災害・環境対策特別委員会資料
令和３年１２月３日
防災まちづくり部防災課

避難計画に関すること

Ⅰ 防災訓練のあり方について

1 防災訓練の考え方

防災訓練は、「自助」「共助」に基づく区民や事業所主体の訓練と「公助」に基づく区職員主体の訓練で構成される。時節に応じた各種訓練を実施することで防災意識を高め、継続的に訓練を積み重ねることで、抽出された様々な課題に改善を加え、災害対応力の向上を図っていく。

2 防災訓練の実施状況等

5月　出水期（水防月間）　防災週間　出水期　12月　防災とボランティア週間　3月

区民向け訓練・啓発

・地域防災対策三者連絡会議・訓練（6～7月頃）（大崎１、品川２）

10月前後
・地区総合防災訓練

・区内一斉防災訓練（12月）
避難所訓練

・防災フェア（３月）

・避難所連絡会議

・防災ポスター
コンクール（11月）

・町会個別訓練（8～11月）

・しながわ防災体験館、しながわ防災学校及びマンション防災アドバイザーの派遣・マンション防災訓練（通年）

＜課題＞

・防災区民組織の高齢化

・幅広い世代に対する訓練参加率の向上

・ＩＣＴを活用した訓練の推進

区職員向け訓練

・水防訓練
自主避難施設開設訓練（5月）

・防災の日（9月１日）
被災情報管理システム操作訓練

・区内一斉防災訓練（12月）
災害対策本部運営訓練
・事後検討会

・風水害対応本部訓練（６月）・事後検討会

風水害対応本部訓練従事者
システム操作訓練(５月中旬)

・災対本部各部防災訓練（6～11月）

各部単独訓練（指令情報部訓練etc）
各部連携訓練（防災課連携含む）

区内一斉防災訓練従事者
システム操作訓練(11月中旬)

・災害対策職員待機寮防災訓練（通年）

礼式　風水害に係る座学　各種システムに係る通信訓練　初期消火訓練　区民避難所に係る座学　資機材取扱訓練

＜課題＞

・全庁的に災害対応可能な態勢の構築

・発災直後の初動態勢の確立

・ＩＣＴを活用した情報の集約、一元化

Ⅱ　備蓄

1　災害時用物資の基本的な考え方

（1）制度上の位置付け

災害対策基本法	・地域防災計画に、物資、備蓄、調達、配分、輸送の計画を定める。 ・避難所における食糧、衣料、医薬品その他の生活関連物資の配布に努めなければならない。
災害救助法	・救助を必要とする者に、食品の給与、飲料水の供給、生活必需品の給与・貸与を行う。
品川区災害対策基本条例	・平時より物資の備蓄に努めなければならない。 ・応急活動のため、飲料水、食糧その他避難生活に必要な物資の備蓄および供給に必要な措置を講じなければならない。
品川区地域防災計画	・物資の備蓄、拠点（倉庫等）の整備、輸送の実施体制について、予防対策（平時の取組）と応急・復旧対策（災害時の取組）を定める。

（2）災害時物資の役割分担

	平常時の役割	発災後の対応			
		1日目	2・3日目	4日目～	7日目～
区民（在宅避難者）	家庭内での備蓄（最低３日分）	各家庭の備蓄物資を活用			
区	１日分の備蓄	備蓄物資を放出	備蓄物資を放出		
都	２日分の備蓄			プッシュ型支援	プル型支援
国	支援体制の構築				

2　備蓄物資の配備場所と主な備蓄物資

（1）区民避難所防災備蓄倉庫（52箇所）

- 食料品　飲料水　アルファ化米　ビスケット　粉ミルク　梅干し　野菜ジュース
- 生活用品　毛布　エアーマット　カセットコンロ・ケトル　ランタン　乾電池　生理用品　おむつ　哺乳ビン　手指消毒液　ペーパー歯磨き　ビニール手袋　マスク　圧縮ウエットティッシュ　フェースシールド　医療ミニセット　大型扇風機
- トイレ　仮設トイレ　簡易トイレ　自動ラップ式ポータブルトイレ　汚物圧縮袋　トイレットペーパー
- 資機材　特設公衆電話　ゴトクセット　ろ過機　布担架　蓄電池
- その他　避難所表示幕　腕章　職員用ビブス　伝言シート

（2）災害対策備蓄倉庫（25箇所）

毛布　簡易間仕切り　アルミマット　肌着　発電機　投光器　チェーンソー　ブルーシート　補完避難所向け物資（食料品ほか）

この他、二次・福祉避難所、一時滞在施設に物資を備蓄

3　近年に導入した主な備蓄物資

- **電源対策の充実**（北海道胆振東部地震、令和元年台風15号）
  - ⇒　スマートフォン用蓄電池の導入　（令和元年度）
    可搬型ディーゼル発電機の導入　（令和2年度）
- **避難生活環境の改善**（令和元年台風19号、新型コロナウイルス感染症）
  - ⇒　簡易間仕切りの増備　（令和元・2年度）
    換気用大型扇風機の導入　（令和2年度）
    野菜ジュースの導入　（令和3年度～）
- **衛生物資の充実**（熊本地震、新型コロナウイルス感染症）
  - ⇒　自動ラップ式ポータブルトイレの導入（令和2年度）
    汚物圧縮袋の導入　（令和元年度）
    生理用品の増備　（令和元年度）
    ペーパー歯磨きの導入　（令和3年度～）

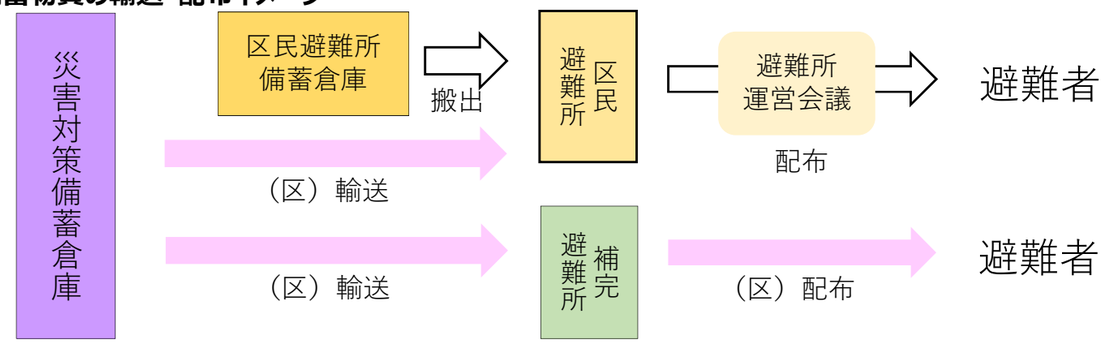
4　備蓄物資の輸送･配付

避難所において避難生活に必要な物資は、

①　区民避難所備蓄倉庫から避難所運営会議メンバーが搬出、配布し、
②　不足分については、災害対策備蓄倉庫から区が速やかに輸送する。

（災害時協力協定締結団体の準備が整い次第、輸送は団体が行う。）

備蓄物資の輸送･配布イメージ



5　備蓄物資の有効活用

賞味期限や使用推奨期限が到来する物資の更新に当たっては、様々な用途に物資を提供し、有効に活用している。

【物資の活用例】

- 各種の訓練における啓発品としての飲料水・食料の配布
- 児童・生徒の防災意識高揚のための飲料水・食料の配布
- 生活困窮者に対する支援としての食料の配布
- 出生届提出者に対する哺乳ビンの配布
- 「優しさを形にプロジェクト」での生理用品の配布
- 新型コロナウイルス感染症対策のための手指消毒液の提供

別紙１

参照条文

〇災害対策基本法（昭和 36 年法律第 223 号）

（市町村地域防災計画）

第四十二条　市町村防災会議（市町村防災会議を設置しない市町村にあつては、当該市町村の市町村長。以下この条において同じ。）は、防災基本計画に基づき、当該市町村の地域に係る市町村地域防災計画を作成し、及び毎年市町村地域防災計画に検討を加え、必要があると認めるときは、これを修正しなければならない。この場合において、当該市町村地域防災計画は、防災業務計画又は当該市町村を包括する都道府県の都道府県地域防災計画に抵触するものであつてはならない。

２　市町村地域防災計画は、おおむね次に掲げる事項について定めるものとする。

一・二　略

三　当該市町村の地域に係る災害に関する前号に掲げる措置に要する労務、施設、設備、物資、資金等の整備、備蓄、調達、配分、輸送、通信等に関する計画

３～７　略

（避難所における生活環境の整備等）

第八十六条の六　災害応急対策責任者は、災害が発生したときは、法令又は防災計画の定めるところにより、遅滞なく、避難所を供与するとともに、当該避難所に係る必要な安全性及び良好な居住性の確保、当該避難所における食糧、衣料、医薬品その他の生活関連物資の配布及び保健医療サービスの提供その他避難所に滞在する被災者の生活環境の整備に必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

〇災害救助法（昭和 22 年法律第 118 号）

（救助の対象）

第二条　この法律による救助（以下「救助」という。）は、都道府県知事が、政令で定める程度の災害が発生した市（特別区を含む。以下同じ。）町村（以下「災害発生市町村」という。）の区域（地方自治法（昭和二十二年法律第六十七号）第二百五十二条の十九第一項の指定都市にあっては、当該市の区域又は当該市の区若しくは総合区の区域とする。次条第一項において同じ。）内において当該災害により被害を受け、現に救助を必要とする者に対して、これを行う。

（救助の種類等）

第四条　救助の種類は、次のとおりとする。

一　略

二　炊き出しその他による食品の給与及び飲料水の供給

三　被服、寝具その他生活必需品の給与又は貸与

四～十　略

２・３　略

〇品川区災害対策基本条例（平成 26 年 3 月 31 日条例第 19 号）

（避難所機能の整備等）

第１２条　区は、避難所を災害時における地域の活動拠点として活用するため、平時より物資の備蓄、機器の整備等に努めなければならない。

２・３　略

（応急体制の整備）

第２９条　区は、災害が発生し、または発生するおそれがある場合は、法第２３条の２第１項の規定により、直ちに品川区災害対策本部を設置し、区民の生命、身体、財産等を災害から保護するために必要な対策を実施しなければならない。

２　区は、避難活動ならびに救出および救護活動を円滑に行うため、次に掲げる事項その他必要な事項について、防災関係機関、防災区民組織、事業者等との連携および協力を図り、必要な措置を講じなければならない。

一　略

二　飲料水、食糧その他避難生活において必要となる物資の備蓄および供給に関すること。

三～五　略

六　緊急輸送に関すること。

別紙２

第６部　備蓄・輸送対策

対策の基本的な考え方

災害時において、被災者である区民に必要な物資を継続的に供給していく必要があることから、ここでは区が都等と連携して行う物資の備蓄、拠点（倉庫や地域内輸送拠点等）整備、円滑な輸送を行うための実施体制等について定める。

【用語の定義】

①アルファ化米

炊飯したり、蒸したりしたごはんを乾燥させた米のことをいう。水やお湯で戻して食べる。

②応急給水

災害時に断水した場合、区内の給水拠点（応急給水槽等）や備蓄倉庫から飲料水を避難者等に提供することをいう。

③広域輸送基地

都が他県等から輸送される物資を受入れ、一時保管、地域内輸送拠点への積み替えなどを行う場所のことをいう。トラックターミナル、埠頭、空港などが候補地となる。

④地域内輸送拠点

区が都等から輸送される物資を受入れ、避難所等へ輸送するために仕分け、一時保管などを行う場所のことをいう。

⑤災害対策備蓄倉庫

区内に整備された地区備蓄倉庫（小型、中型）および拠点備蓄倉庫（大型）のことをいう。

⑥区民避難所備蓄倉庫

区民避難所ごとに整備されている備蓄倉庫をいう。

⑦分散備蓄

区内５地区（品川・大崎・大井・荏原・八潮）ごとに必要な備蓄量を各地区の区民避難所備蓄倉庫および災害対策備蓄倉庫（地区備蓄倉庫、拠点備蓄倉庫）に分散して備蓄することをいう。

【 現在の取組み状況 】

①備蓄物資対策関連

○都と連携して、避難所生活者に対する備蓄物資３日分を確保済み
○地区単位で必要な備蓄量を確保する分散備蓄計画を策定・推進
○区民への備蓄に関する啓発を、区ホームページや各種防災訓練を通じて実施
○米穀、副食品、生活用品等物資の調達について、あらかじめ業界団体等と協定を締結

②輸送対策関連

○東京都トラック協会品川支部と赤帽首都圏軽自動車運送協同組合城南支部とそれぞれ車両の優先供給に関する協定を締結

【 課題 】

①備蓄物資対策関連

○食糧および生活用品、飲料水等の円滑な供給
○食物アレルギー患者にも対応した物資の確保等、多様な避難者へ対応した備蓄物資の確保
○在宅避難者等（自宅生活・テント泊・車中泊者等）への物資の供給

②輸送対策関連

○物資の継続的な輸送に向けた体制・手段等の確保（関係機関との連携体制構築、輸送車両および燃料の確保、効率的な受入・荷さばき方法の確立等）

【 対策の方向性 】

①備蓄物資対策関連

○物資調達体制の充実（事業者と連携した強固な調達体制の構築、食物アレルギー対応物資の充実等）
○備蓄倉庫および輸送拠点の整備（支援物資等の荷さばき機能の強化、分散備蓄の推進等）
○避難者のうち、避難所以外で生活する人の把握および食糧供給に係る計画の立案

②輸送対策関連

○輸送に係る体制・手段等の整備（物流事業者等と連携した円滑な物資輸送体制の構築等）

各対策の要点

予防対策

対策１　備蓄物資等の確保

第１　食糧および生活用品等の確保

○区は、避難所のほか、自宅での避難生活を選択する区民も念頭に、食糧および生活用品を確保する。品目は、特に要配慮者や女性等、多様な視点を念頭に、内容の充実、見直しを図る。

第２　応急給水による飲料水および生活用水の確保

○災害時における断水期間に必要な飲料水および生活用水の確保について、都との相互協力体制のもと、応急給水用資器材の配備および応急給水槽による飲料水の確保を行う。

第３　備蓄体制の整備

○区内５地区（品川・大崎・大井・荏原・八潮）ごとに必要な備蓄量を各地区の区民避難所および災害対策備蓄倉庫（地区備蓄倉庫、拠点備蓄倉庫）に分散して備蓄する。

○区民避難所で物資が不足した際の迅速な供給体制を構築するとともに、災害時の物資輸送の負担軽減を図る。

○新たな備蓄倉庫の確保を引き続き推進する。

対策２　物流体制の整備

第１　関係機関と連携した輸送体制の整備

○民間の事業者の積極的な活用を念頭に、災害時に調達可能な輸送体制を平常時から構築する。

○災害時における関係機関との連携を円滑に行うために、物資輸送マニュアル等を作成し、都、区、関係機関の役割分担を明確にする。

第２　輸送車両等の確保

○輸送車両は、区有車両を優先して使用するほか、関係機関等を通じた輸送車両の確保ができる体制を整える。

○陸上輸送が困難な場合を想定し、防災船着場やヘリポートを活用した輸送ができる体制を整える。

第３　燃料の確保

○施設における非常用発電機や輸送車両のための燃料を確保するため、施設における燃料備蓄量の定期確認や区有車両について常時一定量の燃料を給油しておく等の対応を進める。

○関係団体との協定締結等により、円滑な燃料供給に向けた対応確認、訓練実施等の対策を進める。

応急復旧対策

対策１　備蓄物資等の供給

第１　備蓄物資の供給

○避難所運営会議との連携を図り地域内での避難者数を早期に把握し、物資供給に係る計画を立案する等により、適切・迅速な物資供給を行う。

第２　応急給水による飲料水および生活用水の供給

○給水拠点での応急給水を基本とし、病院や福祉施設等から緊急要請があった場合には、車両輸送による応急給水を行う。また、給水状況や区民の避難状況などを踏まえて効率的な応急給水に努める。

○生活用水は、区立学校等のプールや震災対策用井戸等を活用し、供給できるよう努める。

第３　支援物資の受入れ配分調整

○支援物資および調達物資の受入れは、都の広域輸送基地を経由し、区の地域内輸送拠点で行う。

○大量の支援物資および調達物資の受け入れ、仕分け、配布は、ボランティアの協力を得て対応する。

○要配慮者を考慮した物資を適切に配分するため、仕分け、配布にあたり、避難所へ相談窓口を設置する等、配慮する。

第４　寄付による支援物資の取扱い

○区に寄付された支援物資を被災者に配分する。

○個人による被災地への支援物資の提供は、被災地、非被災地双方の職員の負担となることから、抑制を図るよう留意した広報を行う。

対策２　輸送車両等による輸送

第１　輸送車両等による輸送

○輸送車両として、緊急車両（区有車両、協定に基づく車両）を確保する。

○輸送車両以外にも移動手段等で車両等が必要になるため、各部における需要・供給量を適切に把握するとともに、担当部署を定め情報を集約し、効率的な配車に努める。

第２　輸送および配布

○食糧、生活用品、応急対策用物資等に係る人員の確保、物資の輸送・配布を区は、都と連携して実施する。

第３　燃料供給要請

○大量の燃料確保が必要となるため、関係機関への迅速な燃料支援の要請を行う。

対策３　水・食糧・生活用品の安定供給

第１　水、食糧、生活用品等の安定供給

○多様・変容する避難者ニーズを適切に把握するとともに、ニーズに対応した物資の確保および配布に努める。また、要配慮者や女性の視点に配慮した物資についても確保するともに、配布方法等についても留意する。

予防対策

対応テーマ
　対策１　備蓄物資等の確保
　対策２　物流体制の整備

対策１　備蓄物資等の確保

【各機関の役割】

機関名	役　　割
都	・食糧等の備蓄 ・飲料水の確保
区	・資器材・食糧等の備蓄 ・協定締結による食糧の調達体制の確保 ・他機関からの支援による物資の確保 ・区民等への防災意識の啓発 ・応急給水用資器材の維持管理 ・備蓄倉庫の整備（分散備蓄の推進等）

【具体的な取組】

第１　食糧および生活用品等の確保

○区は、避難所のほか、自宅での避難生活を選択する区民も念頭に、食糧および生活用品を確保する。品目は、特に要配慮者や女性等、多様な視点を念頭に、内容の充実、見直しを図る。

１　食糧、生活用品等の備蓄

（１）基本的な考え方

震災直後は、外部からの支援が期待できないことに加え、ライフラインの停止等により自助だけでは生活環境の維持が難しくなる。そのため、区は、震災直後の区民の生活支援に向けた備蓄物資の確保を進めている。

① 必要備蓄量は、都の被害想定における避難所生活者数とする。

② 震災対策における都・区間の役割分担（資料 42 震災対策における都・区間の役割分担）に基づき、区として被害想定の避難所生活者数約 12 万人の約 1 日分の備蓄物資を確保している。

③ 避難者から求められる物資は、時間の経過とともに変化することを踏まえるとともに、要配慮者や女性などの様々なニーズに対応した物資の確保に留意する。

④ 備蓄物資は、主に区災害対策備蓄倉庫、民間等の備蓄倉庫および避難所となる区立学校等に設置した備蓄倉庫に保管する。備蓄物資の備蓄量等については、資料 43 主な災害対策用備蓄品一覧に示す。

（２）物資種別ごとの確保の考え方

ア　食糧・飲料水の確保

①　主食（アルファ化米、ビスケット等）について、都区間の役割分担に基づき、区は避難所生活者の１日分を備蓄している。

②　食物アレルギー患者をはじめとした多様な避難者へ対応するための備蓄物資の確保に努める。

③　１歳６ヶ月未満の被災乳幼児用として必要な調整粉乳については、区が最初の３日分を備蓄し、それ以降は都が備蓄または調達する。

④　飲料水の確保は都の役割となっており、区は円滑な応急給水活動に向けて、応急給水用資器材の整備等に努めるとともに、給水活動の遅れに備えて区においてもペットボトル飲料水を備蓄していく。

イ　生活用品

①　都区間の役割分担では、生活用品の確保は都の役割とされているが、輸送の遅延に備えて区においても最低限必要な毛布等を独自に備蓄する。なお、毛布については、区内の避難所生活者 12 万人分の毛布を完備している。

②　女性や乳児の視点に配慮した物資（生理用品やおむつ等）の備蓄については、量的質的な拡充を引き続き推進していく。

ウ　応急資器材

区および防災機関は、災害時の水や燃料の不足に備え、平常時から災害応急対策活動および災害復旧に必要なろ過器、バルーン投光機等の資器材の備蓄に努める。また、平常時から応急資器材の整備、点検に努める。

２　協定締結を通じた食糧の調達体制の確保

①　震災時には、ライフラインが停止することが予測され、避難を要しない区民に対しても食糧を提供する必要が生じることが考えられる。そのため、区内関係団体との協定や弁当等による主食の確保に努める。

②　災害時における食糧の確保を行うため、昭和 55 年４月「災害時における応急用精米の優先供給に関する協定」の締結を行った。

③　平成８年３月に品川区商店街連合会と「災害時における応急物資供給に関する協定」を締結した。その他、関連協定については、資料 18 品川区災害時協定一覧に示す。

３　他機関からの支援による物資の確保

国・他区市町村または民間事業者等からの支援により物資を確保する。支援・調達物資は、基本的には区内の地域内輸送拠点において一括して集積し、そこから避難所等へ円滑に供給できる体制を構築していく。詳細については第９部受援体制に示す。

