

---

# 東京都 町会・マンションみんなで防災訓練

## 防災訓練メニュー



### 【必須訓練】

- ① アルファ化米を活用した炊き出し訓練
- ② 「訓練用 AED」 を活用した AED 訓練
- ③ 携帯トイレの使い方
- ④ 日常備蓄の方法

## 【必須訓練】

### ①アルファ化米を活用した炊き出し訓練

#### ■訓練概要

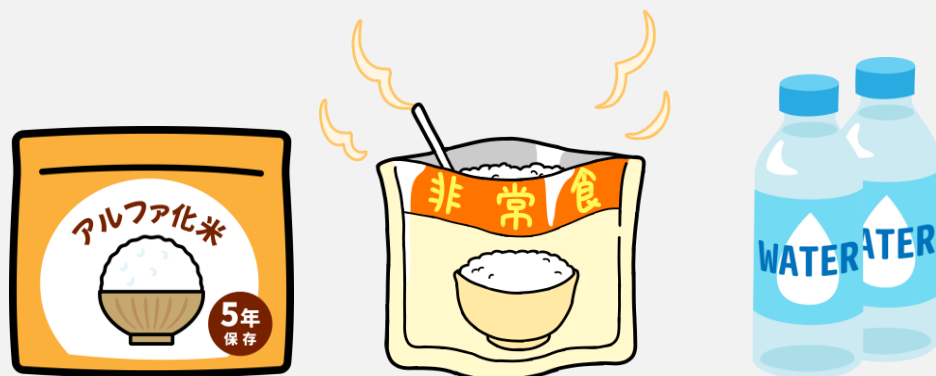
1. 「炊き出し訓練」ではアルファ化米にはどのような種類のものがあること、どのように食べられる状態に戻すかについて実物を使ってご説明(実演)いたします。
2. また、災害発生直後には電気やガスが使えないことも想定されます。「アルファ化米」はお湯だけでなく水を使って戻すことが出来ることもご説明いたします。
3. クイズを実施し、さらに理解を深めていただきます。



お湯で戻す: ジャーポット等でお湯を沸かしておき定期的に実演します(戻し時間: 約15分)



水で戻す: こちらは戻しに時間がかかるのでご説明のみ(戻し時間: 約50分)



## 【必須訓練】

### ②「訓練用 AED」を活用した AED 訓練

---



#### ■訓練概要

AED訓練は応急手当普及員の認定取得者から指導を受ける必要があります。地元の消防署と連携し資格を有する消防団員に指導していただきます。

訓練に参加する住民のできるだけ多くの方にAEDの操作を体験していただきましょう。

□AED訓練は周りの方へのお声がけが重要です。「119番への連絡」「AEDを探して！」・・・相手のお顔を見てお名前を呼ぶことがつながるきっかけとなります。

## 【必須訓練】

### ③携帯トイレの使い方

#### ■訓練概要

#### 1. 戸建てとマンションの災害発生時のトイレ事情

をご説明いたします。

- ✓「水洗トイレが使えない」を想定して準備をしておこう
- ✓市販の携帯トイレを備えておく
- ✓携帯トイレがないときの応急対応
- ✓臭い対策に消臭袋や消臭スプレーを用意

#### 【マンションでは特に】

排水管が損傷を受けていたら、トイレは使用できません。  
その状態で上の階でトイレを使用すると、  
下の階で汚水があふれ出てしまいます。

#### 2. ご自宅のトイレやバケツを用いた使用法をご説明いたします。



#### 3. 段ボール箱を使ったトイレの作り方のデモンストレーションを実施いたします。



## 【必須訓練】

### ③携帯トイレの使い方

※説明内容は、区市町村にルールを確認し、今後修正します。

#### ■訓練概要

4. 使用後の廃棄方法をご説明いたします。

人は、一般的に1日に5～7回ほどトイレを使用すると言われています。

例えば、避難所や施設に100人が滞在している場合、1日あたりの使用回数は500～700回となり、それに伴い携帯トイレ由来のごみも同じ数だけ発生することになります。

