

An isometric illustration featuring several stylized human figures in business attire. On the left, a large digital screen displays a bar chart and a pie chart. One figure points at the screen. In the center, a large purple 3D book floats above a giant smartphone. The smartphone screen shows a document with text and a bar chart. Two figures stand on the smartphone screen; one is pointing at the document, and the other is giving a thumbs up. A third figure stands near the floating book. A white cloud is in the upper right background.

令和7年度 防災講義

ANALYSIS

千代田区

本日の講義内容

- ・在宅避難の心がけ
- ・在宅避難の必要物資
- ・千代田区防災アプリについて

等



本日の講義内容

- ・在宅避難の心がけ
- ・在宅避難の必要物資
- ・千代田区防災アプリについて

等



1 在宅避難の心掛け

大地震後 防災拠点（避難所）の流れ

避難所班の動き

地震発生

千代田区災害対策本部へ
参集



災害対策本部
(本庁舎4階)

災害対策本部の指示により
各避難所へ移動
※鍵、マニュアル、iPad、
MCA無線機を持参

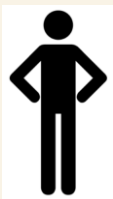


運営協議会委員の動き

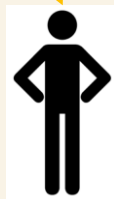
地震発生

《開設パターンⅠ》

《開設パターンⅡ》



委員長による
避難所開設の決定



開設の連絡

避難所の開設へ

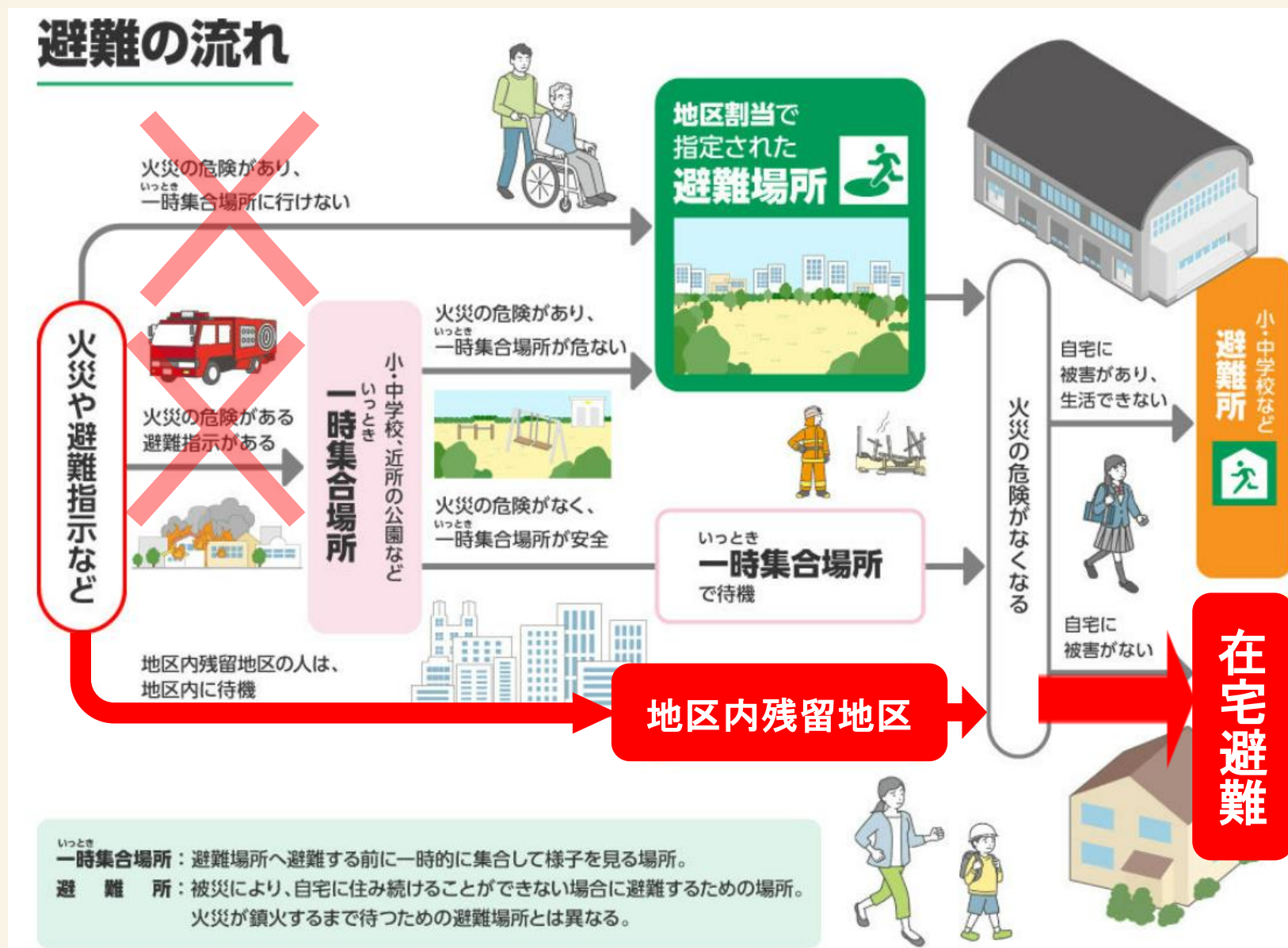
避難所の開設へ



2 在宅避難の心がけ

地震発生後の火災避難の流れ

(東京都HPを引用)



1 在宅避難の心がけ

在宅避難とは

避難所（防災拠点）では、避難スペースが限られています。本当に避難が必要な人のために、自宅での生活が可能であれば、**在宅被災生活**を行うことです。



プライバシーの確保等、良好な生活環境が確保しがたい避難所（防災拠点）より、住み慣れた家で過ごす方が、ストレスの**より少ない**被災生活を送れます。

1 在宅避難の心がけ

区では、避難所の機能を見直しています。

在宅避難が可能であれば、
ご自宅等での被災生活にご協力ください。

《今後の避難所にて、重点的に支援を予定している機能》

✓ 避難拠点

自宅が被災し、在宅避難が困難な区民の安全確保

✓ 情報拠点

災害情報、ライフライン、公共交通機関の状況、気象情報等の住民
の安全・安心のための情報発信

✓ 物資供給拠点

在宅避難者等への食糧、水等の物資支給

1 在宅避難の心掛け

在宅避難(在宅被災生活)のメリット



慣れない集団生活・環境の変化によるストレスがない



感染症のリスクが避難所に比べて低い



プライバシーを確保できる



慣れ親しんだ自宅のため、子どもや高齢の方など、個別のニーズに対応しやすい。



ペットと一緒に生活できる
※避難所では盲導犬などを除き、同一空間での生活は出来ません



備蓄をしておくことで食事関連のストレスを軽減

1 在宅避難の心がけ

在宅避難の判断チャート

在宅避難

- ・ 自宅の破損が無い時
- ・ 余震等で倒壊の恐れが無い時
- ・ 近隣の火災・浸水・土砂崩れ等発生危険性が無い時
- ・ 生活に大きな問題が無い時

避難所(防災拠点)