４　区民等への備蓄に関する啓発

（１）備蓄確保に向けた周知・啓発

物資の支援については、発災後３日目までは、区と都が連携して対応し、４日目以降は、国、他自治体、協定団体等から受入れ、被災者に提供することとしている。ただし、震災時には、様々な事情により物資が期待通りに供給されない場合も想定される。そのため、区として備蓄・物流体制の一層の充実を図るとともに、生活必需物資の備蓄を最低 3 日分、努めて１週間程度備蓄することの必要性について、区民に対し周知する。また、通常の備蓄に加え、普段の生活で購入する食糧や生活用品を少し多めに購入する「日常備蓄」の考え方を周知する。

（２）備蓄物資の有効活用

期限の近づいた備蓄物資（アルファ化米、粉ミルク等）は廃棄することなく、防災区民組織等が行う訓練や、区立学校、区立幼稚園、保育園の授業や給食に活用するなど、防災意識の啓発に役立てていく。

第２　応急給水による飲料水および生活用水の確保

○災害時における断水期間に必要な飲料水および生活用水の確保について、都との相互協力体制のもと、応急給水用資器材の配備および応急給水槽による飲料水の確保を行う。

１　応急給水の考え方

①　都は、震災時の飲料水について、生命維持のため最低限必要な量である１人１日３ℓを基本とし、区民の居住場所からおおむね２㎞の範囲内に給水拠点を設けることを目標としている。給水拠点となる施設一覧を図表 6-１に示す。

図表 6-１　給水拠点となる施設一覧

施　設　名	使用可能水量	所　在　地
区立戸越公園（応急給水槽）	1,500 ㎥	品川区豊町２－１－30
区立しおじ公園（応急給水槽）	1,500 ㎥	品川区八潮５－６－９
都立林試の森公園（応急給水槽）	1,500 ㎥	目黒区下目黒５－37
都立八潮高校(小規模応急給水槽)	100 ㎥	品川区東品川３－27－22

②　都は、給水拠点からおおむね２㎞以上離れている避難場所には、浄水場、給水所等から飲料水を輸送し、その避難場所を給水拠点として応急給水を実施する。また、断水地域の状況や水道施設の復旧状況等によって必要と認める場合、応急仮配管および消火栓を活用して応急給水を実施する。

③　震災時における都と区の役割分担は、東京都地域防災計画に基づき、応急給水槽における飲料水の確保は都が行い、応急給水用資器材の設置および被災者への給水は区が実施する。

④　都との協定（給水施設の維持管理及び運用に関する協定）に基づき、応急給水についての相互協力体制を整備する。

２　給水体制の充実

①　都は、震災時に飲料水を提供するため、浄水場、給水所等にエンジンポンプ、応急給水栓、給水タンク等の応急給水用資器材を配備するとともに、老朽化した既設応急給水用資器材を更新する。

②　都は、震災時の応急給水活動を迅速かつ的確に実施するため、応急給水用資器材一式を収納する施設のない給水拠点に、専用の倉庫を設置する。

③　都は、給水拠点に指定されている浄水場、給水所等において、震災時の応急給水活動をより安全かつ確実に行うため、応急給水用設備の改良を行う。応急給水用資器材の保有状況については、図表６－２に示す。

図表 6- 2　応急給水用資器材の保有状況

（平成 29 年４月１日現在）

保管事業所	給水タンク	角形容器	応急給水栓	ホース（本）	
	１㎥～３㎥（基）	20 ﾘｯﾄﾙ（個）	（基）	20m	５m
南部支所	6	74	8	2	5
品川営業所	6	47	8	1	3

３　生活用水の給水に係る計画

災害時には、飲料水の他にトイレ、洗濯、風呂等に使用する生活用水の確保も重要である。そのため、区は、区内３箇所に震災対策用井戸を整備するとともに、区民避難所に指定している区立学校等に浅井戸を整備し、プールの水とあわせ生活用水の確保に努めている（井戸やプールの水は、ろ過機により浄化し、生活用水として使用する）。震災対策用井戸の一覧を図表 6- 3　に示す。

図表 6- 3　震災対策用井戸

設置場所	日　量	所　在　地
西 大 井 広 場	約 250 ㎥	西大井１－４－10
戸　越　公　園	約 170 ㎥	豊町２－１－30
荏原第一中学校	約 260 ㎥	荏原１－24－30

４　公共施設等を更新する際の雨水貯留施設の設置促進

今後、老朽化した公共施設等を更新する際は、当該施設を防災拠点として活用する必要があると判断された場合において、雨水貯留施設等の設置について検討する。

第３　備蓄体制の整備

○区内５地区（品川・大崎・大井・荏原・八潮）ごとに必要な備蓄量を各地区の区民避難所および災害対策備蓄倉庫（地区備蓄倉庫、拠点備蓄倉庫）に分散して備蓄する。
○区民避難所で物資が不足した際の迅速な供給体制を構築するとともに、災害時の物資輸送の負担軽減を図る。
○新たな備蓄倉庫の確保を引き続き推進する。

１　分散備蓄の推進

（１）基本的な考え方

①　区民避難所（区立学校等）を中心として備蓄し、物資の充実に努める。
②　区民避難所での物資が不足した場合は、各地区内の地区備蓄倉庫（小型・中型）から輸送し、補完する。これにより、災害時の物資輸送の負担軽減を図る。
③　地区内で物資が不足した場合は、拠点備蓄倉庫（大型）や余力のある周辺の地区から物資を輸送し、補完する。

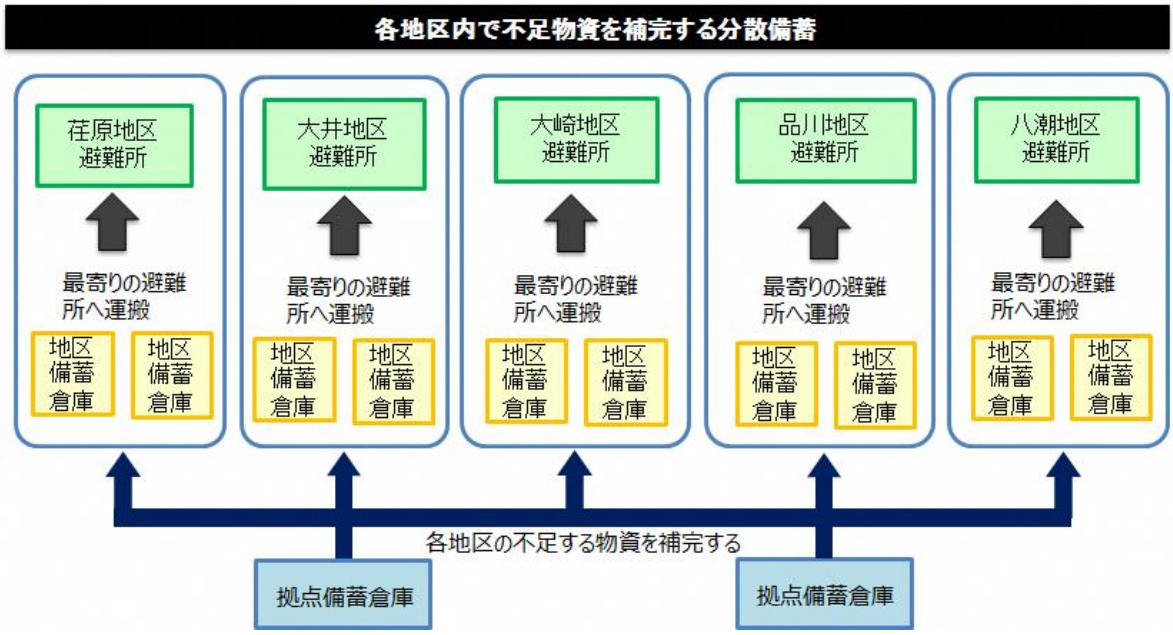
（２）災害対策備蓄倉庫の適正配置等

区内５地区ごとに必要な備蓄量を確保するため、区内５地区に地区備蓄倉庫（小型・中型）を適正に配置・整備するとともに、拠点備蓄倉庫（大型）の整備についても推進する。

（３）区民避難所の備蓄物資の拡充

狭あい道路が多い区内において災害発生直後は、災害対策備蓄倉庫から区民避難所への物資輸送が困難になることも想定されるため、分散備蓄の推進とともに、区民避難所の備蓄物資の量的かつ質的な拡充に努める。拡充に当たっては、区民避難所（区立学校等）の教室等を活用した新たな備蓄スペースの確保とともに既存の備蓄倉庫で収めるための物資のコンパクト化を検討する。

図表 6-４ 分散備蓄の考え方



２ 備蓄倉庫の確保

① 備蓄物資の保管場所として、区民避難所備蓄倉庫と災害対策備蓄倉庫を確保している。

② 激甚災害では、通行やライフラインの遮断、物資の停止が長期化し、東京都や外部からの応援物資が大幅に遅れることも想定される。そのため、備蓄量の拡充を図るため、新たな備蓄倉庫の確保を引き続き推進する。

資料 44 備蓄物資の保管場所

対策２　物流体制の整備

【各機関の役割】

機関名	役　　割
都	・輸送体制の整備 ・広域輸送基地の整備 ・船舶等の確保 ・桟橋の維持管理 ・災害時臨時離発着場の選定
区	・輸送体制の整備（物資輸送マニュアルの作成等） ・地域内輸送拠点の整備 ・輸送車両等の確保 ・燃料の確保 ・船舶等の確保 ・桟橋の維持管理 ・災害時臨時離発着場の選定

【具体的な取組】

第１　関係機関と連携した輸送体制の整備

○民間事業者の積極的な活用を念頭に、災害時に調達可能な輸送体制を平常時から構築する。
○災害時における関係機関との連携を円滑に行うために、物資輸送マニュアル等を作成し、都、区、関係機関の役割分担を明確にする。

１　輸送体制の整備

①　都は、発災時に円滑な物資の輸送調整、車両調達等が行えるよう、物流事業者などの関係機関と連携し、実践的な訓練の実施等を通して応急時の輸送体制を確立する。

②　区は、物資輸送マニュアルを作成し、各地域内輸送拠点や備蓄倉庫等から避難所等への物資輸送についての所要の手続きや関係機関の連絡窓口について明確にする。

２　地域内輸送拠点の整備

①　区が都等から輸送される物資を受入れ、避難所等へ輸送するために仕分け、一時保管等を行う場所として、あらかじめ地域内輸送拠点を選定し、都福祉保健局に報告する。

②　新たな輸送拠点として民間物流事業者等の施設の活用を検討する。また、輸送拠点の荷役は、物流量が増加すると、保管や積込み等にノウハウが必要となることから、事前に物流事業者団体等との連携を図り、物流専門家等の支援を受ける体制を構築する。

図表 6-５ 輸送拠点

項目	内　　容
広域輸送基地	・都が他県等からの支援物資等の受入れ、一時保管、地域内輸送拠点等への積替・配送等を行うための拠点。トラックターミナル、埠頭、空港など。
地域内輸送拠点	・区が都等から輸送される支援物資等の受入、仕分け、一時保管、避難所等への輸送等を行うための拠点

第２　輸送車両等の確保

○輸送車両は、区有車両を優先して使用するほか、関係機関等を通じた輸送車両の確保ができる体制を整える。
○陸上輸送が困難な場合を想定し、防災船着場やヘリポートを活用した輸送ができる体制を整える。

１　区有車両等

区の災害応急対策にあたり、区有車両を優先して使用する。また、区有車両が使用できない場合でも、リヤカー等その他の輸送手段を活用できるよう準備する。

２　緊急通行車両の事前届出

区は、災害時に区有車両等を緊急通行車両として使用するために、東京都公安委員会に事前届出を行う。

事前届出は、東京都公安委員会が緊急通行車両等の概数をあらかじめ把握するとともに、災害発生時等における緊急通行車両等の申請手続事務の省力化および効率化を図るために行われる。東京都公安委員会は、申請に基づき、事前に緊急通行車両等として使用されるものに該当するか否かの審査を行う。詳細は、「震災編第４部災害対応体制」に示す。

３　協力協定に基づく調達

①　区は、東京都トラック協会品川支部、赤帽首都圏軽自動車運送協同組合城南支部と車両の優先提供に関する協定を締結する等、災害時の車両確保に取組んでいる。
②　災害時における車両要請の連絡手段や受入体制を構築する。

４　防災船着場等舟運の活用

①　道路閉塞等、陸路の活用が困難な場合の物資輸送の手段として、水上輸送を活用する。
②　拠点となる桟橋を適切に維持管理する。
③　人員・物資の水上輸送に必要となる船舶の確保や災害時の桟橋の使用等について、民間事業者等の協力を得て進める。

５　災害時臨時離着陸場候補地（ヘリポート）の選定

災害時には、道路障害や交通混雑のため陸上輸送が困難となることも予想される。そのため区および都は、ヘリコプターによる支援物資や人員の緊急空輸を考慮して、災害時臨時離着陸場候補地を選定する。

第３　燃料の確保

○施設における非常用発電機や輸送車両のための燃料を確保するため、施設における燃料備蓄量の定期確認や区有車両について常時一定量の燃料を給油しておく等の対応を進める。
○関係団体との協定締結等により、円滑な燃料供給に向けた対応確認、訓練実施等の対策を進める。

１　燃料の確保

①　区は、平常時における燃料のストック状況、発災後の連絡体制、燃料の輸送体制、燃料供給を受ける施設の受入体制などを定期的に確認する。
②　特に区有車両の燃料に関しては、すべての車両について常時一定量以上の燃料を維持するよう、給油の基本的なルールを定めている。

２　民間事業者との連携

①　区では、燃料の確保に当たっては、「災害時における石油燃料の優先供給に関する協定」（東京都石油商業組合品川目黒支部・東京都石油業協同組合品川目黒支部、平成６年）を締結している。
②　東京都石油商業組合品川目黒支部・東京都石油業協同組合品川目黒支部との間での合同防災訓練を通じた実効性の向上に努める。

応急・復旧対策

対応テーマ
　対策１　備蓄物資等の供給
　対策２　輸送車両等による輸送
　対策３　飲料水・食糧・生活用品の安定供給

【応急復旧活動フロー】

<table>
<tr><th rowspan="2">応急・復旧対策</th><th colspan="3">発災　24h　48h　72h</th></tr>
<tr><th>初動態勢の確立期</th><th>即時対応期</th><th>復旧対応期</th></tr>
<tr><td rowspan="2">備蓄物資等の供給</td><td>区</td><td colspan="3">■食糧供給に係る計画立案、食糧の配布
■生活用品の供給体制の確保、配布
■被災者への応急給水の実施
■応急給水槽における必要な資器材の設置
■支援・調達物資の受入れ
■供給体制の確保、配布</td></tr>
<tr><td>都</td><td colspan="3">■災害拠点病院等の医療機関への応急給水
■給水所における必要な資器材の設置</td></tr>
<tr><td rowspan="2">輸送車両等による輸送</td><td>区</td><td colspan="3">■人員および物資の輸送
■物流業者等との連携
■緊急車両の確保
■燃料支援の要請</td></tr>
<tr><td>都</td><td colspan="3">■人員および物資の輸送
■区からの要請に基づく車両のあっ旋</td></tr>
<tr><td>飲料水・食糧・生活必需品の安定供給</td><td>区</td><td colspan="3">■飲料水、食糧、生活用品等の安定供給および多様・変容するニーズへの柔軟な対応</td></tr>
</table>

■：対策の開始時期の目安

対策１　備蓄物資等の供給

【各機関の役割】

機関名	役　　割
都	・給水所における必要な資器材の設置 ・災害拠点病院等の医療機関への応急給水
区	・食糧供給に係る計画立案、食糧の配付 ・生活用品の供給体制の確保、配付 ・被災者への応急給水（給水拠点） ・応急給水槽における必要な資器材の設置 ・支援・調達物資の受入れ、供給体制の確保、配付

【具体的な取組】

第１　備蓄物資の供給

○避難所運営会議との連携により地域内での避難者数を早期に把握するとともに物資供給に係る計画を作成し、適切・迅速な物資供給を行う。

１　物資供給に係る計画

①　物資の適正な供給を目的とし、避難所ごとに避難者数を把握するとともに、避難者への物資供給に係る計画を立案する。これをもとに必要な食糧・水等を供給する。

②　道路啓開が本格化し、輸送が可能と考えられる４日目以降は、国や都からの支援・物資や調達物資、炊き出し等で対応する。

③　被害の状況等により、区が備蓄する物資だけでは不足することが考えられるため、事業者等にも物資の提供について協力を呼びかける。

２　不足する物資の調達

①　避難者数を想定し、需要・供給状況を早期に把握し、物資調達に係る計画を立案する。

②　物資の調達は、都等の関係機関や協定を結んでいる関係団体に対して要請する。

③　必要に応じ男女共同参画に係る支援ネットワークを活用するなどの方法も含めた物資調達に努める。

（１）調達体制

食糧や生活用品について、避難所運営会議との連携のもと避難所単位での需要・供給状況を調査するとともに、不足する場合、あるいは不足することが見込まれる場合はその調達方法について食糧調達に係る計画および、生活用品調達に係る計画を立案し、都等の関係機関に支援を要請する。

（２）食糧の調達

①　都からの調達は、東京都福祉保健局に要請する。

②　精米協定に基づき、東京都米穀小売商業組合品川支部から精米の優先提供を受ける。

（３）生活用品の調達

① 被害想定世帯数約 66,722 世帯（避難所生活者数 119,932 人に対して、平成 29 年 10 月 1 日現在の住民基本台帳の世帯数／人口を乗じたもの）に対し、生活用品等の給（貸）与を行うためには、区の備蓄数量、品目で不足することが考えられる。そのため、関係業者に協力を依頼し、平素から、調達可能数の把握に努め、早急に実情を把握する。

② 災害救助法適用後、生活用品等の給（貸）与の必要が生じたときは、状況により、物資の調達を東京都福祉保健局に要請する。ただし、被災の状況により、現地調達が適当と認められる場合については、現地調達する。

③ 必要に応じ男女共同参画に係る支援ネットワークを活用するなどの方法も含めた物資調達に努める。

３ 給（貸）与基準

（１）食糧の給与基準

① 被災者に対する炊き出しその他による食糧給与の配付基準は、原則として、災害救助法施行細則に定めるところによる。

② ただし、この基準により難い事情がある場合は、都知事の事前承認を得て別途定めるものとする。

（２）生活用品給（貸）与基準

① 被災者に対する給（貸）与基準は、災害救助法の有無にかかわらず、原則として、災害救助法施行細則に定めるところによる。

② この基準により難い事情がある場合は、都知事の事前承認（内閣総理大臣の承認を含む）を得て別途定めるものとする。

第２　応急給水による飲料水および生活用水の供給

○給水拠点での応急給水を基本とし、病院や福祉施設等から緊急要請があった場合には、車両輸送による応急給水を行う。また、給水状況や区民の避難状況などを踏まえて効率的な応急給水に努める。
○生活用水は、区立学校等のプールや震災対策用井戸等を活用し、供給できるよう努める。

１　震災時の応急給水方法

（１）給水拠点での応急給水
応急給水槽、給水所を給水拠点として応急給水を行う。

（２）災害拠点病院等の医療機関等への応急給水
病院および福祉施設から、緊急要請があった場合は、車両輸送による応急給水について、区は都に対し速やかに要請する。

（３）仮設給水栓等による応急給水
要請量が多量の場合、継続して給水が必要な場合など車両輸送によっては対応が困難、または車両輸送よりも効果的な対応が可能な場合は、消火栓に設置した応急給水栓もしくは応急仮配管による応急給水を行う。

２　給水拠点での都（水道局）との役割分担

応急給水槽では、区が応急給水に必要な資器材等の設置および被災者への応急給水を行う。給水所では、水道局は応急給水に必要な資器材の設置を行い、区は被災者への応急給水を行う※1※2。応急仮配管、仮設給水栓では、水道局が配管または設置を行い、区は被災者への応急給水を行う。

※１　敷地の一部を柵で区切った浄水場（所）・給水所では、応急給水エリアの鍵を区等又は都が解錠し、資器材の設置が不要な蛇口等から区が給水を行う。
※２　区が必要と認める場合、都へ水道管の通水状況等を確認した上で、都から区へ貸与された資器材（給水用スタンドパイプ等）を使用し、あらかじめ都が指定した区民避難所付近の指定された消火栓から、区が応急給水を行うことができる。

３　給水基準

震災時における飲料水の給水は、生命維持に必要な最低必要量として１人１日３ℓを基準とする。

４　給水体制

①　都は、震災が発生した場合、給水状況や住民の避難状況など必要な情報を把握し、応急給水の実施に関わる給水態勢を確立する。
②　道路が運行不能で輸送が困難な場合は、区において区民避難所に設置されている受水槽の水、また、ろ過器によりプールの水等を利用するなど、あらゆる方法によって飲料水および生活用水の確保に努める。
③　車両輸送を必要とする災害拠点病院等の医療機関については、都は区からの要請により、給水タンク等の応急給水用資器材を活用し、水道局保有車両および雇上げ車両などによって輸送する。

５　区民避難所での応急給水

区民避難所における応急給水は次の方法により実施する。
①　備蓄倉庫内にあるペットボトル飲料水を活用する。

② 避難所施設の受水槽の活用および他の区有施設の受水槽から輸送する。
③ 都が設置した応急給水槽から各避難所に飲料水を輸送する。
④ 大震災時飲料水協定により民間施設の受水槽から提供を受ける。