このごみをどこに保管するかは、非常に重要な課題です。

#### ●なぜ「保管」が必要なのか？

災害時には、ごみ収集車(パッカー車)が通常のように活動できなくなります。

また、収集したごみを運び込むクリーンセンターの稼働も制限される場合があります。

つまり、一定期間はごみを「収集・処分できない状況」が続くことが想定されます。

そのため、1日で大量に発生する携帯トイレの廃棄ごみを、一時的に安全かつ衛生的に保管できる場所の確保が必要になります。

特に夏場には、保管中のごみが悪臭を放つ可能性が高く、保管場所が避難スペースの近くにあると、避難者の健康や衛生環境に悪影響を及ぼす「二次被害」にもつながりかねません。

#### ●ごみ回収が再開された時のために

回収が再開された際、保管場所が適切でなければ、スムーズにごみを運び出すことができません。

そのためにも、はじめから収集車がアクセスしやすい場所に保管しておくことが大切です。

## 【必須訓練】

### ④ 日常備蓄の方法

## 東京備蓄ナビ

#### ■ 訓練概要

1. 東京都が運営する「東京・備蓄ナビ」を活用して、ご家族の人数・性別・年齢等に応じた災害時に必要な備蓄品の種類・数量をご確認いただきます。ご自宅の備蓄品の過不足について考えるきっかけづくりになります。

#### ○ 「日常備蓄」の勧め

「日常備蓄」とは、普段使っている食料品や生活必需品を常に少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも、それが活用できるという考え方

#### ○ どのくらいの備蓄が必要か？

まずは3日分を目標に。

1週間やその先も見据えた備蓄を意識して進めていきましょう。

#### ○ 「東京備蓄ナビ」でできること

3つの簡単な質問に答えるだけで、自分の家庭に合った備蓄品・数量の目安が分かる

[東京備蓄ナビ \(tokyo.lg.jp\)](http://tokyo.lg.jp)

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

2. 日常備蓄の方法「ローリングストック」についてもご説明いたします。



3. 備蓄品にまつわるクイズを実施します。

## 防災訓練メニュー

---

### 【推奨訓練】

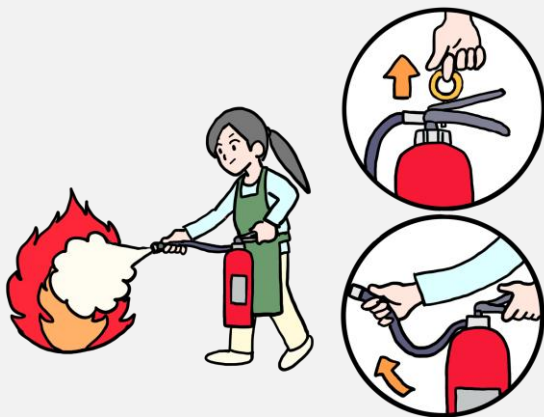
- ① 初期消火訓練(消火器の取り扱い)  
初期消火訓練(スタンドパイプ 中級・上級)
- ② 防災街歩き訓練

## 【推奨訓練】

### ①初期消火訓練(消火器の取り扱い)

#### ■訓練概要

火災が発生したときは、消防車が到着するまでに地域の住民同士が協力し合って初期消火を実施することが重要です。防災訓練では消火器や消火設備の使い方を実践していただきます。



#### ■消火器の取り扱い手順(3ステップ)

- ① ピン(安全ピン)を抜く  
黄色の安全ピンを上引き抜く
- ② ホースを外す  
ホースの先端(ノズル)を持ち、火元に向ける
- ③ レバーを握る  
レバーを強く握り、薬剤(水)を放射する

#### デモンストレーション(消防による実演)

実際に3ステップの手順で消火動作を見せる  
注意点や失敗例も説明(例:風下に立つと危険)

