

# 防災訓練

「訓練メニュー」

—平成 26 年度版—

板橋区危機管理室住民防災支援課

# 「防災訓練」訓練メニュー

## 目 次

|   |                     |    |
|---|---------------------|----|
| 1 | 防災訓練「訓練メニュー」を作成した目的 | 1  |
| 2 | 防災訓練の企画・計画づくり       | 1  |
|   | ①訓練計画の策定            | 2  |
|   | ②防災訓練の種類            | 3  |
|   | ③防災訓練の周知            | 3  |
| 3 | 実技訓練                | 4  |
|   | ①情報連絡訓練             | 4  |
|   | ②救出・応急救護・搬送訓練       | 6  |
|   | ③初期消火訓練             | 18 |
|   | ④体験型訓練              | 26 |
|   | ⑤避難誘導訓練             | 28 |
|   | ⑥避難所開設・運営訓練         | 33 |
|   | ⑦給食給水訓練             | 38 |
|   | ⑧災害時要援護者のケア訓練       | 40 |
|   | ⑨水害対応訓練             | 45 |
| 4 | 図上訓練（防災マップづくり）      | 47 |
| 5 | 防災意識啓発活動            | 48 |
| 6 | 親睦的活動の展開            | 55 |
| 7 | 防災訓練の一例             | 58 |
| 8 | 東京防災隣組              | 60 |

## 1 防災訓練「訓練メニュー」を作成した目的

大地震のような瞬時にして広範囲にわたる被害が現実起きた場合、公的機関による対応には限界があります。初期消火・延焼防止・救助など地域が一体となって果たす役割は非常に大きなものです。

そこで、災害時に必要とされる様々な活動を進めていくうえでのポイントやノウハウ、準備すべき事柄や技術向上のための方法を掲載した訓練メニューを作成しました。ぜひ日頃の防災訓練などにご活用ください。

## 2 防災訓練の企画・計画づくり

防災訓練で行われる訓練メニューとしては、次のようなものが例としてあげられます。また、訓練には多種多様な実施方法があるので、総合的な訓練を実施するだけでなく、部分的に熟練度を高めていくことも重要です。それぞれの訓練内容などについては、次項で順次説明していきます。

### ●情報連絡訓練

通信手段が途絶または混乱する中で必要な情報を収集し、また、防災関係機関などからの情報を地域住民に正しく伝達するための訓練です。

### ●救出・応急救護・搬送訓練

倒壊家屋などの下敷きになった方を救出する方法や、けが人の手当や搬送などの応急救護を実施するための訓練です。

### ●初期消火訓練

火災が発生した場合にすぐに消火できるよう、消火器、スタンドパイプ、D級ポンプ、バケツを使用した初期消火を実施するための訓練です。

### ●体験型訓練

起震車や煙体験ハウスを活用し、災害の恐ろしさを知ってもらうための訓練です。

### ●避難誘導訓練

突然災害が発生した場合に、速やかに安全な場所へ避難するための訓練です。

### ●給食給水訓練

災害時において、食料や飲料水を円滑に住民へ配給するための訓練です。

### ●災害時要援護者のケア訓練

高齢者や障がい者、傷病者といった災害時要援護者の安全を確保するための訓練です。

### ●避難所開設・運営訓練

避難所開設から運営まで、避難所で想定される様々な活動を円滑に行うための訓練です。

### ●土のう設置訓練

集中豪雨や台風などによる大雨が発生した際に、身近なものを使用して浸水を防ぐための訓練です。

## ① 訓練計画の策定

訓練を効果的に行うためにも、事前に十分時間をかけて話し合い、訓練計画を立てましょう。「できるだけ多くの方々に楽しく参加してもらおう」「多様な団体・機関の参加・協力関係づくりを行う」「一定の技術を身に付ける」「楽しみながらも必要な技術を身に付けたり災害に対するイメージをより深めてもらう場をつくる」など、目的や条件によって計画の内容も変わります。そして実践性はもちろんのこと、柔軟性・多様性を持って地域特性に合わせた計画づくりに取り組みましょう。

また、災害時には一人でも多くの力が必要です。たとえば、災害時に要援護者が、救出・応急救護・搬送をはじめとする様々な場面において、助けられる側から助ける側になる場合もあります。様々な立場の方に訓練へ参加してもらえよう、積極的な呼びかけを行いましょう。

なお、訓練実施にあたってはご高齢の方や体力に自信のない方は、避難場所に集合するだけの訓練にするなど、無理をしないことも大切です。

### 【計画に必要な基礎的な項目】

|   |                  |   |  |
|---|------------------|---|--|
| 1 | 何を目的とする訓練か       | ⇒ | 何を目的とするのかを話し合い、目的に沿った実施内容を検討します。   |
| 2 | いつ実施するか          | ⇒ | できるだけ多くの方々が参加できる日・時間を選びます。   |
| 3 | どこで行うか           | ⇒ | 訓練内容に応じた場所を選び、公的機関の許可がある場所かどうかを確認します。                                    |
| 4 | 参加者層、参加人数はどのくらいか |   |  |
| 5 | 資器材は何が必要か        | ⇒ | 区手配資器材（一例）<br>起震車・煙体験ハウス・炊き出し用バーナー<br>セット一式・仮設トイレ・マンホールトイレ・<br>間仕切パネルなど。 |
| 6 | 関係団体との調整が必要か     | ⇒ | 消防、警察機関・区役所・学校・ボランティアなど。   |
| 7 | 各人の役割分担はできているか   | ⇒ | 事故防止のために、訓練参加者への説明、服装、訓練中の喫煙禁止などといった点もあらかじめ取り決めておきます。                    |
| 8 | 訓練終了後に必要なこと      | ⇒ | 終了後の片づけ、そして反省会も計画の中に盛り込むようにしましょう。また、できるだけ参加者からの感想を聞くことができるように工夫をします。     |

## ② 防災訓練の種類

防災訓練には大きく分けて展示型訓練、実技型訓練、図上訓練があります。図上訓練とは、阪神・淡路大震災以降、状況判断と対応行動をトレーニングするために開発された訓練です。さらに、地域防災活動向けにアレンジされた「災害想像ゲーム (DIG)」(Disaster (災害)、Imagination (想像力)、Game (ゲーム))という、住民参加型で取り組むことができるプログラムもあります。

### 【防災訓練の種類】

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 展示型訓練 | 技術・訓練状況を、参加者に見せる訓練       |
| 実技型訓練 | 資器材の取扱い、実技の技術向上、街中訓練など   |
| 図上訓練  | 地図・シナリオなどを使ったイメージ・トレーニング |

## ③ 防災訓練の周知

防災訓練に参加しなかった理由に、「多忙」「知らなかった」という声を聞きます。企画の段階から訓練の趣旨や特徴を浸透させるとともに、訓練の日時や場所などを広報して、防災訓練実施の周知徹底を図りましょう。

防災訓練などに、より多くの参加者を集めるためにはどうすればよいでしょうか。訓練を通して活動を広げていくことはもちろんですが、防災訓練を地域の催しの一部分に位置づけることも、その存在をアピールするには効果的な方法です。



### 3 実技訓練

#### ① 情報連絡訓練

##### 【目的】

災害時に地域住民の方々は、地域の被害状況や避難生活に関する様々な情報を必要とします。また、火災・水害・土砂崩れなど、まだ危険度を認識していない住民に対する情報連絡もしなければなりません。一方で外部に対し、地域の被害状況やニーズを的確に伝え、支援をおおぐ方策も検討しなければなりません。適切な情報の収集・連絡が行われなければ、速やかな避難行動や、外部からの支援を求めることができなくなります。

そこで、「地域の被害状況」「火災・水害・土砂崩れなどの予報・警報」「ライフライン（電気・ガス・水道・電話など）の復旧の見通し」「避難の勧告・指示」「救援活動の状況」「救援物資の配給」「衛生上の注意」などといった災害情報を、住民防災組織のメンバーが、うまく収集・連絡できるようにしておくことが重要となります。

また、災害の状況・時間の経過によって、収集すべき情報・伝えるべき情報の種類は刻々と変化していきます。過去の災害では、発災直後は地域の被害状況や緊急救助・救援、安否確認に関する情報が大半を占め、時間が経つにつれ、医療、福祉、生活再建などの多様な生活情報が求められてきました。状況の変化に対して、柔軟な姿勢で情報を扱うようにしましょう。



### 【情報収集訓練】

災害時に、地域の被害状況（死傷者、建物・交通路の破壊程度など）や、避難生活の状況を正確かつ敏速に調査し、地域の情報拠点（一時集合場所など）に情報を集め、最終的に区の災害対策本部に報告するための訓練です。

① 地域の被害想定図を作成します

↓

② 情報をまとめ、責任者に報告します

地域の情報拠点では、今後の対策を検討、通報（消防機関などの防災関係機関）という流れを想定し、連絡を取れるよう訓練を行います

《収集すべき情報の例》

- ・現場の住所、目標、状況
- ・負傷者の有無と程度、今後予測される状況
- ・現在の措置、通報者
- ・避難所の避難者数、避難状況

※第1報は詳しいことまでに及ばなくても、概要だけでもよいので報告し、確認情報は第2報以降にするなど、時機に適した報告が大切です。

### 【情報連絡訓練】

災害時に伝達が必要となることが考えられる模擬情報を、複数人によるリレー形式で、より正確に伝達できるように訓練します。口コミだけでなく、電話や電子メールも使ってみましょう。リレーする人数は10人ぐらいが目安となります。模擬情報については、災害の状況や、今後予測される状況、避難場所、時間、ルートなど、様々な情報を考えてみましょう。また、どのような方にでも正確な情報を伝達できるよう、高齢者や障がい者の方に入っていたいただいた訓練も行えると有効です。

① 口コミで、1人目に模擬情報を与えます

↓

② 次々に模擬情報を伝達していきます

↓

③ 最後の方が、伝達された内容を記録用紙に記入し、本部に提出します

↓

④ 最初の模擬情報と比較して、正確さはどの程度であったか評価します

## ② 救出・応急救護・搬送訓練

### 【目的】

大地震などの大規模災害発生時には、消防機関などに支援を頼むことがほとんどできなくなる可能性があります。そのため、近隣の方々による生き埋めになっている方を探し出して救出するなどの救命・救助活動、応急救護が不可欠です。日常から地域で防災意識の向上・協力体制づくりを進めることが決め手となるでしょう。また、地域内にある医療機関との連携も重要です。

応急手当では対応できない重症の患者については、災害時の拠点病院などへ搬送できるような体制づくりを考えておく必要もあります。



## 【倒壊家屋からの救出訓練】

### ●事前準備

- ① 廃材を利用し、家屋が倒壊した状況をつくります
- ② 家屋の中に人形を入れるなど、生存者がいることを示しておきます

### ●訓練実施

- ① 救出にあたっては、倒壊家屋の中にいる方に声をかけ、安心感を与えます
- ② 木材・バールなどをテコにしたり、自動車用ジャッキを用いて、すき間をつくり  
ます
- ③ すき間が崩れないように角材などで補強し救出します

