにのせる
- ③ 動かす前に必ず声をかけ、前後左右に注意しながらゆっくり押す



【段差の上がり方】

- ① 段差に対して車いすを正面に向ける
- ② 介助者役はグリップを押し下げながらティッピングレバーを片足で踏み、キャストターを上げる
- ③ バランスを保ちながら車いすを前進させ、ゆっくりとキャストターを段差の上に乗せる
- ④ 後輪を押し上げる



【段差の下がり方】

- ① 必ず車いすを後ろ向きにし、後輪をおす
- ② ティッピングレバーを踏んでキャストターを浮かせた状態にし、ゆっくりと後方に下がる
- ③ 車いす利用者役の足が段差にぶつからないか確認し、キャストターを静かにおろす

【坂道（斜面）での押し方】

（上り坂）

介助者は脇をしめ、歩幅を広げて一步一步ゆっくりと押し戻されないように進む



（下り坂）

ゆるやかな下り坂の場合は、進行方向を向いたままで普通の押し方で前進する。急な下り坂の場合は、後ろ向きのほうが安全

後ろ向きになる場合は、介助者がグリップをしっかりと握り、後方に注意しながら歩幅を広げてゆっくりと下がる



28

要支援者の避難誘導訓練〈入門編〉

応用

- 地震
- 風水害

個別訓練

要支援者を避難所まで実際に支援し、危険箇所などを確認する。

訓練の概要

所要 時間	30分～ 1時間	実施 条件	特になし
開催 場所	町会・ 自治会内	雨天 対応	△



事前準備

1. 避難誘導ルートと避難先（避難所）を決める

- ① 地図に出発点、要支援者宅、避難先を記入
- ② 避難誘導に適したルートを検討し、地図に記入

2. 役割分担を決める

責任者、避難行動要支援者（役）、支援者、誘導係、安全管理係、記録係、カメラ係など

用意するもの

【訓練実施用】

- のぼり旗
- 筆記用具
- 町会・自治会など地域の地図
- カメラ（あればポラロイドカメラ）

【ふりかえり用】

- 町会・自治会など地域の地図（大判）
- サインペン
- 車いす
- バインダー（看板）
- ふせん紙

その他

しながわ防災学校で実施可能

しながわ防災学校は P.69 へ

訓練実施の手順

訓練の実施

1

要支援者宅を訪問し、安否確認後、車いすなどに乗ってもらい、出発

2

避難先までの移動中、危険箇所などを撮影・記録・確認

3

避難先で入口を確認し、要支援者の引き渡しについて検討

敷地に入る場合は、必ず事前に許可を得る

【移動中の確認事項】

- 急な坂や段差、階段のある場所
- ブロック塀、石塀が並んでいる場所
- 落下物がありそうな場所
- 古い建物や木造住宅が密集していたり、道路に面している場所
- 危なかった場所や怖かったこと（要支援者の視点）

ふりかえり

1

避難誘導実施後、町会会館・集会所などに集合

2

- ① 移動中に課題と感じたことを個人でふせんに書き出す
- ② それぞれ感じたことを全体に発表し、地図上の該当箇所にふせんを貼付
※写真がある場合には合わせて貼付