- ・ 自宅の破損が大きい時
- ・ 余震等で倒壊の恐れがある時
- ・ 近隣の火災・浸水・土砂崩れ等発生危険性がある時

地震が発生



激しい揺れは最初の1分程度です。
テーブルなどの下に入り、テーブルの脚をしっかりと持って落下物や倒れてくるものから身を守りましょう。

揺れがおさまる



ガスの火を止めましょう。ただし、震度5以上の地震やガスが大量に流れた際は自動で止まります。
この場合は、身を守りましょう。

倒壊等のおそれ



必要なものを持って避難しましょう。
慌てず・落ち着いて・安全を最優先して避難してください。

避難所(防災拠点)

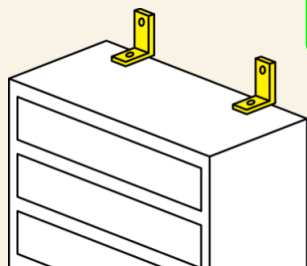


自宅にとどまりましょう

在宅避難

1 在宅避難の心がけ

在宅避難(在宅被災生活)を行う上での注意事項



事前対策

屋内の安全確保

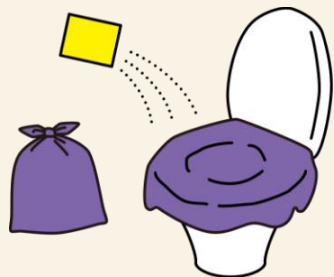
地震によるけがの3～5割は屋内の家具類による転倒・落下によるものです。家具転倒防災器具等で固定しましょう。



事前対策

家族との連絡について

通信は停波する可能性はとても低いですが、輻輳する可能性はあります。日ごろから連絡方法を確認しましょう。



発災直後

排水について

下水管が破損している可能性が有るため、排水設備の確認が終わるまで流さないようにしましょう。

本日の講義内容

- ・在宅避難の心がけ
- ・在宅避難の必要物資
- ・千代田区防災アプリについて

等



自分に合った備蓄を調べてみよう

これから始まる3つの質問に答えるだけで、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。

リストを参考にご家庭で必要なものを確認しながら、まずはできるところから始めましょう！

01/03



あなたと、一緒に
住んでいる人の
それぞれの性別・年代を教えてね

「東京 備蓄ナビ」
で検索

東京都総務局東京備蓄ナビ

01/03

家族構成・
性別・年齢

あなたと、一緒に
住んでいる人の
それぞれの性別・年代を教えてね

1人目の性別・年代

性別

男性

女性

世代

乳幼児
0-2歳子供
3歳~小6子供
中学生以上成人
18歳以上高齢者
65歳以上

決定

02/03

住家の種類



お住まいの種類について
お答えください

戸建て

マンションなど
集合住宅 ※

※エレベーターが止まった時に荷物を持つての階段の上り下りが難しいお住まい

前の質問へ戻る

つぎへ

03/03

ペットの
有無

犬や猫など、飼っている動物がいる

はい

いいえ

前の質問へ戻る

つぎへ

2 在宅避難の必要物資

食品等

水：42 L

レトルトご飯：42 食

レトルト食品：14 個

缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：14 缶

栄養補助食品：14 箱

野菜ジュース：14 本

チーズ・プロテインバー等：4 パック

健康飲料粉末：14 袋

調味料セット：適宜

乾麺 即席麺：7 パック

無洗米：6 kg

飲み物：14 本

お菓子：7 パック

果物の缶詰：7 缶

フリーズドライ食品：適量

乾物：適量



分類：食品 水

必要な数量： 42 L

人が生命を維持するのに必要な水分量は、年齢や体重によって変わってきますが1日1人3リットルが目安量です。

ネットで購入する

YAHOO! JAPAN ショッピング

Rakuten

amazon

除菌ウェットティッシュ：140 枚

口内洗浄液：1260 ml

使い捨てコンタクトレンズ：1人1か月分

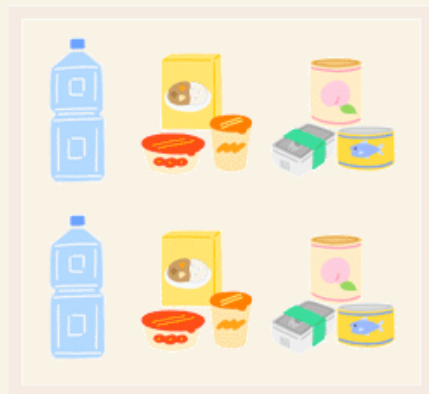
携帯トイレ・簡易トイレ：70 回分

歯みがき用ウェットティッシュ：140 枚程度

ウェットボディタオル：14 枚

～「日常食」を「非常食」に～
「ローリングストック法」とは

古いものから順に食べる



身近な場所に
多めに備える



減った分を買い足す

2 在宅避難の必要物資

ローリングストックの実践例

女性用品
の備蓄

飲料の
備蓄

衛生用品
の備蓄

画面外に
蓄電池
持出袋
食品

居室に
携帯トイレ
医薬品
他



2 在宅避難の必要物資

在宅備蓄が無くなったら

千代田区は、避難所(防災拠点)の**想定避難者分以外にも、在宅避難者分**も食料や飲料水等を備蓄しています。避難所で生活していなくても、避難所にて受け取ることができます。ただし、数には限りがあるため、必ずしもすぐに受け取れるわけではありません。（避難所は住所で指定されています。確認の上、配給するようにしてください。）

断水したら

断水時には**応急給水施設**で給水活動を行います。区内では**区立東郷元帥記念公園**（三番町18）、**都立日比谷公園**（日比谷公園1）、**都立一橋高校**（東神田1-12-13）の3か所が応急給水施設になっています。区で給水袋も備蓄しておりますが、数に限りがございますので、お越しの際には、水を入れる清潔な容器のご用意をお願いいたします。（給水量は3リットルが目安です。）