※家庭に木材やバールがない場合は、物干しざおを活用するなど、家庭の中で様々な  
場面を想定しておきましょう。



### ※救出訓練の準備・実施にあたっての注意

救出訓練の準備及び実施にあたっては事故が生じないように十分留意しましょう。

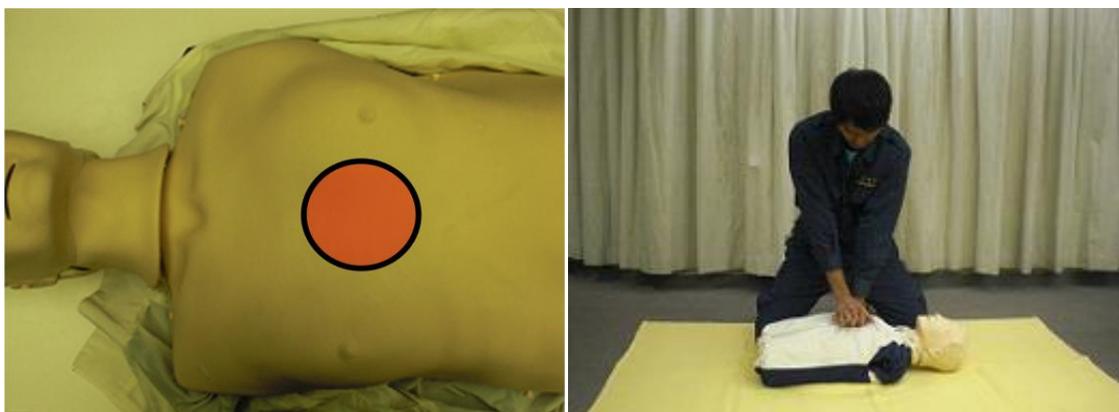
- ・参加者の服装（ヘルメット、釘を踏み抜かないような靴、軍手など）に留意しましょう。
- ・チェーンソーを使用した訓練にあたっては、「見学者などが十分距離をおく」「切る角材などは地面に台を置きしっかり固定する」「指導者が監視する」など、安全に十分注意しましょう。
- ・廃材などが使われることが多いため、すり傷などに備え救急箱を用意しましょう。
- ・消防署員、消防団員などの指導を受けましょう。

## 【応急手当訓練（心肺蘇生法）】

- ① 周囲の安全を確認します
  - ・傷病者の周囲の状況を調べます。
- ② 反応を確認します
  - ・傷病者の耳もとで呼びかけながら、傷病者の肩を軽くたたき、反応があるかないかを調べます。
- ③ 助けを呼びます
  - ・反応がなければ大きな声で「誰か来てください」と助けを求めます。その後、集まってもらった方に、「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを持って来てください」など、人を指定して具体的に協力を求めます。
- ④ 普段どおりの呼吸を確認します
  - ・傷病者の胸や腹部の上下の動きを見ながら、10秒以内で調べます。
- ⑤ 胸骨圧迫を行います
  - ・反応、普段どおりの呼吸がない場合は、直ちに胸骨圧迫を開始します。

### 《圧迫方法》（下図参照）

- ・圧迫の位置の目安は、胸の真ん中です。
- ・圧迫位置に置いた手の上に、他方の手を重ねます。
- ・肘をまっすぐ伸ばして体重をかけ、胸を少なくとも5cm圧迫します。  
(成人：16歳以上の場合)
- ・1分間に少なくとも100回の早さで30回圧迫します。



- ⑥ マウスピースを使用し、人工呼吸をします（下図参照） ※省略可能
- ・気道を確保し、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。
  - ・口を大きくあけて、傷病者の口を覆い、空気が漏れないように息をゆっくり2回吹き込みます。
  - ・人工呼吸は1回の吹き込み時間に1秒かけます。

※人工呼吸などを行う場合は、感染しないように配慮することが必要です。

人工呼吸がためらわれる場合は、胸骨圧迫を行うだけでも高い救命効果があるので、胸骨圧迫だけでも。



- ⑦ 心肺蘇生法を継続します
- ・30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸のサイクル（30:2）を繰り返します。

●心肺蘇生法を中止する場合

- ・救急隊員に引き継いだとき。
- ・傷病者に何らかの応答や目的のあるしぐさが現れたとき。
- ・普段どおりの呼吸をし始めたとき。



## 【応急手当訓練（AEDによる電気ショック）】



- ① まず電源を入れます
  - ・電源ボタンを押すものやカバーを開けると自動的に電源が入るものがあります。
- ② 音声メッセージどおりに行動します
  - ・電源を入れると、使用方法をAEDが音声メッセージで指示します。
  - ・音声メッセージは機種により異なりますが、指示のとおりに行動してください。
- ③ 電極パッドを傷病者の胸に貼ります
  - ・電極パッドが傷病者の肌に直接貼れるよう、衣服を開きます。
  - ・電極パッドを貼る位置は、電極パッドに描かれた絵のとおりです。  
(1枚は右の鎖骨の下側、もう1枚は左の脇の下から5cmぐらい下側)
  - ・電極パッドを貼ったら、傷病者に触れないようにします。
- ④ AEDが自動的に心電図を解析します
  - ・AEDが解析（電気ショックが必要かどうかの判断）を自動的に行います。
  - ・音声メッセージにより、傷病者に触れないよう指示が出るので、誰も傷病者に触れていないか確認してください。
  - ・解析ボタンを押す必要のある機種もあるので、その場合は音声メッセージに従い解析ボタンを押してください。
- ⑤ 電気ショックを行います
  - ・心電図の解析結果から電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が開始され、「ショックが必要です」と音声で指示されます。
  - ・充電が終わり電気ショックの準備が完了すると、「ショックボタンを押してください」と音声指示があり、ショックボタンが点滅します。
  - ・救助者は、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。
- ⑥ 直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します
  - ・AEDの音声メッセージに従い、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の心肺蘇生を行ってください。(P. 8～9参照)

⑦ AEDが自動的に心電図を解析します

- ・心肺蘇生を再開して2分経過するごとに、自動的に心電図の解析が始まります。
- ・音声メッセージどおりに心肺蘇生を中断し、「ショックが必要です」などの音声指示が出た場合は、再度電気ショックを行います。
- ・「ショックは不要です」などの音声指示が出たら、直ちに心肺蘇生を再開します。



◎板橋区では、区役所をはじめ、地域センター、文化・教養施設、スポーツ施設、保健・福祉施設、高齢者施設、児童施設、教育施設などの区の施設にAEDを設置しています。

(平成26年8月1日現在 260台)

※AED設置場所一覧は板橋区ホームページに掲載しています。

また、財団法人日本救急医療財団の「AED設置場所検索」にて、全国のAED設置場所が検索できます。

区施設以外のAED設置場所はこちらで検索が可能です。(以下参照)

[http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c\\_kurashi/017/017518.html](http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/017/017518.html)

### 【応急手当訓練（止血法）】

一般に、体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重い状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすと言われています。このため、多量の出血がある場合は、迅速な止血処置が必要となります。

#### ●直接圧迫止血法

- ・きれいなガーゼやハンカチなどを傷口にあて、手で圧迫します。
- ・片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

#### [ポイント]

- ・止血の手当を行う時は、感染防止のため血液に触れないように注意します。
- ・感染防止用の手袋がない場合は、ビニールの買い物袋などを手袋代わりに使用すると安全です。

### 【応急手当訓練（骨折）】

#### ① 骨折の部位や出血の有無を確認します

- ・確認する場合は、痛がっているところを動かさないようにします。
- ・痛み、はれ、変形などのほか、骨が飛び出していることもあります。

#### ② 添え木をあて、骨折部を三角巾などで固定します

- ・副木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意します。
- ・副木と固定箇所にはすき間がある場合には、間にタオルなどの柔らかいものを入れて固定します。
- ・副木がない場合は、新聞紙や雑誌、棒、板、傘、バットなど身近なものを利用します。



## 【応急手当訓練（熱傷）】

### ① 熱傷の程度を調べます

I 度：赤くなっている

II 度：水疱ができているか、水疱が破れた状態

III 度：白っぽくなっている

### 《重症熱傷》

- ・ II 度の熱傷で、体表面積の30%以上の熱傷
- ・ 顔の熱傷で、III 度の熱傷または鼻毛が焦げている
- ・ III 度の熱傷で、体表面積の10%以上の熱傷

※高齢者や乳幼児はこれ以下であっても重症の場合があります。

※顔の熱傷で鼻毛が焦げている時は、重症と判断します。

※片方の手のひらの面積が体表面積の1%と考えて熱傷の面積を調べます。

### ② 応急手当をします

#### ● I 度や、狭い範囲の II 度の熱傷の場合

- ・ できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みがなくなるまで冷やします。
- ・十分に冷やしてから、きれいなガーゼをあて、三角巾や包帯などをします。

#### [ポイント]

- ・ 靴下など衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- ・ I 度で広い範囲の熱傷の場合は、体が冷えすぎないように注意します。
- ・ 水疱を破らないようにします。

#### ● III 度や、広い範囲の II 度の熱傷の場合

- ・ 広い範囲の熱傷の場合は、きれいなシーツなどで体を包みます。
- ・ III 度の狭い範囲の熱傷の場合は、きれいなガーゼやタオルなどで患部を覆います。

#### [ポイント]

- ・ III 度や、広い範囲の II 度の熱傷の場合は、冷やすことよりも、早く医師の診察を受けるようにします。

#### ● 化学薬品による熱傷の場合

- ・ 衣類や靴などをすぐに取り除きます。
- ・ 体に付いた薬品を水道水などで20分以上洗い流します。
- ・ 目に入った場合は、水道水などで20分以上洗い流します。

#### [ポイント]

- ・ 薬品を洗い流す場合は、ブラシなどでこすってはいけません。

### 【搬送訓練】

傷病者の搬送については、人手で運ぶ場合と、担架や身近なものを利用した応急担架を使う場合があります。いずれの場合も、傷病者にできるだけ動揺を与えないようにし、最後までその様子を見守ることが大切です。また、搬送だけでなく、傷病者役として実際に搬送される体験もしてみると、その不安定感なども実感でき、訓練の重要性がわかります。

- 一人で運ぶとき：背負ったら、手を交差させて移動します。



- 二人で運ぶとき：一人は背中から抱え、もう一人は足を交差させて持ち上げ、足側から移動します。



- 数人で運ぶとき：体の下に手を差し入れて、できるだけ水平に持ち上げ、抱え込んで移動します。



### 【搬送訓練（いすを使用する方法）】

●使用資器材

- ・いす

●傷病者を三角巾や帯などで固定し、2～3人で搬送します。



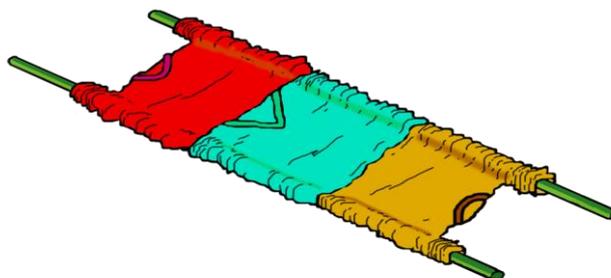
### 【搬送訓練（応急担架を使用する方法 ①Tシャツなど）】

●使用資器材

- ・棒（竹・木・鉄パイプなど）（180～200cm）2本
- ・Tシャツ、セーター、ジャンパーなど2～3着

●つくり方

- ・丈夫なTシャツなどを地上に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用します。
- ・身長にあわせて枚数を決めます。



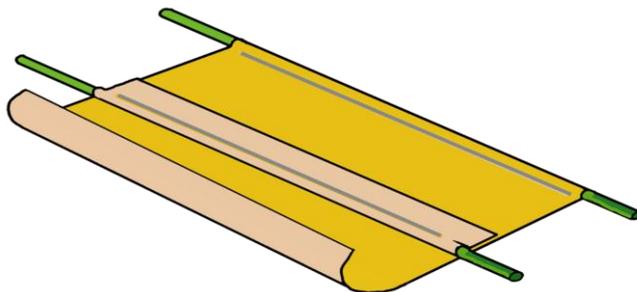
## 【搬送訓練（応急担架を使用する方法 ②毛布など）】

### ●使用資器材

- ・棒（竹・木・鉄パイプなど）（180～200cm）2本
- ・毛布

### ●作り方

- ・毛布を地上に広げて置きます。
- ・毛布の3分の1のところに棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返します。  
（傷病者の身長に適応する毛布を縦・横に使い分けます）
- ・折り返される毛布の端（二重になっているところ）にもう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返します。