3

避難誘導の経路の課題や改善点を話し合い、整理



29

要支援者の避難誘導訓練〈実践編〉

応用

- 地震
- 風水害

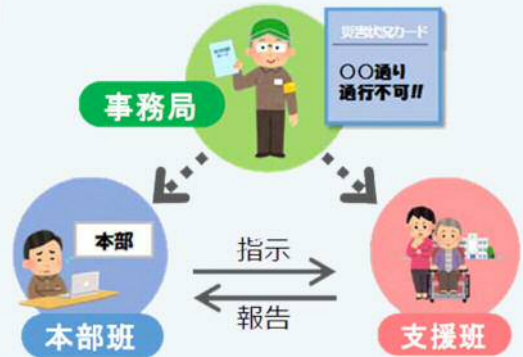


個別訓練

避難誘導ルートや支援体制の検証を行う。

訓練の概要

所要時間	1時間～2時間	実施条件	要支援者の避難誘導訓練〈入門編〉(P.51)の実施
開催場所	町会・自治会内	雨天対応	△



事前準備

1. 入門編との違い確認

入門編：事前に決めたルートの検討
実践編：実際の災害状況を想定し、臨機応変な対応

2. 役割分担を決める

本部班：事務局から災害状況カードを受け、判断および支援班への指示などを行う班
支援班：本部から指示を受け、要支援者の安否確認・避難誘導などを行う実行班

用意するもの

【本部班】

- 町会・自治会など地域の地図
- 筆記用具（サインペン）
- ふせん紙

【支援班】

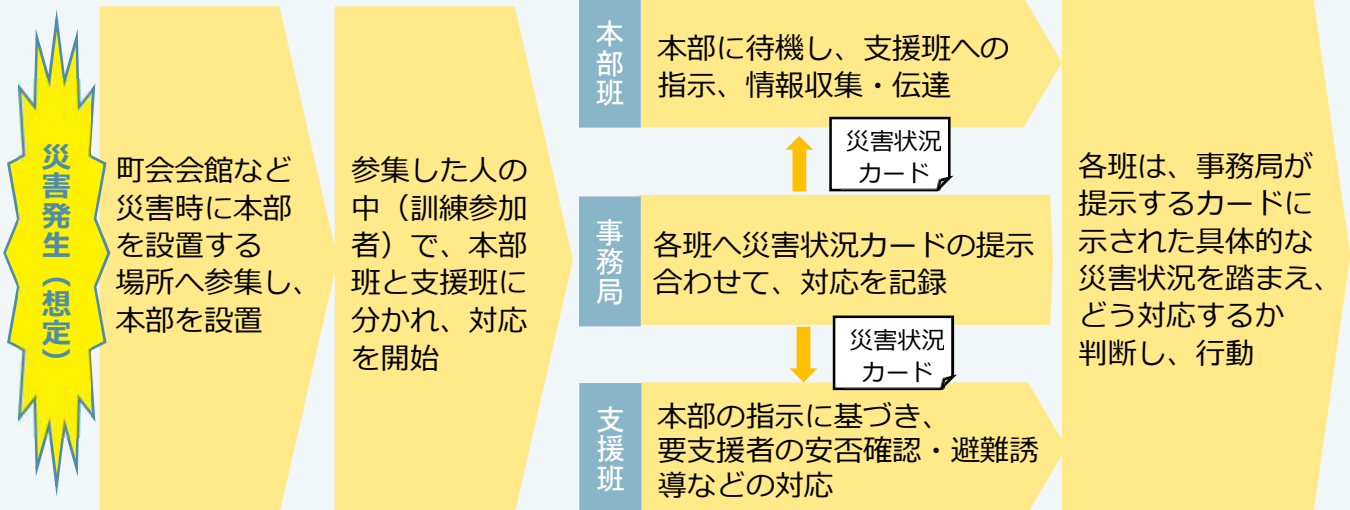
- 車いすなど
- 災害状況カード

その他

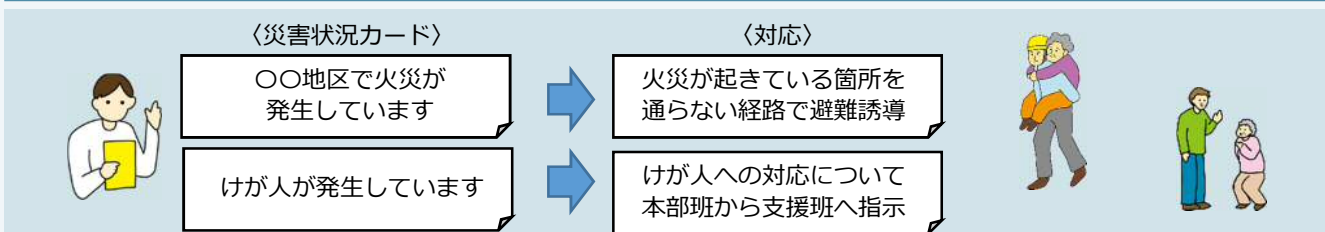
しながわ防災学校で実施可能

しながわ防災学校は P.69 へ

訓練実施の手順



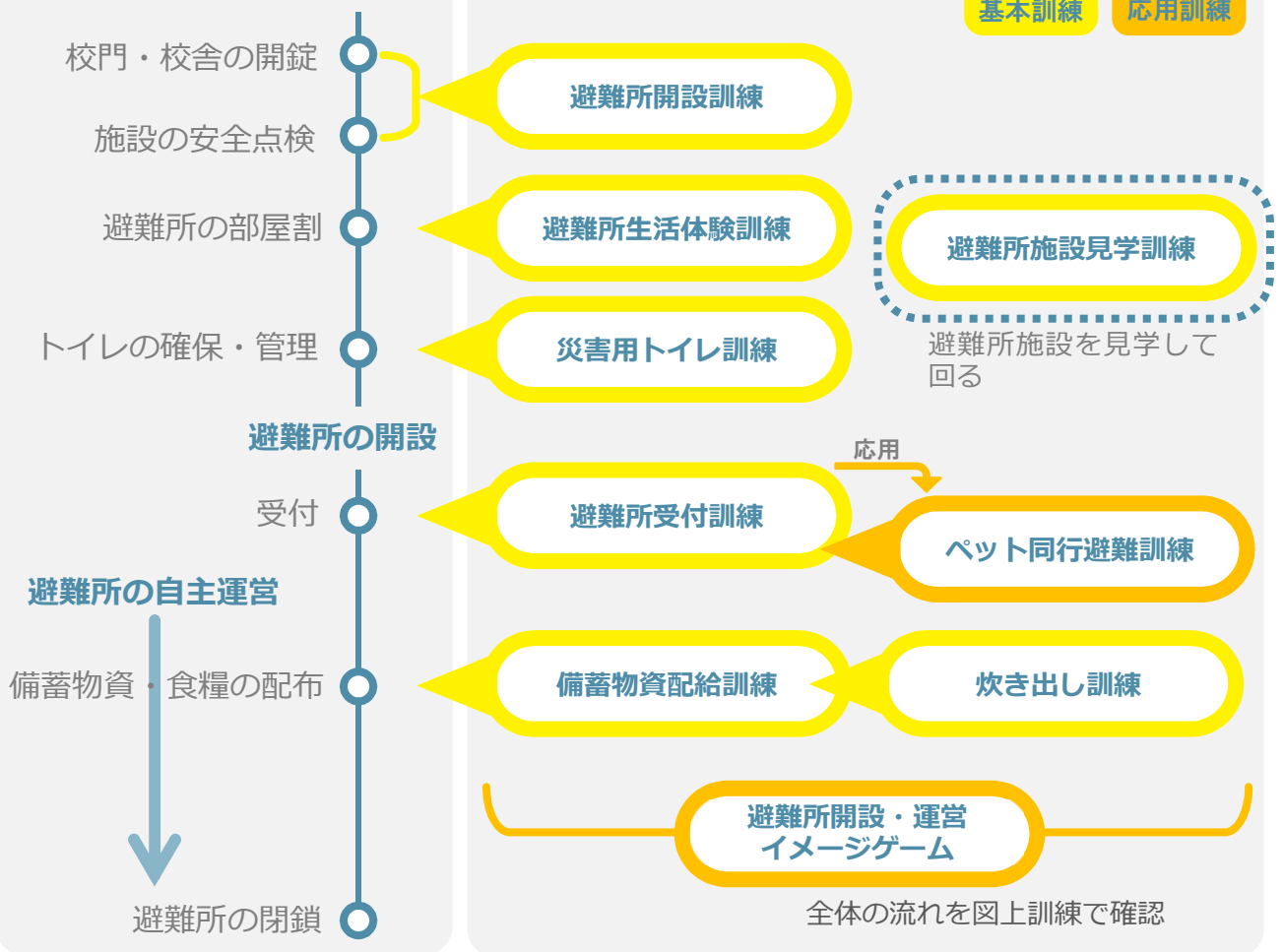
災害状況カードと対応の例



避難所開設・運営訓練の組み立て方

避難所開設・運営の手順

訓練項目



避難所開設・運営の流れをイメージし、各訓練種目を組み合わせて実施する。

区内一斉防災訓練
の共通訓練項目

避難所開設訓練

+

避難所受付訓練

+

備蓄物資配給訓練

+

上記に追加する
ことが考えられ
るメニュー

災害用トイレ訓練

避難所生活体験訓練

避難所施設見学訓練

ペット同行避難訓練

炊き出し訓練

はじめて訓練に参加
する人向けに見学会
のみの単独実施も可

避難所運営マニュアル

- 現在、避難所ごとに、避難所運営マニュアルを作成
- 避難所運営にかかる各種の訓練は、マニュアルに準じて実施し、必要に応じてマニュアル