第３ 支援物資の受入れ配分調整

○支援物資および調達物資の受入れは、都の広域輸送基地を経由し、区の地域内輸送拠点で行う。
○大量の支援物資および調達物資の受け入れ、仕分け、配布は、ボランティアの協力を得て対応する。
○要配慮者を考慮した物資を適切に配分するため、仕分け、配布にあたり、避難所へ相談窓口を設置する等、配慮する。

１ 物資の受入れ場所（地域内輸送拠点）

調達物資および支援物資の受入れ場所は、品川区役所庁舎、浜川中学校、品川学園、荏原平塚学園、大井競馬場駐車場の５ヶ所の他、荏原地区に１ヶ所設置する。

２ 物資の仕分け等

調達物資および支援物資の受入れ、仕分け、配布は担当課で配布計画等を作成し、ボランティアの協力を得て行うこととする。

第４ 寄付による支援物資の取扱い

○区に寄付された支援物資を被災者に配分する。
○個人による被災地への支援物資の提供は、被災地、非被災地双方の職員の負担となることから、抑制を図るよう留意した広報を行う。

① 区は、寄付による支援物資の取扱いについて、生活用品等の需給状況等を踏まえ、適宜その要否を検討・決定し、被災者へ提供するとともに、受付・問い合わせ先等を広報するなど迅速に対応する。
② 個人が被災地に支援物資を送ることは、被災地方公共団体の負担になることから、特定個人への配送物を除き、極力抑制を図るべきとされている。そのため、個人の寄付による支援物資の取扱いの抑制に向けた適切な広報を行うよう努める。

対策２　輸送車両等による輸送

【各機関の役割】

機関名	役　　割
都	・区からの要請に基づく車両のあっ旋 ・人員および物資の輸送
区	・緊急車両の確保 ・人員および物資の輸送 ・物流事業者との連携 ・燃料支援の要請

【具体的な取組】

第１　輸送車両等による輸送

○輸送車両として、緊急車両（区有車両、協定に基づく車両）を確保する。
○輸送車両以外にも移動手段等で車両等が必要になるため、各部における需要・供給量を適切に把握するとともに、担当部署を定め情報を集約し、効率的な配車に努める。

１　緊急車両の確保

原則として以下の車両を緊急車両として確保する。

① 区有車両（区災害対策本部が設置された場合には、すべての区有車両を応急対策活動のために使用）

② 協力協定に基づく車両（東京都トラック協会品川支部、赤帽首都圏軽自動車運送協同組合城南支部との協定に基づき確保）

上記の方法によっても所要の車両が調達不能もしくは不足する場合には、都財務局へ調達のあっ旋を要請する。

③ 緊急通行車両の標章および確認証明書の取得

２　緊急通行車両の標章および確認証明書の取得

警視庁交通規制課長、警察署長、交通機動隊長、高速道路交通警察隊長が、警視庁本部、警察署、隊本部、交通検問所等において、車両の届出済証の交付有無の確認、標章および確認証明書の交付を行う。また、交通規制対象除外車両の認定手続きについても、所定の方法に基づき実施される。詳細については、「震災編第４部災害対応体制」の定めるところによる。

区は、緊急通行車両として事前届出を行っている区有車両等の標章および確認証明書の交付申請手続きを迅速に行い、輸送車両を確保する。

３　車両の待機

① 災害発生の恐れがあるときは、都の災対総務部物資調達課は東京都トラック協会品川支部所属組合員に待機の依頼をする。総務部は、区各部から請求のあった場合は上記のうちから引渡し、必要によっては直ちに補充する。

② 区各部において待機車両を必要とするときは、総務部に請求し当該部用として待機させることができる。

４ 調達料金

① 貨物自動車の使用料金および待機料金は平常時の契約料金を準用する。
② 乗用車および船舶の雇上料金および待機料金について、都財務局および港湾局の定める基準と均衡を失しないよう関係各機関と協議のうえ定める。

第２ 輸送および配布

○食糧、生活用品、応急対策用物資等に係る人員の確保、物資の輸送・配布を区は、都と連携して実施する。

１ 物資の輸送

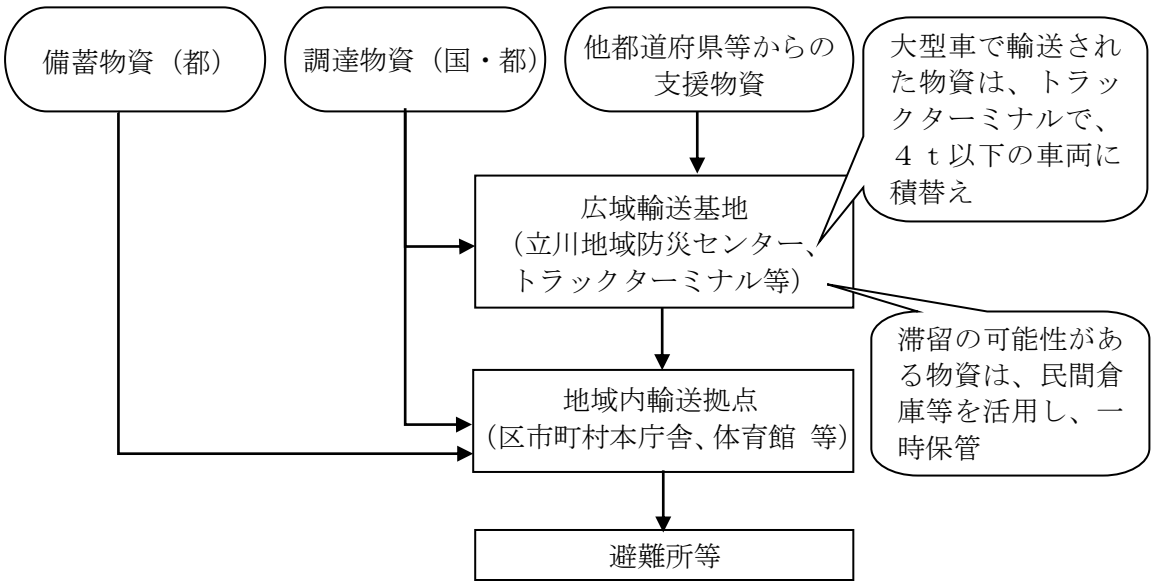
（１）調達物資の輸送

① 都は、調達した食糧および生活用品等について、原則として広域輸送基地を一時積替基地として活用し、地域内輸送拠点へ調達業者等の協力を得て輸送する。
② 区は応援要請時には、原則として、状況に応じた適正な車両規模による単種類積載を依頼する。

（２）他道府県等からの支援物資の輸送

① 都は、他道府県等からの陸上輸送による支援物資等は、原則として広域輸送基地で引き継ぎ、都福祉保健局が地域内輸送拠点に輸送する。
② 区は応援要請時には、原則として、状況に応じた適正な車両規模による単種類積載を依頼する。

図表 6-６ 陸上輸送に係る概念図



２　海上輸送

東京海上保安部は、巡視船艇による緊急輸送を的確に行うため、次に掲げる措置を講じる。

（１）海上輸送基地の決定

①　陸上輸送することが困難な場合、または大量の物資が必要な場合は、被災状況や道路啓開状況を踏まえ、東京都災害対策本部が海上輸送基地を決定する。

②　埠頭内で物資が滞留した場合、港湾施設の上屋やヤードで一時保管後、地域内輸送拠点へ輸送する。

（２）支援物資の輸送

東京都災害対策本部等から支援物資の緊急輸送の要請を受けたときは、海上における災害応急対策の実施に支障をきたさない範囲において関係機関と調整して積極的にこれを実施する。

（３）災害復旧資材の輸送

東京都災害対策本部等から岸壁、護岸および防波堤等が損壊し、復旧作業のために必要な資材の海上輸送の要請を受けたときは、巡視船艇で輸送可能なものについては、海上における災害応急対策の実施に支障をきたさない範囲において、その要請に応じる。

３　防災船着場の活用

区内では、目黒川沿いの東海橋に、防災船着場がある。そのほか、民間事業者の船着場、しながわ水族館裏の浮き桟橋、品川天王洲桟橋、東品川清掃作業所桟橋、五反田ふれあい水辺広場、五反田船着場などを、防災船着場として活用する。

４　物流事業者等との連携

都は、物流事業者等と連携して、発災時において、物資対策全般を司る体制を整備する。

第３　燃料供給要請

○大量の燃料確保が必要となるため、関係機関への迅速な燃料支援の要請を行う。

区は状況に応じて、東京都石油商業組合品川目黒支部・東京都石油業協同組合品川目黒支部と締結している「災害時における石油燃料の優先供給に関する協定」に基づき、緊急車両等の燃料および区民の生活を確保するための燃料支援を要請する。

対策３　水・食糧・生活用品の安定供給

【各機関の役割】

機関名	役　　割
区	・飲料水、食糧、生活用品等の安定供給および多様・変容するニーズへの柔軟な対応

【具体的な取組】

第１　水、食糧、生活用品等の安定供給

○多様・変容する避難者ニーズを適切に把握するとともに、ニーズに対応した物資の確保および配布に努める。また、要配慮者や女性の視点に配慮した物資についても確保するともに、配布方法等についても留意する。

１　多様なニーズへの対応

①　被災地で求められる物資は、時間の経過とともに変化し、多様化する。また、要配慮者によって必要となる物資は異なる。

②　区は変化していく避難者ニーズを把握し、ニーズに対応した物資の確保および配布に努めるとともに、生理用品、女性用下着の配布は女性が行うなど、プライバシー等に配慮した物資の配布方法についても配慮する。

③　都は広域的見地から区市町村を補完するため、事業者と連携した調達体制を整えて、必要な物資の確保に努める。

２　食糧の供給

①　区は備蓄物資の供給や協定に基づく物資の調達を継続して実施する。ただし、区の備蓄、協定による調達物資では、物資が不足する場合、国や都、他県等からの支援・調達物資や炊き出し等により供給する。

②　震災後およそ４日目以降、国や都による支援・調達物資や炊き出しにより供給する。

３　水の安全確保

（１）飲料水の確保

①　区は「環境衛生指導班」を編成し、飲料水の消毒および消毒効果の確認を行う。

②　ライフライン復旧後、給水設備の点検および残留塩素濃度を確認し、飲用の可否等について、区民に適正に周知する。

（２）生活用水の確保

図表 6- 7　各機関の対応内容

主体	対応内容
区	**避難所における対応** 学校のプール、震災対策用井戸や浅井戸で確保した水を使用する。
区民・事業者	**事業所・家庭等における対応** 汲み置き、震災対策用井戸や浅井戸、河川水等によって水を確保する。

高めよう!
共助の力

しながわ防災訓練ガイド

品川区 防災課

はじめに

防災訓練で「共助」の力をアップしよう！

- 大規模な災害が発生すると、区や消防、警察、自衛隊などの防災関係機関で働く人たちも被災します。また、同時多発的に区内の各地で被害が発生するため、「公助」だけの対応には限界があります。
- 住民一人ひとりが、自らの生命は自ら守る「自助」と、地域の人々が、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」の力が必要不可欠です。
- 日頃からの防災訓練を通して、「自助」の意識の向上と「共助」の力を高めていただくことが大切です。

本書は防災訓練のマニュアルです

- 防災訓練を実施しようとしたとき、「何から手をつければいいのかわからない」「マンネリ化して参加者が減っている」などのお悩みはありませんか。
- 本書は、防災区民組織の皆様が訓練を計画する際の参考となるよう作成しており、訓練の企画から実施までの手順や、区内の防災区民組織での取り組み例などを含めた個別の防災訓練のメニューを盛り込んでいます。
- 本書では、地震災害発生時の対応を主体として、風水害への対応についても記載しています。
- 本書を参考に防災訓練を企画・実施していただき、地域の絆や交流をさらに深め、地域の災害への備えにつなげてください。

【本書の構成】

第１章
共助の力で地域を守る「防災区民組織」
防災区民組織の役割と活動内容を紹介します。訓練内容の基本となりますので、確認しておきましょう。

第２章
防災訓練の４つのステップ
防災訓練を実施するまでの大まかな手順を紹介します。訓練を検討するときの参考にしてください。

第３章
防災訓練のメニュー
さまざまな訓練メニューの実施方法を紹介します。防災訓練のマンネリ化を解消する上での参考にしてください。

第４章
区の支援メニュー
訓練用資器材の貸し出しなど、防災訓練に対する区の支援メニューを紹介します。

目　次

第１章　共助の力で地域を守る「防災区民組織」　P.1

1 防災区民組織の活動　P.1
2 平常時の活動の考え方　P.2
3 地域の災害リスクを知る　P.3

第２章　防災訓練の４つのステップ　P.5

1 企画　P.6
2 準備　P.11
3 実施　P.13
4 ふりかえり　P.15

第３章　防災訓練のメニュー　P.17

防災訓練メニュー一覧　P.17

1 防災意識の啓発　P.19
防災講話・座学、まちあるき、防災設備見学訓練、防災マップ作成、マイ・タイムライン作成

2 身の安全の確保　P.24
シェイクアウト訓練、地震体験車訓練、煙体験訓練、土のう作成訓練

3 情報収集・伝達　P.27
本部運営訓練、安否確認訓練、災害用伝言ダイヤル訓練

4 初期消火　P.32
消火器訓練、バケツリレー訓練、スタンドパイプ訓練、可搬ポンプ訓練

5 救出・救護　P.39
ロープワーク訓練、資器材取扱訓練、救出訓練、応急手当訓練、救命訓練、負傷者搬送訓練、搬送リレー

6 避難誘導　P.47
図上避難訓練、避難訓練、要配慮者の避難支援訓練、要支援者の避難誘導訓練

7 避難所の開設・運営、在宅避難　P.53
避難所開設・運営訓練の組み立て方、避難所開設訓練、避難所受付訓練、避難所施設見学訓練、
避難者生活体験訓練、災害用トイレ訓練、備蓄物資配給訓練、炊き出し訓練、ペット同行避難訓練、
避難所開設・運営イメージゲーム、備蓄食糧試食訓練、防災工作

第４章　区の支援メニュー　P.69

1 しながわ防災学校　P.69
2 しながわ防災体験館　P.71
3 貸し出し資器材など　P.73
4 地域や各家庭への助成　P.76

資料編　P.78

1 各種申請書の書き方　P.78
防災訓練計画書・報告書、防火防災訓練通知書、道路使用許可申請書、地震体験車・煙体験訓練申請書、
しながわ防災体験館 体験申込用紙、防災資器材借用、備蓄食糧提供依頼

2 品川区の地域危険度　P.85

第１章 共助の力で地域を守る「防災区民組織」

1 防災区民組織の活動

- 防災区民組織は、町会・自治会を母体とした、共助の担い手となる組織です。
- 平常時は、住民に向けた防災知識の啓発や防災訓練などの予防対策に努めます。
- 災害発生時は、安否確認や初期消火、救出・救護などの応急対策に取り組みます。
- 災害発生時の被害を想定し、住民を守ることができる共助の力を育むことが求められています。

防災区民組織の活動内容

平常時	**災害特性や被害想定をもとに、家庭や地域の防災対策を推進する活動** ● 災害危険箇所の把握 ● 防災訓練の実施 ● 防災知識の普及・啓発 ● 防災マップの作成　　など		
発災時	**発災時に、地域や住民を守り、被害を軽減するために必要な活動**		
	発生直後	被災状況の把握	メンバーの参集、本部の設置
			まちの被災情報の収集
			安否確認
		様々な事態への対応	火災の初期消火
			救出・救護
		安全な場所への避難	避難誘導活動
			避難行動要支援者の手助け
	避難後	避難所の開設・運営	学校など施設の開錠
			避難所運営会議の設置
			施設の安全点検
			避難スペースの決定
			トイレの設置
			避難者の受け入れ
			備蓄物資などの活用・配布
			区（災害対策本部）との連絡
			在宅避難支援

2 平常時の活動の考え方

- 活動の内容は、地域の災害リスクを踏まえることが大切です。
- 地域の災害リスクを知り、それに対する対策を考え、防災訓練、防災知識の普及・啓発、防災マップの作成などの活動に取り組みます。

活動の考え方

1. どのような災害（種類・規模）が起こるのか？
2. 災害が発生したら、どれくらいの被害が生じるのか？
3. 被害に対して、地域のどこが（何が）弱いのか？
4. 地域の弱さに対して、どのような対応が必要なのか？
5. 対応するために、必要なことは何（人・物）か？
6. 対応に必要なことは、今どうなっている（現状）のか？

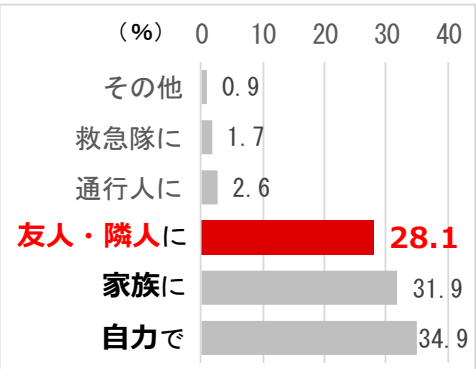
地域の災害リスクを踏まえた上で、地域の弱点に対して必要な対策を考えて、平常時の活動を実施

- 防災訓練
- 防災知識の啓発・普及
- 防災マップの作成
- 物資の備蓄
- 災害対応手段の確保

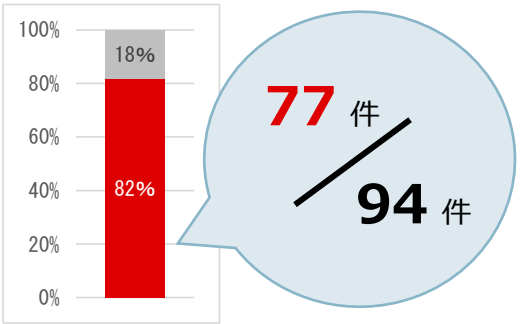
共助の力～阪神・淡路大震災の教訓

- 大都市での地震災害である阪神・淡路大震災では、倒壊家屋からの救助活動や消火活動で地域の共助の力が発揮されました。

阪神・淡路大震災における倒壊家屋からの救助活動の主体



阪神・淡路大震災において「地域」が行った消火活動



参考：内閣府「地域防災リーダー入門テキスト」

3 地域の災害リスクを知る

品川区防災地図をチェック

- 区では、「品川区防災地図」を配布しています。
- 防災地図には、地震が起きた場合の地域危険度として、「総合危険度」「災害時活動困難度」「火災危険度」「建物倒壊危険度」を町丁目ごとに示しています。
- 自分達の地域の危険度を把握しましょう。

品川区の地域危険度は P.85 へ

品川区防災地図

まちあるきによる点検

- 危険度が低い町丁目が「安心」というわけではありません。
- 地震が起きると倒れそうなブロック塀などがありませんか。
- 実際に「まちあるき」をして、地域の災害リスクを把握しましょう。

まちあるきの訓練は P.20 へ

防災マップの作成

- 防災マップの作成は、地域の状況を見える化し、災害時の状況を具体的にイメージすることができるため、地域における対策を考える上で効果的です。
- 一時集合場所や区民避難所だけでなく消火器や倉庫などの防災設備、地域内の危険箇所などを掲載することで、地域の状況が一目でわかるようになります。
- 作成したマップは訓練での活用以外にも、住民の方へ配布することであらためて防災意識を持ってもらうきっかけにもなります。