#### 参加者の実践

1人ずつ実際に模擬消火器で訓練  
「火事だー!」と声を出してから開始する  
的に向かって消火器を正しく操作してみる



#### ■所要時間

1グループあたり5名程度  
1回あたり20分

※訓練消火器の台数により1グループあたりの人数は異なる

## 【推奨訓練】

### ①初期消火訓練(スタンドパイプ 中級・上級)

#### ■訓練概要

火災が発生したときは、消防車が到着するまでに地域の住民同士が協力し合って初期消火を実施することが重要です。防災訓練では消火器や消火設備の使い方を実践していただきます。

#### ■進行手順

- ① 消火栓の位置確認 → 消火栓のマンホール型のふた
- ② 消火栓のふたを開ける → 専用器具で開ける、指や足では開けない
- ③ スタンドパイプを消火栓に接続する → 垂直にまっすぐ差し込む
- ④ ホースを取り付け、まっすぐ伸ばす → ホースがねじれないように注意
- ⑤ ノズルを持ち、放水体制をとる → 「放水用意、放水始め！」の合図でスタート
- ⑥ スピンドルを回して通水する → 反時計回りで開く、時計回りで閉める



#### ■所要時間

20分

※消防のサポートを受けながら実施

## 【推奨訓練】

### ②防災街歩き訓練

#### ■訓練概要

まちあるきを通じてまちなかの危険個所の発見と役立つものなどを発見しましょう。街歩きでは、災害発生時に危険となる場所や物、火災時の避難場所のほか、災害救助に役立つ施設や設備や防災資源等を発掘します。



#### ■進行手順

- ① まちに出る前に、まちなかで起こりうる災害についてミニ講義を行います。
- ② あらかじめ、どのようなものが発見できるかを話し合います。災害時の危ないところ(ブロック塀、落下物、木造密集地帯、空き家など)・役に立つもの(消火器や防火水槽、公園、防災倉庫など)
- ③ 約30分程度でまちあるきができるエリアを決めます。
- ④ 収集してきた情報を全体で共有します。

#### ■所要時間

20～30分

# 防災訓練メニュー

---

**【その他希望訓練】**

## 【その他希望訓練】

### ①起震車体験

※ 消防署、市役所の協力状況によって、  
実施内容は要調整となります

#### ■訓練概要

地震の揺れを人工的に再現できる特殊な車両を使い、室内の家具や設備が設置された空間で実際の地震と同様の揺れを体験します。過去の大地震(阪神・淡路大震災、東日本大震災など)の揺れパターンを再現することも可能です。



#### ■進行手順

- ① 訓練方法についてミニ講義を行います。
- ② 最大4～6名程度が乗り込みます。
- ③ 過去の地震を再現した揺れを体感いただきます。
- ④ どのような体験だったかを振り返ります。

※本訓練は、消防署の協力を得て実施されます

#### ■所要時間

1回あたり20分程度

## 【その他希望訓練】

### ②煙体験

※ 消防署、市役所の協力状況によって、  
実施内容は要調整となります

#### ■訓練概要

火災発生時に充満する煙の中での視界の悪さや避難の困難さを安全に体験します。実際の火災では煙による視界不良が主な避難障害となるため、事前に体験しておくことで適切な避難行動を身につけることができます。



#### ■進行手順

- ① 訓練方法についてミニ講義を行います。
- ② 最大4～6名程度がテント内に入ります。
- ③ ハンカチなどで煙を吸わないように出口へ進んでいきます。
- ④ どのような体験だったかを振り返ります。

※本訓練は、消防署の協力を得て実施されます

※無害の煙なので吸っても健康への影響はありません

#### ■所要時間

1回あたり20分程度

## 【その他希望訓練】

### ③避難所開設キット

#### ■訓練概要

避難所開設キットは、災害発生時に行政の支援が円滑に行き届かない状況を想定し、地域住民が主体となって避難所を開設できるよう設計された支援ツールです。避難所運営マニュアルに精通していなくても適切に対応できるよう、行動手順を明確化し、必要な資材を一つのパッケージにまとめています。本訓練では、迅速な開設作業の重要性についてお伝えし、どのような流れで展開されるのかについて紹介します。