- 避難所運営マニュアル（品川区標準版）は区ホームページで公開中



マニュアルに準じて訓練

マニュアルの見直し

30 避難所開設訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

参集から避難所の開錠、本部の設営などを一貫して実施する。

訓練の概要

所要時間	30分	実施条件	学校など、避難所となる施設の事前の許可が必要
開催場所	避難所		
雨天対応	◎	組み合わせ例	31 35



事前準備

避難所に連絡し、当日の施設使用許可と合わせて、協力を依頼

用意するもの

- 軍手
- 動きやすい靴
- 避難所運営マニュアル
- 筆記用具

訓練実施の手順

1 避難所の開錠

開錠担当者が避難所を開錠



2 安全点検

避難所に立ち入る前に、外観の安全点検を実施
建物内の安全点検を実施



3 -1 開設準備

本部や受付の場所を検討し、設置
立ち入り禁止区域を設定



3 -2 避難所空間の検討

避難者の受け入れ場所や医務室、更衣室など避難所に必要な部屋について検討



確認事項

- 開錠担当者や鍵の管理方法
- 安全点検の方法（チェックリストなどが用意されているか）
- 避難所本部の設置場所
- 避難所受付の設置場所
- 避難者全員に対し、平等で公平な対応

31 避難所受付訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

避難所開設後、避難者が来ることを想定して受付及び名簿作成を行う。

訓練の概要

所要時間	30分	実施条件	学校など避難所となる施設の事前の許可が必要 ※より実践的に行うためには、多くの参加者が必要
開催場所	避難所		
雨天対応	◎	組み合わせ例	30 35



事前準備

1. 避難所に連絡

避難所に連絡し、当日の施設使用許可と合わせて、協力を依頼

2. 避難者名簿を用意

避難所に用意している名簿様式を使用
※用意がない場合は、区が示している様式を活用

様式-7. 避難者名簿【避難生活開始後】(世帯単位での詳細名簿)