防災マップ作成は P.23 へ

町会独自で防災マップを作成　出石町会

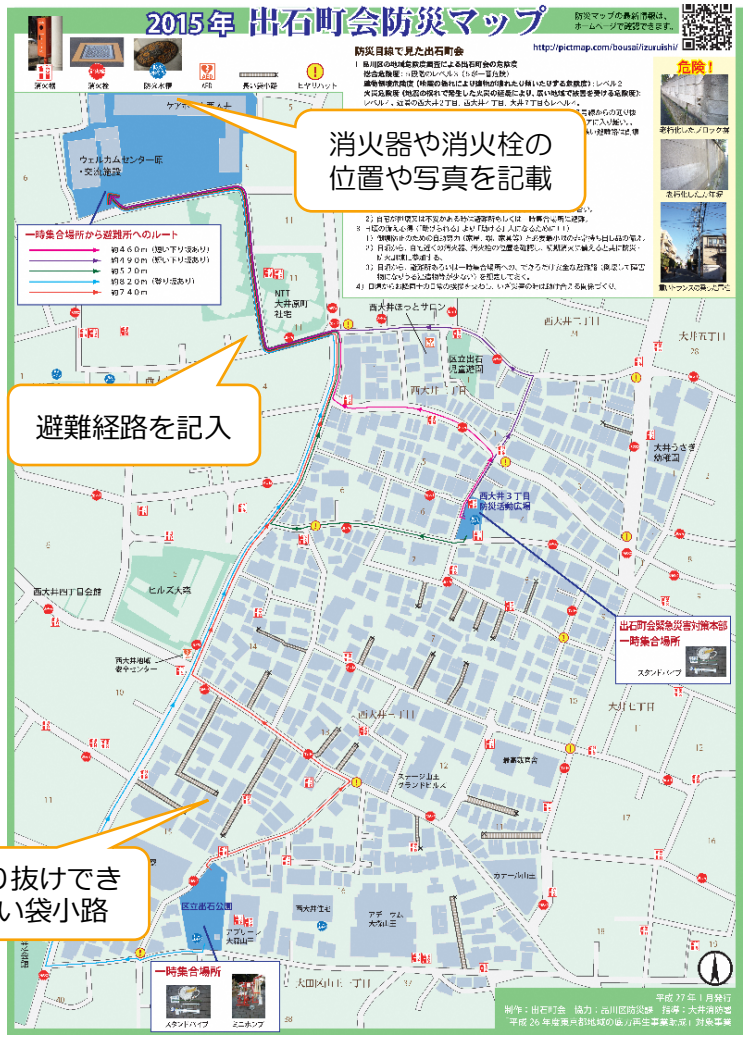
【防災マップ作成の経緯】

東日本大震災を契機に防災意識が高まる

地域危険度測定調査によると、火災危険度が高いことが判明

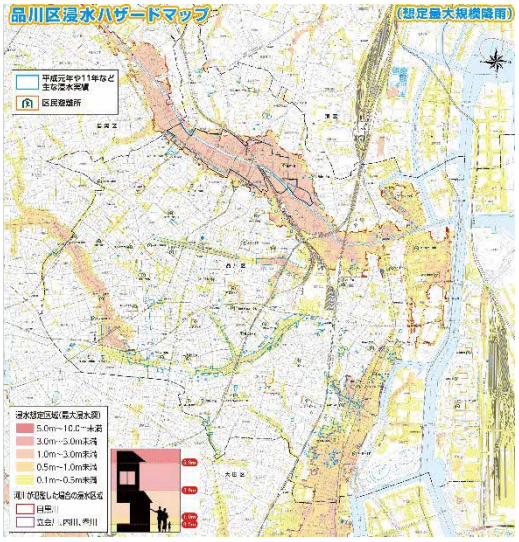
自分達の町を防災目線で歩き、防災資源と危険箇所をまとめた防災マップを作成

防災マップを活用し、車いすやリヤカーでの避難訓練も実施



風水害に備える

- 近年、強い台風の襲来、集中豪雨・土砂災害の発生など、大規模な災害が頻発・激甚化しています。
- 風水害は地震と異なり、台風や大雨などの接近が事前にわかります。そのため、事前の避難行動や備えが重要になります。
- 品川区の浸水ハザードマップを見て、自分の地域の浸水リスクを確認し、自分の避難行動の基準となるタイムラインを作成しましょう。マイ・タイムライン作成は P.24 へ
- ハザードマップは、品川区防災地図や、区のホームページで確認できます。



第２章 防災訓練の4つのステップ

- 防災訓練は、計画的に行うことが重要です。進め方には４つのステップがあります。
- 企画⇒準備⇒実施⇒ふりかえりのステップを繰り返すことで、共助の力が高まります。

1 企画

- 企画チームを立ち上げる
- 訓練の内容を決める
- 日時と場所を決める
- 当日のスケジュールを決める

お住まいの地域にとって、どのような訓練が必要なのかを話し合いましょう。

P.6

2 準備

- 資器材をリストアップする
- 資器材を点検する
- 各種手続きを行う
- 住民への広報を行う

訓練に使用する資器材などを点検・準備するとともに、住民への広報活動を行いましょう。

P.11

3 実施

- 会場の準備を行う
- 参加者の受付・人数の確認を行う
- 訓練を実施する
- 参加者へのアンケートを行う

訓練を始める前に参加者への説明を行い、けがや事故のないように気をつけましょう。

P.13

4 ふりかえり

- 参加者の意見や感想をまとめる
- 反省会など意見交換の場を設ける
- 訓練の継続、見直しを検討する
- 訓練の結果を発信する

参加者の感想や意見を参考に、訓練の内容や実施方法など改善策を検討しましょう。

P.15

毎年度の繰り返し

共助の力の向上

! 防災訓練を通じて災害時の体制を充実

- 防災訓練は、消火や救出・救護など、防災に関する個別の知識・技術・技能を高めるだけでなく、災害時の組織・役割分担や活動の手順など、災害時の体制の充実につなげていくことが大切です。
- 防災区民組織における、メンバーの参集ルールや本部設置の手順、活動内容などを定めた震災時の対応マニュアルを作成し、マニュアルに基づいた防災訓練を積み重ねながら、マニュアルが災害時に活用できるのかどうか、検証していくことが重要です。

出石町会
震災時の対応マニュアルを作成

平常時の心構え、災害時の避難行動、災害連絡本部組織の編成と役割などで構成されたマニュアルを作成
マニュアルに基づいて、防災訓練を実施

1 企画

1 企画チームを立ち上げる

- 訓練を企画する担当者を決めましょう。
- 様々な視点で考えるために、女性や若い世代を含めましょう。

2 訓練の内容を決める P.7

- 災害リスクを踏まえて、災害時にどのような活動が必要か考え、訓練の内容を決めましょう。

1 個別訓練

消火や救助など個別の活動手順や、資器材の操作方法を学ぶ。

2 体験イベント型訓練

イベントなどと組み合わせて、子どもも参加しやすいよう、楽しみながら防災活動を学ぶ。

3 総合型訓練

実際の発災時をイメージし、個別訓練を組み合わせて行う。

4 図上訓練

災害時に何が起こり、何が必要なのかイメージし、話し合う。

3 日時と場所を決める P.9

- 訓練の内容、種類を踏まえて、訓練の日時と場所を決めましょう。
- 日時や場所は、多くの住民が参加しやすいよう工夫をしましょう。
- 区や消防の協力を依頼する場合は、事前に予約や日程などを調整しましょう。

4 当日のスケジュールを決める P.10

- 訓練の日時が決まったら、当日のスケジュールを組み立てましょう。
- 訓練の内容に応じて、2~3 時間や半日など実施時間を設定しましょう。

主な防災訓練の種類

① 個別訓練

消火や救助など、防災活動の手順を個別に学ぶ。

スタンドパイプ訓練

C 級ポンプ訓練

救命訓練

救出訓練

ロープワーク訓練

避難訓練

② 体験イベント型訓練

夏祭りなどのイベントなどと組み合わせて、子どもも参加しやすいように
楽しみながら防災活動を学ぶ。

チラシ

スタンドパイプ訓練

バケツリレー訓練

③ 総合型訓練

実際の発災時の状況をイメージして、個別訓練を組み合わせて行う。

安否確認訓練

班に分かれて各訓練をローテーションで実施

避難支援訓練

消火器訓練

胸骨圧迫訓練

負傷者搬送訓練

④ 図上訓練

地図などを用いて、災害時に何が起こり、何が必要なのかをイメージし、話し合う。

災害図上訓練

避難所開設・運営イメージゲーム

たくさんの住民に参加してほしい！

- 町会・自治会で、既に多くの住民が参加している行事があれば、同日に実施することで参加者が集まりやすくなります。
- 運動会やお祭りの一部に訓練種目を盛り込んでみたり、行事の開始前や終了後の時間を活用してみましょう。

行事と併せた防災訓練

八潮パークタウン第７号棟自治会

年３回の美化運動の実施前に、安否確認訓練を行っています。

出石町会

学校が夏休みとなる時期のラジオ体操で防災イベントを併催しています。

同友会町会

桜祭りや夏祭りなどのイベントと組み合わせて防災訓練を実施しています。

出前訓練の事例　中延一丁目町会

より多くの町会員が防災訓練に参加できるよう、防災区民組織が各班のエリアに出向いて、出前訓練を実施しています。

出前訓練は P.44 へ

スケジュールはどうやって作る？

- 訓練全体の実施時間を決めましょう。
- 各訓練項目の「所要時間」を参考に、各種訓練の時間を割り振ってプログラムを決めましょう。
- 本部、一般参加者など、それぞれの動きを決めましょう。

各訓練項目は P.17 へ

<スケジュール例>

<table>
<tr><th rowspan="2">時間</th><th rowspan="2">プログラム</th><th colspan="4">役割</th></tr>
<tr><th>本部</th><th>班長</th><th>参加者</th><th>炊き出し班</th></tr>
<tr><td>9:00</td><td>準備</td><td>準備</td><td>-</td><td>-</td><td rowspan="2">炊き出し
準備</td></tr>
<tr><td>10:00</td><td>安否確認訓練</td><td rowspan="2">受付</td><td colspan="2">安否確認カード掲示</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>安否確認カード
確認・報告</td><td>集合・受付</td></tr>
<tr><td>10:30</td><td>開会</td><td colspan="4">訓練の流れ・注意事項を参加者に説明</td></tr>
<tr><td>10:40
～
11:40</td><td>各種訓練の実施</td><td>指揮</td><td colspan="2">訓練実施
班に分かれて各種訓練を
ローテーションで実施
①地震体験車訓練（20分）
②消火器訓練（20分）
③搬送訓練（20分）
④救命訓練（20分）</td><td>炊き出し
準備</td></tr>
<tr><td>11:50</td><td>試食</td><td colspan="4">炊き出し試食</td></tr>
<tr><td>12:20</td><td>閉会</td><td colspan="4">訓練講評・アンケート記入</td></tr>
<tr><td>12:30</td><td>解散</td><td colspan="4">片付け</td></tr>
</table>

2 準備

1 資器材をリストアップする

- 各訓練項目の「用意するもの」を見て、使用する資器材を確認しましょう。
- 不足するものは、購入又は区などから借りましょう。
- 資器材を購入する場合は、防災資器材整備助成金を活用しましょう。

各訓練項目は P.17 へ
貸し出し資器材などは P.73 へ
防災資器材整備助成金は P.76 へ

2 資器材を点検する

- 倉庫などに保管されている資器材を確認し、正常に使用できるか点検しましょう。

3 各種手続きを行う

- 関係機関に、訓練の実施について連絡しましょう。
- 公園や道路を利用する場合や、指導などの協力を得る場合は、早めに連絡しましょう。

4 住民への広報を行う

- 回覧板や掲示板の他に、チラシの配布や町会ホームページ・SNS などでの告知を行い、様々な人に参加を呼び掛けましょう。
- 訓練の概要、開催場所、集合時間、当日の服装や持ち物について記載しましょう。

一週間前から一階エレベーターホールでカウントダウンを掲示

西五反田谷山会の訓練周知

同友会町会チラシ

訓練に関わる手続き

●各機関への申請

機関	申請	訓練の例			
		スタンドパイプ訓練	可搬ポンプ訓練	その他訓練	避難所訓練
品川区防災課	**①訓練計画書・報告書**（各地域センター経由）	○	○	○	○
消　防　署	**②防火防災訓練通知書**	○	○	○	
警　察　署	**③道路使用許可申請書**	○	△（道路を使用する場合）		
品川区公園課	**④公園使用許可申請**	△（公園を使用する場合）	△（公園を使用する場合）		

各種申請書の書き方は P.78～84 へ

手続きなどでご不明な点があれば、区防災課までご相談ください。

●各機関の連絡先

品川区

部署名	連絡先	内容
防災課	03-5742-6696 FAX 03-3777-1181	○防災訓練計画書・報告書 ○しながわ防災学校申し込み
しながわ防災体験館	03-5742-9098	○しながわ防災体験館の利用予約
公園課	03-5742-6789	○公園の利用申請

警察署

署	連絡先	内容
品川警察署	03-3450-0110	○道路使用許可の申請
大崎警察署	03-3494-0110	
大井警察署	03-3778-0110	
荏原警察署	03-3781-0110	
東京湾岸警察署	03-3570-0110	

消防署

署・出張所	連絡先	内容
品川消防署	03-3474-0119	○消防訓練の指導依頼 ○防火防災訓練通知書
東品川出張所	03-3450-0119	
大崎出張所	03-3494-0119	
五反田出張所	03-3492-0119	
大井消防署	03-3765-0119	
滝王子出張所	03-3778-0119	
八潮出張所	03-3799-0119	
荏原消防署	03-3786-0119	
戸越出張所	03-3785-0119	
小山出張所	03-3781-0119	
旗の台出張所	03-3783-0119	

3 実施

1 会場の準備・開会を行う

- 訓練を始める前は、必ず事前説明の時間を設け、参加者のけがの防止などに注意しましょう。

2 参加者の受付・人数の確認を行う

- 受付などを行い、参加者の人数を確認しましょう。
- 参加者数は訓練報告書の作成やふりかえりに必要な情報のため、必ず記録に残しましょう。

訓練報告書は P.78 へ

3 訓練を実施する

- 訓練を統括する本部、誘導担当、安全管理担当など、役割分担し、訓練を運営しましょう。
- 防災訓練の様子を、写真に撮っておきましょう。後の情報発信やふりかえりの際に有効です。
- 写真は、後日、回覧板やホームページで発信し、活動を PR しましょう。

4 参加者へのアンケートを行う

- 参加者にアンケートを行い、訓練の内容や課題についての率直な感想や意見を把握しましょう。
- 参加者へのアンケートは、次に防災訓練を企画する際の重要な情報となります。
- アンケートは、A４の１枚くらいで、記入しやすいものとしましょう。

西五反田谷山会

炊き出しの試食と同時にアンケートを実施

訓練の当日に気をつけることは？

●訓練の事故防止

- 訓練を始める前、訓練種目に取り組む前に、必ず事前説明を行い、参加者のけが防止に努めましょう。
- 使用する資器材の操作方法や取り扱い上の注意を参加者へ伝えましょう。

●熱中症対策

- 気温の高い日は、訓練時間を短縮したり、飲み物の配布、休憩時間を多くとるなど、熱中症対策を万全にしましょう。
- 猛暑日など、特に熱中症の危険性が高い日は、訓練の延期なども検討しましょう。
- 物資配布訓練として、備蓄の飲料水などを配布している町会・自治会もあります。

アンケートでは何を尋ねれば良い？

【アンケートの例】

【〇〇町会△△訓練アンケート】

問１ お住まいの地区を教えてください。
　１.〇〇地区　２.〇〇地区　３.〇〇地区

問２ 訓練の参加回数を教えてください。
　１.はじめて参加する　2.2~3 回目　3.ほとんど毎回参加している

問３ 誰と参加しましたか。
　１.ひとり　２.家族　3.近所の人　4.その他（　　）

参加者の情報（年代、居住地区、参加回数など）

問４ どの訓練に参加しましたか。
　１.地震体験車訓練　２.初期消火訓練　３.救命救護訓練　４.搬送訓練

問５ 最も役に立った訓練は何ですか。
　１.地震体験車訓練　２.初期消火訓練　３.救命救護訓練　４.搬送訓練

訓練種目が複数ある場合

問６ 今後の訓練において、取り入れてほしいことはありますか。

問７ 今回の訓練を通して、どのような課題や改善点がありましたか。

次回の訓練の参考となる意見を得る

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

4 ふりかえり

1 参加者の意見や感想をまとめる

- 参加者の意見やアンケートの結果を集約しましょう。

2 反省会など意見交換の場を設ける

- 訓練の実施後、なるべく日を空けずに担当者が集まる機会を設けましょう。
- 参加者の意見や要望を集約した結果をもとに、改善策を考えましょう。
- 話し合いの内容や結果は必ず記録に残しましょう。
- 小さなことでも改善策を見つけ、次回の訓練へ取り入れることで、訓練のステップアップとマンネリ防止につながります。

荏原第五中学校避難所運営訓練では、訓練の終了後に反省会を実施

3 訓練の継続、見直しを検討する

- 改善策について、次回の訓練への反映方法を検討しましょう。
- 訓練の担当者が変わる場合は、必ず引き継ぎをしましょう。

4 訓練の結果を発信する

- 訓練の様子の写真や、反省会でまとめた内容を報告しましょう。
- 町会・自治会のホームページや、SNS などを使用することで、様々な世代の人や地域外の人にも発信することができます。

訓練の様子や、反省会での意見などを掲載

旗の台三丁目町会ホームページ

訓練の見直しや改善ってどうやるの？

訓練後に反省会を開催　出石町会

訓練の実施 → 一週間後に反省会（訓練の結果報告、意見交換など） → まとまった内容は町会回覧で周知

３班にグループ分け

班内でポストイットに意見出し

リーダーによる発表

アンケート結果を基に訓練内容を見直し　西五反田谷山会

訓練の最後に参加者へのアンケートを実施 → アンケートの内容を踏まえ、訓練内容を見直し → 10月の防災部会でアンケートの結果を共有 → 次年度の４月に新たな企画を議論

【次回の訓練】
子どもも楽しみながら学べる胸骨圧迫のキットを購入

第３章　防災訓練のメニュー

地震

平常時 → 地震発生 → 発災直後 → 避難後

防災区民組織の役割 ／ 対象となる訓練項目一覧

防災意識の啓発

- 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

身の安全の確保

- 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

情報収集・伝達（被災状況の把握）

- 10 本部運営訓練 P.27
- 11 安否確認訓練 P.28
- 12 災害用伝言ダイヤル訓練 P.31

初期消火

- 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

救出・救護（様々な事態への対応）

- 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

避難誘導

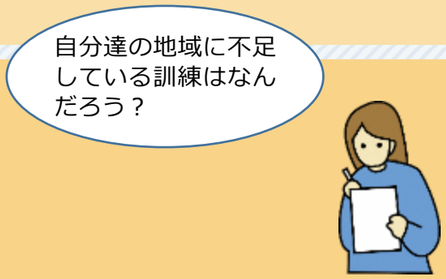
- 25 図上避難訓練 P.47
- 26 避難訓練 P.48
- 27 要配慮者の避難支援訓練 P.49
- 28 要支援者の避難誘導訓練〈入門編〉 P.51
- 29 要支援者の避難誘導訓練〈実践編〉 P.52

避難所の開設・運営

- 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
- 33 避難所生活体験訓練 P.58
- 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
- 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

在宅避難

- 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



風水害

平常時 → 台風接近 → 風水害発生 → 被災生活

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

1 防災講話・座学

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。

基本 ☑地震 ☑風水害 個別訓練

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

〇テーマを決める
〈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

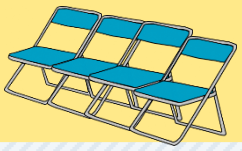
その他

・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
開催場所	町会・自治会全体	雨天対応	△
		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

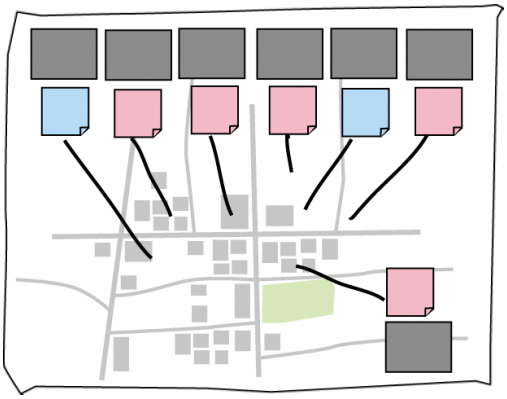
2 情報をまとめる

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

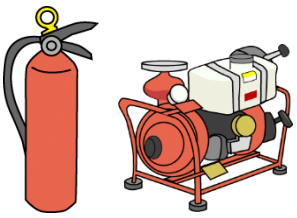
2
見学場所に到着後、説明を行う
適宜、質問を受け付け

3
移動⇒説明を繰り返し

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）
④AED
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

スタンドパイプの確認

街頭消火器の確認

消火栓の確認

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

応用

☑ 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。

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。

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

5 マイ・タイムライン作成

基本

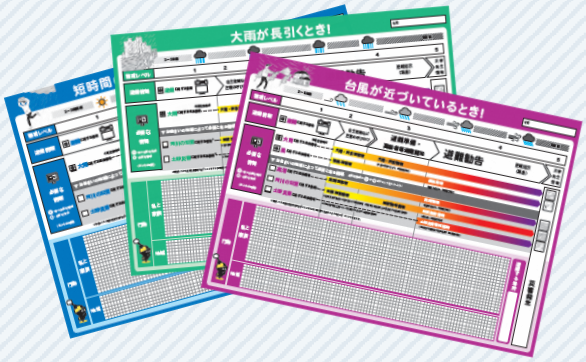
☐ 地震
☑ 風水害

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。

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

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

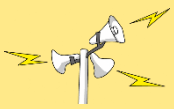
所要時間	5分	実施条件	特になし
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎

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（何もないときは、腕や荷物で守る）

4. 動かずに揺れが収まるのを待つ

7 地震体験車訓練

地震の揺れを体験し、地震時の対応方法を身に付ける。

基本 ✔地震 □風水害 体験イベント型訓練

（乳幼児以外）

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㎡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

煙の特性を知り、火災発生時の避難方法を身に付ける。

基本 ✔地震 □風水害 体験イベント型訓練

（乳幼児以外）

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

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

用意するもの

- ☐ 土のう袋（ビニール・合成繊維製）
- ☐ 土
- ☐ ショベル
- ☐ 軍手

その他

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

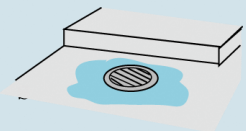
土のうの閉めた口を一方向にそろえて並べる

家庭でできる水のうの作り方

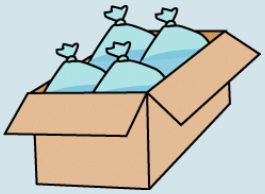
土のうの代わりとなる水のうは、家庭でも簡単に作ることが可能

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

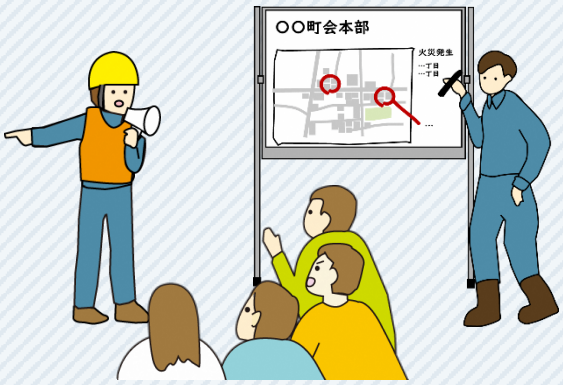
☑ 地震
☐ 風水害

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、基準を話し合いましょう

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
開催場所	町会・自治会エリア内	雨天対応	△
		組み合わせ例	20 21 22 23