本日の講義内容

- ・在宅避難の心がけ
- ・在宅避難の必要物資
- ・千代田区防災アプリについて

等



3 千代田区防災アプリについて

防災行政無線
防災行政無線の放送内容を「文字・音声」で確認

コミュニティ
登録している人同士で安否確認ができる！

防災マップ
ハザードマップ等をオフラインでも確認可能！

お知らせ
NEWS
区からの防災情報がプッシュ通知で届く！

千代田区防災アプリ

避難情報
避難指示等の発令状況、避難所情報の一覧などを確認できます。

防災マップ
避難所マップ、ハザードマップなどが確認できます。

防災行政無線
防災行政無線の放送内容を確認できます。

お知らせ・緊急情報
区からのお知らせと緊急情報を確認できます。

防災行政無線システム
防災行政無線システム

みんなの防災知識
みんなの防災知識

千代田区 防災関連リンク

Android の方はこちら 

iOS の方はこちら 

「備えよ、常に。」
今すぐアプリをダウンロードしよう

千代田区 災害対策・危機管理課

平常時

防災行政無線
の放送内容が...
「見られる！聞ける！」

NEWS
区からのお知らせが...
「確認できる！」

防災の知識を...
「学べる！」

千代田区防災ポータルサイト

災害時

避難場所の情報が...
「分かる！」

避難指示を...
「確認できる！」

ライフライン情報が...
「見られる！」

千代田区防災ポータル

「備えよ、常に。」
ポータルサイトにアクセスしてお気に入り登録しよう

千代田区 災害対策・危機管理課



3 千代田区防災アプリについて

アプリのダウンロード

Android
の方はこちら



このアイコンの
アプリをダウンロード



iOS
の方はこちら



または、「千代田区防災アプリ」を検索してください。

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

アプリを起動します



①メニューボタン

②表示切替タブ

③避難情報

③防災マップ

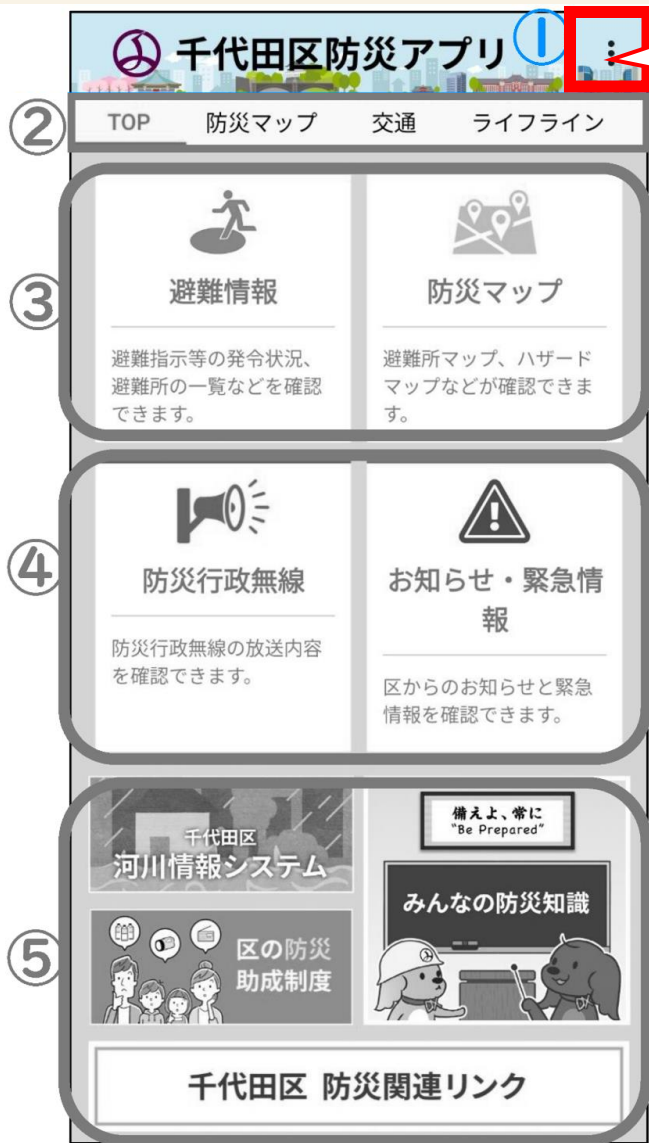
④防災行政無線

④お知らせ

⑤防災関連情報のリンク

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

①メニューボタン



①設定

②言語設定

③お問い合わせ

④居住地設定

①設定

- ・ユーザーの設定
- ・PUSH通知の設定

②言語設定

- ・言語の設定ができます。
日、英、中(簡)、中(繁)、韓

③お問い合わせ