記入日		年	月	日	記入者氏名		
自宅住所	〒				自宅の構造状況の有無	<input type="checkbox"/> 1階 <input type="checkbox"/> 2階	
電話	()				避難先	<input type="checkbox"/> 区民センター () 人) <input type="checkbox"/> 車中泊 () 人) <input type="checkbox"/> テント泊 () 人) <input type="checkbox"/> 自宅 () 人) <input type="checkbox"/> その他 () 人)	
携帯電話	()					<input type="checkbox"/> 自宅 () 人) <input type="checkbox"/> その他 () 人)	
家族以外	◎						
連絡がとれていない家族	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> あり ()						
区域避難所を利用する人 (区民避難所以外の場所に滞在する人も記入)							
氏名	生年月日・年齢	性別	障害、けが・病状、イシールキー、妊娠の有無など、特に配慮が必要なこと	安否確認の問合せへの対応			
男性	西暦 年 月 日 () 歳	男・女		<input type="checkbox"/> 公認する <input type="checkbox"/> 公認しない			
女性	西暦 年 月 日 () 歳	男・女		<input type="checkbox"/> 公認する <input type="checkbox"/> 公認しない			
男性	西暦 年 月 日 () 歳	男・女		<input type="checkbox"/> 公認する <input type="checkbox"/> 公認しない			
女性	西暦 年 月 日 () 歳	男・女		<input type="checkbox"/> 公認する <input type="checkbox"/> 公認しない			
滞在理由 <input type="checkbox"/> 避難誘導 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 公認が不安 ()							
ペットの状況		<input type="checkbox"/> 飼っていない <input type="checkbox"/> 飼っている (詳細:) (種:) (体:)		<input type="checkbox"/> ペット同伴を希望 <input type="checkbox"/> 自宅 () 1階/2階			
避難日		年	月	日	届出先		

避難者名簿様式
(避難所運営マニュアル【品川区標準版】)

工夫している事例

・名簿をカード形式とし、配布することで受付時間の短縮を図っている
※事前に町会ごとに色を分けて印刷している避難所もある

用意するもの

- 机 (避難所)
- 避難者名簿
- 筆記用具

その他

- 避難所開設訓練と同時に実施 ← P.54
- 多くの参加者が必要となるため、その他の訓練と組み合わせたり、イベントの開始前に行うことも有効

訓練実施の手順

1 避難者は校庭に待機

町会・自治会単位で
まとまって待機

2 受付の設置

- ①体育館や昇降口など、分かりやすい場所に受付用机を設置
- ②町会別、住所別など受付窓口の数を決定し、名簿と筆記用具を用意
- ③聞き取り方式、記載してもらうなど受付方法を決定

3 受付を開始



夜間の避難所訓練 荏原第五中学校

荏原第五中学校の避難所運営訓練の概要

- 旗の台南町会、旗の台三丁目町会、旗の台五丁目町会の3町会で避難所連絡会議が構成されている。
- 毎年、訓練の企画を3町会で持ち回りで担当
- 担当となった町会は、1～12月までの1年が期間で、訓練の企画から事前説明会などを実施
- 訓練は、毎年6月に実施

2019年度の訓練スケジュール

時間	内容
18:30	一時集合場所に集合 避難所へ移動
19:00	校門・校舎の開錠 各班に分かれて訓練開始 ■広報部・庶務部 ①受付台の設置 受付名簿・筆記用具の準備 ■給食・物資部 ①備蓄倉庫へ行き、開錠 ②倉庫内の照明を付け、各備品の保管位置を確認 ■医療・衛生部 ①備蓄倉庫にある医療品などの場所の確認 ②医療・衛生部に関係のある教室などの場所の確認 ③トイレ清掃の手順 ■防犯・警備部 ①教室などの点検
20:00	ふりかえり
20:30	閉会

校舎の開錠



明かりの確保



ふりかえり



2019年の当番町会である旗の台三丁目町会に聞きました！

Q. どうして夜間訓練をしようと思ったのですか。

A. 町会内では、夜間訓練をしたいと意見が出ており、今回当番町会になったので実施した
また、町会から避難所も遠い上に坂道となっているので、夜間の暗い中で避難することに不安があった。

Q. 実際に夜間訓練をやってみて、いかがでしたか。

A. 思った以上に明かりがない。懐中電灯は、片手が使えないうえ、明るさが限られている
ヘッドライトやランタン型ライトの利用、投光器の設置場所など、より活動をしやすい
するための工夫が必要だと感じた。

Q. 次、夜間訓練を実施する機会があれば、何をしたいですか。

A. 一般参加者を交えて、避難する際に避難所に持ってきた方が良いものを考えてもらいたい。

32

避難所施設見学訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

避難所の設備、備蓄倉庫の場所や物資を確認する。

訓練の概要

所要 時間	30分 ～1時間	実施 条件	学校など、避難所と なる施設の事前の 許可が必要
開催 場所	避難所	雨天 対応	◎



事前準備

用意するもの

1. 避難所に連絡

避難所に連絡し、当日の施設使用許可と合わせて、協力を依頼

- 避難所の見取り図

2. 見学する設備とコースを決める

設備の場所を事前に確認し、説明を担当する人を決定

訓練実施の手順

【見学場所の例】

備蓄倉庫

鍵の管理方法
や備蓄の内容
を確認

受水槽

場所と使用
方法を確認

非常用自動 発電装置

場所を確認

非常用浄水装置

場所と使用
方法を確認

災害時優先 公衆電話

場所と使用
方法を確認

【避難所の設備】

受水槽

- 断水時に飲料水として使用
- 災害時の使用のルールなどを定める

非常用自動発電装置

- 停電時に自動で作動し、必要最低限の設備に電源供給される装置
- 最大で72時間稼働

非常用浄水装置

- 断水時にプール水や防火用水などを浄化して生活用水を確保できる装置
- 飲料水としてはなるべく使用しない

災害時優先公衆電話

- 災害時の通話制御を受けない電話（回線）
- 電話の保管場所や、接続端子の場所を確認
- 災害時の使用のルールなどを定める
- 各区民避難所に5台ずつ備蓄



避難所の備蓄

	品目	数量
食料品等	アルファ化米・ビスケット	3,000食
	梅粥	150食
	アレルギー対応食料品	100食
	梅ぼし	9kg
	飲料水	1,800 ℓ
	粉ミルク(アレルギー対応含む)	26缶
	鍋・カマドセット	2組
資器材等	LPGガスバーナー	1台
	固形燃料	72個
	給水容器(20ℓ)	30個
	ろ過機	1台
	受水槽遮断装置	1台
	非常用発電装置	1台
	特設公衆電話	5台
	仮設トイレ用便槽	5~12槽
	レスキューセット	1セット
	ソーラーパネル付きポータブル蓄電池	1台