事前準備

1.安否確認方法を決める

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

❶地震発生を放送

❷各戸は安否確認シート（マグネット式）をドアに掲示

❸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）

❹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

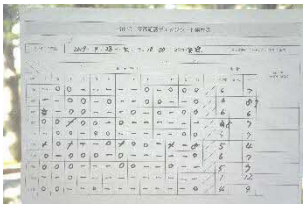
❺集合している人で確認チームを編成し、分担して班長が未報告のフロアを確認

❻「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

❶避難者カード受付設置

役員は机や筆記用具、受付を設置

❷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

❶住民の「黄色い鉢巻」による安否の表示

❷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

❸安否確認一覧表に記載し、町会連絡本部に報告

❹町会連絡本部では各組長の報告を集約

❺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

❻一週間後、役員や組長らによって反省会を実施

❸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

❹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てるため、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	用意するもの	その他
特になし	☐ 電話	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. 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」
「だれと一緒か」
「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. 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

消火器の使い方を身につける。

基本

☑ 地震
☐ 風水害

個別訓練

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

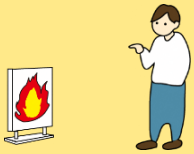
- しながわ防災体験館でも体験可能
- 放水せずに、説明だけする方法もある

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

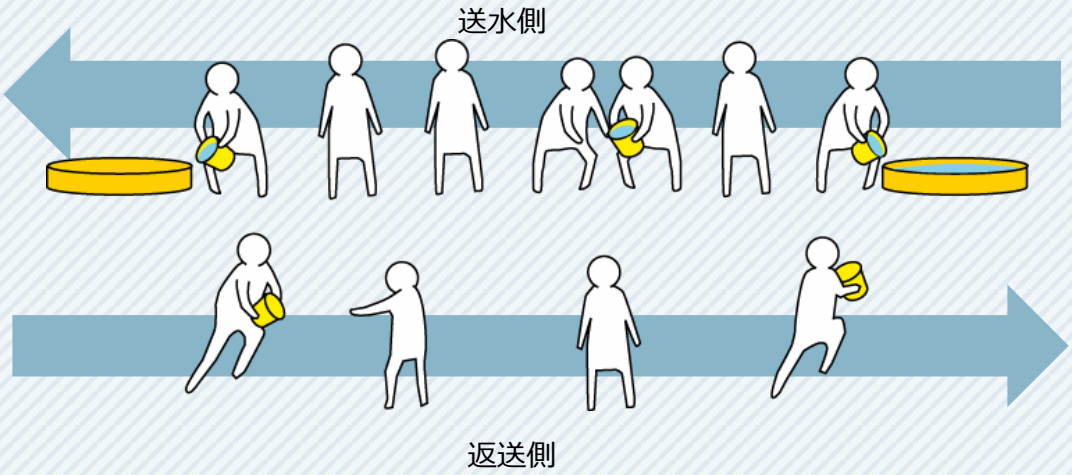
水を入れた水槽と、空の水槽を設置

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

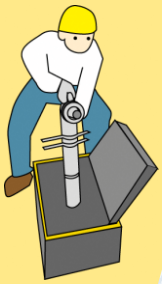
訓練実施の手順

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

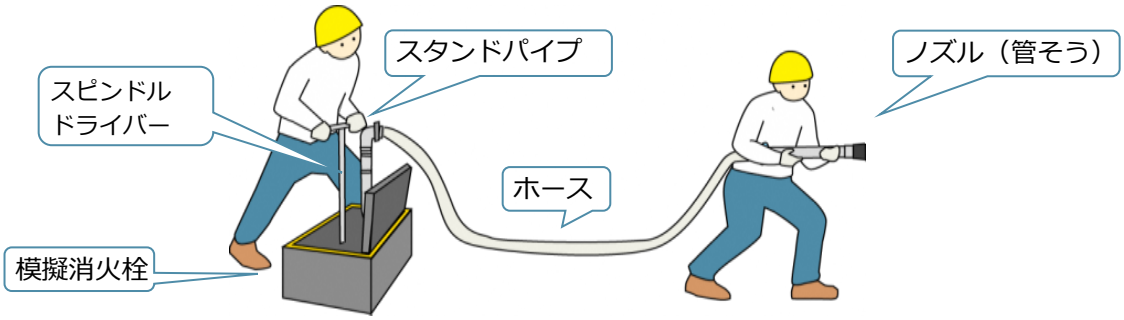


3 ホースを伸ばす

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（カチっと音がするまで）



16 スタンドパイプ訓練〈道路上で放水〉

応用

☑ 地震
☐ 風水害

個別訓練

スタンドパイプによる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	・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

❶スタンドパイプ

❷スピンドルドライバー
消火栓の放水弁を開ける道具

❸消火栓カギ
消火栓のフタを開ける道具

❹ノズル（管そう）

❺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、砂がつ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開けることが大切

角型消火栓の開け方

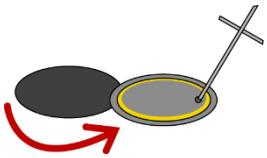
❶消火栓カギを差し込む
消火栓カギをカギ穴に差し込み、90 度回す。

❷フタを開ける
カギの長いほうをしっかり持ち、フタを開ける。

丸形消火栓の開け方

❶フタを持ち上げる
消火栓カギをカギ穴に差し込み、てこの原理でふたを持ち上げる

❷フタを引き上げる
フタを手前に引き上げる



❸フタを回して開ける
引き上げた状態のまま、フタを 180 度回して開ける。

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	・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。

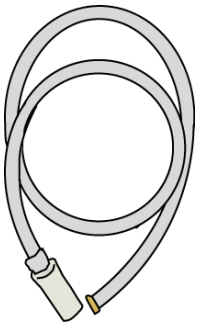
用意するもの

- ☐ 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

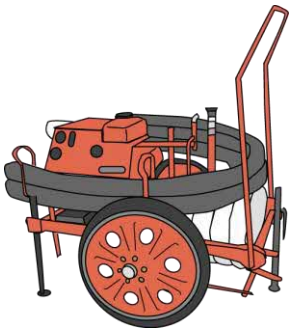
可搬ポンプ必要資器材リスト

【D級ポンプ】

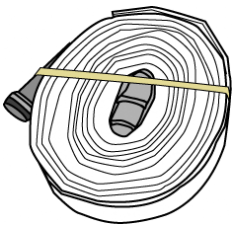
【ノズル（管そう）】



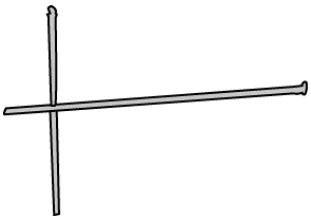
【吸水管】



【C級ポンプ】



【ホース】



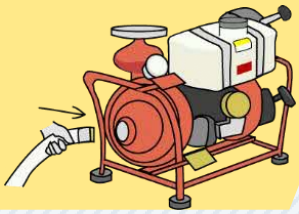
【消火栓カギ】
消火栓のフタを開ける道具

訓練実施の手順

水槽に吸水管を入れる

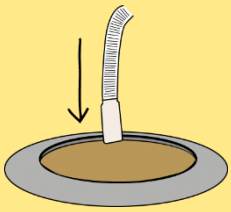
1 吸水管を取り付ける

吸水管をポンプ吸水口に取り付ける

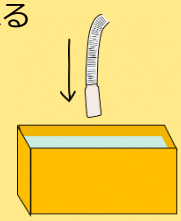


2 防火水槽を開ける

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、エンジンを駆動

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

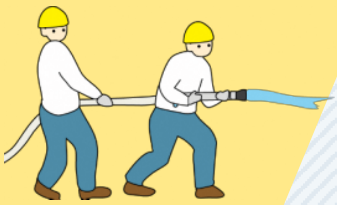
放水担当者（ノズルを持つ人）が、手をあげ、「放水はじめ！」と合図

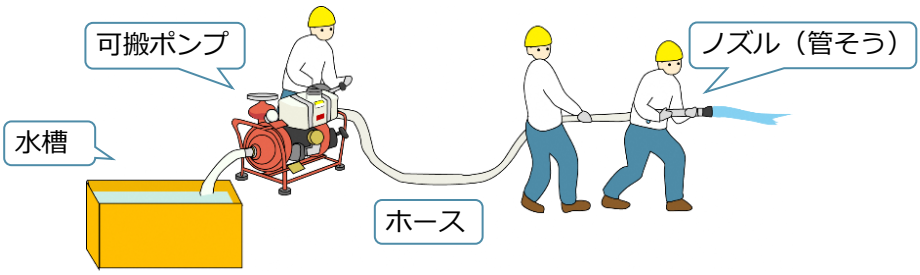
2 放水ハンドルを開く

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

特になし

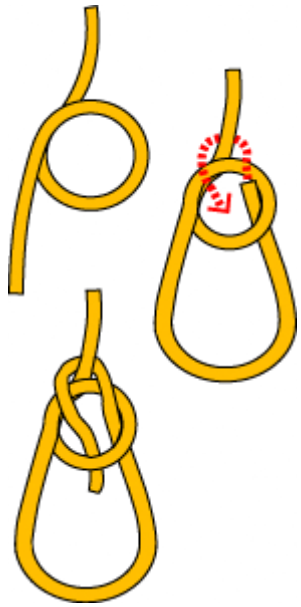
用意するもの

☐ ロープ
☐ 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



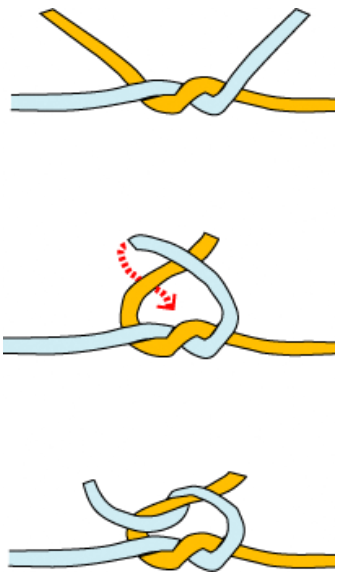
特徴 輪をつくる結び方

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



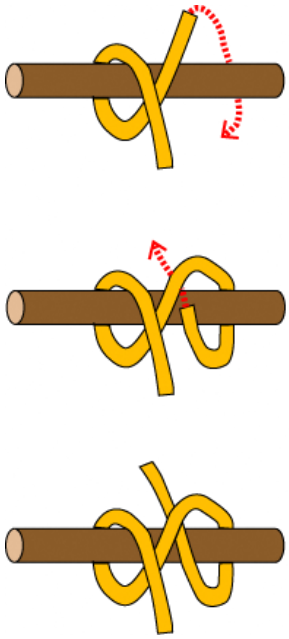
特徴 ロープ同士を結ぶ

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

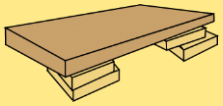
訓練に使用する資器材を決め、事前に点検

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）
- ☐ ブロックなど
- ☐ ヘルメット
- ☐ 軍手

訓練実施の手順

1. 木材などを準備

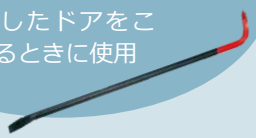


2. 参加者に使用方法を説明し、安全に注意

3. 資器材を使用

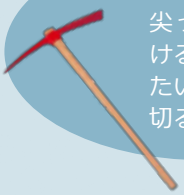
レスキューキットの資器材

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

バチヅル
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
開催場所	広い場所	雨天対応	△
		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

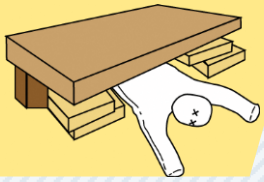
【参加者】
- ☐ ヘルメット
- ☐ 安全靴
- ☐ 軍手

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

資器材の使用方法に注意
周囲の安全管理を行う

21 応急手当訓練

出血や骨折の応急手当の方法を学ぶ。

基本

☑ 地震
☐ 風水害

個別訓練

訓練の概要

所要時間	20 分程度	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	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）

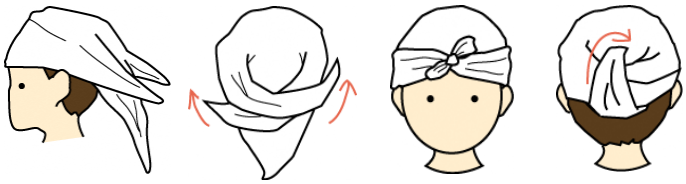
訓練実施の手順

下記を参考に実施

三角巾を使用した止血

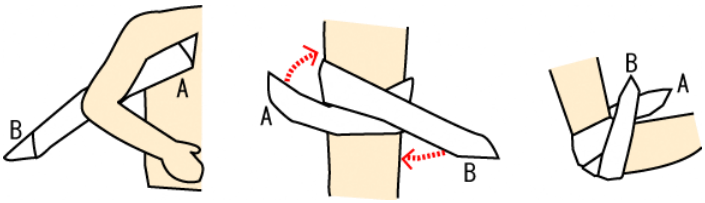
【頭・額の止血】

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



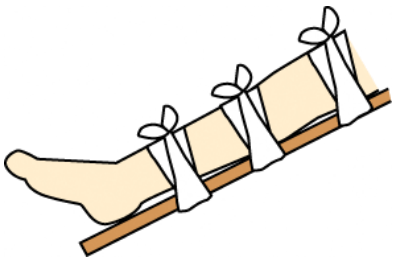
【ひじ・ひざの止血】

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に、上になっている端を下にして一巻きし、内側で結ぶ

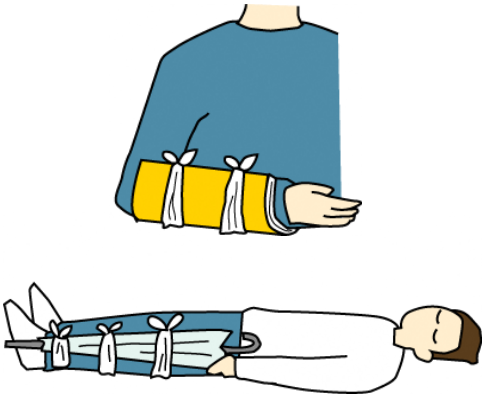


骨折に対する応急手当

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
開催場所	どこでも可	雨天対応	◎
		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	□ 訓練用 AED（区貸し出し） □ 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

1 声をかける

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 5 cm 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

3 AEDの使用法

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

3 進む

平坦な道は、傷病者の足側を進行方向とする

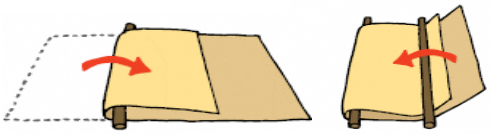
傷病者の足側の人は、進行方向に目線を向ける必要があるため、順番に向きを変える

全員が進行方向を向いたら、２ｍほど進んでみる

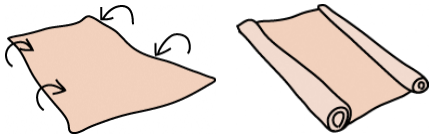
応急担架の作成方法

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のところに棒を置き、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

負傷者を安静かつ迅速に搬送する方法を身につける。

基本

☑ 地震
☐ 風水害

個別訓練

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（180～200 c m）

【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

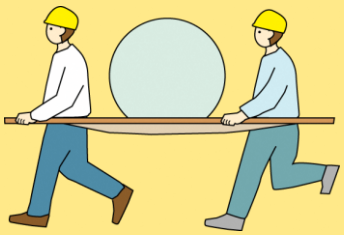
リレーをするときは、危ないので、実際の人は乗せない

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

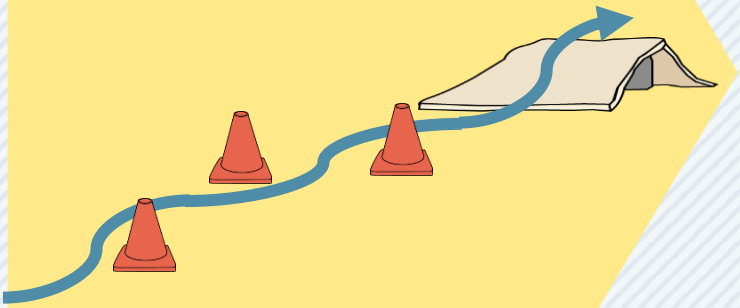
1

・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

一時集合場所（いっとき）

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	用意するもの	その他
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	□ 拡声器 □ 誘導灯	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（発災想定時刻）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

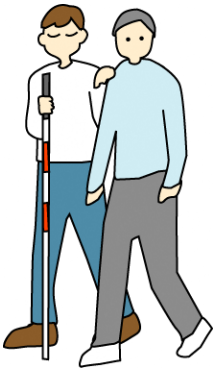
周囲に安全管理員を配置する

①視覚障がい者の避難支援

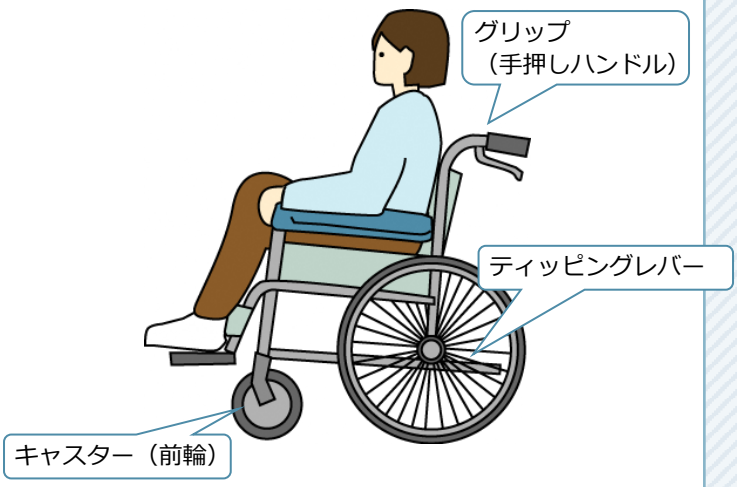
【基本的な誘導方法】
誘導する時は、白杖を持っていない手で腕や肩につかまってもらい、介助者役（誘導する人）が半歩前を歩く

【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、ゆっくりとキャスターを段差の上にのせる

④後輪を押し上げる

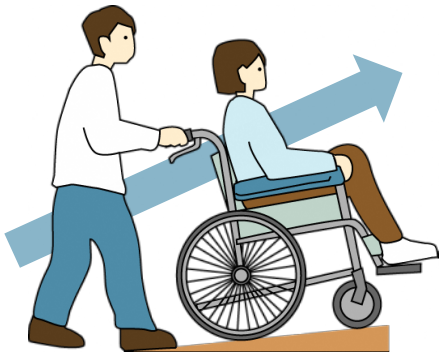
【段差の下がり方】

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】

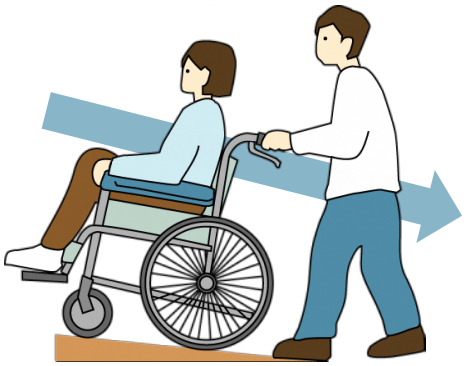


（上り坂）

介助者は脇をしめ、歩幅を広げて一歩一歩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
- ☐ 車いす
- ☐ 筆記用具
- ☐ バインダー（画板）
- ☐ 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
- ☐ 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