- ・アプリについての問い合わせ窓口が表示されます。

④居住地設定

- ・区民か区民以外か設定できます。

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

②表示切替タブ

左右にスライドができる

表示できる情報

①防災マップ

各種ハザードマップと、避難所の開設状況が重ねられます。

②交通

鉄道の運行情報・バスの運行情報が確認できます。

③ライフライン

電気、ガス、水道、下水道、通信、道路の情報が確認できます。

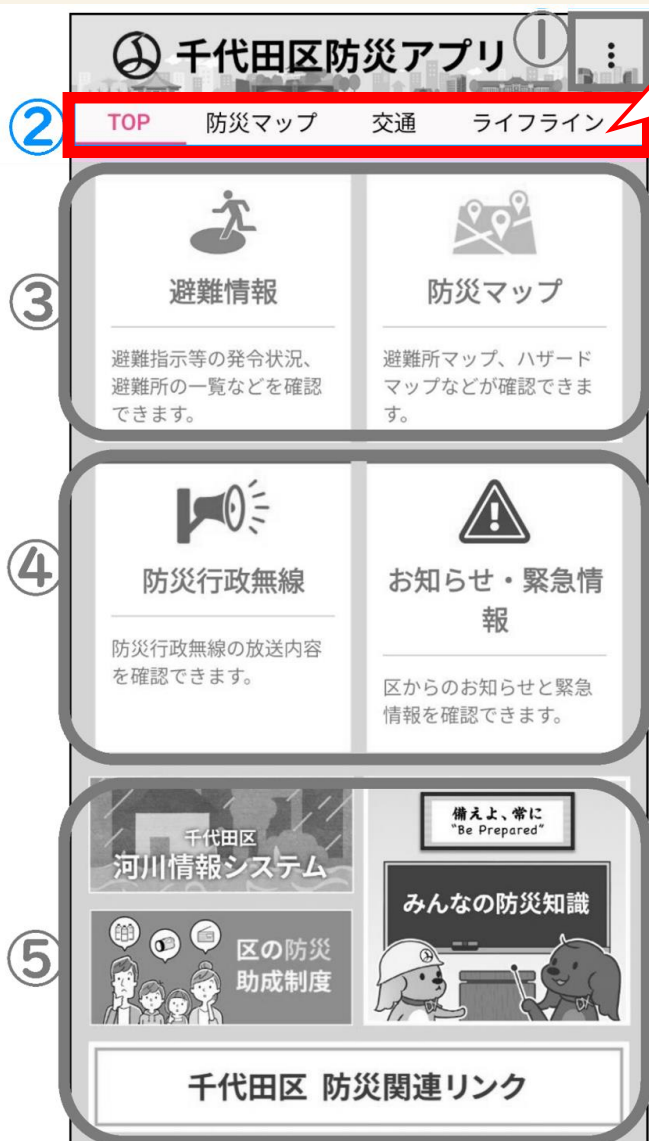
④コミュニティ

⑤気象情報

気象情報・地震情報等を確認できます。

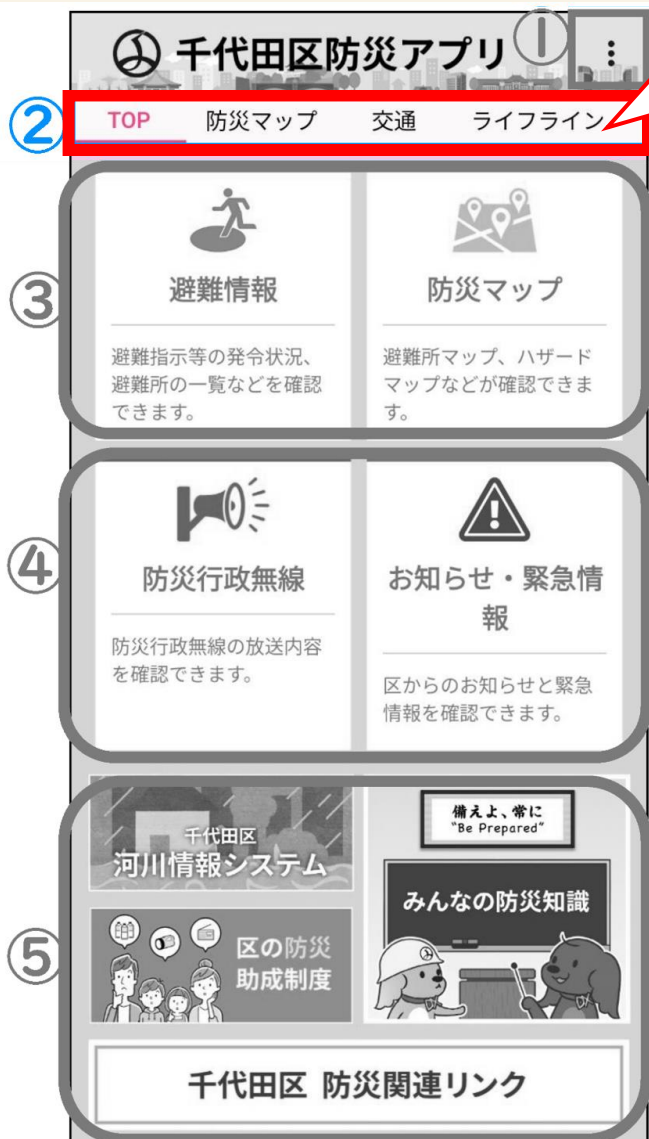
⑥区内の被害

区内の人的被害、住宅被害、火災発生状況及びライフラインの損壊状況を表示します。



3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

②表示切替タブ



防災マップ

左下に  があります。ハザードマップに重ねられる情報は、「避難発令等」「区内の被害」「避難所」「福祉避難所」「帰宅困難者一時受入施設」「緊急医療救護所」「災害時退避場所」「緊急輸送道路」「応急給水拠点」

「避難発令等」

緊急安全
確保

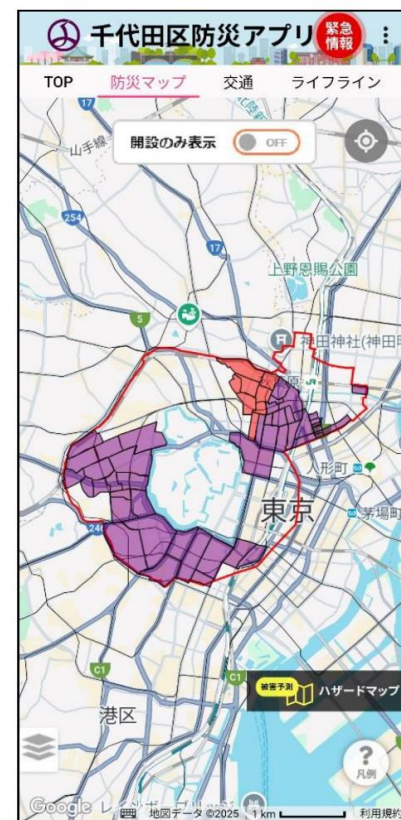
命の危機 直ちに安全確保を既に避難が困難になっている恐れがあります。

避難指示

危険な場所から全員避難
安全な場所に速やかに避難してください。

高齢者等
避難

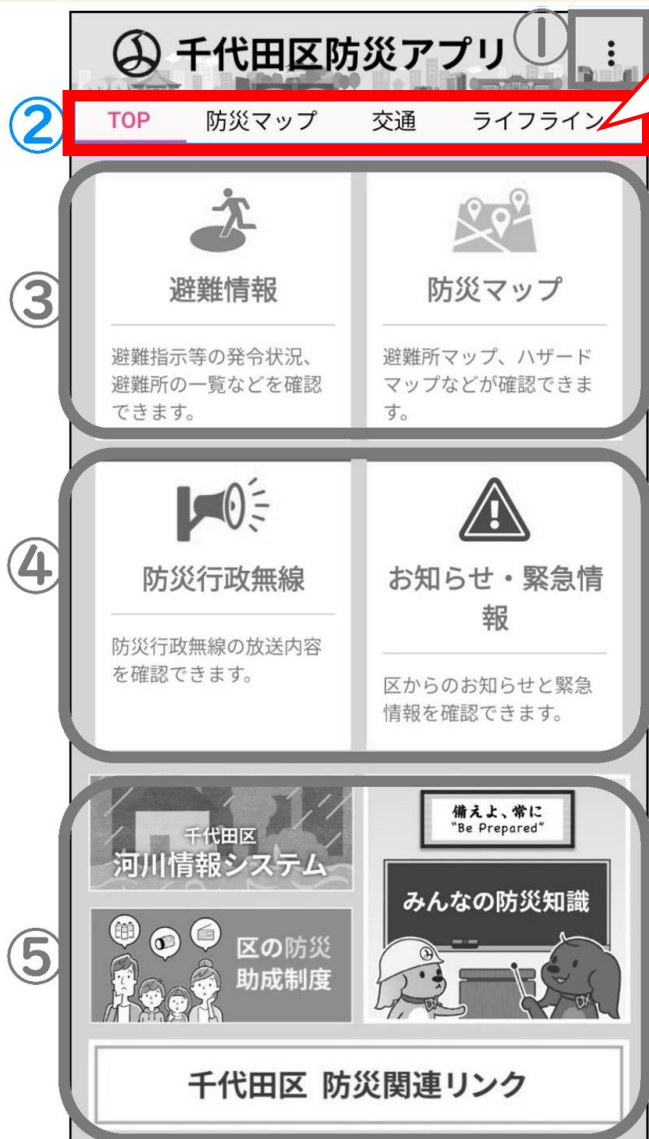
危険な場所から高齢者等は避難
高齢者等、避難に時間のかかる人は安全な場所に速やかに避難してください。



出展: 千代田区防災アプリ操作マニュアル

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

②表示切替タブ



防災マップ

左下に  があります。ハザードマップに重ねられる情報は、「避難発令等」「区内の被害」「避難所」「福祉避難所」「帰宅困難者一時受入施設」「緊急医療救護所」「災害時退避場所」「緊急輸送道路」「応急給水拠点」

「帰宅困難者一時受入施設」

帰宅できない人が、交通機関の再開まで退避する施設です。

区と協定を締結した民間施設等が順次開設します。施設都合により、時間がかかる場合や、開設出来ない場合もあるため、東京都アプリや区のポータルサイト等で確認の上、移動を案内してください。