#### ■進行手順

- ① 避難所の開設の重要性についてミニ講義を行います。
- ② 避難所となる施設の見取り図を紹介します。
- ③ 各手順ケースを参加者に配布し、どのような手順で開設されるのかについて体験します。

#### ■所要時間

20分

## 【その他希望訓練】

### ④非常持ち出し袋の紹介

#### ■訓練概要

この訓練では、「非常持ち出し袋」の必要性や中身を紹介しながら、家庭での備えを見直すきっかけをつくります。実際にどんな物が必要で、何が自分にとって不要なのかを考えることで、参加者自身の生活スタイルに合った防災対策を意識できるようになることを目的としています。



#### ■進行手順

- ① 非常持ち出し袋の重要性についてミニ講義を行います。
- ② 各アイテムがどのような状況において使用されるのか、使用方法などと合わせて紹介します。

※助成される資機材と合わせての説明も可能



#### ■所要時間

20分



# 防災訓練メニュー

---

## 【防災資機材を活用した訓練】

※防災資機材活用訓練について

- ・希望される場合は、次のメニューから実施訓練を選んでください。
- ・選んだメニューで訓練する資機材については、資機材助成の対象になります。
- ・合同防災訓練実施後、2週間以内の実績報告書を東京都に提出してください。
- ・つながり継続のため、令和9年度は合同防災訓練を実施したうえで、実施報告書を東京都に提出してください。

## 【防災資機材訓練】

### ①初期消火訓練メニュー【スタンドパイプ】

※ 消防署、市役所の協力状況によって、  
実施内容は要調整となります

#### ■訓練概要

この訓練は、地域に設置されている地下式消火栓とスタンドパイプ(簡易給水器具)を使い、住民自らが初期消火活動を行う方法を学ぶことを目的としています。訓練では、実際に器材を使用しながら、消火栓の開け方、ホースの展張、ノズルからの放水までの一連の操作を体験します。

訓練時は消防署の訓練用スタンドパイプを用いて行います。初期消火訓練と一緒にいき、資材の使い方について学びます。

#### ■使用資機材

・スタンドパイプ(訓練用)



#### ■進行手順

- ① 消火栓の位置確認 → 消火栓のマンホール型のふた
- ② 消火栓のふたを開ける → 専用器具で開ける、指や足では開けない
- ③ スタンドパイプを消火栓に接続する → 垂直にまっすぐ差し込む
- ④ ホースを取り付け、まっすぐ伸ばす → ホースがねじれないように注意
- ⑤ ノズルを持ち、放水体制をとる → 「放水用意、放水始め！」の合図でスタート
- ⑥ スピンドルを回して通水する → 反時計回りで開く、時計回りで閉める

#### ■所要時間

20分

※消防のサポートを受けながら実施

## 【防災資機材訓練】

※ 消防署、市役所の協力状況によって、  
実施内容は要調整となります

### ①初期初期消火訓練メニュー【可搬式消火ポンプ】

#### ■訓練概要

この訓練は、火災時に地域の消火活動を支援するための\*\*「可搬式消火ポンプ」\*\*の使い方を学ぶことを目的としています。訓練では、機器の基本構造や安全な扱い方に加え、実際にエンジンを始動し、水を吸い上げて放水するまでの一連の操作を体験します。

#### ■使用資機材

・可搬式消火ポンプ

#### ■進行手順

- ① 可搬式ポンプの構造と役割の説明
- ② 吸水口の接続、水源の確認方法
- ③ エンジンの始動操作(燃料確認・スターターの使い方)
- ④ 吸水・送水の確認とホースによる放水体験
- ⑤ 操作時の注意点と安全確保の方法