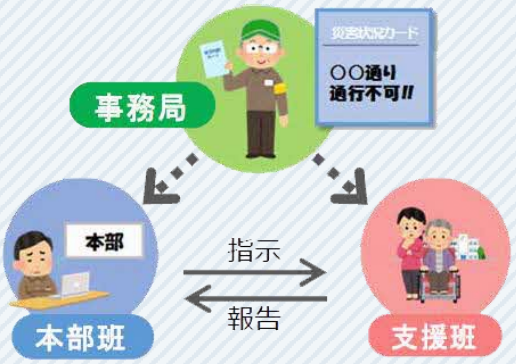
☑ 地震
☐ 風水害

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

【事務局】
☐ 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

災害発生（想定）

町会会館など災害時に本部を設置する場所へ参集し、本部を設置

参集した人の中（訓練参加者）で、本部班と支援班に分かれ、対応を開始

本部班
本部に待機し、支援班への指示、情報収集・伝達

↑ 災害状況カード

事務局
各班へ災害状況カードの提示合わせて、対応を記録

↓ 災害状況カード

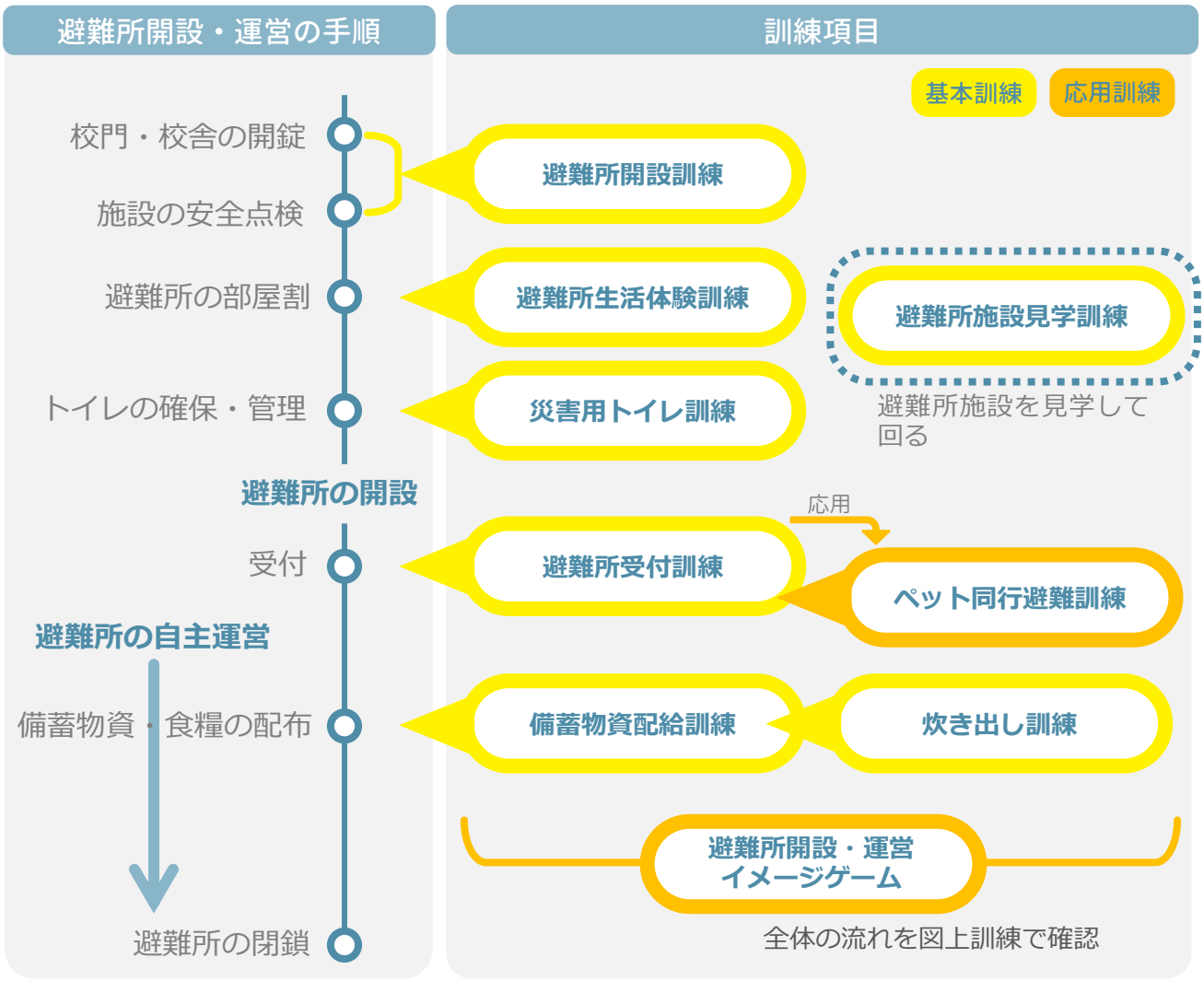
支援班
本部の指示に基づき、要支援者の安否確認・避難誘導などの対応

各班は、事務局が提示するカードに示された具体的な災害状況を踏まえ、どう対応するか判断し、行動

災害状況カードと対応の例

〈災害状況カード〉	〈対応〉
○○地区で火災が発生しています	火災が起きている箇所を通らない経路で避難誘導
けが人が発生しています	けが人への対応について本部班から支援班へ指示

避難所開設・運営訓練の組み立て方



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を更新
- 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

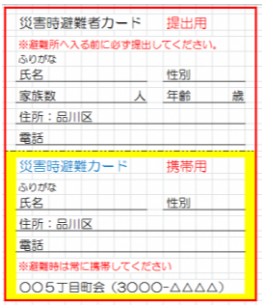
事前準備

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

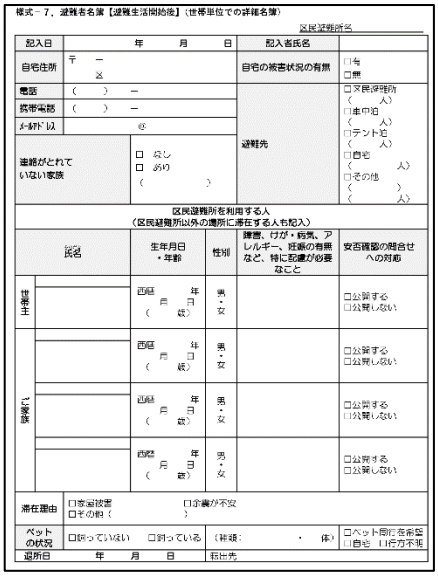
2.避難者名簿を用意

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



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



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）

区民避難所名

記入日	年 月 日	記入者氏名	
自宅住所	〒 － 区	自宅の被害状況の有無	□有 □無
電話	（ ） －	避難先	□区民避難所（ 人） □車中泊（ 人） □テント泊（ 人） □自宅（ 人） □その他（ 人）
携帯電話	（ ） －		
メールアドレス	@		
連絡がとれていない家族	□ なし □ あり（ ）		

区民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・病気、アレルギー、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
世帯主		西暦 年 月 日（ 歳）	男・女		□公開する □公開しない
家族		西暦 年 月 日（ 歳）	男・女		□公開する □公開しない
		西暦 年 月 日（ 歳）	男・女		□公開する □公開しない
		西暦 年 月 日（ 歳）	男・女		□公開する □公開しない

滞在理由	□家屋被害 □その他（ ）	□金銭が不安（ ）	
ペットの状況	□飼っていない □飼っている	（種類： ・ 体）	□ペット同伴希望 □自宅 □行方不明
退所日	年 月 日	転出先	

避難者名簿様式
（避難所運営マニュアル【品川区標準版】）

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、より活動をしやすく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

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. 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

用意するもの

☐ 避難所の見取り図

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だけ使用しない

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	1,800ℓ
	粉ミルク（アレルギー対応含む）	26缶
資器材等	鍋・カマドセット	2組
	ＬＰ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

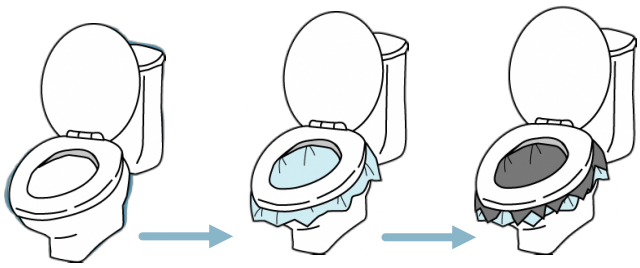
訓練実施の手順

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



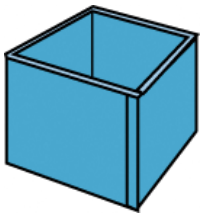
②使用するときは付属の凝固剤を汚物全体に振りかけ、便袋を取り出してきつく縛る

※災害時はごみの回収があるまで保管

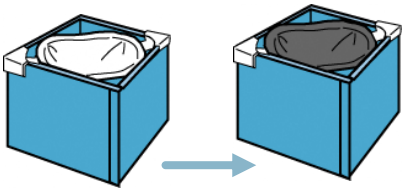
【簡易トイレ（組み立て式）】

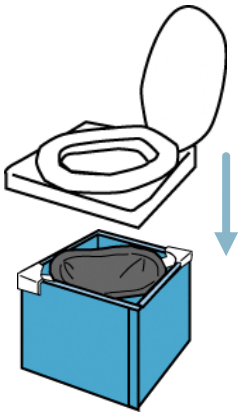
下記のように組み立て、トイレの個室内にセット

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

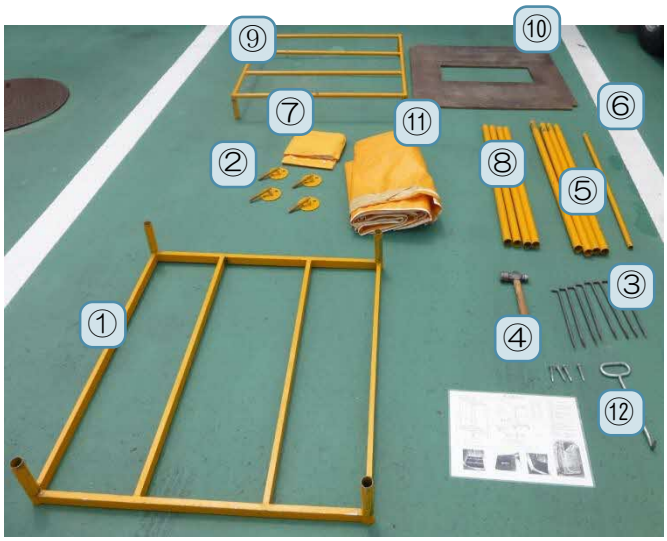
【仮設トイレ】

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

配布場所を決める

用意するもの

- □ 配布物資
- □ 名簿
- □ 机
- □ 袋（量が多い場合）

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

その他

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

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

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

用意するもの

- ☐ 食材×参加想定人数分
- ☐ 調理器具（鍋、包丁）
- ☐ 発電機
- ☐ ゴトク・カセットコンロ
- ☐ 使い捨て食器、割りばし
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ビニール手袋

その他

【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	雨天対応	△

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

避難所運営マニュアルは P.53 へ

- □ 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

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

【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

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

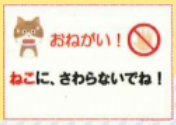
②登録票をもとに、管理台帳を作成

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



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

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

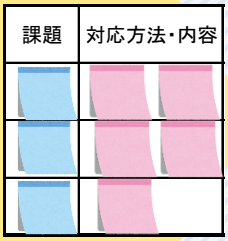
しながわ防災学校 P.69 へ

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



【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

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

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

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

【乾パンチョコクランチ】

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）

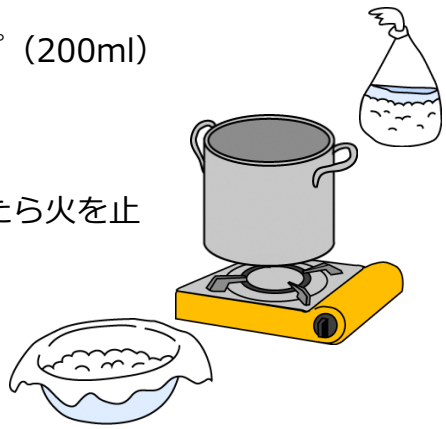
①ポリ袋にカップ 1/2 のお米（1 人前）を入れ、１カップ（200ml）の水を入れて 30 分以上おく。

②袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしばる。

③１/3 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】

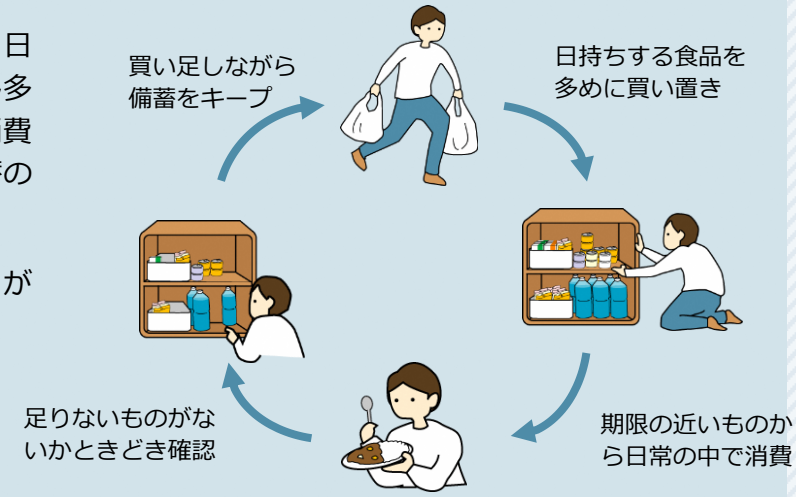
材料 切り干し大根 30g、野菜ジュース、ツナ缶（食塩入り）

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	□ ハサミ（カッター）人数分 □ 軍手 □ 材料（下記手順を参考に用意）

訓練実施の手順

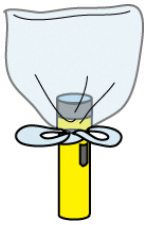
下記手順、東京防災、インターネットの情報などを参考に作成

【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

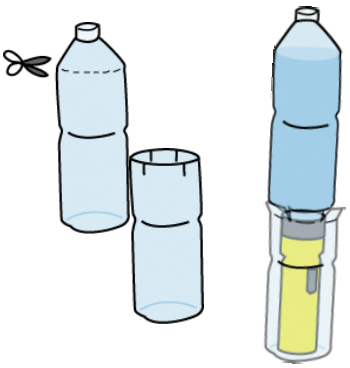
白いポリ袋を懐中電灯にかぶせ、袋の持ち手を懐中電灯に結び付け



○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懐中電灯を中に入れ、水の入れた別のペットボトルを上から重ねる

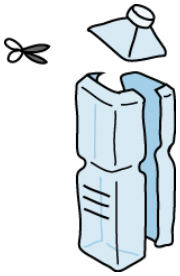


【簡易食器の作り方】

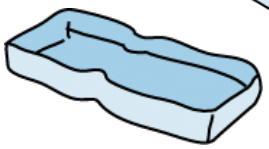
材料　ペットボトル、牛乳パックなど

○ペットボトル皿

①2ℓのペットボトルを図のようにカット

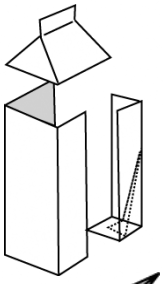


②縦にカット

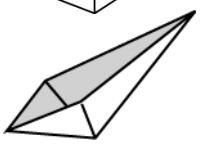


○牛乳パックスプーン

①500ml の牛乳パックの上部を切り取り、縦 4 つに切り分け

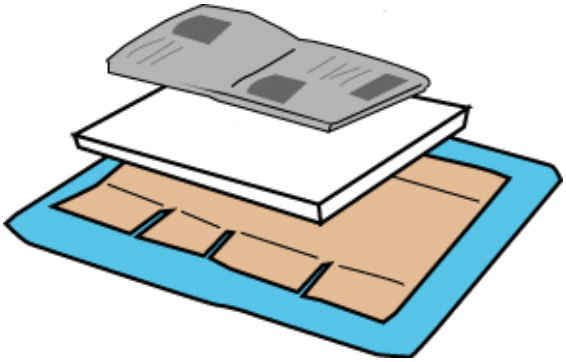


②折り畳み、上図の斜線部分を切り取り、スプーンが完成



【簡易ベッドの作り方】

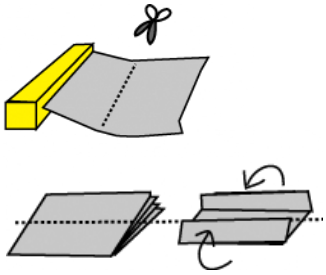
材料 ブルーシート、段ボール、発泡スチロール、新聞紙



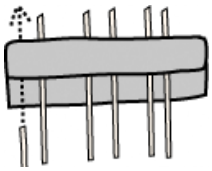
床にブルーシートを敷き、段ボールと発砲スチロールを重ねると、断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの冷えを防ぐことが可能

【簡易コンロの作り方】

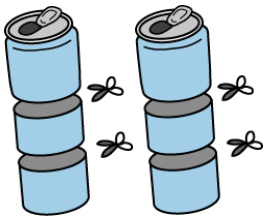
材料 アルミ缶、アルミホイル、タコ糸、つまようじ、サラダオイル
※タコ糸の代わりに、細くねじったティッシュペーパーでも代用可能



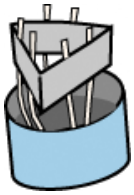
①17cm 幅に切ったアルミホイルを横に四つ折りにし、さらに内側に向けて折る



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。10 ㎝ほどに切ったたこ糸を差し込み、アルミホイルの上に３㎜ほど出るようにセット

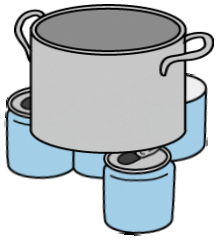


③２本のアルミ缶を上面から５cm、下面から４cm 切る。４cm の物がコンロ本体、５cm の物が鍋やフライパンを支えるゴトクとなる



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

⑤４cm 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

1 しながわ防災学校

- 防災区民組織、事業所、区民を対象として、5つのコースを開講しています。
- さまざまな講義や体験を通じて、防災に関する知識や技術を習得し、しながわの地域防災力を向上させる人材として「しながわ防災リーダー」を育成します。
- しながわ防災学校ホームページでは、一部講座の募集やコラムを掲載しています。

防災区民組織コース

「しながわ防災リーダー」として、日頃より自ら率先して行動できる人材を育成

地域防災ベーシックコース

対象：防災区民組織に所属している方
または18歳以上の区民の方
時期：6～7月頃

内容
- ・災害がもたらす被害や対応・対策の基礎
- ・地域で取り組む応急対策
- ・地域で取り組む予防対策

地域防災ステップアップコース

対象：地域防災ベーシックコースを修了した方
時期：6～7月頃

内容
- ・防災区民組織として取り組む応急対策
- ・地域で取り組む被災者支援
- ・地域防災リーダーとしての役割

事業所コース

事業所として日頃から災害に備え、発災時は事業所の一員として災害対策を実施することができる人材を育成

基礎編

対象：これから防災に力を入れる事業所
時期：7～8月頃

応用編

対象：区内事業所
時期：実施事業者と調整

応用編

対象：BCP（事業継続計画）の策定を検討している、もしくは策定中の事業者
時期：7～8月頃

家庭・区民コース

自分と家族の身を守り、地域と協力して行動できる人材を育成

小学生向けコース

対象：区内在住・在学の小学3~6年生
時期：夏休み期間中

一般向けコース

対象：中学生以上の区民の方
時期：9～11月頃

地域実践コース

防災区民組織が活動にするにあたって必要な知識を取得するために、講師が地域に出張して、地域の実情に応じた研修を実施

対象：区内の防災区民組織
時期：6～3 月

メニュー一覧

災害による被害や影響と備えの基本を学ぶ

1 地域の災害を知る（地震・風水害）…1 時間
2 首都直下地震に備える…1.5 時間
3 大雨や台風による浸水害からの避難と備え…1.5 時間

居住特性や地域特性に応じた防災対策について学ぶ

4 マンションの防災対策…1.5 時間
5 木造密集地域の防災対策…1.5 時間
6 津波避難ワークショップ…1.5 時間

これから防災活動を始める

7 地域の防災活動を始めるための基礎研修…2 時間
8 防災の視点から見た地域の強み・弱みマップづくり…2.5 時間

災害対応について学び、必要なスキルについて身につける

9 被災者の実体験から災害対応を学ぶ…2 時間
10 地域の安否確認ルールづくり…2.5 時間
11 避難行動要支援者避難誘導ワークショップ（基礎編）…2.5 時間 P.51
12 避難行動要支援者避難誘導ワークショップ（実践編）…3 時間 P.52

避難所運営について学ぶ

13 避難所開設・運営イメージゲーム…2.5 時間 P.64
14 避難所運営ルールの検討…3 時間

防災カフェ

大規模災害時に発生するさまざまな課題をテーマとして、人同士のつながりを作る

対象：パパ・ママの立場で考える防災、ペットの防災対策、女性と防災など、具体的な課題に関心のある区民の方
時期：テーマごとに随時

2 しながわ防災体験館

- 日頃からの備えや、災害が発生した時の対応を習得するため、さまざまな訓練を体験形式で学習できる施設です。
- 防災展示、初期消火、応急救護、要配慮者避難誘導、避難姿勢、防災体験 VR、シアター・ワークショップルームの７つの体験ブースがあります。
- 地域の防災訓練にぜひご利用ください。
- 団体利用の場合は必ず事前予約をしてください。
- 個人でのご利用の場合は基本的に予約不要ですが、大きな団体の利用が入っていることもありますので、事前にお電話で確認していただけると確実です。

しながわ防災体験館ご利用の流れ

※団体利用の場合

1 電話で仮予約をする

- まずは電話で仮予約をします。電話にて希望する時間帯および体験内容を伝えてください。
- 実施希望日の５カ月前から２週間前まで予約を受け付けます。（区外の団体の場合、３カ月前から２週間前）

2 申込用紙を提出する

- 区 HP から体験申込用紙をダウンロードしてください。

体験申込用紙の記入方法は P.82 へ

- FAX で提出してください。

3 来館する

- 申し込んだ日時に、しながわ防災体験館へ来館し、受付で団体名および氏名を伝えてください。

品川区防災課キャラクター
ジージョくん

ご利用のご案内

所在地　：品川区広町 2-1-36　（品川区防災センター２階）
交通　　：JR 線・東急線・りんかい線　大井町駅徒歩８分
　　：東急大井町線　下神明駅徒歩５分
開館時間：９時～１７時
休館日　：月曜・土曜・祝日・年末年始