	品目	数量
生活用品等	毛布	500枚
	エアーマット	100枚
	防水シート	50枚
	仮設トイレ	5基
	洋式トイレ用台座	5台
	組立式簡易トイレ	100回
	簡易トイレセット	5,000回
	トイレットペーパー	100巻
	おむつ等	1,500枚
	生理用品	120枚
	医療ミニセット	2セット
	医療資材セット※	1式
	手指消毒液	60~120本
照明(ランタン)	10個	

※学校医療救護所のみ

防災意識の啓発

身の安全の確保

情報収集・伝達

初期消火

救出・救護

避難誘導

避難所の開設・運営
在宅避難

33 避難所生活体験訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

避難所での生活を体験し、ルールや改善点などを話し合う。

訓練の概要

所要時間	30分 ~1時間	実施条件	学校など、避難所となる施設の事前の許可が必要
開催場所	避難所		雨天対応



事前準備

1. 避難所に連絡

避難所に連絡し、当日の施設使用許可と合わせて、協力を依頼

用意するもの

- 毛布※1
- エアーマット※2
- ※1 備蓄毛布は訓練時は開封禁止のため、別途用意
- ※2 備蓄エアーマットは訓練時も使用可能

訓練実施の手順

1 使用する毛布やエアーマットを教室に準備

2 実際に教室へ敷いてみて、広さなどを確認

34

災害用トイレ訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

災害用トイレの使い方を身につける。

訓練の概要

所要時間	30分	雨天対応	△
開催場所	避難所	実施条件	学校など、避難所となる施設の事前の許可が必要



事前準備

1. 避難所に連絡
避難所に連絡し、当日の施設使用許可と合わせて、協力を依頼

用意するもの

- 簡易トイレ[※]
- その他、下記手順を参照のうえ用意
- [※]避難所備蓄の簡易トイレの袋や凝固剤は、訓練時は使用禁止のため、別途用意

訓練実施の手順

下記を参考に作成

手順

【簡易トイレ（取り付け式）】

①ごみ袋と便袋の口を便器の外側に折り返した状態で便座にセット



②使用するときには付属の凝固剤を汚物全体に振りかけ、便袋を取り出してきつく縛る

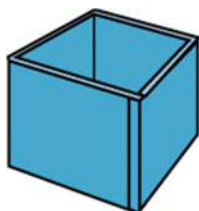
[※]災害時はごみの回収があるまで保管



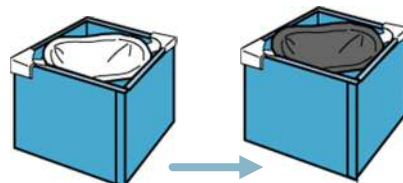
【簡易トイレ（組み立て式）】

下記のように組み立て、トイレの個室にセット

①土台を組み立て、重なる部分はクリップなどで止める



②ゴミ袋と便袋を設置し、便座をセットして完成



手順

【汚物圧縮】

用意するもの

- 汚物保管袋（避難所備蓄）
- 圧縮ポンプ（避難所備蓄）
- ※ 訓練時、備蓄汚物保管袋は汚れないもの（ビニール袋に入れたタオルなど）で圧縮を行うこと



①保管袋に汚物が入った袋を入れ、チャックを締める。



②ホースをポンプに取り付ける。



③保管袋のバルブのふたを外し、ホースを取り付ける。



④ポンプを用いて空気を抜く。空気が抜けたらバルブのふたを閉める。

手順

【凝固剤実験】

用意するもの

- 凝固剤（簡易トイレ付属）
- ビニール袋（透明）
- お茶や水

①ビニール袋にお茶や水を入れる。

②凝固剤を加え変化を見る。



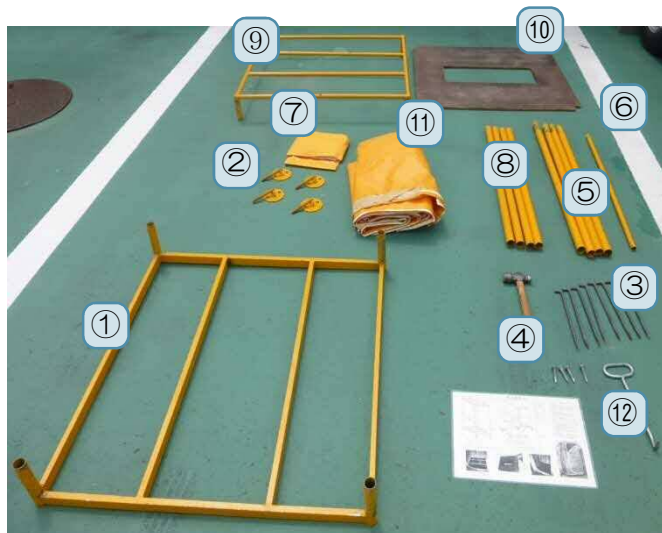
手順

【仮設トイレ】

- ① 便槽の位置を確認
- ② 便槽のそばで仮設トイレを付属のマニュアルに従って組み立てる
- ③ 便槽を開け、仮設トイレを設置して完成



便槽蓋
※避難所によって形が異なる



1	土台（四角柱）
2	ジャッキ
3	アンカー（土用）
4	アンカー（コンクリート用）