### 【搬送訓練（階段避難器具を使用する方法）】

階段避難器具とは、身体が不自由な方や歩行が困難な方を、エレベーターが使用できない非常時などに、上層階から階段を使用して安全、円滑、迅速に建物外へと避難させることができる器具です。また、搬送するだけでなく、傷病者役として実際に搬送される体験もしてみると、その不安定感なども実感でき、訓練の重要性がわかります。



### ③ 初期消火訓練

#### 【目的】

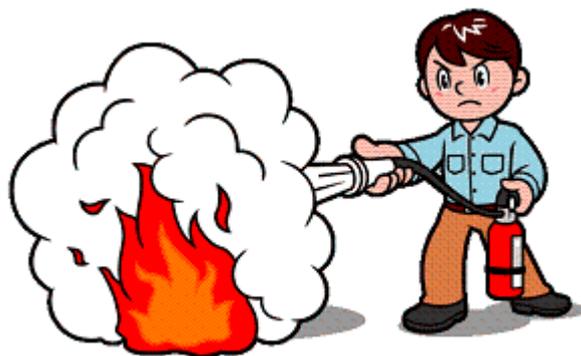
火災はいったん燃え広がり大規模になると、地域での初期消火では対応しきれず、消防機関などに頼らざるをえません。そのため、基本的に火を出さない、出してしまった場合も家族・地域で初期のうちに消し止めることが重要です。

特に大地震に見舞われた場合は、消防車が駆けつけることができないことも想定されます。阪神・淡路大震災でも住宅密集地区を中心にいくつも火災が発生し、多くの生命、財産が失われました。火災さえ迫ってこなければ、瓦礫や建物の下から救出できたであろう方も少なくありませんでした。

基本は、火災が広がってしまわないよう、近隣が協力してすぐに初期消火に取り組めるようにすることです。しかし地域の一部の方が消火技術を習熟させただけでは不十分です。できるだけ多くの住民が、実践的な初期消火訓練にかかわれるような工夫が必要になります。

なお、消火活動は火災の大小を問わず、なんらかの危険を伴うものでもあります。身の危険を感じたら無理をせずに避難をすることも念頭に置きましょう。

また、住民防災組織などの防災リーダーは、火災そのものの特性、地域での初期消火の有効性と限界を認識し、地域で効果的な初期消火訓練が実践できるよう努めましょう。



### 【初期消火訓練】

火災を発見したら、あわてたり躊躇したりせずに、火災の発生を周囲に知らせ、初期消火の態勢をとります。自宅のみならず周辺にも甚大な被害をもたらす可能性がありますので、自分だけでなんとかしようと思わないことが大切です。

しかし実際に火災が発生しているのを見ると、あわててしまうことがあります。そこで、以下のような基本的な対応を組み込んだ訓練場面を設定し、消火活動に取り組んでみましょう。

- ① 大声で「火事だー！」と叫び、周囲に知らせます
  - ・どんな小さな火災でも恥ずかしくらずに、周囲に知らせます。
  - ・家族や近所に知らせ、初期消火活動の態勢をとります。
  - ・家族や近所の方に 119 番通報してもらいます。
  - ・火災報知機があるときはボタンを押します。
- ② 火元を見極め、消火活動を行います
- ③ 消火器や三角バケツがあれば利用し、その他消火に有効なもの（座布団など）も利用します
- ④ 風上から消火活動を行います
  - ・懸命に消火を進めても、壁板やふすまの上方など上への方向に火が走り始めたり天井に炎が達したら、迷うことなく避難しましょう。（煙に巻かれないよう身を低くして避難します）
  - ・風下から消火活動を行うと、消火薬剤が目に入ったり、火災にあおられたりすることがありますので、必ず風上から行いましょう。

◎ 板橋区では、震災時はもとより通常の火災においても、初期消火が重要であることを踏まえ区内全域に約 3,500 本の街頭消火器を設置しています。

日頃から自宅周辺の街頭消火器を確認しておきましょう。

また、消火器の購入や詰替えなどのあっせんを行っています。

詳細については、住民防災支援課までお問い合わせください。

住民防災支援課 TEL : 3579-2152 FAX : 3963-0150

## 【消火器を使った訓練】

《消火器の使用手順》



### ●訓練のポイント

- ① できるだけ姿勢を低くし熱や煙から身を守るように構え、逃げ道となる出口を背にしてノズルを火元に向けます。 ※ 消火器の放射時間は約10秒～14秒
- ② 粉末消火器は火が消えたように見えても、再び燃え上がる危険があるので、バケツなどで十分に水をかけ、完全に消火します。
- ③ 運んでいる途中で安全ピンを抜くと、消火する前に薬剤が噴射するおそれがあります。
- ④ 室内の初期消火の限界は炎が天井に達するまでである。一人で消火しようとせず、隣近所にも声をかけ、皆で協力して消火にあたるが大切です。

## 【バケツリレーでの消火訓練】

- ① バケツリレーのチームをつくります（水の入っているバケツ班と、カラのバケツ班）
- ② 火災の状況を示します（可燃物に風上から着火）
- ③ 背中あわせに2列に並び、バケツを中継します
- ④ バケツを持って風上から近寄り、安全距離を確保します
- ⑤ 火の勢いを抑えるようにバケツの水をかけます



### 【D級ポンプでの消火訓練】

- ① 吸管をD級ポンプと接続します
- ② 吸管を防火水槽・プール・組立水槽などに入れます
- ③ ホースをD級ポンプと接続します

※1本のホースで足りない場合は、もう1本のホースを継ぎ足します。

#### 《注意》

- ・水利をあらかじめ確認しておきましょう。（防火水槽、プール、河川など）
- ・訓練にあたっては、水利の利用申請や訓練指導に関して、所轄の消防署に相談しましょう。



### 【主な消防用水】

防火水槽  
(消防署の管理)



防火貯水槽  
(私設)



## 【スタンドパイプでの消火訓練】

- ◆ スタンドパイプは、消火栓に差し込み、ホース・筒先を結合することで、毎分100リットル以上の放水ができる消火用機材です。軽量で操作も簡単、また、消防車両が進入できない木造住宅密集地域や、道路の狭い地域で、火元直近の消防水利を活用した有効な消火活動ができます。



スタンドパイプ



消火用ホース



管そう（噴霧ノズル）



スピンドルドライバー



媒介金具



貯水槽開閉具

- ◆ スタンドパイプは「消火栓」を水源として利用します。消火栓は水道を利用しているため、震災時などに水道管が被害を受けてしまった場合には使用できないことがあります。写真のように、蓋の周りが黄色いラインで囲まれています。



角型

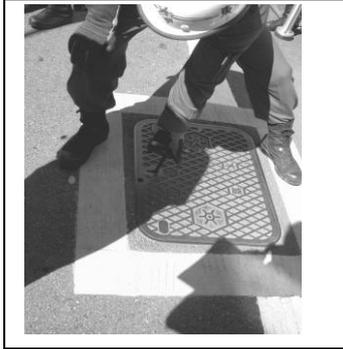


丸型



内部

## 【操作手順】



消火栓鍵を使用して、  
消火栓の蓋を開ける。  
※足の挟まれ、腰のケガ、転落に注意

放水弁



吐水口

蓋を開けると吐水口と放水弁があります。



吐水口にスタンドパイプを、放水弁にスピンドルドライバーを結合する。  
スタンドパイプを結合したら、一度上に引っ張り確実に接続されているか確認する。



スピンドルドライバーを反時計回りに回して、スタンドパイプから水が出るか確認する。水が出るのを確認したら、すぐに時計回りに回して消火栓を閉鎖する。水圧が強いのでゆっくりと回して解放する。



ホースを結合する。結合したら一度引っ張って確実に接続されたか確認する。

### 《注意》

使用中は落下防止のため、必ず監視員を配置しましょう。

## 【操作手順】



ホースを足で固定し管そうを結合する。  
結合したら、確実に結合されているか確認する。



「放水はじめ」の合図を送る。水がホースに乗ったら管  
そうのコックを開放して水を出す。



「放水はじめ」を受けて、スピンドルドライバーを反時  
計回りの方向に回す。  
放水が終わり「放水やめ」の合図が出たら、スピンドル  
ドライバーを時計回りの方向に回す。



放水の要が無くなったら、管そうのコックを閉鎖し「放  
水やめ」の合図を送る。



スタンドパイプの離脱は両脇の取っ手部分を握って行  
う。

### 《注意》

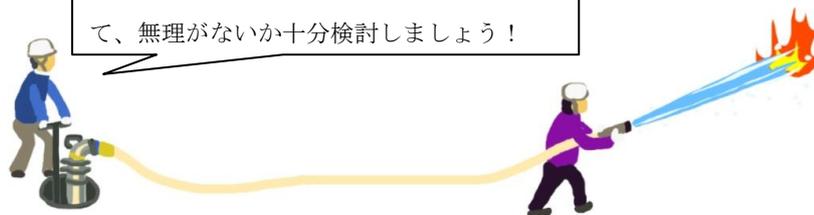
消火栓を使用した訓練を実施する場合は所轄の消防署に相談してください。

なお、スタンドパイプ訓練に係る道路使用許可申請については、訓練主体（実施者）が申請してください。

## 【まちかど防災訓練】

まちかど防災訓練とは、実際に自分たちの生活する街なかで実施する小規模な防災訓練です。このまちかど防災訓練は、普段から自分たちの住む街なかで実際の水利、資器材の置いてある場所等を確認・把握しながら実施することで、地域内の防災行動力を大きく高めることができるほか、小規模で近隣の住民同士で実施することで、住民相互の連携強化や、避難時に支援が必要な人の把握等、多くのメリットがあります。

事前に訓練場所、訓練内容、日時などについて、無理がないか十分検討しましょう！



### ●道路使用許可

まちかど防災訓練を含め、消火栓を使用する訓練では、道路交通法第77条に定める道路使用許可の申請が必要になる場合があります。申請が必要かどうか不明な場合は、管轄の警察署に相談してください。

### ●住民が使用できる消防水利活用要領（特別区内）

| 水利種別                 | 地震時                                     | 通常火災時 | 訓練時   |
|----------------------|---|-------|---|
| 消火栓以外の水利<br>(防火水槽など) | <b>使用可能</b><br>ただし、消防隊や消防団の到着後はその指示に従う。 |       | <b>使用可能</b><br>ただし、使用時には事前に申し出る。消火栓及び東京消防庁の所有する防火水槽等を使用する場合は消防職員の立会いを求める。 |
| 消火栓                  |   |       |   |
| 水使用料                 | <b>東京消防庁で負担</b>                         |       | <b>東京消防庁で負担</b><br>ただし、使用時には事前に申し出が必要。                                    |