#### ■所要時間

20分

※消防のサポートを受けながら実施



## 【防災資機材訓練】

### ②救出・救護訓練1

#### ■訓練概要

この訓練では、災害時に閉じ込められた人や動けなくなった人を安全かつ迅速に救出するための基本的な道具の使い方を学びます。参加者は、実際の救助現場を想定したシナリオの中で、これらの器材の取り扱い方・安全な使い方・連携動作を体験し、いざという時に備えた行動力を身につけます。

#### ■使用資機材

救助用品(爪付きジャッキ、ロープ)



#### ■所要時間

20分

#### ■進行手順

##### ① 事前説明

目的の共有:ジャッキの爪で低い隙間から持ち上げられる特性を理解し、安全に上げ下げできるようにする

##### ② 装備・資機材の確認:油圧式爪付きジャッキ本体のオイル漏れやつめの变形などの 確認を行います。

##### ③ 現場確認:周囲立入禁止エリアの設定や地面の強度・傾き・段差を確認します。

##### ④ 設置訓練:敷板を置き、爪の先端が確実に掛かるポイントを探します。

##### ⑤ 揚程(上げる)訓練:合図(声かけ)をして、あげていきます。

##### ⑥ 下降(下ろす)訓練:ここが一番事故が起きやすいので、丁寧に進めます。

##### ⑦ 片付け・振り返り

## 【防災資機材訓練】 ②救出・救護訓練2

### ■訓練概要

この訓練では、災害時に負傷者や避難が困難な方を安全に運ぶための方法を学びます。実際にリヤカー・担架・毛布などの資器材を使って搬出を体験し、状況に応じた対応力や協力体制を養うことを目的としています。訓練を通じて、複数人での動きや声かけ、安全確認など、搬送時の基本動作と注意点を実践的に身につけます。

### ■使用資機材

リヤカー、毛布、担架

### ■進行手順

- ① 担架を使ってけが人の搬送訓練を行う。
- ② 次にリヤカーを使用して搬送する体験を行う。
- ③ 最後に毛布を使った搬送訓練を体験する。



### ■所要時間

20分



## 【防災資機材訓練】

### ②救出・救護訓練3

#### ■訓練概要

この訓練では、災害時や停電などによりエレベーターが使えない状況下で、階段を安全にを使って高齢者や障がいのある方を避難誘導するための実技訓練です。訓練では、器具の構造・操作方法を学びながら、実際に人を乗せて階段を下りる実技を通じて、正しい使い方・声かけ・安全な避難誘導の方法を体験します。

#### ■使用資機材

階段避難車



#### ■進行手順

- ① 階段避難車の構造と使用目的の解説
- ② 正しい姿勢と操作手順のレクチャー
- ③ 実際に人を乗せての階段移動体験
- ④ 万が一の転倒・脱落を防ぐための注意点の確認
- ⑤ 導入・保管方法などの補足解説

#### ■所要時間

20分

# 【防災資機材訓練】

## ②救出・救護訓練4

### ■訓練概要

災害時における頭部保護の重要性を理解し、ヘルメットの適切な使用方法と保管場所、使用場面を習得する。

### ■進行手順

- ① ヘルメットの前後を確認し、内側のクッションやインナーがよれていないかチェック
- ② おでこが隠れるくらいまで頭にしっかり深くかぶる(※浅くかぶると落下物に対して効果が薄れる)
- ③ あご紐のゆるみがないように顎の下でしっかり留める(※緩いとずれたり脱げたりする危険あり)
- ④ 上下左右にカルキ頭を振り、フィット感と視界を確認

### ■保管場所

ご家庭でヘルメットを使う場面は、地震などの災害発生時に、自宅から避難するまでの間を想定しています。そのため、**すぐに取り出せる場所**として、例えば「**寝室**」や「**玄関の近く**」に保管しておくのがおすすめです。また、ヘルメットの保管場所のまわりに、**落ちてくるもの(家具や照明など)**がないかも事前に確認しておきましょう。安全に取り出せる環境を整えることも大切です。