FAX 03-5742-9098

初期消火体験

消火器やスタンドパイプ、屋内消火栓を使った消火を体験できる。

要配慮者避難誘導体験

高齢者や障害者など要配慮者の避難誘導の対応や、装具を身に付けて、要配慮者の疑似体験ができる。

防災体験 VR

最新の技術を活用した防災体験 VR で、災害時の様相をよりリアルに体験できる。

シアター/ワークショップルーム

防災に関する映像の上映や、ワークショップができる。
※ワークショップは予約制

防災展示

区内の地域ごとの防災上の課題や取組、災害時に役立つ防災用品などについて学習できる。

応急救護体験

人形を使用した心肺蘇生法や、ＡＥＤ装置の取扱い体験ができる。また、応急手当の方法を紹介している。

避難姿勢体験

建物の中の火災で煙が充満した時、煙に巻き込まれないための正しい避難姿勢を体験できる。

3 貸し出し資器材など

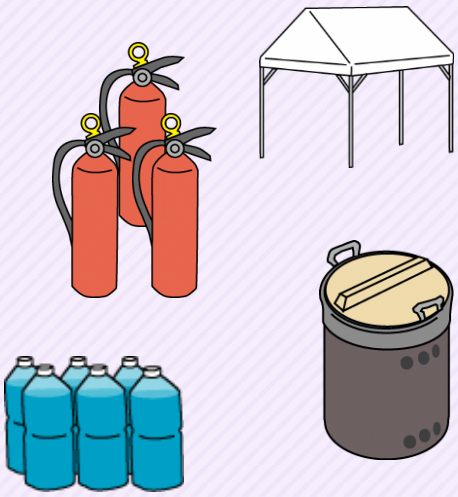
- 防災課では、訓練の実施に必要な資器材の貸し出しや、炊き出し訓練や啓発品として配布していただくため、賞味期限の近くなった備蓄食糧を提供しています。
- 事前にお電話にてご相談ください。
- 区役所まで引き取りにきていただく必要があります。運搬に必要な車両および人員の確保の上、お越しください。　※防災訓練以外の目的での貸し出しは行っていません

貸し出し資器材

物品名	仕様	備考
訓練用ＡＥＤ	訓練用人形付き	
訓練用水消火器		
炊き出しセット（小）	100食炊き出し用	鍋・バーナーがセットになっています。その他、炊き出しの際に必要な道具があれば、あわせてご相談ください。
炊き出しセット（大）	200食炊き出し用	
本部用テント（小）	3m×3m（4本足）	固定のため、足１つにつきおもり1つ貸し出し （例）テント大→おもり６つ
本部用テント（大）	3m×6m（6本足）	
発電機（小）	96W	（使用例）炊き出し等
発電機（中）	120W	（使用例）投光器　等
模擬消火栓		
訓練用人形	身長160cm　重さ30kg	

提供可能な備蓄食糧

物品名	備考
アルファ化米（白飯）	１箱50食
アルファ化米（五目）	１箱50食
アルファ化米（わかめ）	１箱50食
ビスケット	１箱60食
飲料水（1.5L）	１箱８本



資器材借用申請書は P.83 へ
備蓄食糧提供依頼は P.84 へ

貸し出し DVD

- 訓練や勉強会で上映するための DVD を貸し出ししています。
- 貸し出しは 1 回につき 3 本まで、期間は一週間です。
- 防災課窓口にて申し込んでください。

タイトル (サブタイトル)	時間	製作年	内容
地震！その時あなたは	15分	1994	小学生を主人公とした発災時の行動と日頃からの家族で取り組むべき内容を学ぶ啓発内容です。
希望（のぞみ）	24分	1994	避難所での生活を基に防災区民組織の重要性を学び、地域のつながりの重要性を感じましょう。
地震に備えて　わが家の危機管理 (日頃の対策と心構え)	15分	2004	家具転倒を中心に、日頃からの備えの重要性を実例を通して考えましょう。
地域で減災！ (あなたが力　みんながカ)	24分	2008	災害が発生した時、「自助」・「共助」の重要性と事例の紹介を含めた内容です。
地震だ！その時どうする？ (自分を守り、みんなで助け合おう。)	18分	2009	いざというときの行動と共助の重要性を具体的な方法の中から学習していく内容です。
家具等の転倒防止対策　ふせごう (今すぐできる！家庭防災)	21分	2009	家具転倒について、実際に使用する器具ごとに場所・方法など具体的に家具転倒について学べる内容です。
津波から生き延びるために (知る・行動する)	15分	2010	津波から身を守るための知識や行動の仕方を学びましょう。
もし今、地震が起きたら (命を守る備えと退避行動)	19分	2011	東日本大震災を経験した後に検証された新しい避難行動から、地震の心得と備えについて考えましょう。
津波・命を守る心構え (３．１１東日本大震災から学ぶ)	20分	2011	津波に対する正しい知識と正しい行動について、東日本大震災の事例から命を守る大切さを学びましょう。
津波からにげる (小学生向け)	17分	2012	実際の釜石市の小学生避難行動や津波に関するクイズから、どのような行動が正しいかを学びましょう。
地震や津波で死なないために (心に刻む５つのこと)	15分	2012	地震・津波についてのメカニズムとその対処法を事例の中で、具体的な避難方法を考えましょう。
ナンデくんと学ぶ 地震と津波を知ろう (じぶんの命を守るために　※小学生向け)	16分	2012	地震と津波が起こるメカニズム、緊急地震速報の仕組み、発災時の行動を学ぶ内容です。
自分の命は自分で守る (津波災害への備え)	96分	2013	東日本大震災における津波映像から津波現象の理解と被害軽減を学ぶ目的の内容です。
まず命を守る備え (集合住宅・マンションの防災対策)	22分	2013	集合住宅・マンションに特化した防災対策や近隣の関係性を事例を交えて学ぶことができます。
災害時要援護者の支援 (ともに生きのびるための自助・共助)	17分	2014	日頃からの要援護者の自助と支援者の共助を事例を通して理解を深めましょう。
避難所の開設・運営 (その時、皆さんの力が必要です)	17分	2014	避難所の開設・運営、地域の方の役割などの流れを実例を見ながら学習する内容です。
親子で一緒に防災計画・防災訓練 (小学生・保護者向け)	24分	2014	東日本大震災の事例を交え、親子で日頃から出来る取り組みを紹介する内容です。
命を守れますか？地しんのときつ波のとき (小学生中高学年向け)	21分	2015	緊急地震速報の仕組みやその時の対応方法などを学ぶ内容です。
Be Alive-生きる 首都直下マグニチュード7.3	19分		首都直下地震が発生し、主人公が被災地で強く生きる姿をドラマにして、自助・共助の大切さを伝える。
FIRE VOLUNTEER	27分	2008	あるサラリーマンが消防団に入団するストーリ構成。ストーリーを通じて、消防団の活動などを紹介。
停電シュミレーション	20分	2014	在宅人工呼吸器を付けた方を取り上げ、停電時の行動について学べる内容。

タイトル (サブタイトル)	時間	製作年	内容
テレビカメラが見た東日本大震災	105分	2012	東日本大震災の映像を紹介。衝撃的な映像から震災の怖さを学べる内容。
幸せ運ぼう	25分	2008	阪神淡路大震災から、震災時に対する教訓を学ぶ。
心ひとつに	106分	2012	東日本大震災での自衛隊活動を紹介。活動開始から任務終了までを紹介する。
The Lights Buned On（英語版） ※音声が日本語で、字幕が英語	45分	2014	東日本大震災で被災した医師の話を基に、「震災前に何ができたか」について学べる内容。
心肺蘇生法とＡＥＤの使用手順	44分	2007	心肺蘇生法とＡＥＤ訓練について学ぶことができる。
震災時の業務継続	34分	2011	震災時における業務継続（ＢＣＰ）について紹介する。
東日本大震災復興支援記録	43分	2013	東日本大震災の復興についてのドキュメンタリー。
国民保護図上訓練	70分		国民保護についての図上訓練について解説する。
命と事業を守れ！	22分	2013	震災時における業務継続（ＢＣＰ）について紹介する。
がんばってます自主防災	25分	2010	地域の自主防災活動について、地域目線で重要ポイントを説明する。
大地震発生	18分	2011	東日本大震災で被災者の体験から「耐震補強・危機意識助成・コニュニティ活動活性化など」の重要性を学ぶことができる。
心肺蘇生法	25分	2008	心肺蘇生法について、実際の行動(ＡＥＤ使用方法など)、様々な状況での対応を学ぶことができる。
地域が主役　避難所の開設と運営のしかた	24分	2017	避難所の開設・運営について、避難所のトイレ事情や女性に対する問題にも触れながら解説する。
君の命を守りたい	115分	2017	自助・共助の取り組みについて、各自治体の活動を紹介しながら伝える。
あなたはそのときどうする？ 大雨や台風から命を守る ※大人用と子ども用があり	38分 ※大人	2018	中学生以上（大人向け）都市型水害や土砂災害の脅威など、水害リスク全般について啓発する。
	26分 ※子供	2018	小学生（子ども向け）都市型水害や土砂災害の脅威など、クイズ形式で学習しながら啓発する。
地震・水害から命を守る。 生き抜くための自助・共助	24分	2019	災害に遭遇する家族の様子をドラマで描き、ドラマを通じて地震、風水害時の自助・共助について啓発する。

【アニメ】

タイトル (サブタイトル)	時間	製作年	内容
あさりちゃんと学ぶ 地震への備え	10分	2006	家具転倒防止や避難地図の作成等について小学生向けの内容です。
孫悟空の火の用心	12分	2012	火災の恐ろしさをクイズを交えて学ぶ小学生向けの内容です。
むしむし村の防災訓練 (じしんがきたらどうする？)	12分	2014	地震が起きた時の行動や避難の仕方を学ぶ幼児・小学生低学年向けの内容です。
もしものときにできること ぐらぐらどーん！	32分	2013	災害や事故、犯罪など身近に潜む危険について知ることができる幼児・小学生低学年向けの内容です。

4 地域や各家庭への助成

防災資器材整備助成金

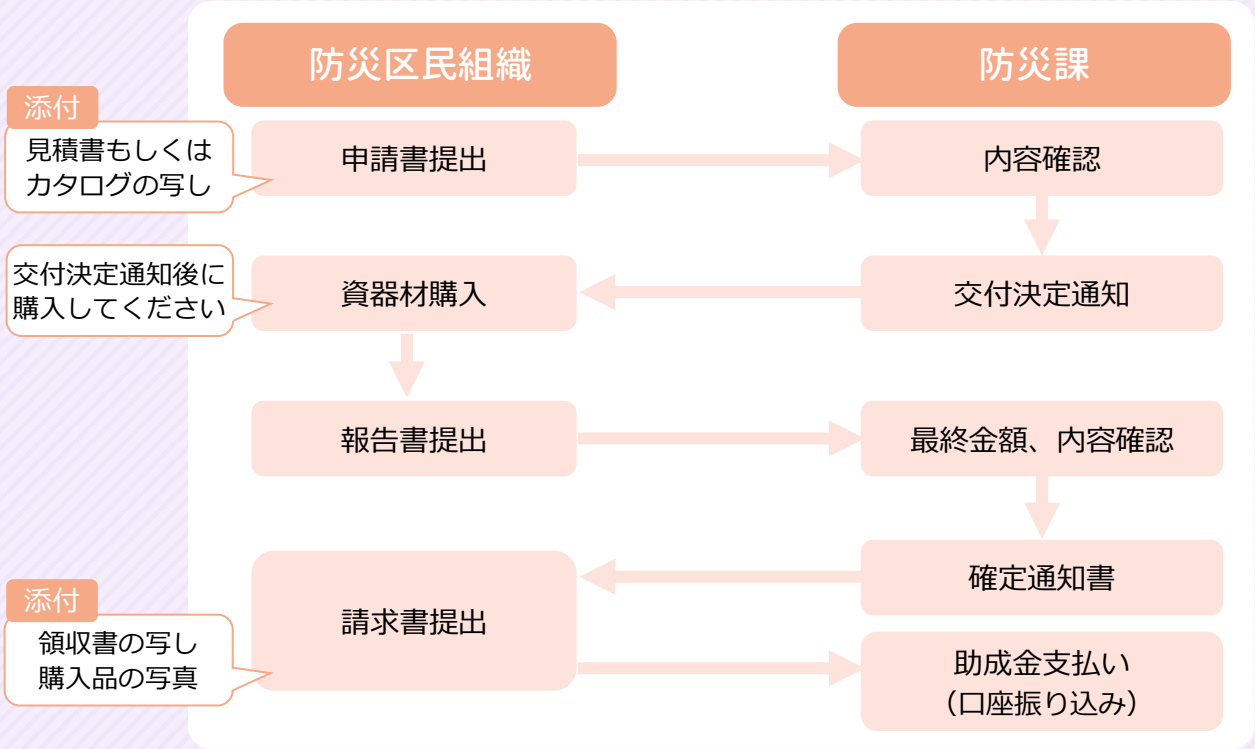
- 地域毎の様々な特性に応じた防災資器材を充実させていただくための助成金を、各防災区民組織に交付しています。
- 助成を受けるためには、資器材の購入前に申請が必要です。

【対象となる防災資器材例】

区分	防災資器材
初期消火	スタンドパイプ、街かど消火バリアー
備蓄関係	保存水、備蓄食料、簡易トイレ、物置
身体防護	ヘルメット
災害時活動拠点用	テント、発電機、投光機、組織用救急箱
情報伝達	ハンズフリー拡声器、トランシーバー
避難誘導	リヤカー、車いす
給食給水	防災用かまどセット

※一部対象とならない資器材もあります。詳細は防災課までご確認ください。

【手続きの流れ】



防災区民組織育成助成金

- 上記助成金以外に、世帯数やポンプ隊の有無、訓練参加人員の集計をもとに、「防災区民組織育成助成金」として、各防災区民組織へ助成金を交付しています。
- 「品川区町会・自治体に対する助成金（環境整備・防災）」の中に含まれる形で交付しています。

防災用品あっせん

簡易トイレ、保存水、アルファ化米などの購入をあっせんします。
対象の用品一覧は、地域センターで配布している他、区 HP からダウンロードできます。

消火器の購入・薬剤詰替あっせん

家庭用消火器の購入、薬剤詰替のあっせんをします。

防災課 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

感震ブレーカーの設置助成

木造密集地域のうち、都が指定する不燃化特区にお住まいの方に対して、感震ブレーカー設置にかかる費用の一部を助成します

防災課 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

家具転倒防止器具取付助成

家具転倒防止器具の取付事業者の紹介および取付費用の助成をします。

住宅課 03-5742-9172 FAX 03-5742-6963

高齢者等の家具転倒防止器具の購入および取付助成

65 歳以上の高齢者世帯または要介護者・障害者の世帯等を対象に、家具転倒防止器具の購入費用と取付費用の助成をします。

高齢者地域支援課 03-5742-9172 FAX 03-5742-6963

東京都の助成…地域の底力発展事業助成

地域活動の担い手である町会・自治会が行う地域の課題を解決するための取組みを推進し、「地域力」の向上を図るための事業です。

〈防災に関する対象事業〉
防災訓練、防災マニュアルを活用した訓練など

〈手続き〉
（1）事前相談
申請書類の案を作成し、都に FAX またはメールで送付
都から連絡→事前相談実施
（2）原本の提出
事前相談後、必要書類を郵送で提出

町会・自治会運営事務サポート事業

町会・自治会の運営に関する書類や、地域の底力発展事業助成をはじめとした各種補助金申請書類の作成を支援しています。

地域活動課 03-5742-6690

1 各種申請書の書き方

防災訓練計画書・報告書

入手先	各地域センター
提出先	各地域センター

- 5 枚複写の様式になっており、1~3 枚目が計画書、4・5 枚目が報告書です。3 枚目・5 枚目は防災区民組織の控えとして保管してください。
- 訓練実施の 1 週間前までに「防災訓練計画書」を提出します。
- 防災訓練実施後に、「防災訓練報告書」に参加人員の実績を記入し、提出します。

防災訓練計画書

（区役所提出用）

2020 年 1 月 27 日

品川区長　様

町会・自治会名（防災区民組織名）　○○町会

会長　氏名（本部長氏名）　防災　太郎

実施日時	2020 年 2 月 27日（木） 10 時 00 分から 12 時 00 分まで
実施場所	○○公園
参加人員	（予定） 50 名 / 60 名　問い合わせ先 ☎（　　）　担当
訓練共催機関（団体）	1. 品川区　2. ○○消防署（　　）　3. 消防団（　　）　4. 警察署　5. 防災区民組織　出張所　分団
訓練種別 ※実施を予定している訓練に○を付けて下さい。	1. 出火防止　2. 初期消火　3. 身体防護　4. 避難誘導　5. 情報伝達　6. 救出救助　7. 応急救護　8. 給食給水　9. （地震体験車・煙）体験　10. 避難誘導ワークショップ　11. ミニポンプ操法・放水　12. 区民消火隊ポンプ操法・放水　13. スタンドパイプ操法・放水　14. 区内一斉防災訓練　15. 避難所連絡会議　16. 研修会・見学会・講演会・座談会・映画会　など　17. その他（下欄に具体的に）
訓練概要	

（注）歳末警戒、訓練の打ち合わせ・会議などは訓練実績には含めません。

（連絡先）
品川区役所防災課啓発・支援係
☎ 5742－6696
FAX 3777－1181

※ 受付欄

実施日時、場所、参加予定人数を記入

実施後、報告書に実績の人数を記入

防災課からの連絡を受ける人の電話番号と名前を記入

協力を依頼している関係機関に○をつける

実施予定の訓練項目すべてに○をつける

訓練概要を記入

防火防災訓練通知書

入手先	各消防署、出張所
提出先	各消防署、出張所

- 訓練実施前に消防署に提出します。
- 指導を依頼する場合は、早めに相談しましょう。
- スタンドパイプ訓練等で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、訓練実施予定日のおおむね１か月前までに、消防署へ相談してください。
- この様式は一例です。消防署によって様式が異なりますので、管轄の消防署・出張所に確認してください。

防火防災訓練通知書

2020 年 1 月 27 日

品川 消防署長 殿

町会・自治会等名 品川区広町 2-1-36

会 長 氏 名 防災 太郎

訓練実施日時	2020 年 2 月 27 日（ 木 ） 10 時 00 分～12 時 00 分まで
訓練実施町会・自治会名	○○町会
訓練実施場所	○○公園
訓練種別	1 出火防止訓練　(2) 初期消火訓練　3 救出訓練 4 応急救護訓練　5 通報連絡訓練　6 身体防護訓練 7 避難訓練　8 座談会 9 その他の訓練（　　）
参加人員	50 名
問い合わせ先	☎（ ○○ ）○○○○ - ○○○○ 担当 防災太郎
訓練概要	D級ポンプを使用した初期消火訓練
※受付欄	
※摘要欄	

（注） 訓練種別に○をつけて下さい。※欄には記入しないで下さい。

管轄する消防署名を記入

参加予定人数を記入

訓練概要を記入

担当者（連絡を受ける人）の名前と電話番号を記入

資料編

道路使用許可申請書

入手先　警察署ホームページ
提出先　管轄の警察署

- 道路上でスタンドパイプ訓練などを行う場合に、管轄の警察署へ提出します。
- 「道路使用許可申請書」は２通提出してください。
- 作業図（使用する消火栓や放水方向、安全指導員の配置場所がわかるもの）を添付します。（２通）
- 「防火防災訓練通知書」の写し（消防署受付印の押印があるもの）を添付（２通）することで、手数料が免除されます。
  ※別途、「手数料免除申請書」（１通）が必要となります。（代表者の押印が必要）
  様式は各警察署で入手できます。

管轄する警察署名を記入

日付、町会・自治会名（防災区民組織名）、会長（本部長）の氏名を記入

道路使用の目的を具体的に記入

代表者の印を押印

実際に使用する道路の場所または区間の番地を記入

実際に使用する必要最小限度の期間を記入

道路使用の場所を示した図面や、防災訓練通知書を添付した場合に、その書類名を記入

別記様式第六（第十条関係）

道　路　使　用　許　可　申　請　書

2020 年　1 月　27 日

品川　警　察　署　長　殿

申請者
住所　品川区広町 2-1-36
氏名　会長 防災　太郎　㊞

道路使用の目的		消火栓を使用したスタンドパイプ訓練		
場所又は区間		品川区広町〇丁目〇番地〇号地先		
期　　間		2020 年 2 月 27 日 10 時 から 2020 年 2 月 27 日 12 時 まで		
方法又は形態		別添「作業図」のとおり		
添　付　書　類		作業図		
現　場 責任者	住　所	品川区広町 2-1-36		
	氏　名	防災　太郎	電　話	○○-○○○○-○○○○

第　　号

道　路　使　用　許　可　証

上記のとおり許可する。ただし、次の条件に従うこと。

条件	

年　　月　　日

警　察　署　長　㊞

備考　1　申請者が法人であるときは、申請者の欄には、その名称、主たる事務所の所在地及び代表者の氏名を記載すること。
2　申請者は、氏名の記載と押印に代えて、署名することができる。
3　方法又は形態の欄には、工事又は作業の方法、使用面積、行事等の参加人員、通行の形態又は方法等使用について必要な事項を記載すること。
4　添付書類の欄には、道路使用の場所、方法等を明らかにした図面その他必要な書類を添付した場合に、その書類名を記載すること。
5　用紙の大きさは、日本産業規格Ａ列４番とする。

