

# 令和3年度大崎第二地区 総合防災訓練（在宅防災訓練）

～「災害時初動対応等チェックリスト」を各家庭で取り組もう～

令和3年度の総合防災訓練については、新型コロナウイルスの状況を鑑み、例年の大崎中学校への集合形式ではなく、この「災害時初動対応等チェックリスト」を使用した在宅防災訓練として実施します。

災害対策では、「自助」・「共助」・「公助」の連携が重要です。一人ひとりが「自分の命は自分で守る」という「自助」の意識を持ち、平素から災害に備える必要があります。今回は「自助」に焦点をあて、災害時の初動対応等について、各家庭でチェックリストに取り組み（実際に行動）、情報共有して防災意識の向上を図ることを目的とします。

★想定★ 家族で在宅中、午前8時30分に東京地方に震度6弱の地震が発生

【訓練日まで（可能であれば）に行う内容 ※訓練日以降でも可】

## 📎 チェック1 周辺地域（地域の危険度・避難場所等）の確認

- ☐ 品川区が発行している「しながわ防災ハンドブック」・「品川区防災地図」で防災対策の全体を確認  
※持っていない場合には、防災課や大崎第二地域センターで入手
- ☐ 「品川区防災地図」で自分の住んでいる区域（大崎第二地区）を確認
  - ☐ ハザードマップを確認（地域の危険度を確認）
  - ☐ 区民避難所や広域避難場所を確認
  - ☐ 緊急医療救護所や応急給水槽を確認
  - ☐ 災害に活用できる施設や設備等の確認（街頭消火器、AED、公衆電話等）



## 📎 チェック2 家庭（家屋）での危険・安否・物資等の確認や安全対策（備え）

- ☐ 家具や家屋の危険の確認や安全対策
  - ☐ 窓や食器棚などのガラスの飛散防止
  - ☐ テレビ・書棚など家電製品、家具の転倒・落下防止
  - ☐ ブロック塀や屋根の安全点検
- ☐ 安否確認（対策）
  - ☐ 防災カードの作成・確認（最新の情報にする）  
※「しながわ防災ハンドブック」にカード見本（様式）あり
  - ☐ 家族の安否確認方法（災害用伝言ダイヤル等）
- ☐ 物資等の確認（対策）
  - ☐ 食べ物・飲み物の備蓄（対策）（最低3日分、なるべく一週間分を確保）
  - ☐ 生活用品の備蓄（対策）（簡易トイレ、給水タンク、カセットコンロ、常備薬[お薬手帳]、ラジオ、懐中電灯等）

家族で防災カードをつくろう！

氏名	生年月日	住所	健康保険証の番号
血液型	アレルギー(持病・服用している薬)	防災避難所	一時集合場所
防災避難方法	緊急連絡先(家族・学校・職場)	緊急連絡先(家族・学校・職場)	電話番号
氏名・住所	氏名・住所	氏名・住所	氏名・住所

自宅の備蓄品を確認しよう！

まずは、家族が3日間生活するために必要な分を計算し、足りないものは買い足しましょう。

家族が3日間生活するために必要な分	食べ物	飲み物	トイレ
必要分	1人×3日×300g	1人×3日×300ml	1人×3日×3回
2日までの備蓄	1人×2日×300g	1人×2日×300ml	1人×2日×3回
3日不足分(1-2)	合計	合計	合計



災害が起きた時を考え、家庭で災害時の初動対応や避難計画を相談し、情報共有してください！！



## 【訓練日に行う内容 ※訓練日以降でも可】

### 📎 チェック 1 身を守る（揺れている時）

- 机の下など、ものが落ちてこない・倒れてこない  
・移動してこない場所に入る
- クッション、枕など手近なもので頭を守る



### 📎 チェック 2 安全を確保する（揺れがおさまったら）

- 火元確認（初期消火） \*ガスの元栓を閉める（揺れがおさまったら！！）
- 出口の確保（窓や扉が開かなくなることがあるので、外へ出られるようにする）
- 身の周りの確認（周囲の状況[怪我の有無、建物・家具等]を確認し、避難や救助が必要か判断する）



### 📎 チェック 3 状況を確認する（揺れがおさまったら）

- 情報の収集・把握（テレビやラジオなどをつけ、最新の正しい情報を入手）
- 家族の安否確認（在宅していない家族は、災害用伝言板等あらかじめ決めた方法で安否を確認）



### 📎 チェック 4 避難する（避難にかかる確認）（揺れがおさまったら）

- 状況に応じて避難するかどうか、どこに避難するか。安全なら自宅にとどまるか判断する（在宅避難）
- プレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める（避難所等へ行く場合）



## -----チェック数確認とクイズに挑戦しよう♪-----

町会・自治会名 \_\_\_\_\_ 氏 名 \_\_\_\_\_

(1) 何個チェックできましたか?? チェックできた数を確認してみましょう!!

- 1～5個                       5～10個                       11～15個
- 15～20個                       20～25個

(2) 防災〇×クイズに挑戦してみましょう!!

- ① 地震が発生したその瞬間、最優先で最初にやるべきことは避難経路の確保である。
- ② 「要配慮者」は、妊婦・子ども・高齢者・外国人に限られている。
- ③ 単三電池と単二電池は、太さが違うだけで長さは同じである。
- ④ 料理中に大きな揺れを感じたら、一刻も早く火を消すべきである。
- ⑤ 災害用伝言ダイヤルは、平時に体験を行うことはできない。

★回答欄★      ①                      ②                      ③                      ④                      ⑤

チェック数確認とクイズの答えを11月30日(火)までに  
大崎第二地域センターまで持参すると防災グッズを差し上げます! ※数に限りがあります