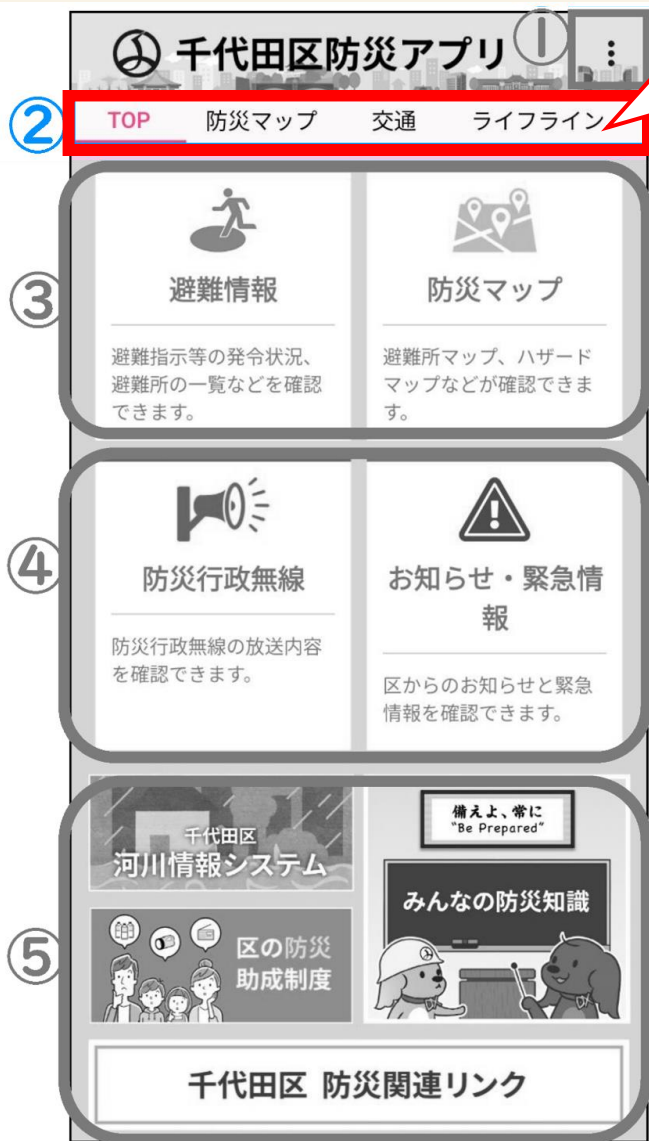
「災害時退避場所」

駅前が滞留し二次災害を防止するための場所です。

区内6カ所の公園等を指定しています。帰宅困難者や、地域に寄る辺の無い人が安全に建物内に留まれない場合は、まずこちらに避難するように誘導してください。

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

②表示切替タブ



コミュニティ

防災アプリの利用者同士でコミュニティを作成し、話題（トピック）ごとにチャット形式で情報のやり取りをすることが可能です。話題が投稿されると関係者にプッシュ通知が届きます。