資料編

地震体験車・煙体験訓練申請書

入手先 防災課窓口または HP よりダウンロード

提出先 防災課 FAX 03-3777-1181

- 地震体験車・煙体験訓練を実施するときに申請します
- まずは電話で仮予約をします。（詳しくは P.25）

地震体験車・煙体験訓練申請書

年　月　日

防災課長　様

団体名　○○町会

日　時	2020 年 2 月 27 日（木） 10 時 ～ 12 時		
会　場（住　所）	会場名：○○公園 （住所：品川区広町 2-1-36）		
参加人員	名（予定）	担当者 防災 太郎 TEL ○○-○○○○-○○○○ 準備補助・安全確保担当者 準備補助・安全確保担当者	
訓練種別	地震体験車訓練（○）　煙体験訓練　その他（　）		
同時実施訓練	なし　あり（○）（初期消火訓練）		
備　考			
受　付	防災課受付者	受付月日	承認月日

参加予定人数を記入。30 人以上の参加が目安

担当者（連絡を受ける人）と、当日の準備補助・安全確保の担当者の名前を記入

同時に行う訓練種目を記入（ない場合、なしを選択）

しながわ防災体験館　体験申込用紙

入手先	防災体験館窓口または HP よりダウンロード
提出先	しながわ防災体験館 FAX 03-5742-9098

- しながわ体験館を団体で利用する場合に申し込みます。
- まずは電話で仮受付をします。（詳しくは P.71）

受付	入力	責任者

※しながわ防災体験館

■（FAX）03－5742－9098　にご送信下さい。

しながわ防災体験館　体験申込用紙

①　利用を希望される日時

利用希望日時	2020 年　2 月　27 日（　木　） 10 時　00 分　～　12 時　00 分まで

仮予約時に伝えた実施希望日・時間を記入

②　申込者情報

団体名	防災中学校	TEL番号	○○-○○○○-○○○○
担当者名	（カタカナ）ボウサイ　タロウ 防災　太郎	FAX番号	○○-○○○○-○○○○
携帯電話番号	○○○-○○○○-○○○○　※利用日等、緊急連絡をする場合に使用します。		
区分	区内・区外	バスの利用	有（　台）・無

※いずれかに○をつけて下さい。

団体名・電話番号・担当者（連絡を受ける人）の名前を記入

参加者	未就学	小学生	中学生	高校生	大学・専門	30歳未満	30～50歳	51～64歳	65歳以上	合計
男性	名	名	名				名	名	名	
女性	名	名	名				名	名	名	
合計	名	名	名	名	名	名	名	名	名	

参加者の内訳を記入

③　希望をする体験内容

※希望する体験にチェックを入れてください

※	【おまかせコース】※約100分	☑ 水消火器　＋　避難誘導（要配慮者）　＋　シアター視聴　＋　AED体験
個別選択	【初期消火体験】	□ 水消火器　・　□ スタンドパイプ　・　□ 屋内消火栓
	【要配慮者避難誘導体験】	□ 避難誘導体験　・　□ 要配慮者疑似体験
	【シアター視聴】	□ 一般向け映像　・　□ 子供向け映像　・　□ 事業者向け映像
	【応急救護体験】	□ AED体験（胸骨圧迫体験含む）
	【防災体験VR】	□ PC版（13歳以上対象）　・　□ スマホ版

希望する体験内容を選択。通常の研修や防災教育には【おまかせコース】がおすすめ

体験を希望する内容を個別に選択できる（１つの体験項目に約 20 分～25 分要する）

※受付使用欄

資料編

防災資器材借用

入手先 防災課窓口　**提出先** 防災課 FAX 03-3777-1181

- 事前にお電話にてご相談ください。
- 区役所まで引き取りにきていただくことになります。運搬に必要な車両および人員を確保の上、お越しください。
- 発電機を借用する場合、使用した分の燃料を補充の上、返却をしてください。

令和２年４月１日

防災課長　様

所　属　○○町会防災区民組織

代表者　本部長　防災　太郎

防 災 資 器 材 借 用 書 （ 依 頼 ）

下記のとおり資器材の貸し出しをお願いいたします。

記

１．借用物品　ゴトクセット（小）　１セット
消火器　１本

２．借用期間　【受取日時】　令和２年４月１７日１０時００分 ～
【返却日時】　令和２年４月２０日１０時００分
※時間厳守

３．借用目的　○○町会防災訓練で炊き出し訓練を行うため

４．そ の 他

緊急の際は、いかなる場合においても借り受けた資器材を速やかに返却します。その際に発生した損害等があった場合も防災課へ請求いたしません。
使用方法・条件等は防災課の指示に従います。
借用期間・時間を厳守します。
破損した場合は同一の物を弁償します。
借受者および第三者への損害・賠償（過失の有無など関係なく）について、防災課へいずれの保障・請求等を求めません。
資器材運搬に必要な人員、稼動するために必要な燃料等は借受者が用意します。
返却する際は清掃・整頓したうえで返却します。

以上を遵守し、全て承諾したうえで、資器材を借り受けます。

所　　属：○○町会
担当者名：防災部長○○
連 絡 先：03-□□□□-□□□□

資料編

備蓄食糧提供依頼

入手先 防災課窓口　**提出先** 防災課 FAX 03-3777-1181

- 事前にお電話にてご相談ください。
- 区役所まで引き取りにきていただくことになります。
- 賞味期限の近くなった備蓄食糧です。期限内に使用してください。

事　務　連　絡
令和２年４月１日

防災課長　様

所属　○○町会防災区民組織
代表者　本部長　防災　太郎

アルファ化米・ビスケット等の提供について（依頼）

標記の件について、下記のとおり防災の普及啓発のため事業を実施いたしますので、備蓄食糧の提供を依頼いたします。

記

１．実施事業名　○○町会防災訓練

２．実施日　令和２年４月19日（日）

３．引取日時　令和２年４月17日（金）　10時00分

４．事業内容・依頼理由（別紙可）
防災訓練の中で備蓄食糧を活用した炊出しを実施し、参加した区民の防災に対する意識を向上する。

５．参加予定人数　約５００人

６．依頼数量
（１）白飯　　箱　　食（１箱５０食）
（２）五目ごはん　１０箱　５００食（１箱５０食）
（３）わかめごはん　　箱　　食（１箱５０食）
（４）ビスケット　１０箱　６００食（１箱６０食）
（５）飲料水　１０箱　８０本（１箱８本　1.5ℓ／本）

７　その他
備蓄食糧の賞味期限について確認し、参加者へ配布する際に周知を行います。

連　絡　先	
住所	品川区○○□－□－□
所属・担当者	○○町会　防災部長○○
電話・Fax	０３－□□□□―□□□□・０３－□□□□―□□□□
メール	

資料編

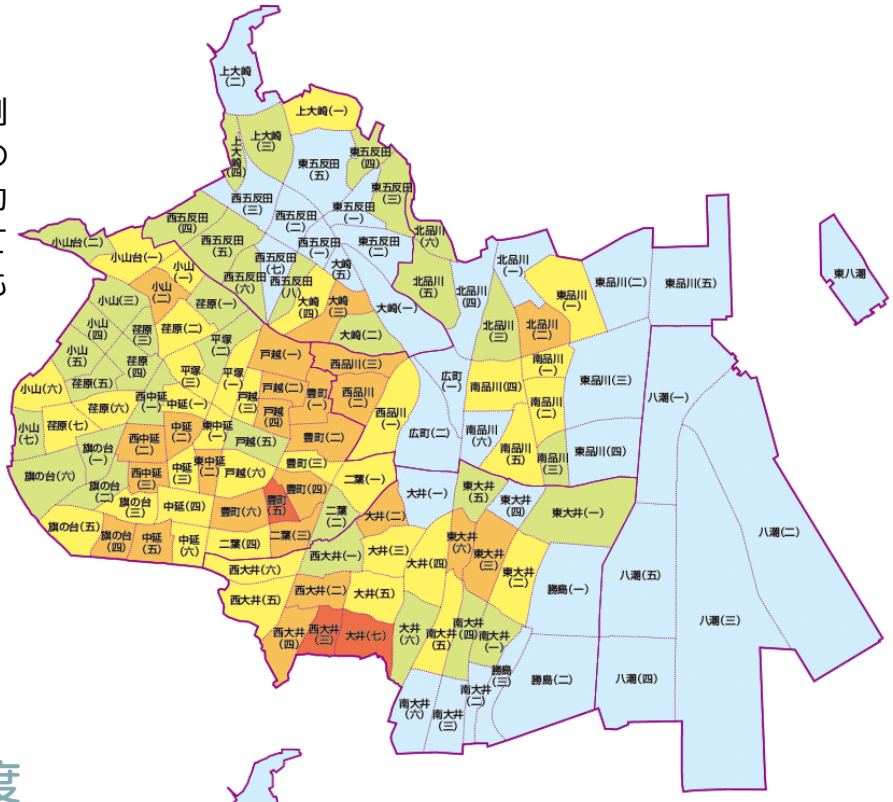
2 品川区の地域危険度

地域危険度とは

- 東京都では、「地震に関する地域危険度測定調査」を行い、町丁目ごとの「地域危険度」を発表しています。
- 都内のすべての町丁目直下の地盤で同じ強さの揺れが生じた場合の相対的な危険度を表すものです。
- それぞれの危険度について、５つのランクに分けられています。

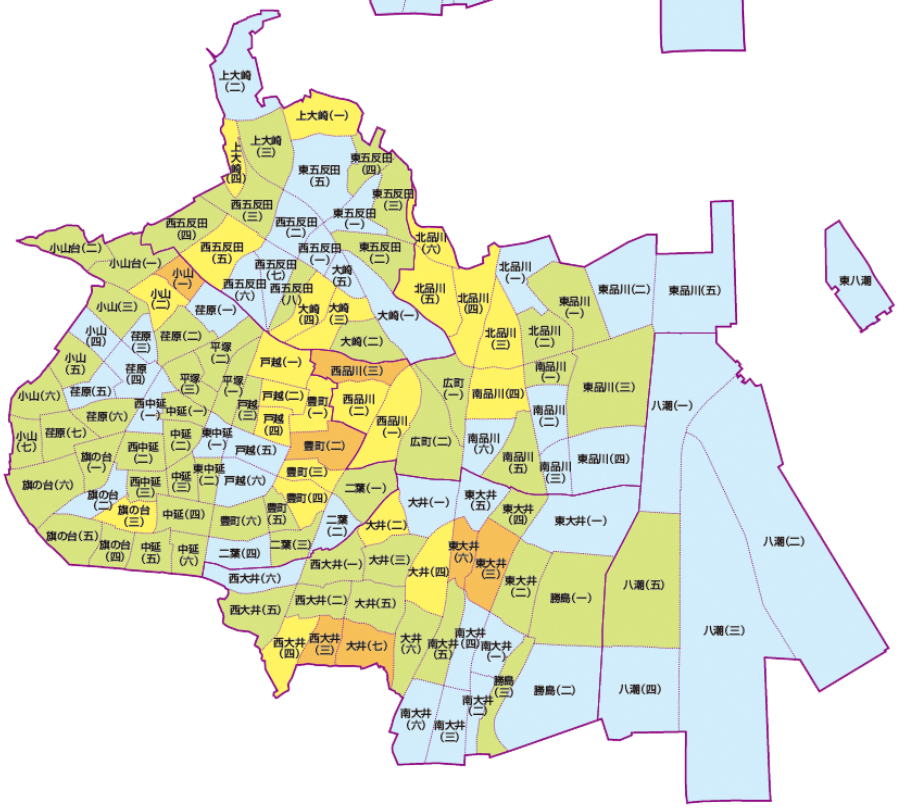
総合危険度

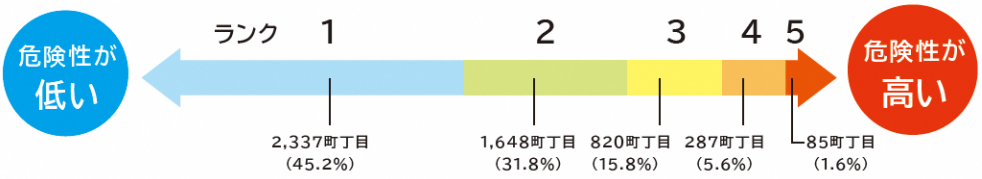
地震の揺れによる建物倒壊の危険性や延焼火災の危険性、避難や消火・救助活動の困難さを加味して１つの指標にまとめたものです。



災害時活動困難度

地震により建物が倒壊したり火災が発生した際の危険地域からの避難や、消火・救助などの災害時活動のしやすさ（困難さ）を、道路網の稠密さや広幅員道路の多さなど、道路基盤の整備状況に基づき測定したものです。

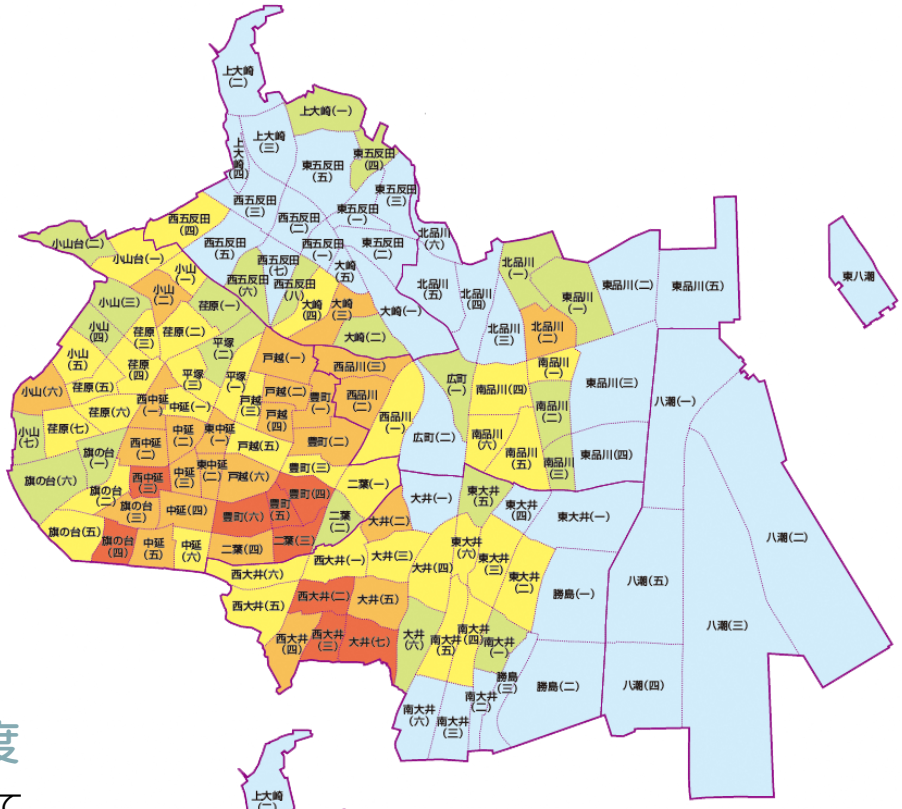




※町丁目数は東京都全体の数です。

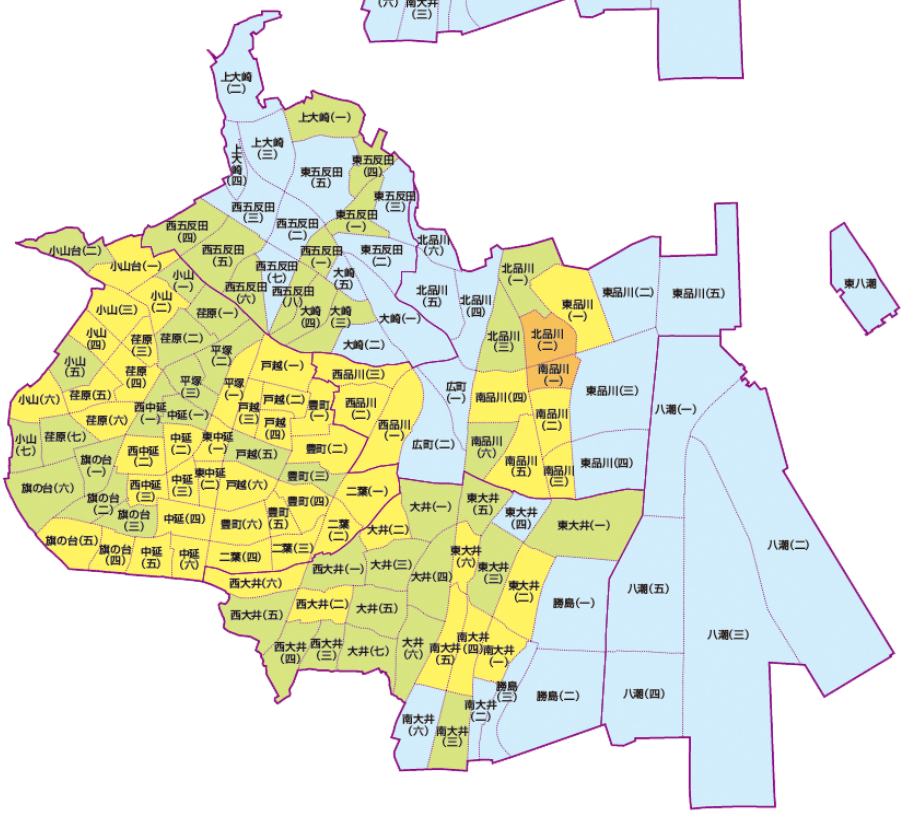
火災危険度

地震の揺れで発生した火災の延焼により、広い地域で被害を受ける危険性の度合いを測定したものです。



建物倒壊危険度

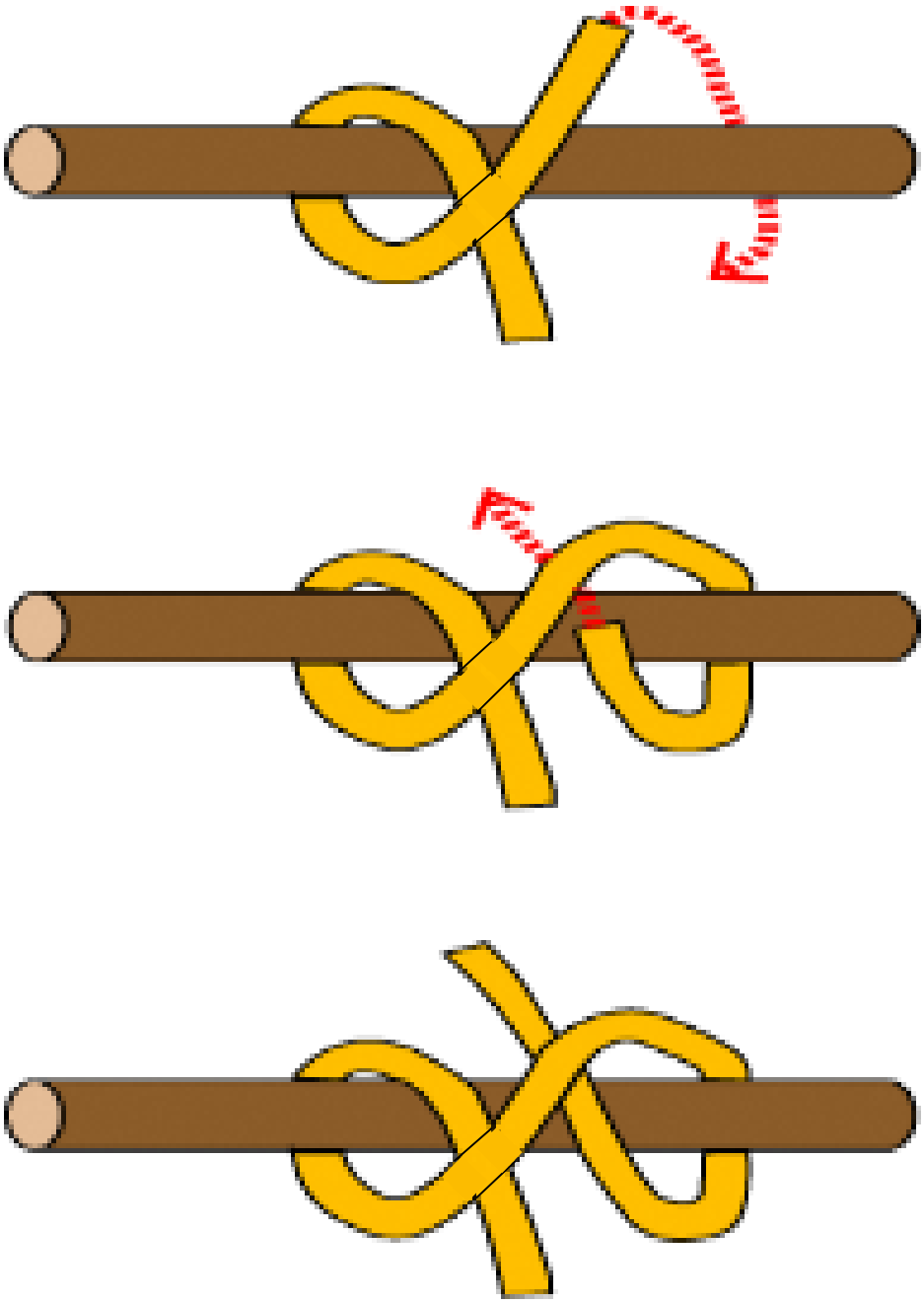
地震の揺れによって建物が壊れたり傾いたりする危険性の度合いを測定したものです。



資料編

Shinagawa City
品川区

令和２年３月　発行

P39巻き結びイラストの訂正

※以下の図への訂正をお願いします