5	下柱（差込口有）
6	バー
7	紙入袋
8	上柱
9	天井円柱
10	床板
11	外壁シート
12	マンホールの鍵

35 備蓄物資配給訓練

基本

- 地震
- 風水害

個別訓練

数に限りのある備蓄物資を、速やかに、公平に配布する。

訓練の概要

所要時間	30分～	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎
		組み合わせ例	30 31



事前準備	用意するもの	その他
配布場所を決める	<input type="checkbox"/> 配布物資 <input type="checkbox"/> 名簿 <input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> 袋（量が多い場合）	子どもにはお菓子などを用意するなどの工夫もファミリー層の参加促進に有効 他の訓練との組み合わせで実施することが有効

避難所の備蓄食糧は、区で管理しているため、使用禁止
 区に申請することにより、期限の近づいた備蓄食糧の提供が可能
 提供可能な備蓄食糧は P.73 へ

訓練実施の手順

1 人数と数量を確認

人数を確認後、備蓄倉庫などへ配布物資を取りに行き、数量を確認

2 配布の準備

配布物に応じて、机・袋・記録するものなどを準備

3 配布



配布時の留意点

- 要配慮者への配慮
- 女性用品(生理用品、下着など)の同性による配布
- 食糧配布の配慮
 - 乳幼児
 - 食物アレルギー
 - 病気などで食事に制限がある人
 - そしゃく機能が低下している人

複数の町会・自治会で行う場合

町会・自治会の代表者が人数報告と物資受取を行い、代表者から各避難者へ物資の配給を行うなど、各避難所で効率の良い受け渡し方法を考えることが大切



36 炊き出し訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

ライフラインが制限された状況下での給食方法を学ぶ。

訓練の概要

所要 時間	1 時間 ～2 時間	実施 条件	特になし
開催 場所	どこでも可	雨天 対応	×



事前準備	用意するもの	その他
アルファ化米などを使用する場合は、区に申請 提供可能な備蓄食糧は P.73 へ	<input type="checkbox"/> 食材×参加想定人数分 <input type="checkbox"/> 調理器具（鍋、包丁） <input type="checkbox"/> 発電機 <input type="checkbox"/> ゴトク・カセットコンロ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器、割りばし <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> ビニール手袋	【衛生管理に注意】 ○手洗い、ビニール手袋の着用 ○よく加熱 ○常温で長期間放置しない

ゴトクで炊き出し

- ① 大きなボウルにアルファ化米を必要食数開ける（スプーンと脱酸素剤を取り除く）
- ② 必要な水の量を計算し、沸かす
- ③ お湯が沸いたらアルファ化米を投入し、混ぜる
- ④ ふたをして、火を止める
- ⑤ 15～20 分待つ
- ⑥ できあがり！



37 ペット同行避難訓練

応用

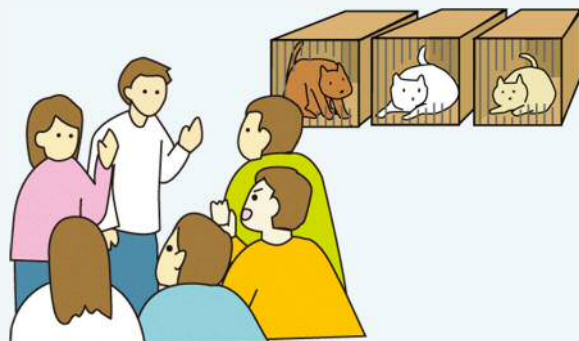
- 地震
- 風水害

個別訓練

ペットの同行避難の体験や、飼育場所の検証などを行う。

訓練の概要

所要時間	1時間～ 2時間	実施条件	学校など、避難所となる施設の事前の許可が必要
開催場所	避難所		



事前準備

1. 役割分担を決める

- ・避難所運営役員役
- ・ペット同行避難者役 (ペットを含む)

用意するもの

【避難所】

避難所受付用物品 (P.55)