コミュニティとは、LINEのグループ機能に似たものです。

（仮称）〇〇町会防災部

〇△通り、通行できません。

承知しました。南方面
どうでしょうか。

現在向かっています。

話題一覧

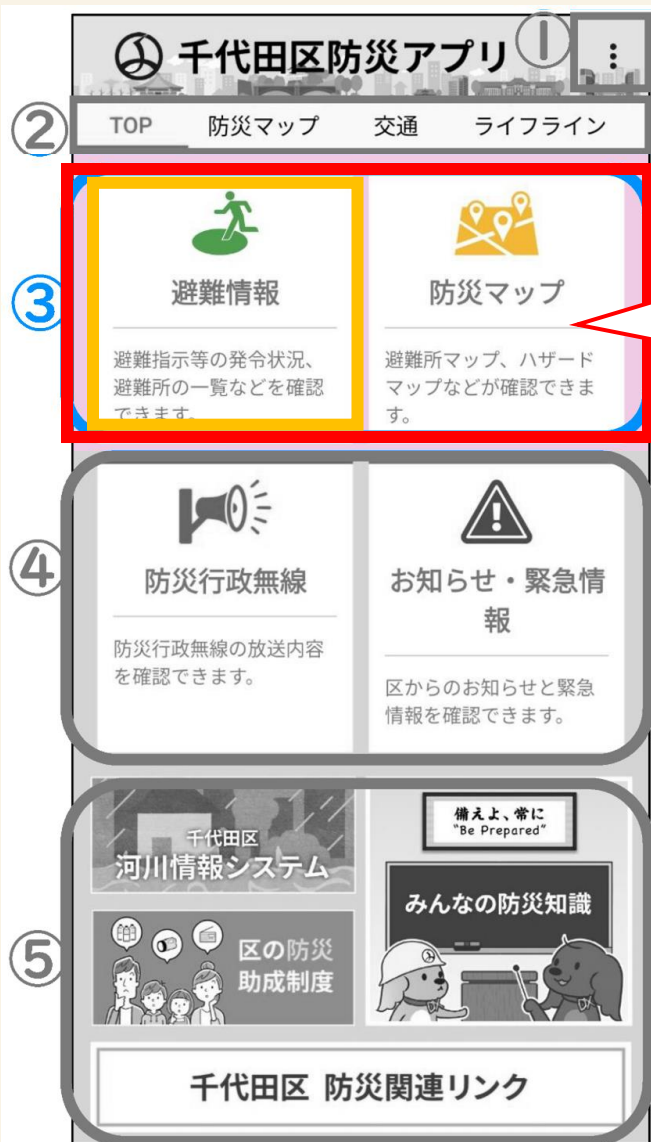
話題（トピック）の作成、参加、切替ができます。

安否確認

同じコミュニティに参加している人の安否を確認できます。

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

③避難情報



避難情報一覧



避難指示等発令状況



避難所一覧



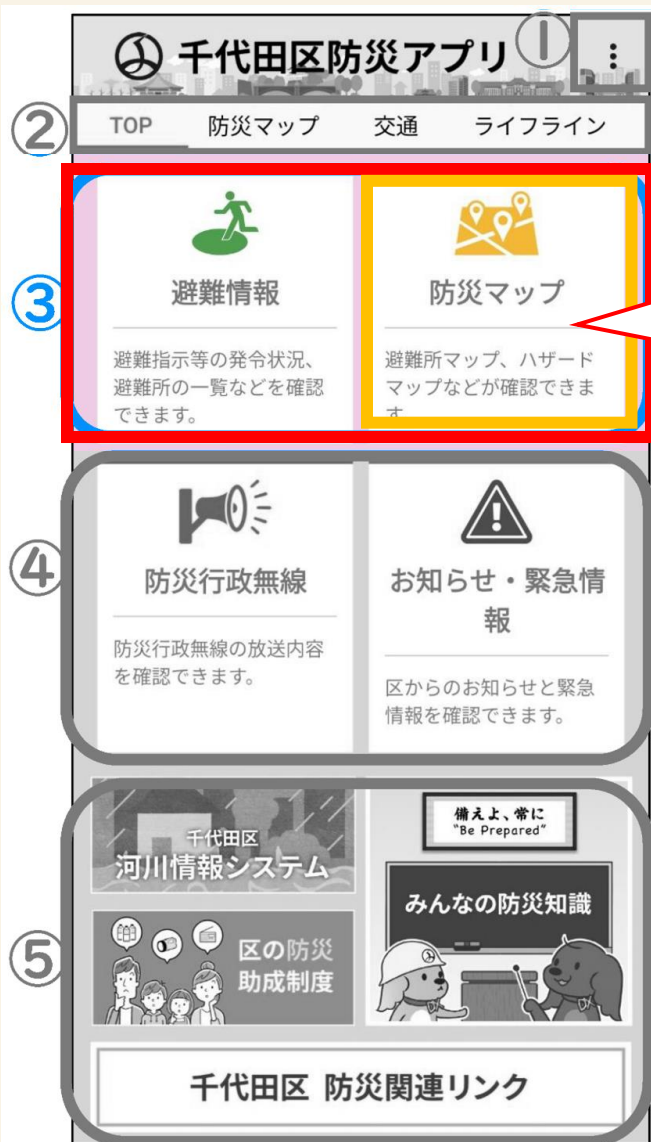
帰宅困難者一時滞在施設一覧



緊急医療救護所一覧

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

③避難情報



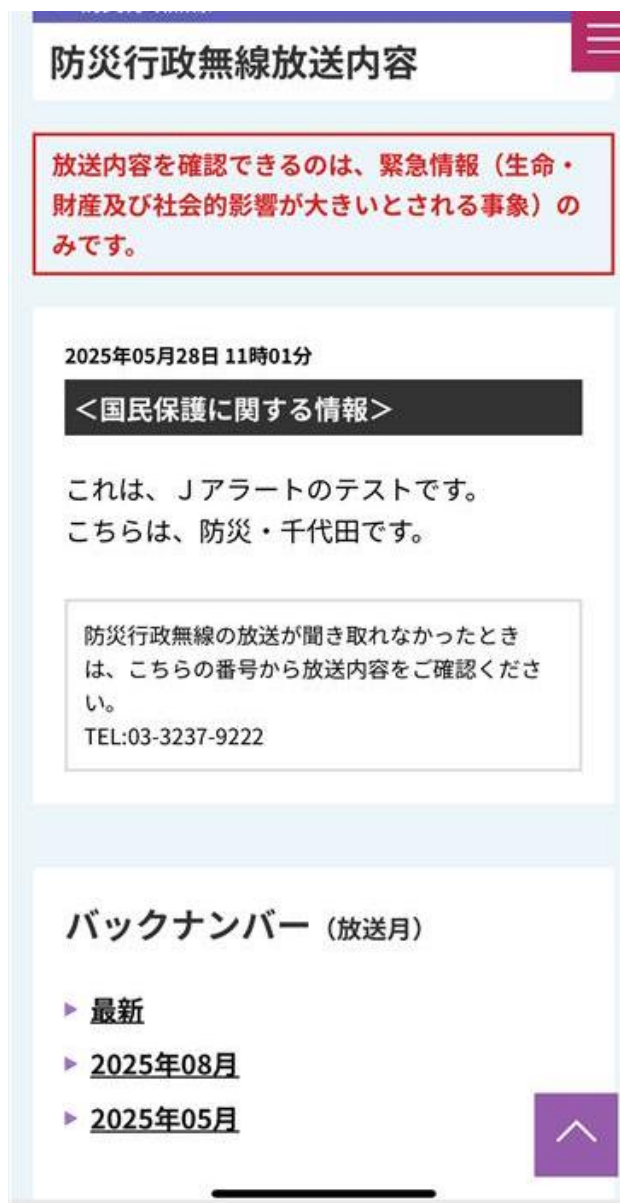
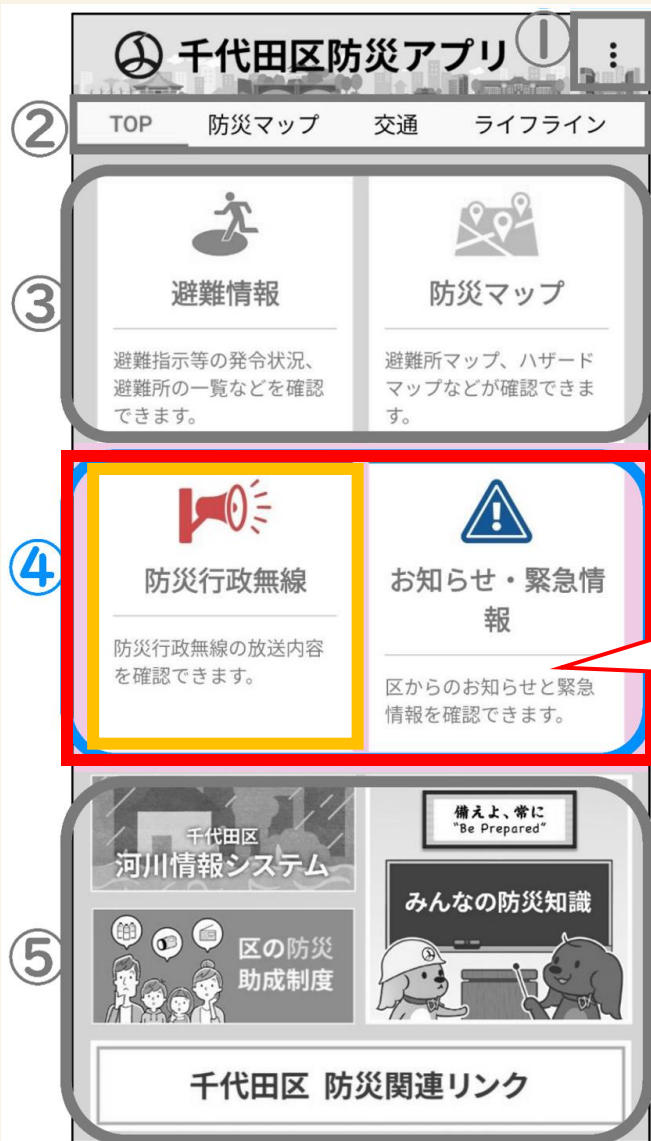
防災マップ一覧



-  避難指示等発令状況マップ
-  区内の被害マップ
-  避難所マップ
-  帰宅困難者一時滞在施設マップ
-  緊急医療救護所マップ
-  災害時退避場所マップ
-  千代田区ハザードマップ