### 《まちかど防災訓練の様子》



## ④ 体験型訓練

### 【目的】

体験したことのないような災害に見舞われた際に、落ち着いて行動できるようにするためには、平常時から災害を想定した体験をすることが重要です。

また、災害をイメージしたうえで行う体験を通して、日頃からの準備や対策へのきっかけづくりにもなります。

災害の恐ろしさを身をもって体験し、いざという時に落ち着いて行動できるよう、積極的に体験型訓練を実施しましょう。

### 【起震車体験訓練】

防災啓発の目的のために防災訓練で地震の揺れを体験できる車両です。震度2から震度7までの揺れを体験できます。また、大正12年9月1日に起きた関東大震災、平成7年1月17日に起きた阪神・淡路大震災など過去の地震の揺れ方も再現できます。



### ●揺れの大きさと人間の反応

| 震度階級 | 人間の反応                               |
|------|-------------------------------------|
| 震度5弱 | 大半の方が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。           |
| 震度5強 | 大半の方が、物につかまらなると歩くことが難しいなど行動に支障が生じる。 |
| 震度6弱 | 立っていることが困難になる。                      |
| 震度6強 | 立っていることができず、はわないと動くことができない。         |
| 震度7  | 揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。      |

## 【煙体験訓練】

火災では、煙に巻かれて逃げ遅れ窒息死するケースや、新建材から出る有毒なガスにより中毒死するケースが目立ちます。火災に巻き込まれた際には、煙を極力吸い込まないようにしながら、できる限り冷静に避難路を探す必要があります。さらに、人間は煙を見ただけで恐怖感を抱くことが実験からも証明されているうえ、停電や煙で見通しが悪くなる場合もあるので、いざというときに冷静に行動できるようにすることが大切です。

そこで、火災発生時の状況を模擬体験する「煙体験訓練」を通して、煙の特性を知るとともに、安全な避難ができるようにしましょう。

### ●煙体験訓練のポイント

- ・姿勢を低くして進みましょう
- ・壁伝いに進みましょう
- ・鼻と口を濡れタオルなどでおおきましょう
- ・呼吸は小さく鼻でしましょう（できるだけ煙を肺に入れない）
- ・歩いて避難しましょう（走るとその分、酸素が必要になる）
- ・複数のときは声をかけあいましょう
- ・途中で引き返さないようにしましょう

★人体には無害な煙を使用しています



◎起震車・煙体験ハウスのご予約は、住民防災支援課までお願いします。

住民防災支援課 TEL：3579-2152 FAX：3963-0150

※煙体験ハウスのみの出向は行いませんので、ご利用の際は起震車とあわせてお願いします。

## ⑤ 避難誘導訓練

### 【目的】

地震や洪水以外でも火災の延焼など様々な場面で避難誘導の必要性が考えられます。避難誘導の際には、避難場所の把握はもちろん、複数の避難経路の確保、危険箇所の把握が欠かせません。また、災害時要援護者の方がどこに住んでいるのか、といった情報の把握・整理も含めて、地域の実情に合った訓練を行えるように工夫しましょう。

なお、都市部における大規模災害時には交通機関の機能が停止し、自宅から遠距離に通う通勤・通学者、買い物客などがすぐに帰宅できない状態となり、「帰宅困難者」が大量に発生することも考えられます。地域内で帰宅困難者がたくさん出て対応が必要になることもあるでしょうし、自分や家族が帰宅困難者となってしまうことも十分考えられます。この問題についても、家族や地域で話し合ってみてください。

### ●避難誘導訓練のポイント

避難誘導訓練の際には、住民間での「避難施設や経路の確認」「地域の危険状況の把握・共有」「災害時要援護者、けが人などの想定」を盛り込むことがポイントとなります。いざというときに、最善の避難経路を選択し、また住民同士のすばやい協力体制づくりを促すことができるように実践的な訓練に取り組みましょう。

- ・事前に地域の避難施設・経路、危険箇所などを把握しておきましょう。
- ・早めの避難を促しましょう。
- ・1人で避難することが困難な方への手助けの方法を習得しておきましょう。  
(災害時要援護者への支援方法)
- ・避難の際に、通電火災などの発生防止措置を行うよう、各世帯に呼びかけましょう。(ブレーカーを落とす、ガスの元栓を閉める)
- ・エレベーターは使わないようにしましょう。(エレベーターに乗っていた場合は全ての階のボタンを押して最寄りの階で降りて階段で避難)
- ・徒歩で避難を行うようにし、車は使用しないようにしましょう。
- ・車に乗っていた場合は、できるだけ安全な方法で道路の左側に停車しましょう。
- ・避難場所・避難経路は複数把握しておき、状況によって最も安全な選択を行いましょう。
- ・非常持出品は、多すぎると避難に支障をきたします。最小限のものを持つようにしましょう。(安全な服装や生活必需品など)
- ・一時集合場所ではその場に集合した人員を迅速に確認し、安否不明の方がいる場合は手分けをして確認しましょう。
- ・災害時要援護者を中心にして避難者が移動時にはぐれないよう注意しましょう。
- ・ラジオなどを活用して災害情報を入手しましょう。
- ・避難所に到着したら、人員を確認しましょう。
- ・夜間・停電による、真っ暗な状態なども想定して訓練を行ってみましょう。

### 【どのような時に避難するのか】

避難しなければならない場合は、大変危険が迫っているときです。このようなときパニックに陥らないことが大切です。日頃から、正しい避難方法と避難場所を確認しておき、どのような準備と行動が必要か考えておきましょう。

#### 【自宅が住める状況でないとき】

●自宅が倒壊してしまったり、余震で倒壊する恐れのあるときや、火災などで住むことができない場合は、すばやく避難しましょう。

#### 【危険が迫っているとき】

●周辺の火災が延焼してくる恐れがあるときや、川の氾濫など危険が迫っているときは、すばやく避難しましょう。

#### 【避難勧告・指示がでたとき】

●区及び防災関係機関から避難勧告・指示が出たときは、指示に従ってすばやく避難しましょう。

### 【どこへ避難するのか】

避難場所は、状況や用途に応じて、大きく3つに分類されます。

#### ●一時集合場所<sup>いっとき</sup>

災害時の混乱防止を目的に、避難場所へ移動する前の中継地点として一時的に集合する場所です。集合した方の安全が確保される広場などが指定されています。

一時集合場所では、「情報伝達収集」「近隣相互の助け合い（消火、救出、救助、搬送、不在者確認活動）」「避難者、自宅残留者の確認や人数把握」「集団形成による整然とした行動の確保」などを可能な範囲で行います。

#### ●避難場所（東京都指定）

まち全体に火災が拡大し危険な場合に、火の手がおさまるまで一時的に待機する場所です。（防災マップを参考にしましょう）※生活スペースではありません。

#### ●避難所（板橋区指定）

被災者の避難に（生活スペースの提供）に備え、食糧、毛布、日用品などの備蓄や資器材の整備をしています。

《指定場所》（計75カ所）

- ・区立小学校（52校）
- ・区立中学校（23校）

※居住地などによる指定はありませんので、状況に応じた避難所へ避難します。（防災マップを参考にしましょう）

### 【地域危険箇所、避難場所の把握と図上訓練】

地域の危険箇所や避難所、避難経路、災害時要援護者の情報などを、いつでも共有できるように、まちを歩き、防災マップをつくりましょう。さらに、その防災マップを使った図上訓練などを積極的に行うようにすることで、実際の避難誘導訓練も、より一層実践的なものとなります。

#### ●避難誘導に必要な情報の例

- ・危険箇所、避難場所、安全な避難経路、過去に地域で起こった災害とその被害の状況、住民の住んでいる状況（災害時要援護者の数など）



## 【避難の方法（フローチャート）】

### 【避難するタイミング】

- 自宅が住める状況でない時(倒壊・損傷・火災など)
- 周辺の火災が延焼してくる恐れがある時や、川の氾濫などの危険が迫っている時
- 避難勧告・避難指示が出た時 など

### 【一時集合場所へ】各町会指定場所

- ・情報伝達収集
- ・近隣相互の助け合い活動(消火・救出・救助・搬送・不在者確認など)
- ・集団形成による整然とした行動の確保などを行います。



まち全体に火災が拡大する恐れが ある 場合

まち全体に火災が拡大する恐れが ない 場合

### 【避難場所へ】東京都指定

- ・火の手がおさまるまで一時的に待機します。
- ※避難場所は、生活スペースではありません。
- 火の手がおさまった後に、自宅での生活が不可能

### 【避難所へ】板橋区指定 区立小・中学校など

- ・基本的に、自宅で生活ができなくなってしまった方や、自宅で生活ができなくなる恐れのある方などが避難します。

《注意》時間の経過・被害状況・地域の実情によって変わる場合があります。**状況に応じた避難**をお願いします。

## 避難は最後の手段です！

自宅に被害がなく、電気や水道などのライフラインに多少の問題があっても、住める状況であれば慣れ親しんだ自宅で生活しましょう。

そのためにも、日頃から水や食料・日用品などの備蓄品を各ご家庭で準備することが非常に重要です。



【災害時の行動チェックシート（訓練用）】

# チェックシート

このチェックシートは訓練用です。地震が発生した直後から避難まで、時間の経過や災害の状況に合わせて、自分のとるべき行動を確認していくものです。各項目の一つひとつを頭の中でイメージし、チェックをしてみましょう。

**地震発生!** まずは、落ち着いて・・・



身を守る  
時間帯

- ① 自分の身を守る
- ② 無理をしない
- 家具類の転倒や落下物から身を守る。
- 大きなゆれの最中は、無理をして火の始末をしない。  
(大きなゆれの中、火に近づくと危険)

## ゆれがおさまる

確認の  
時間帯

- ③ 火元の確認
- ④ 避難路の確保
- ⑤ 家族の安全確認
- ガスコンロなど火元を確認。火災が発生したら消火器や風呂の水を使って初期消火を行う。
- 玄関のドアや窓を開け、避難路を確保する。その際、あわてて外に飛び出さない。
- 家族の安否を確認する。

## 自分の身(家族)の安全が確認できたら、となり近所に声をかける

助け合う  
時間帯

- ⑥ となり近所に声かけ
- ⑦ 初期消火活動
- けが人や救助を求めている人がいたら、協力者を集め、救助にあたる。(無理をしない)
- 火災を発見したら、協力者を集め、消火器やバケツリレーにより消火活動を行う。(無理をしない)

## 状況に応じた活動を行う

状況により  
避難する

- ⑧ 正しい情報を聞く
- ⑨ 避難する
- 防災行政無線やテレビ・ラジオ・防災情報メール・板橋区公式ツイッターなどにより、正確な情報の把握に努め、正しい情報の入手を心がける。
- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。  
(電気やガスが復旧した際の出火防止等のため)
- 非常用品を持って避難する。(現金・貴重品・衣類・医療品など普段から用意しておく)
- 指定されている一時集合場所に集まる。※その後、状況に応じて情報収集や相互の助け合い、安否確認などを行いましょう。
- 余震に注意し、避難途中では危険箇所(ブロック塀や自動販売機、切れた電線など)に近づかないようにする。