ペット用受付用紙など

※「避難所運営マニュアル(品川区標準版)」

様式-20・21を参照

避難スペース設置用品

ブルーシート ガムテープ

【ペット同行避難者(飼い主)】

キャリーバッグもしくはケージ

トイレシート

避難所運営マニュアルはP.53へ

訓練実施の手順

1 ペット同行避難者の把握

避難所の受付でペット同行避難者がいるか把握

2 動物対策部立ち上げ

ペット同行避難者同士で、動物対策部を立ち上げ

3 ペット同行避難者用受付を設置

①ペット同行避難者は、登録票を記入

②登録票をもとに、管理台帳を作成

4 飼育場所を設置

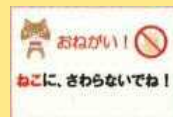
①避難所運営役員と協議の上、飼育場所を決定

②飼育場所にペットを移動させ、ガムテープを使用して、ケージに名前や管理番号を表示するなどの管理を行う

③立ち入り禁止区域などの注意書きを掲示

【動物対策部の役割】

- ・交代でペットを世話
- ・避難所運営本部と連携



ペットに触らせないように注意

- ・災害時はペットにもストレスがかかり、普段はおとなしいペットでも、人に噛みついてしまう可能性がある
- ・訓練においても、ペットの飼育スペースは飼い主以外立ち入り禁止にするなどの対策が必要



38

避難所開設・運営イメージゲーム

応用

- 地震
- 風水害

図上訓練

避難所運営役となり、避難所に来る様々な人や出来事に対しての対応を考える。

訓練の概要

所要時間	1時間～ 2時間	実施条件	事前に避難所施設 見学訓練を行うと、 より具体的なイメ ージが可能
開催場所	屋内	雨天対応	◎



事前準備

1. 進行役を決める

状況付与を行う人を決定

2. 付与状況を作成する

下記の状況付与例を参考に作成

3. 前提条件を決める

発災した日時、震度、天候、被害状況（建物被害多数、火災発生など）、ライフラインの状況（水道断水など）を設定



進行役

車いすの避難者がやってきました。どのように対応しますか？

対応方法を話し合う



各班

用意するもの

- 避難所運営マニュアル
- 避難所見取り図（大判）
- 模造紙（なければホワイトボードなど）
- ふせん紙
- 筆記用具など

その他

しながわ防災学校で実施可能

しながわ防災学校 P.69へ

訓練実施の手順

1 班に分かれる

- ①各班に分かれる
- ②リーダー1名を選出
- ③他の人は全員記録係

2 部屋の割り当ての検討

- ①避難所で、どのような部屋・スペースが必要か洗い出し
- ②見取り図にふせん紙で落とす

3 状況付与

- ①進行役は状況付与を実施
- ②各班で配慮・対応すべきことをふせん紙に書き出し、必要に応じて図面に落とす
- ③想定される連携・協力要請先を緑色のふせん紙に書き出し

課題	対応方法・内容

【状況付与例】

- 車いすの避難者がやってきました。
- 赤ちゃんを抱えた母親が避難してきました。
- 日本語の話せない外国人の避難者がやってきました。
- 避難所内で咳をしている方が多くみられ、環境の悪化も含め避難者の健康が心配です。
- 区から物資が届く予定ですが、受入・保管方法や配布方法はどのようにしますか。

39

備蓄食糧試食訓練

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

備蓄食糧の試食を通して、家庭での備えについて考える。

訓練の概要

所要時間	30分～ 1時間	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎



事前準備

下記のレシピを参考に準備
インターネットで様々なレシピを探してみる

事前準備

○備蓄食糧は、品川区の防災用品あ
っせんでも購入可能

防災用品あっせんは P.77 へ

○区に申請することにより、期限の
近づいた備蓄食糧の提供が可能

提供可能な備蓄食糧 P.84 へ

用意するもの

【備蓄食糧（非常食）】

- アルファ化米
- レトルト食品
- 菓子類
- 缶詰パン・乾パン

【備蓄食糧（日持ちのする食糧）】

- 缶詰
- フリーズドライ食品
- 乾物・乾麺
- 日持ちのする野菜

訓練実施の手順

下記手順を参考に調理

【アルファ化米の食べ方】

材料 アルファ化米、お湯または水

- ①お湯で約 15 分、水で約 60 分で完成
(製品によって、時間が異なりますのでご確認ください。)
- ※おかゆの場合、水で約 70 分
- ※お湯の量で、全がゆ・やわらかご飯など、調整可能

五目ごはんやいろんな種類がある
野菜ジュースやトマトジュースなどを入れると味のアレンジが可能



【乾パンチョコランチ】

材料 乾パン（1缶） 板チョコ（3枚）

- ①ポリ袋に乾パンを入れ、砕く
- ②湯せんで溶かしたチョコを混ぜる
- ③混ざったら平らにして冷蔵庫で冷やす
- ④固まったら食べやすい大きさに割って完成



【ポリ袋でごはんを炊く】

材料 米(1合)、水(1カップ)

- ①ポリ袋にカップ 1/2 のお米 (1 人前) を入れ、1 カップ (200ml) の水を入れて 30 分以上おく。
- ②袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- ③ 1/3 まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら火を止めて、皿の上に米を置く。
- ④20 分加熱したら火を止めて、そのまま 10 分蒸らす。
- ⑤ポリ袋を器に入れ、口を切って折り返して食べる。



ポリ袋料理の良いところ

- 簡単・節水・衛生的
- 鍋が汚れない
- 一つの鍋でいろんな味の料理ができる

注意点

- 必ず高密度ポリエチレン製かつ厚手 (0.025mm 以上) のものか、湯せんで調理可と明記されているポリ袋を使用

【切り干しサラダ】

材料 切り干し大根 30g、野菜ジュース、ツナ缶 (食塩入り)