3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

④防災行政無線



3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

④お知らせ



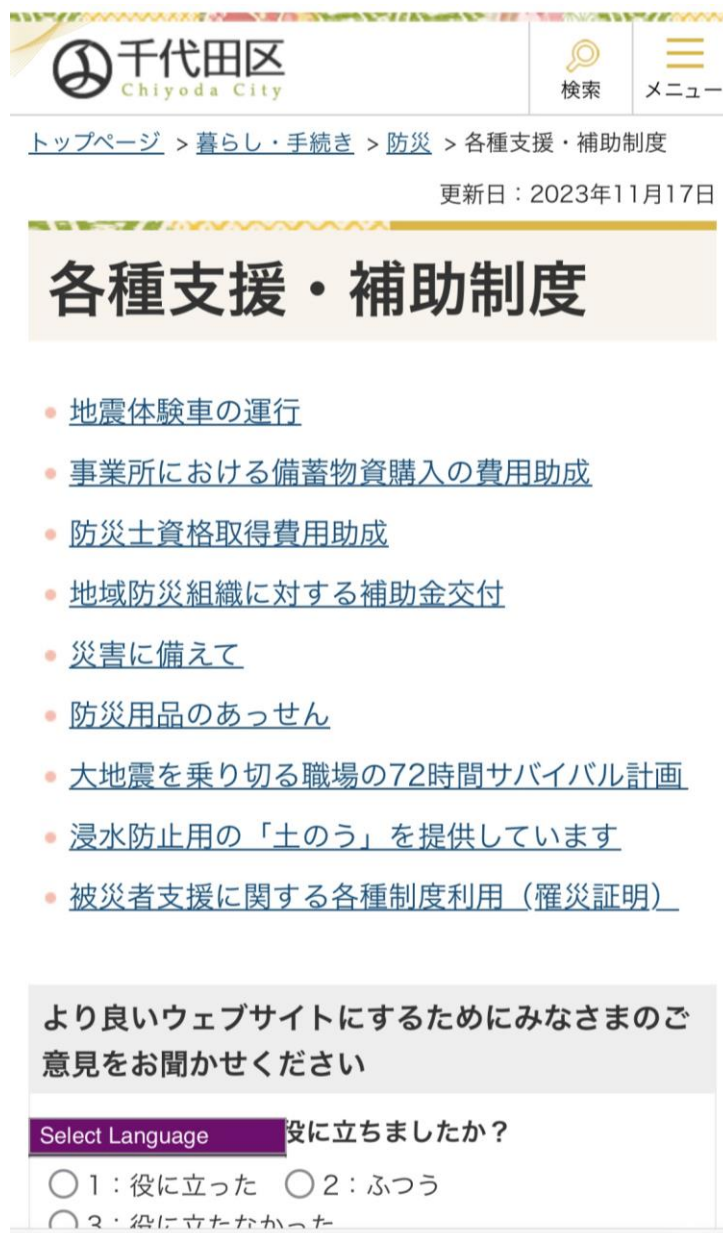
3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

⑤関連リンク



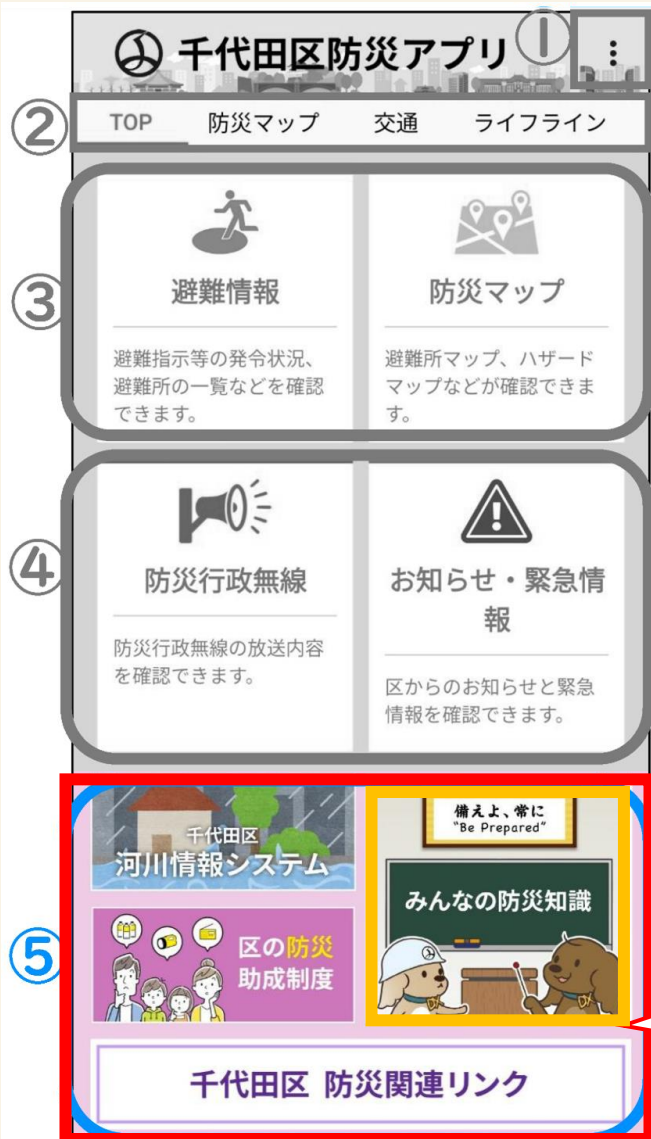
3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

⑤関連リンク



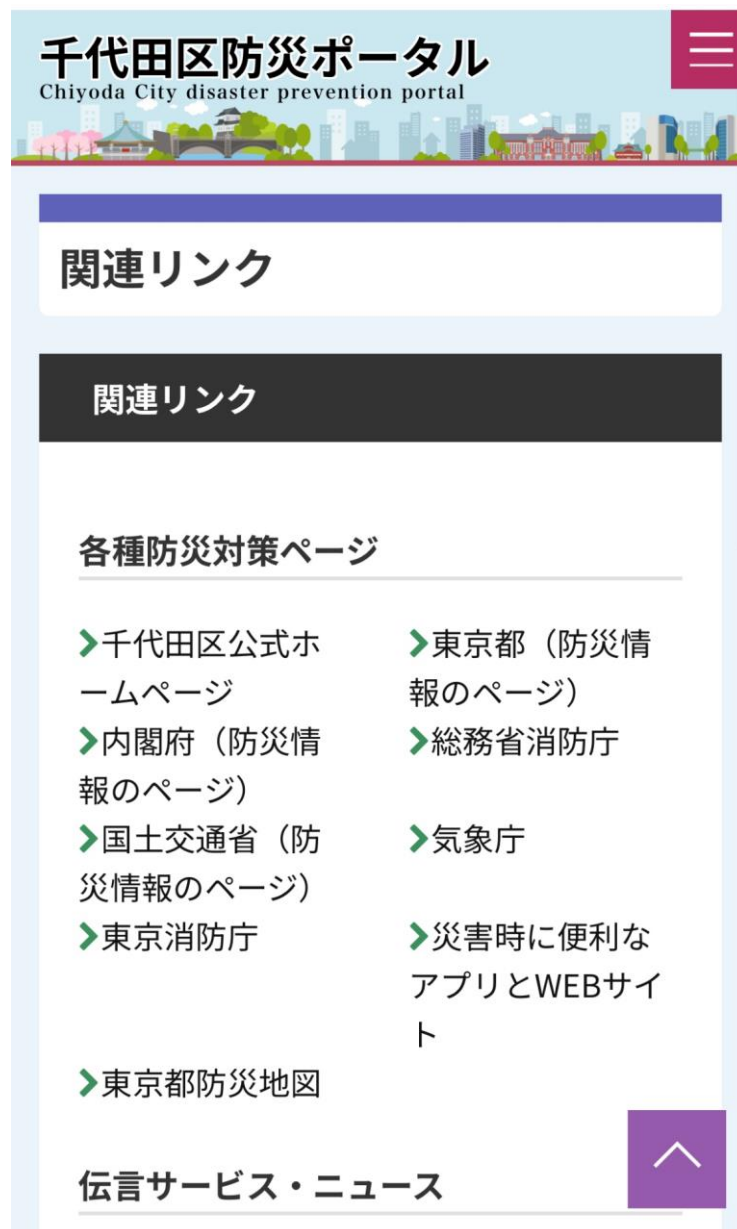
3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