**避難は最後の手段です。となり近所おたがい助け合って自分たちのまちを守りましよう!**

## ⑥ 避難所開設・運営訓練

### 【目的】

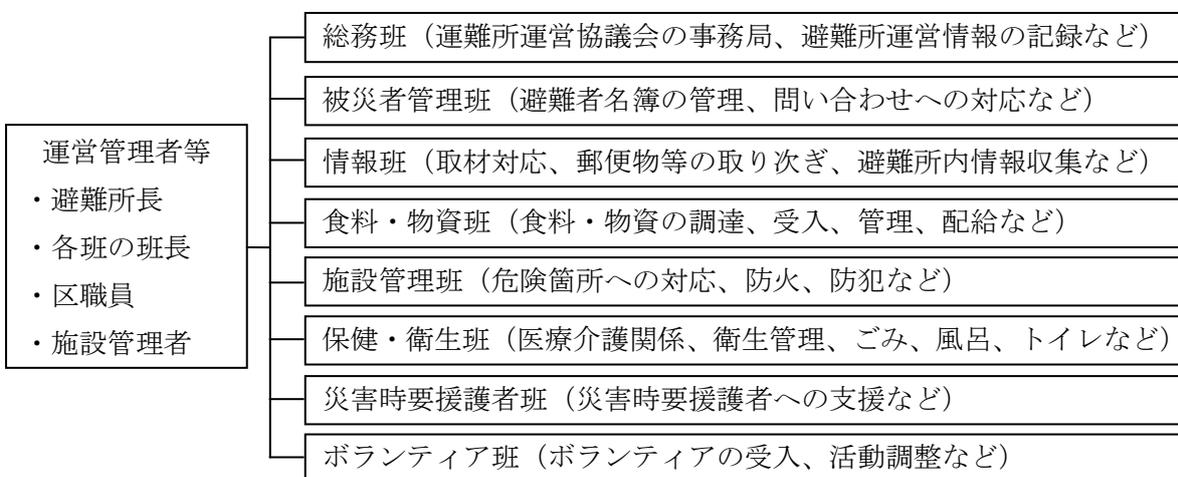
避難所は、避難勧告・指示が発令された時や震度5弱以上の地震が起きた時など、緊急避難が必要となった場合に開設されます。

避難所の開設は、避難所長を中心に学校職員や近隣に在住の区職員（避難所隊）だけでなく、避難して来た方々の協力が必要不可欠となります。

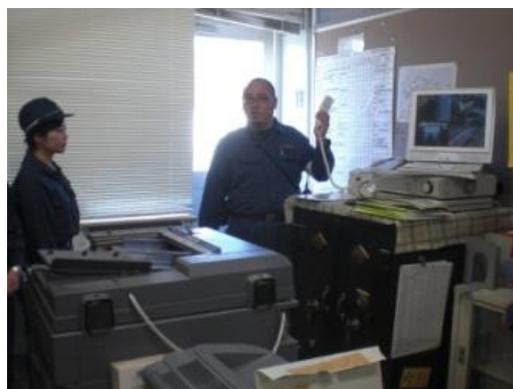
避難所の開設方法や備蓄物資の取り扱いなどについて確認しておきましょう。

### 【避難所開設】

#### 《避難所運営組織の構成例》



#### 《避難所開設・体験訓練の様子》



## 【避難所の運営】

災害時に開設される避難所は、自宅で生活ができなくなった方の生活スペースとして開設されるもので、体育館の床での生活を余儀なくされるなど、決して快適な状況ではありません。避難所での生活がどのような状況となるのか、避難所生活を実際に体験することで、各家庭での災害対策を検討する場とするとともに、区の避難所対策の検証などを行うことを目的に訓練を実施します。

避難所の運営にあたっては、「食料や飲料水などの配給」「仮設トイレの管理など衛生対策」「限られたスペースの有効利用」「情報の伝達」「災害時要援護者への対応」など様々な種類の活動があります。避難所生活のルールづくりや役割分担などを話し合うワークショップを実施するなど、避難所生活を円滑に進めるための訓練を実施してみましょう。

また、災害時は地域の状況に応じた行動が必要となります。日頃訓練会場としている学校が必ず避難所として開設されるとは限りませんので、訓練会場を1カ所に限定せず地域内の複数の学校を利用し、様々な状況を想定した訓練を実施しましょう。

### ●避難所資器材取扱

仮設トイレや炊き出し釜など、様々な資器材を訓練参加者が組立てます。

### ●炊き出し

炊き出し釜を使用してアルファ化米・豚汁などのメニューの炊き出しを行います。

### ●宿泊

毛布などを使用した宿泊体験を行います。

※学校の体育館などを使用する場合は、事前に学校へ相談してください。



《備蓄物資》（一例）

●水関係



- ・水袋（3L）
  - ・飲料水用ポリタンク
  - ・応急給水用資器材
- など

●食料関係



- ・アルファ化米
  - ・クラッカー
  - ・炊飯袋
  - ・食器セット
- など

●医療関係



- ・担架ベッド
  - ・松葉杖
  - ・救急箱
- など

●生活必需品関係



- ・毛布
  - ・タオル
  - ・サーチライト
  - ・紙オムツ、肌着
- など

●その他の資器材



- ・発電機
  - ・炊き出し用炊飯釜
  - ・仮設トイレ、マンホールトイレ
  - ・救出工具
- など

### 【いたばし総合ボランティアセンターが行っている避難所に関する訓練】

いたばし総合ボランティアセンターでは、登録している「いたばし災害ボランティア」と一緒に、毎月の定例会や様々な訓練、区で開催する防災関連のイベントにも参加し、地域の方と一緒に防災・減災に関する学習を行っています。

毎年7月に避難所の体験宿泊訓練と開設・運営訓練を合わせて実施しています。

#### 《避難所体験・宿泊訓練》

想像していることと実際に体験することは全然違います。

避難所となる体育館に実際に泊まることで、非常持ち出し袋の中身も再確認します。

いざという時に何が必要か、体験することで見えてきます。



#### 《避難所開設・運営訓練》

避難所を開設し運営していくために必要な備蓄物資の確認や仮設トイレなどの組み立て方などについて、実際に体験する訓練を行います。



#### 《HUG（避難所運営ゲーム）訓練》

ゲームを通して避難所運営を考える訓練です。HUGとは、静岡県西部危機管理局が作成した「避難所運営ゲーム」です。

避難所には、年齢、性別、家族構成、国籍などの異なる様々な人が避難してきます。避難所で起る出来事にどう対処していくのかを模擬体験するものです。



※いたばし総合ボランティアセンターでは、10人程度集まれば、HUGの出前講座を行っています。（時間は2時間程度）

※いたばし総合ボランティアセンター TEL : 5944-4601 FAX : 5944-4602

## 【消火栓を利用した応急給水訓練】

給水拠点での応急給水を補完するため、道路上の消火栓を利用して応急給水を行うことができます。なお、応急給水用資機材については現在、一部の避難所のためのみの配備となっていますが、平成28年度までに全避難所に配備する予定です。

- ① 架設給水栓を設置します。

※ 安全管理のため、車や人が横断する場所への設置は極力避けてください。



- ② スタンドパイプとスピンドルドライバーを消火栓に接続します。

※ 接続・操作方法の詳細はP22～24【スタンドパイプでの消火訓練】をご覧ください。

- ③ 媒介金具を装着し、送水ホースをスタンドパイプに接続します。また、送水ホースの反対側の受け口には、給水ホースを接続します。



- ④ 給水レバーを全開にし、スピンドルドライバーをゆっくりと回転させ、給水を行います。また、事故防止のため、訓練実施の際にはマンホールの周りをカラーコーンで覆うなど安全管理を徹底してください。



### 《注意》

避難所に配備している応急給水用資機材は災害用に配備しているため、訓練では使用できません。訓練用の応急給水資器材は住民防災支援課で所有していますので、訓練をご検討の方は住民防災支援課までご連絡ください。

## ⑦ 給食給水訓練

### 【目的】

大規模災害発生時には、水道が止まったり、流通機能が混乱するため、飲料水・食料の入手が難しくなる可能性があります。また、災害の規模によっては、行政能力が減退することに加えて、二次災害の防止や被災者の救出・救護といった一刻を争う仕事に忙殺され、住民の生活維持に関するしきみを立ち上げることが困難な可能性があります。

そこで、最低でも3日間は、地域で協力し合いながら給食・給水の確保に対処する必要があります。また、避難所生活が長引いた場合は、物資の保管・配布体制など、長期的な対応を考える必要もでてきます。

- ・各家庭において最低でも3日分の飲料水・食料を確保しておきましょう。
- ・家族に高齢者・乳幼児などがいる場合は、あたためるだけで食べられる、おかゆ・スープ・味噌汁などの缶詰やレトルト食品を、常に多めに備蓄しておくようにすると安心です。



### 【給食給水訓練】

給水や炊き出し、配食だけを単独で行うことも十分意義がありますが、できれば地域の避難拠点、給水拠点となる場所で、住民のみなさんと一緒に備蓄食品や調理器具を取り出したり、使用したりしながら行うようにしましょう。加えて、避難所での生活が長引いた場合もある程度想定しながら、柔軟な対応ができるよう、地域に合った様々な訓練、対応方法を考えてみましょう。お祭りなど、地域になじみのあるイベントで防災炊き出しとしてわいわい実施するなど、「楽しくておいしい訓練」も企画・展開しましょう。

### 【大なべや釜などを利用した炊き出し】

- 被災後の衛生状態が悪い中で、大勢の方に配給することを考え、手や調理器具の洗浄をしっかりと行いましょう。
- 家庭での調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などの習得が必要です。ガスバーナーなど、大型火力機器の扱いは慣れないと大きな事故にもつながりかねないので、何度も練習しておきましょう。



### 【給水拠点の把握とその利用】

- 地域内にある給水拠点など、飲料水を確保できる場所を調査しておきましょう。
- 避難所などにあらかじめ設置されている受水槽の使用方法を確認し、習得しておきましょう。
- ろ過器なしに飲料水を確保する方法を習得しておきましょう。（夜露や雨水の採集法、比較的清潔な汚水の簡易ろ過方法など）

### 【防災備蓄食品の特徴や食べ方を知り、実際に作って食べてみる】

- アルファ化米を使用した炊き出しなどを実際に体験しましょう。
- 備蓄食品、ごはんや汁物などの配布については、中学生・高校生などにも協力してもらい実践してみましょう。

### 【災害時要援護者などへの配慮】

- 自分で水や食事を取りに行くことができない方、病気などにより水分補給が欠かせない方など、さまざまな事情を抱えている方への配慮が必要です。
- 高齢者や病人、乳幼児などは、一般の防災備蓄食品が合わない場合もあります。一手間加えるなど、できるだけそれぞれに合わせた食べ方を考えるとよいでしょう。
- 噛めない、飲み込めない、深刻なアレルギーがあるなど、体に合わないにもかかわらず、配給されたのだから食べなくては申し訳ない、と思ってしまう方もいます。食べられるかどうか声を掛けて聞いてみる、難しければ無理に食べることを勧めず、代替りの栄養補給方法を一緒に考えることが大切です。

## ⑧ 災害時要援護者のケア訓練

### 【目的】

災害時に、様々なハンデをもった災害時要援護者の安全を地域で確保できるようにすることが、地域全体の災害対応力の向上につながります。

また、大災害による異常な状況におかれることによって、一般の住民でも健康・心理面で影響を受けることが十分ありえます。さらに、健康な方でも、避難の途中で大きなけがなどを負ってしまえば、そのときから災害時要援護者となってしまいます。つまり災害時には、通常健康な方への配慮も求められます。そして、こうした対応がうまくできなければ、地域における避難・避難生活全体がスムーズに進まなくなる可能性が高まります。

実際に、災害時要援護者自身及びご家族の方に参加してもらうことなども含めて、地域で様々な訓練を行っていきましょう。また、福祉的・医療的な対応の必要性が生じたり、マンパワーの不足などの問題も心配されます。地域の施設や外部からのボランティアとの協力のあり方も検討しておく必要があります。

### 【災害時要援護者避難支援訓練】

災害発生時に、災害時要援護者に対して誰もが適切な避難支援活動を行うことができるように、地域で協力して防災訓練の実施や防災マップの作成、防災環境の点検などを行い、地域の助け合いのネットワークづくりを進めましょう。