- ①ポリ袋に材料をすべて入れて、混ぜるだけで完成
※切り干し大根は水戻し不要



循環備蓄 (ローリングストック) のススメ

循環備蓄 (ローリングストック) とは、日常食べている、日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費し、少なくなる前に買い足しておく備蓄の考え方

日常生活の中で無理なく備蓄することが可能



40

防災工作

基本

- 地震
- 風水害



個別訓練

身近な日用品を利用して、災害時に役立つ防災グッズを作成する。

訓練の概要

所要時間	30分～1時間	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎
事前準備	用意するもの		
特になし	<input type="checkbox"/> ハサミ（カッター）人数分 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 材料（下記手順を参考に用意）		



訓練実施の手順

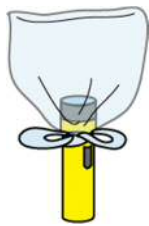
下記手順、東京防災、インターネットの情報などを参考に作成

【簡易ランタンの作り方】

材料 懐中電灯、ポリ袋、ペットボトル

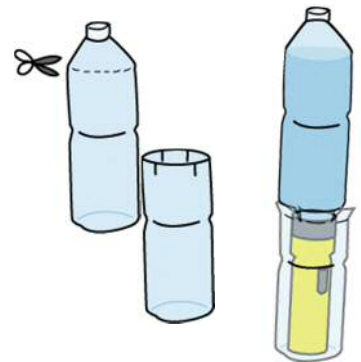
○ポリ袋利用

白いポリ袋を懐中電灯にかぶせ、袋の持ち手を懐中電灯に結び付け



○ペットボトル利用

- ① ペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1~2cmの切り込みを4カ所入れる
- ② 懐中電灯の中に入れ、水の入れた別のペットボトルを上から重ねる



【簡易食器の作り方】

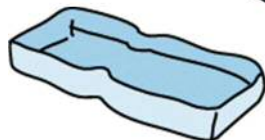
材料 ペットボトル、牛乳パックなど

○ペットボトル皿

- ① 2ℓのペットボトルを図のようにカット

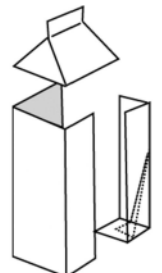


- ② 縦にカット

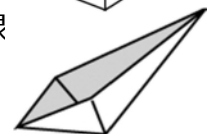


○牛乳パックスプーン

- ① 500mlの牛乳パックの上部を切り取り、縦4つに切り分け

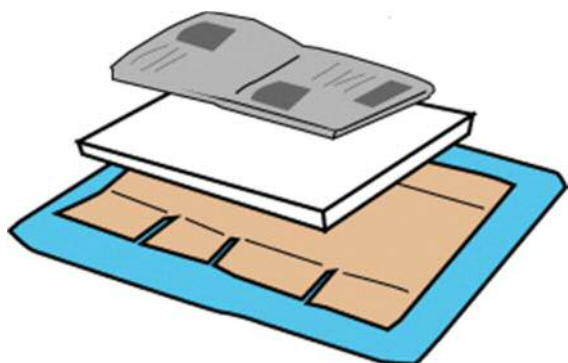


- ② 折り畳み、上図の斜線部分を切り取り、スプーンが完成



【簡易ベッドの作り方】

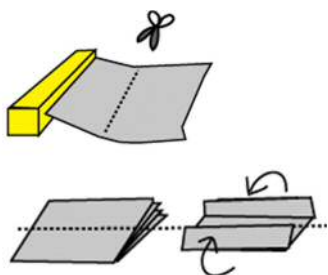
材料 ブルーシート、段ボール、発砲スチロール、新聞紙



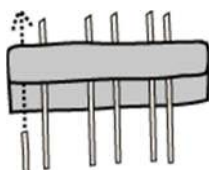
床にブルーシートを敷き、段ボールと発砲スチロールを重ねると、断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの冷えを防ぐことが可能

【簡易コンロの作り方】

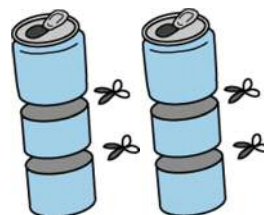
材料 アルミ缶、アルミホイル、タコ糸、つまようじ、サラダオイル
※タコ糸の代わりに、細くねじったティッシュペーパーでも代用可能



① 17cm 幅に切ったアルミホイルを横に四つ折りにし、さらに内側に向けて折る



② アルミホイルの中央に2カ所、左右の両端から2cm ほどの部分に各2カ所、つまようじで穴を開ける。10cm ほどに切ったタコ糸を差し込み、アルミホイルの上に3mm ほど出るようにセット



③ 2本のアルミ缶を上面から5cm、下面から4cm 切る。4cm の物がコンロ本体、5cm の物が鍋やフライパンを支えるゴトクとなる



④ 芯をセットしたアルミホイルを三角形に折り、4cm のアルミ缶に入れ、その中にサラダオイルを入れ、芯にオイルを染み込ませる



⑤ 4cm のアルミ缶の周囲に5cm のアルミ缶を均等に並べて、完成



⑥ 鍋やフライパンの大きさに合わせて、ゴトクや缶の位置を調整