### ■使用資機材

ヘルメット



### ■所要時間

20分

Q & A

ヘルメット訓練

クイズ

①

ヘルメットの保管場所として  
適している場所は  
どこでしょうか？

<input type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> 寝室
<input type="checkbox"/> お風呂場	<input type="checkbox"/> 玄関の近く

②

災害時、ヘルメットがないときに  
代用できるものは  
なんでしょうか？

<input type="checkbox"/> 丈夫な本	<input type="checkbox"/> 座布団
<input type="checkbox"/> 防災頭巾	<input type="checkbox"/> ダンボール

## 【防災資機材訓練】

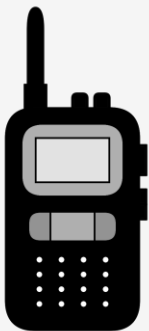
### ③情報連絡訓練

#### ■訓練概要

この訓練は、災害時において停電や通信障害が発生した場合でも、正確で迅速な情報伝達を行うための方法を学ぶことを目的としています。具体的には、トランシーバー・メガホン・携帯ラジオといった、電源やネットワークに依存しない道具を使い、「伝える力」と「受け取る力」を実践的に身につけます。

#### ■使用資機材

トランシーバー、メガホン、ラジオ



#### ■進行手順

##### トランシーバー

- ① 機器の使い方(電源・チャンネル設定・送受信のタイミング)
- ② 通信マナー(呼び出し方／簡潔な伝達方法／復唱確認)
- ③ 2地点に分かれて実際に交信し、状況報告や指示伝達を行う演習

##### メガホン

- ① 正しい持ち方・効果的な声の出し方(近距離での指示・誘導に活用)
- ② 実際の避難誘導シミュレーション(騒がしい中でも届く声の工夫)
- ③ 要配慮者への伝え方(ゆっくり、はっきり、繰り返す)

##### 携帯ラジオ

- ① 情報収集の重要性(災害情報・避難指示・津波警報など)
- ② 電池式／手回し式／ソーラー式の違いと使い方
- ③ 電波の受信確認、周波数の合わせ方の実習

#### ■所要時間

20分

# 【防災資機材訓練】

## ④安否確認訓練1

### ■訓練概要

この訓練は、災害発生時における住民の安否確認を迅速かつ確実にを行うための手段として、「安否確認マグネット」を活用する方法を学ぶものです。訓練では、このマグネットを使って集合住宅や町内会での安否確認の流れを体験し、地域での共助体制の強化を目指します。

### ■使用資機材

安否確認マグネット



### ■進行手順

- ① 安否確認マグネットの目的と使い方の説明
- ② 安否情報の表示例:「無事です」「けがあり」「助けてください」などの文言
- ③ 自宅玄関やポストへの掲示実習(実際に貼り出してもらう)
- ④ 班ごと・役割ごとに巡回し、掲示状況を確認して報告する訓練
- ⑤ 情報収集・集約・共有方法の実践(ホワイトボードや名簿などへの記録)

### ■所要時間

20分

## 【防災資機材訓練】

### ④安否確認訓練2

#### ■訓練概要

この訓練は、災害発生時における住民の安否確認を迅速かつ確実にを行うための手段として、「安否確認プレート」を活用する方法を学ぶものです。訓練では、このプレートを使って集合住宅や町内会での安否確認の流れを体験し、地域での共助体制の強化を目指します。



#### ■進行手順

- ① 安否確認プレートの目的と使い方の説明
- ② 安否情報の表示例:「無事です」「けがあり」「助けてください」などの文言
- ③ 自宅玄関への掲示実習(実際に貼り出してもらう)
- ④ 班ごと・役割ごとに巡回し、掲示状況を確認して報告する訓練
- ⑤ 情報収集・集約・共有方法の実践(ホワイトボードや名簿などへの記録)