また、災害時要援護者支援体制が、実際の災害時に有効に機能するのかを検証し、問題点を発見し、改善や見直しを行うことが大切です。

訓練内容としては、災害時要援護者への「情報伝達」「安否確認」「避難支援・誘導」などを行うとよいでしょう。できるだけ災害時要援護者本人にも参加してもらい、避難所までの経路を実際にたどり、安全な避難経路を確認しておきましょう。また、訓練には地域内の様々な方にも一緒に参加してもらい、コミュニケーションを深めておきましょう。

訓練終了後には、参加者で話し合い、問題点を確認し、災害時要援護者支援対策の改善に活かしていくことが大切です。



## 【確認・点検事項】

地震が起こったときの状況をイメージし、自分自身を含め、周囲に支援や配慮が必要とならないか考えるとともに、自分の身を守るために必要な準備や持ち物を確認し、どのような方法がよいか考えましょう。

地震時の行動

### ゆれから身を守ることができますか？

- 家具類の安全な配置
- 家具類の転倒・落下・移動防止
- 家具類を置かない安全なスペースづくり

地震直後の行動

### ゆれの後、危険に気づくことができますか？

- 怪我を防ぐための準備(手袋、上履きなど)
- 笛など助けを呼ぶための備え

### 自分で、火を消すことができますか？

- コンロやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない
- 消火器具などの準備
- 消火訓練・通報訓練への参加

### 大切な情報を、知ることができますか？

- 災害時に状況を知らせてくれる人づきあい
- 情報を得る道具の準備(テレビ、ラジオ、パソコンなど)
- 相手に伝える道具の準備(筆談器具など)
- 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯(ヘルプカード、ヘルプマークなど)

地震後の行動

### 頼れる人と、連絡をとることができますか？

- 2つ以上の連絡手段の準備
- 安否確認の練習
- 連絡先リストの作成

### 命に係わる大切なものは何ですか？

- 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備
- 必要な薬のリストの作成
- かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談

### 安全に避難することができますか？

- 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認
- 避難を手助けしてもらえる人づきあい
- 非常持ち出し品の準備
- 避難訓練への参加

### 【災害時要援護者のケア訓練】

災害時要援護者にも様々な方がおり、必要な対応も違ってきます。技術も大切ですが、本人や介護者に「こういう方法でいいですか?」「これでわかりますか?」などと聞くことで、細かい介助技術を覚えていなくても十分にお手伝いができます。

また、より円滑なコミュニケーションや、自然な配慮ができるよう、基礎的な知識、コツだけでも知っておくことも大切です。

- 実際に地域の障がい者や高齢者、外国人など、災害時に支援が必要となる方々に訓練に参加してもらいましょう。
- アイマスクや重りをつけるなどして、視覚障がい体験・高齢者体験をしたり、車いす体験などをしてみましょう。災害時要援護者への理解が深まります。
- 家庭内の災害対策（家具の固定、避難路の確保など）については、障がい者や高齢者自身ではできない場合もあります。信頼関係を築きながら、家具の固定などを地域住民が訪問して行うといったことも、有効な取り組みです。

### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（高齢者、傷病者など）】

- 援助が必要なときは、できるだけ複数の方々で対応しましょう。
- 常に複数の方々そばにいるとは限りません。急を要するときは、ひもを使って背負うなどして、安全な場所へ避難しましょう。

### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（肢体の不自由な方）】

- 様々な障がいのある方がいるので、本人や介護者にそれぞれの方に適した誘導方法を確認します。周囲に複数の方々がいなない場合は、ひもを使って背負うなどして対応しましょう。
- 車いすの場合、階段では必ず3人以上で協力します。上がるときは前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。

### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（急な下り坂での車いすの操作）】

- 後ろ向きで車いすを支えながら、ゆっくりと下りましょう。介助者用ブレーキがついていれば、軽くかけながら下りましょう。

### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（階段での車いすの操作）】

- 最初にブレーキをかけてから、車いすを持ち上げ、歩調をあわせてゆっくり一歩ずつ移動しましょう。
- 電動車いすの場合は走行用電源スイッチを切ってから、大勢（最低6人）で持ち上げるようにしましょう。
- 車いすは、持った場所が外れる場合もあるので、本人または介護者に聞くようにしましょう。

### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（目の不自由な方）】

- 「お手伝いしましょうか？」などと、まず声を掛けましょう。
- 誘導するときは、本人にどのような誘導方法がよいか聞きましょう。杖を持っていないほうのひじのあたりに軽く触れるか、腕や肩をかして、半歩前ぐらいをゆっくり歩きましょう。白杖や手・腕などを引っ張ったり、体を後ろから押すことは絶対に避けてください。
- 混乱するので、「あっち」「こっち」「あれ」「これ」などの説明はしないようにしましょう。
- 方向を示すときは、「右斜め10m」などと具体的に説明しましょう。時計の文字盤を想定して「10時の方向です」などと説明するのもわかりやすいです。

#### 《例》

- ・誘導などの際に⇒「避難所は1時の方向です」と説明する。（前方が12時、右が3時、左が9時と考える）
- ・テーブルやお膳を時計に見立てて⇒「ケーキが9時、飲み物が3時、フォークは6時です」と説明する。



### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（耳の不自由な方、言葉の不自由な方）】

- 話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きく開いてはっきり話しましょう。
- 口頭でわからないようであれば、筆談しましょう。筆記用具がなければ相手の手のひらに指先で文字を書いたり、空間にゆっくりとひらがなで字を書きながら口の形をはっきりさせて話をするという方法もあります。
- 言葉によるコミュニケーションが難しい方でも、多くの方は物事の判断や理解はできます。子ども扱いしたり、自尊心を傷つけるような言動に注意しましょう。
- できるだけゆったりと構えて、ゆっくりと会話するようにしましょう。
- たずねたことと違う答えが返ってくるような場合には、質問の仕方を工夫してみましよう。

### 【災害時要援護者への基礎的な対応方法（その他）】

ほかにも、見た目ではわからなくとも、知的障がい、精神障がい、呼吸器や内臓などの疾患（内部障がい）を抱え、避難時や特に避難所生活に入ったときに、困難をきたしたり、急に体調を崩してしまったりすることもあります。柔軟に対応できるよう、普段から地域において災害時要援護者の存在について幅広く理解し、共有しておくことが大切です。

たとえば、腎臓に障がいのある方は人工透析が欠かせませんし、膀胱・直腸に障がいのある方は、ストマ（人工肛門）やストマケアのセット、自己導入用品などの医療装具が必須です。

また、日本語が理解できない外国人に対しても対応を考える必要もあります。

### ～知ってくださいヘルプカード～

ヘルプカードとは、障がいのある方などが、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載したヘルプカードを普段から身につけておくことで、災害時や日常の中で困ったときに、周囲に自己の障がい等への理解や支援を求めることで、配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

ヘルプカードは、障がい者福祉課、各福祉事務所、各健康福祉センターなど区内36か所で配付しています。

カードには、手伝ってほしいことなど、一番伝えたい内容を記入します。



## ⑨ 水害対応訓練

### 【目的】

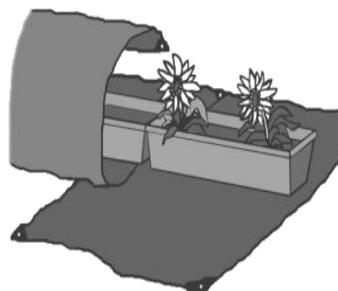
近年、短時間に狭い範囲で降る豪雨が増えています。そのため、雨水の処理が間に合わず、道路冠水や浸水の被害が発生しています。道路にあふれた水が浅い段階では、家庭にある身近な物を使った簡易な土のうで浸水を防ぐことができます。集中豪雨や台風の大雨へ対応するための訓練を紹介します。

※ただし、これらは規模の小さな水害に有効であり、危険を感じたらすぐ避難することが大切です。

### 【簡易水防工法①】

#### ●プランターとレジャーシートを使った方法

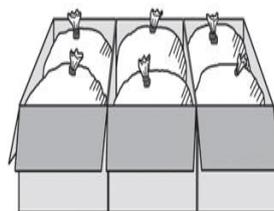
土の入ったプランターを横に並べ、レジャーシートなどで巻き込みます。プランターのほか、水を入れたポリタンク容器などでも有効です。



### 【簡易水防工法②】

#### ●ごみ袋と段ボールを使った方法

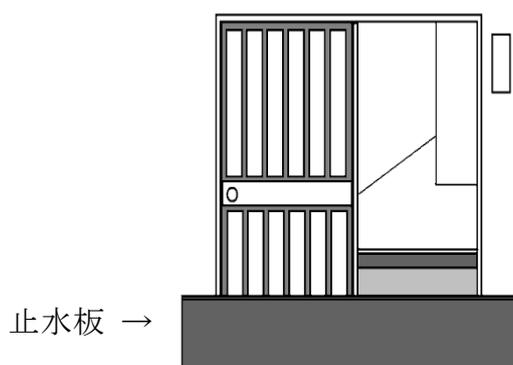
ごみ袋（450程度）などを二重にし、半分くらいまで水を入れ、しっかり口を閉めます。玄関などの出入り口にすき間なく並べます。段ボール箱に入れると安定し、強度も増します。



### 【簡易水防工法③】

#### ● 止水板を使った方法

止水板（長めで幅の広い板）を出入り口に立てかけ、固定します。板がない場合はテーブル・タンス・事務用ロッカー・畳などでも水の流入を遅らせることができます。



※止水板とは、浸水の恐れがある建築物の出入口などに設置するもので、浸水に耐える材質で、取り外しまたは移動が可能なものをいいます。

◎板橋区では、水害などの緊急時、地域のみなさんにお使いいただけるように、区内各所に土のうステーションを設置していますので、浸水などの恐れがある場合に、土のうを使って迅速に対応を行えば、浸水被害を最小限にとどめることができます。また、区内における家屋などの浸水被害の防止、または軽減を図るため、住宅などの出入口などに止水板の設置及びこれに伴う関連工事を行う方に、工事費用の一部を助成しています。



※土のうステーションや止水板設置工事助成制度については、下記板橋区ホームページに掲載しています。

#### ○土のうステーション

[トップページ](#) > [防犯・防災・危機管理](#) > [防災対策](#) > [浸水対策](#) > [土のうステーション（緊急用簡易土のう置場）について](#)

#### ○止水板設置工事助成制度

[トップページ](#) > [防犯・防災・危機管理](#) > [防災対策](#) > [浸水対策](#) > [止水板設置工事助成制度](#)

## 4 図上訓練（防災マップづくり）

マップ作成をすることにより、地域の役立つ情報や問題点を認識・共有します。また、マップ作成を通して住民の防災に対する関心を高めることや、「地域の防災資源」の活用と「地域の問題点」を解決する方策や災害時の対応を考えることに役立ちます。



### ◎防災セミナーに講師を派遣します

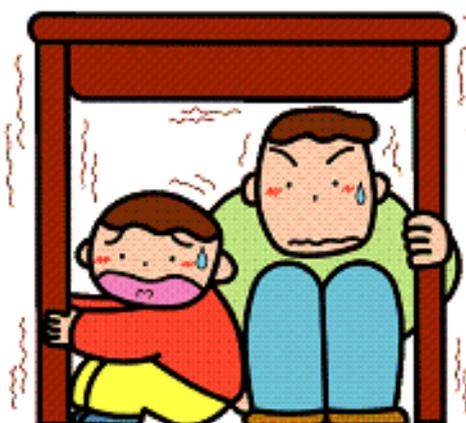
板橋区では区民の皆さまが主催する防災に関する講座・研修会・学習会などの「防災セミナー」に専門知識を有する講師を派遣する事業を実施しています。