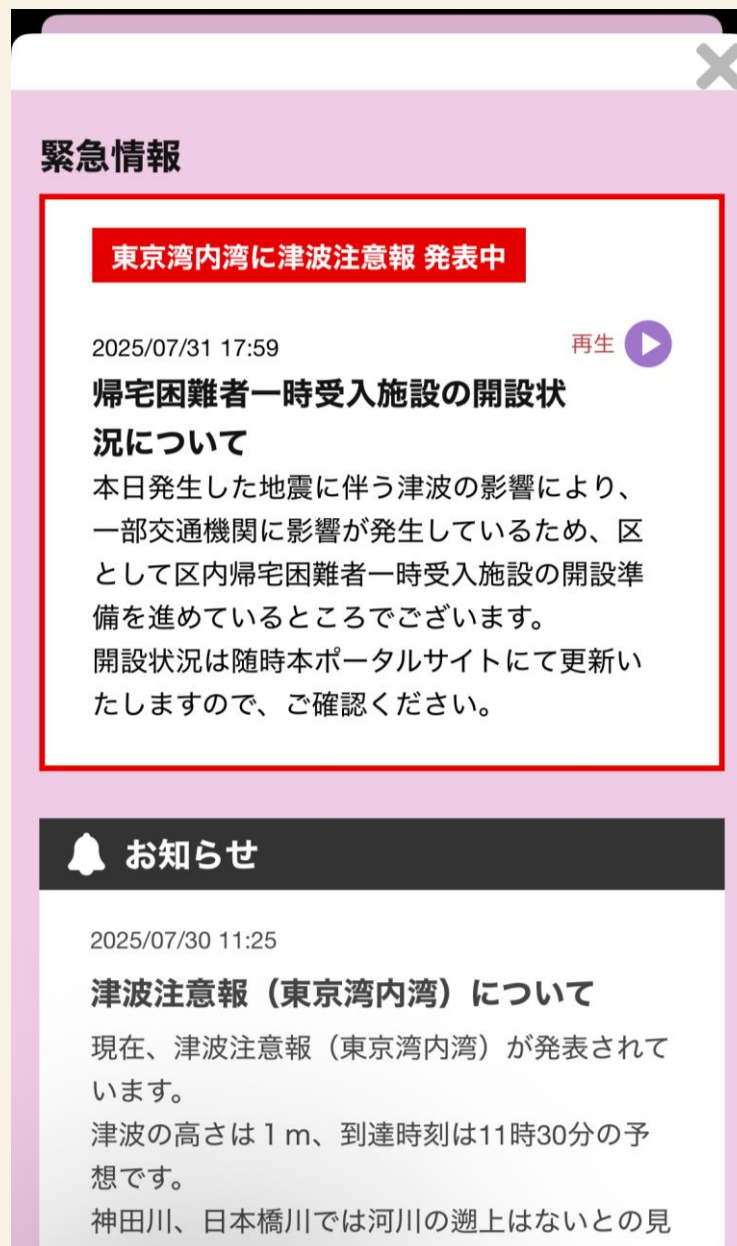
⑤関連リンク



3 千代田区防災アプリについて【平常時モード】

⑤関連リンク





区職員等

避難所設営の見学

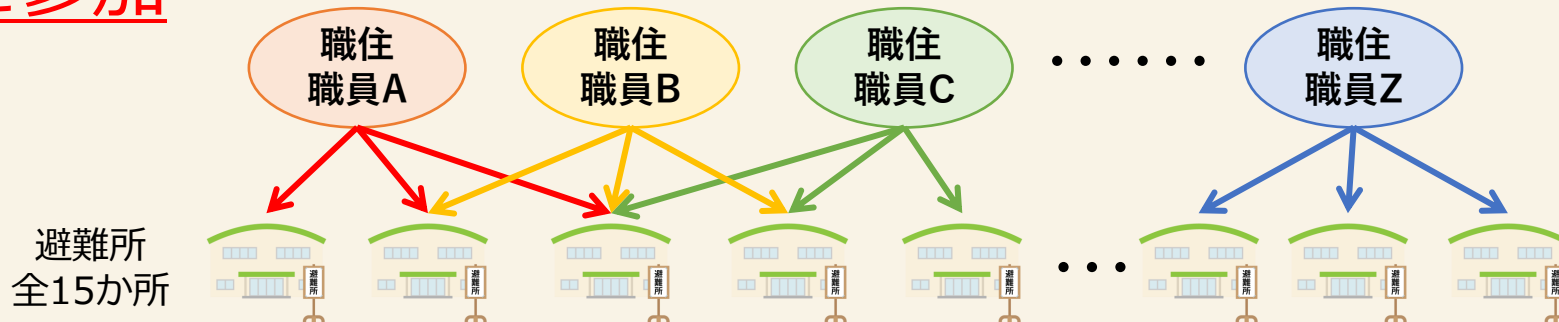


職員が実施した訓練の流れ

避難所開設の支援にあたる**区職員の訓練を実施**

※避難所の開設・運営の主体は、避難所運営協議会であることは変わりありません。

- 1 従来の避難所班員に加えて、**職員住宅職員を最低3か所の訓練に参加**



- 2 備蓄物資の準備や資機材の組立等の**実働型の開設訓練**を行う。
マンホールトイレ設営、給水ステーションの設営、運営本部の設営、備蓄物資の運搬など

運営協議会委員の**避難所開設をサポート**できる態勢を構築

職員が実施した訓練の流れ

鍵の解錠訓練

総務部

- ・建物安全点検訓練
- ・運営本部開設訓練
- ・受付場所設置訓練

情報部

- ・避難生活場所設営訓練
- ・情報板掲示訓練
- ・ネットワーク切替訓練
- ・災害時優先電話設置訓練

給食・物資部

- ・物資供給場所設置訓練
- ・給水ステーション開設訓練

衛生・救護部

- ・携帯トイレ設置訓練
- ・マンホールトイレ設置訓練
- ・災害対策井戸起動訓練
- ・プール水使用要領の確認

例