#### ■所要時間

20分

## 【防災資機材訓練】

### ⑤トイレ訓練

#### ■訓練概要

この訓練は、災害時に上下水道が使用できなくなった際の代替トイレとして活用される「マンホールトイレ」の設置方法と使用手順を、実際に体験しながら学ぶことを目的としています。この訓練では、設置から使用の流れ、衛生管理の基本までを実践的に学び、避難所などでのトイレ環境を安全・清潔に保つ力を身につけることを目指します。

#### ■使用資機材

マンホールトイレ



#### ■進行手順

- ① マンホールトイレの構造と仕組みの説明
- ② 訓練用マンホールのふたの開け方、便座ユニットの設置
- ③ プライバシー確保のためのテント設置体験
- ④ 使用時の注意点(転倒防止・換気・衛生用品の準備など)
- ⑤ 使用後の消毒・手洗い・安全確保の手順確認
- ⑥ 実際に座ってみる・中の構造を見るなどの疑似体験

#### ■所要時間

20分

## 【防災資機材訓練】

### ⑥生活継続に使用する資機材訓練1

#### ■訓練概要

この訓練は、災害などで停電が発生した際に、避難所や夜間の作業現場を照らすために必要な「発電機」と「投光器」の使い方を習得することを目的としています。訓練では、発電機の始動方法や燃料管理、投光器との接続、設置上の注意点などを実践的に学びます。

#### ■使用資機材

発電機、投光器



#### ■進行手順

##### 発電機の基本操作

- ① 発電機の種類と構造の説明(ガソリン式・インバーター式など)
- ② 使用前の安全確認(燃料・オイル・換気)
- ③ 始動手順(チョーク/スターター/電源スイッチ)
- ④ コンセントへの接続方法(ワット数の確認)

##### 投光器の取り扱い

- ① 投光器の設置場所・照らし方の工夫(影にならない、眩しくないように)
- ② 三脚や支柱への固定方法
- ③ 複数箇所での照明運用の体験(停電時の避難所・屋外照明などを想定)

#### ■所要時間

20分

## 【防災資機材訓練】

### ⑥生活継続に使用する資機材訓練2

#### ■訓練概要

この訓練は、災害による停電時に、太陽光発電と蓄電池を活用して「自分たちで電力を確保する方法」を学ぶことを目的としています。訓練では、実際に太陽光パネルとポータブル蓄電池を接続し、機器を動かす実践体験を通して、使用方法・注意点などを習得します。

#### ■使用資機材

蓄電池、太陽光パネル



#### ■進行手順

##### 太陽光パネルの取り扱い

- ① パネルの設置方法(日当たりの良い向きと角度)
- ② ケーブルの接続方法(パネル → 蓄電池へ)
- ③ 晴天・曇天時の発電量の違いについて解説

##### 蓄電池の操作と活用方法

- ① 蓄電容量・出力端子(AC・USBなど)の確認
- ② スマートフォン・LED照明・小型家電などの接続体験
- ③ 複数人で使用する際の電力管理(優先順位の決め方)

#### ■所要時間

20分

## 【防災資機材訓練】

### ⑥生活継続に使用する資機材訓練3(アクモキャンドル)

#### ■訓練概要

この訓練は、防災用灯のLEDライトについて実践的に学びます。

防災用灯のLEDライト「アクモキャンドル」は、災害時に小型軽量で長時間持続の簡易ライトです。

#### ■使用資機材

防災用灯 LEDライト



#### ■進行手順

・アクモキャンドルの取り扱い

- ①本体底面（下から約 5mm 程度）を約 2 秒程度水に浸ける
- ②水がすぐ全体に回り点灯

※点灯後はすぐに水から引き揚げる。

暗くなりはじめたら、再度、水に浸すことで、連続で1週間程度点灯します。

#### ■所要時間

20分