防災マップづくりをはじめ、様々なテーマを用意しておりますので、お気軽にお申し込み・お問合わせください。

住民防災支援課 TEL : 3579-2152 FAX : 3963-0150

## 5 防災意識啓発活動

防災訓練は、避難場所の確認、家族の連絡手段の確認、その他災害発生時における行動のあり方のみならず、災害発生前の備えについて考える機会となります。防災マップの確認、家具や備品の固定、ガラスの飛散防止などの予防的な取組など、住民の災害に対する平時からの備えの充実につながるよう努めましょう。



## 【地震から身を守る方法】

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。また、その時に必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。災害が発生した場合には、自分の周り、あるいは自分自身がどのような状況になってしまうのか、どう行動すべきかを日頃から具体的にイメージしておくことが大変重要です。そしてどう備えておくべきかを考えてみましょう。

### ●落ち着いて自分の身を守る

- ・家具類や冷蔵庫、テレビ、棚下から離れましょう。
- ・テーブルなどの下に入りましょう。就寝時はふとんをかぶりましょう。
- ・家族間で声を掛け合いましょう。

### ●家族や財産を守る

- ・ガスの元栓を閉めましょう。
- ・「火の始末」。出火があれば大声で知らせましょう。
- ・ドアを開けて避難路を確保しましょう。
- ・家族の安全を確保しましょう。

### ●近所の協力

- ・我が家の安全を確認し余震に備えましょう。
- ・近隣の消火活動、救出活動に協力しましょう。
- ・要援護者の安全確保に協力しましょう。
- ・必要により、近所に協力を求めましょう。

### ●避難準備

- ・自宅の被害状況を確認しましょう。（自宅が無事な場合は自宅で生活をします。）
  - ・飲料水、食品の点検、確認をしましょう。とくに乳幼児（ミルクや離乳食）や療養者（食事や常用薬）対策は大切です。
  - ・避難勧告、指示が出た場合は災害時要援護者に配慮しながら、近所で協力して避難しましょう。
  - ・車は使用しないようにしましょう。（幹線道路は緊急車両以外は通行止めとなります。）
  - ・テレビ、ラジオや防災行政無線を活用し、正確な情報を入手しましょう。
- ※防災行政無線とは、区内の公園や学校などに設置されている放送塔で、災害時に必要な情報を放送します。また、平常時は夕焼けチャイムを放送しています。
- ・また、板橋区ホームページや板橋区公式ツイッターを活用する方法もあります。さらに、防災情報メールへ登録をすることにより、お手元に情報をお届けすることもできます。

《防災・緊急情報メール》

災害に対する備えとして役立てていただくために、気象庁が発表する各種気象情報、区で観測する雨量・水位情報・緊急情報などを携帯電話やパソコンに電子メールで配信するサービスです。 ※ 個別に情報の取捨選択が可能です。

| 配信情報            | 配信条件・内容  |
|-----------------|--|
| ①地震情報           | 全国で震度5以上、東京都23区で震度3以上の地震が発生した場合に、各地の震度情報などを配信します。  |
| ②気象特別警報         | 気象庁が板橋区に対して、大雨・暴風・大雪・暴風雪特別警報を発表した場合に、発表された特別警報情報を配信します。  |
| ③気象警報           | 気象庁が板橋区に対して、大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪警報を発表した場合に、発表された警報情報を配信します。また、大雨・暴風・大雪・暴風雪特別警報が解除され、警報に切り替えられた場合にも配信します。      |
| ④気象注意報          | 気象庁が板橋区に対して、大雨・洪水・強風・大雪・風雪・雷注意報を発表した場合に、発表された注意報情報を配信します。また、大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪警報が解除され、注意報に切り替えられた場合にも配信します。 |
| ⑤雨量情報           | 板橋区内に設置された雨量観測局（9箇所）において、観測値が一定の基準値を超えた場合に雨量情報を配信します。  |
| ⑥水位情報           | 板橋区内に設置された河川水位観測局（8箇所）において、観測値が一定の基準値を超えた場合に水位情報を配信します。  |
| ⑦緊急犯罪・重大事故等発生情報 | 板橋区内で事件・事故等が発生し、被害が拡大する恐れがある場合に注意を喚起するための情報を配信します。   |
| ⑧緊急なお知らせ        | 災害時（または災害発生のおそれがある場合）、インフルエンザ等の世界的な大流行時や微小粒子状物質（PM2.5）が濃度レベルAに達した場合等に、板橋区からの緊急なお知らせ（災害状況や避難勧告など）を配信します。  |
| ⑨週末の天気予報        | 東京都の週末の天気予報を電子メールの配信確認を兼ねて、毎週金曜日のお昼ごろに配信します。   |
| ⑩板橋区からのお知らせ     | 防災訓練など防災に関する情報を配信します。  |

● ご利用上の条件と注意していただきたいこと

- ・「⑧緊急なお知らせ」以外は、受信選択（メールを受け取らない設定）ができます。
- ・ご利用の通信機器の状態や環境、各種の障害発生によりメールが届かない場合があります。
- ・当メールの情報提供料は無料ですが、受信料金（通信料）や通信機器は自己負担となります。
- ・迷惑メールの受信拒否設定をしている方は「[itabashiku@bousai-mail.jp](mailto:itabashiku@bousai-mail.jp)」からの電子メールが受信できるように設定の変更・解除をしてください。

## ●登録方法

①メールアドレス「itabashi@bousai-mail.jp」まで空メール（件名や本文のない電子メール）を送信してください

※メールアドレスの指定方法は以下の方法があります。

(1) 右記のQRコードを利用する

### 【メールシステム登録用QRコード】

QRコード読み取り機能を搭載している場合は、右記のQRコードをご利用ください。

※機種によっては、正常に動作しない場合がありますので、ご了承ください。



(2) 防災計画推進課のホームページに掲載されているQRコードを読み取る（以下参照）トップページ>防犯・防災・危機管理>防災事業>区内のお天気> 防災・緊急情報メール配信サービス

(3) 携帯電話またはパソコンからメールアドレスを直接入力する

②登録用URLが返信されますので、そちらをクリックしてください

③「板橋区防災情報メールシステムへの登録が完了しました」という画面が表示されたら、システムへの登録作業は完了です

## 《板橋区公式ツイッター》

災害発生時に板橋区ホームページや防災情報メールによる情報提供を補完するため、板橋区公式ツイッターの運用を行っています。

板橋区ホームページや防災情報メールなどで発信した、災害に関する情報や区からのお知らせなどを発信します。

### ●パソコンでの閲覧

[https://twitter.com/city\\_itabashi](https://twitter.com/city_itabashi)

### ●携帯電話での閲覧（下記にQRコードがあります）

[http://twtr.jp/user/city\\_itabashi?guid=on](http://twtr.jp/user/city_itabashi?guid=on)



携帯電話用QRコード

※板橋区公式ツイッターは情報発信専用です。個別の返信は行いませんのでご了承ください。

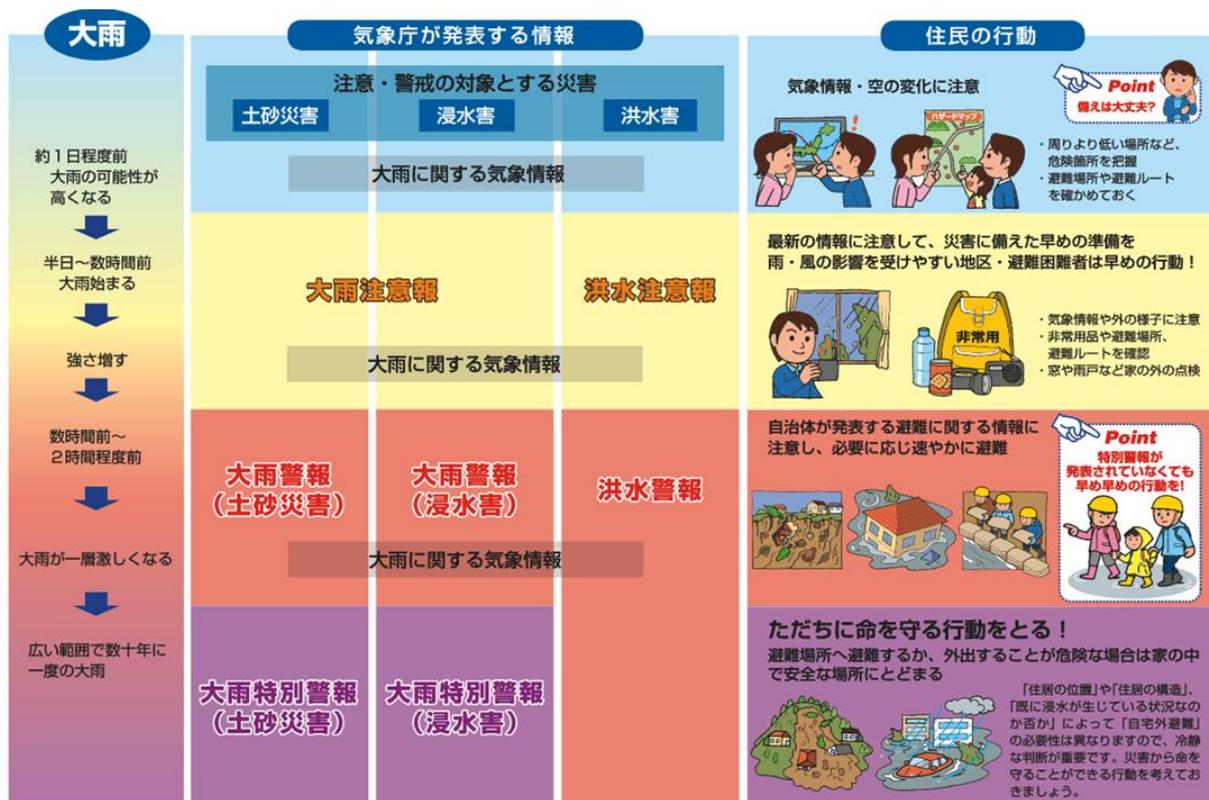
※ツイッターのサービスは無料で提供されますが、通信料やパケット料は利用者負担となります。

《大雨発生時に区民の皆さまにとっていただきたい行動》

重大な災害をもたらすような大雨が予想される場合、気象庁は大雨の始まる約1日前には「大雨に関する気象情報」を発表し、その後、段階的に注意報、警報、特別警報などの気象情報を発表して注意や警戒を呼びかけます。

下図は大雨の場合の防災気象情報について、発表されるタイミングとその時に区民の皆さまにとっていただきたい行動を示したものです。防災情報メールで気象警報・注意報を受信した場合の行動などの参考にしてください。

【防災情報メールとその効果的な利用（大雨の場合）】



● 特別警報とは

気象庁は、平成25年8月30日（金）に「特別警報」の運用を開始しました。

「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。

気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こる恐れがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けます。

● 土砂災害警戒情報とは

大雨警報が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度が非常に高まったときに、区が避難勧告等の災害応急対応を適時適切に行えるよう、また、住民の自主避難の判断の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で土砂災害警戒情報を発表します。区はこれらの情報を基に、住民へ避難勧告等を発令します。

## 【家の中の安全対策】

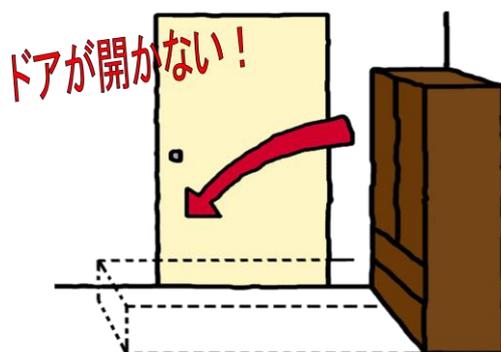
### ●家の中に家具類を置かない安全なスペースをつくる

- ・家具類はひとつの部屋にまとめて置き、家の中の逃げ場として安全な空間を確保しましょう。
- ・安全なスペースが作れない場合は、家具類の置き方や配置を工夫しましょう。



### ●出入口付近や通路には、家具や物を置かない

- ・家具が倒れても出入口が塞がれないように、家具や物は出入口に置かないようにしましょう。



### ●寝室にはなるべく家具を置かないか、家具の配置を工夫する

- ・就寝中に地震が起きると人は無防備です。就寝位置を家具から離したり、転倒しにくい側方とするとといった方法も考えられます。



●家具類の転倒・落下・移動防止対策とガラスの飛散防止対策をする

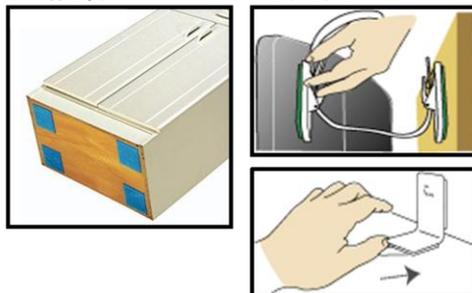
- ・タンス・本棚は、L型金具や転倒防止器具でしっかり固定します。二段重ねの家具は金具で連結しておきましょう。
- ・食器戸棚は、棚板に滑りにくい布やシートを敷き、扉が開かないように止め金具をつけましょう。
- ・テレビは、できるだけ低い位置に置き、壁や柱、テレビ台などに金具やバンドで固定しましょう。
- ・窓ガラスには飛散防止のフィルムを貼り、破片が飛び散らないようにしましょう。

★家具類の転倒・落下・移動防止対策（一例）

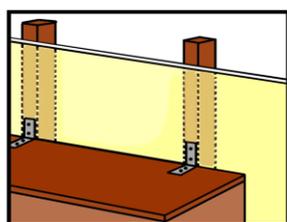
● つっぱり棒やすき間家具による固定



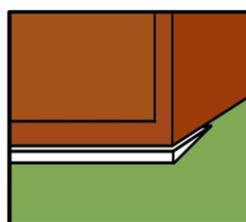
● 粘着シートによる固定



● L字金具による固定



● その他



家具が壁に寄りかかるように、薄い板や紙を差し込む。

[ポイント]

家具類の転倒・落下・移動防止対策は、1つ施しただけでは不十分な可能性があります。

少しでも家具類の転倒・落下・移動を防ぐために、様々な策を併用して施すことがとても重要です。

◎板橋区では、地震対策用品、非常食糧・飲料水等のあっせんを行っています。

詳細については、住民防災支援課までお問い合わせください。

住民防災支援課 TEL : 3579-2152 FAX : 3963-0150

## 6 親睦的活動の展開

住民防災組織を含む防火・防災関連の活動は、人の生命にかかわるものであるため、どうしても生真面目でとっつきにくい活動内容になりがちです。しかし、防火・防災関連の活動がボランティアで実施される以上、活動が長続きし、より多くの方が参加できるような親しみやすい活動をめざす工夫も必要です。親しみやすい活動を展開するためには、具体的にどのような方法が有効なのか事例を紹介します。

### 【防災イベント】

活動を楽しむ工夫のひとつは、防災イベントの開催です。防災知識の普及や防災訓練に役立つような要素と、楽しさを盛り込んだ要素を兼ね備えた催し物を企画することが期待されます。防災訓練という名前では参加してもらえないような方々にも、レクリエーションとして参加してもらえるような内容を考え、参加した方々が実際に出番のあるようなイベントにするよう心がけます。

防災イベントには、2つの開催方法があります。1つは、地域の運動会やお祭りの一部として行う方法で、もう1つは、防災運動会や防災キャンプのような独自のイベントを開催する方法です。

#### 《イベント具体例》

- ・テント生活体験
- ・災害を想定した障がい物競争
- ・バケツリレー競走
- ・担架競走
- ・起震車体験
- ・煙体験
- ・ウォークラリー
- ・オリエンテーリング
- ・防災クイズ
- ・地域のイベント（運動会・盆踊りなど）に合わせて行う訓練

### 【サバイバル料理体験】

アルミの缶や牛乳パックを利用してご飯を炊くなどの、サバイバル料理を行うことで、災害時に電気やガスが止まってしまっても、身近にあるものであったかいご飯が食べられることを体験します。



## 7 防災訓練の一例

### 【五町会合同消火訓練】

●参加住民防災組織

〇〇町会、〇〇自治会、〇〇町会、〇〇町会、〇〇自治会

●日時

平成〇〇年〇月〇日 9時00分～11時00分

●会場

〇〇町〇〇丁目一帯

●目的・想定

東海地震警戒宣言から震度6強の地震発生までを想定した初動対応及び消火用水の確保策、消防隊・消防団との連携要領を訓練した。

《特徴》

- ・住民自らが防災訓練の企画立案をした。
- ・街中で火災が発生しているという想定をつくることにより、街全体を舞台とした。
- ・訓練場所は、普段生活している街中であり、発災の合図が居ながらにして聞こえてくるので、構えて参加しなくとも、飛び入りでの参加も可能であった。
- ・訓練資器材は、自宅設置や街頭の消火器、公園内など設置の防火水槽など身近にあるものなので、より実践的かつ防災用品の点検の機会にもなった。
- ・町会役員などの関係者以外は、当日の火災発生場所（想定）を知らないので、震災直後さながらの実戦的な訓練となった。
- ・火災発生場所（想定）が見えない場所からの、ホース延長訓練や、自分が不案内の地域での消火器集結訓練など、臨機応変な判断が要求される訓練であった。



【総合防災訓練 地区訓練の一例】

|                 |  |  |   |
|-----------------|--|--|---|
| 参加人員            | 〇〇名  |  |   |
| 訓練時間            | 8:00～11:00   |  |   |
| メイン会場           | 区立公園   |  |   |
| 訓練全体の概要等        | <p>8時00分に大規模地震が発生するとの想定で実施。自宅のできる訓練として、目覚まし時計や携帯のアラームを8時にセットし、アラームの鳴動とともに安全行動を1分間行う。</p> <p>その後、避難行動を開始し、一時集合場所を経てメイン会場に移動する。メイン会場では、ロープ結索訓練、階段搬送訓練、スタンドパイプを活用した消火訓練などを実施した。</p> |  |   |
| 訓練項目            | 所要時間   | 【主な訓練内容等】  |   |
| 出火防止訓練          | 8:00～  | シェイクアウト訓練<br>自宅のできる訓練として、8時発災想定の際、各家庭で1分間安全行動を実施。  |   |
| ロープ結索訓練         | 9:30<br>～10:30   | <p>災害活動や人命救助活動などのいざというときや、日常生活にも役立つロープの結び方（3種類）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロープとロープを結ぶとも結び（ほん結び）</li> <li>・手すり等に結ぶまき結びペランダ</li> <li>・縄はしごができるふし結び（たま結び）</li> </ul> |    |
| 搬送訓練            | 9:30<br>～10:30   | <p>搬送資器材取扱訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・担架、楽々ソフト担架</li> <li>・イーバックチェアー など</li> </ul> <p>自宅にあるシート等を活用する方法も紹介</p>   |  |
| スタンドパイプ<br>消火訓練 | 9:30<br>～10:30   | <p>消防署・団による模擬消火栓を活用した展示</p> <p>消火栓から模擬消火栓へ接続し、操作方法を説明</p>  |  |
| 放水訓練            | 10:30<br>～10:40  | <p>消防団操法展示</p> <p>住民防災組織 D 級ポンプ操法訓練</p>  |  |
| 救助物資支給訓練        | 10:50<br>～11:00  | <p>アルファ米・クラッカー以外に、支部で用意した飲料水を配給。仕分け・配給作業方法を確認</p>  |  |

## 8 東京防災隣組

「東京防災隣組」事業は、都内で意欲的な防災活動を行う団体を東京都が認定するものです。板橋区における認定団体を紹介します。

### 第1回認定団体（平成24年3月）

#### 仲宿睦町会、仲宿東町会、宮元親興会、 板橋三丁目町会、金沢自治会（板橋区）

#### 震災時を想定した木造住宅密集地域における 町会の枠を超えた消火活動

##### 【取組概要】

- 町会単位での訓練では地域を守ることができないとの考えから、町会・支部の枠を超えた訓練を実施し、問題点を抽出
- 20回を超える町会・自治会と関係機関との打合せによる地域実態に即した訓練
- 定期役員会を毎月開催し情報を共有
- 訓練の周知には回覧板・チラシなどを活用し、多くの住民の参加を促進



スタンドパイプ活用



放水訓練



充水訓練

### 第2回認定団体（平成25年3月）

#### 志村五桜町会（板橋区）

#### 地域の高齢者福祉施設と顔の見える関係を築き 災害時要援護者を支援

##### 【取組概要】

- 地域の高齢者福祉施設と災害時応援協定を締結。入所者の災害時の避難を支援
- 毎年1回、施設と町会が合同で避難誘導や応急救護等の訓練を実施するほか、定期的に情報交換を行う
- 近隣小・中学校と連携し、避難所運営に係る情報連絡会に参加
- 避難所運営に必要な知識の習得のため、防災講習会を開催



担架搬送訓練



階段避難車の使用訓練



災害時応援協定の締結

## 宮元町会（板橋区）

### 災害時要援護者の安全対策と ホームページでの活動発信の取組

#### 【取組概要】

- 防火防災講習会を開催し、災害時要援護者も交えてディスカッションやグループワークを実施
- 消防署と連携し、町会独自に作成した災害時要援護者名簿を活用して、要援護者宅を訪問し、火災予防対策や家具転倒落下防止を助言
- 町会独自のホームページを作成し、町会の防災活動を広く発信
- 発災時に消火・救助などに必要な資機材や人員を確保するため、地域の建設会社などと「災害時共助に関する協定」を締結



宮元町会総会



町会ホームページ



避難者受付訓練

## 高島町会、高島平三丁目町会、 高島平三丁目自治会、赤塚河岸町会（板橋区）

### 中学生と地元町会・自治会が連携した 災害時要援護者支援と避難所運営の取組

#### 【取組概要】

- 地域の中学校を中心とした周辺4町会・自治会が関係団体などと連携し、中学生を含めた防災活動を展開、平成21年から合同で訓練を実施
- 訓練の実施に向けて実行委員会を複数回開催。4町会・自治会と中学校のほか、NPOボランティア団体（障害者支援団体）や民生委員などが参加
- 合同訓練では、「守られる側から地域防災の担い手に」をスローガンに中学生と地域住民が一体となって災害時要援護者への避難誘導や避難所開設訓練を実施



町会旗を掲げ先導する中学生



車椅子で要援護者を避難誘導



「避難所運営協議会」の開設

## 防災訓練「訓練メニュー」

平成 26 年 10 月発行

編集・発行 板橋区危機管理室住民防災支援課  
板橋区板橋 2-66-1  
電話 3579-2152

### [参考]

財団法人 日本防火協会  
『婦人防火クラブリーダーマニュアル（訓練・実践編）』

気象庁 HP

東京消防庁  
『地震から命を守る「7つの問いかけ」  
～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～』