

# わが家の防災メモ

指定避難所	指定緊急避難場所
家族の集合場所	

家族の連絡先など				
名前	電話	メール	血液	型
名前	電話	メール	血液	型
名前	電話	メール	血液	型
名前	電話	メール	血液	型
名前	電話	メール	血液	型

緊急時連絡先(親戚・知人など)		
名前	電話	メール

その他
-----

## 稲城市役所

〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111番地

●電話(代表) ……042-378-2111

●公式ウェブサイト…<https://www.city.inagi.tokyo.jp/>

制作 中央ジオマチックス



# いなぎ 防災 ガイド



iOS

防災情報をアプリで確認  
稲城市防災アプリ



Android



メール

防災情報を配信します  
稲城市メール配信サービス  
稲城市LINE



LINE

防災行政無線を聞き逃したときには

防災行政無線専用テレホンサービス

☎ 0800-800-9991 (フリーダイヤル)

## 災害に備える

- 自助・共助・公助 …… 1
- 備蓄品・非常持出品 …… 3
- 家の備え …… 5
- 情報収集 …… 9
- 地域防災力の向上 …… 11
- 要配慮者への支援 …… 15
- 応急給水 …… 17
- 稲城市消防団／稲城市防災訓練 …… 18

## 地震

- 地震を知る …… 19
- 地震発生時の行動 …… 23

## 風水害・土砂災害

- 風水害・土砂災害を知る …… 25
- 避難情報・気象情報の確認 …… 27
- 風水害・土砂災害時の行動 …… 29
- 台風への備え …… 31

## その他の災害

- 雪害・火山災害 …… 33
- その他 …… 34

## 避難生活

- 避難時の心得 …… 35

## 生活再建

- 被災支援を受けるために …… 37

## 防災マップ・ハザードマップ

- 避難所・避難場所【震災】 …… 39
- 防災マップ(分割図1~5) …… 41
- 避難所・避難場所【風水害】 …… 51
- 多摩川洪水ハザードマップ …… 53
- 三沢川洪水ハザードマップ …… 55
- 内水ハザードマップ …… 57
- 土砂災害ハザードマップ …… 59
- ハザードマップ(分割図1~5) …… 61

### 発刊にあたって



稲城市長  
高橋 勝浩

このたび、稲城市では令和2年に発行した「いなぎ防災マップ」を「いなぎ防災ガイド」として5年ぶりに発行しました。

全国各地で地震や風水害等の災害が頻発しています。稲城市においても首都直下地震、台風、豪雨による多摩川や三沢川の氾濫、土砂災害、浸水被害など様々な災害リスクが想定されており、災害時に、市民のみなさま一人ひとりがあわてず、落ち着いて適切な行動がとれるように「行動の手引き」として作成したものです。

災害時に公助には限界があります。被害を減らすためには、日頃から、家族や地域、事業所での防災・減災対策が不可欠です。いざという時に、「助けられる側」ではなく「助ける側」として、「いなぎ防災ガイド」をお役立ていただきたいと考えています。

これからも稲城市では、市民や地域、防災関係機関と連携を図りながら、市民の安全安心を最優先に防災・減災対策に計画的に取り組んでまいります。

# 災害に備える

## 自助・共助・公助

災害対策には、自助(自分の命は自分で守る)、共助(地域や近隣住民で助け合う)、公助(行政機関・消防・警察等の支援)の連携が重要です。災害時における自助・共助・公助の果たす割合は、7(自助):2(共助):1(公助)と言われています。特に、災害発生直後は、市役所庁舎や消防署などの公的な防災機関の活動は著しく制限されるため、自助・共助が大きな役割を担います。

**自助** 自分(家族)の身体・命を自分で守る

- 住宅の耐震化
- 家具の転倒・落下防止
- 水や食料などの備蓄
- 連絡手段の確認など

### 相互協力 相互補完 相互連携

**共助** 近所や地域の人でお互いに助け合う

- 地域防災活動の推進
- 安否確認、避難誘導
- 救出・救護、初期消火
- 指定避難所の設営・運営など

**公助** 行政機関、消防、警察等による災害対策

- 防災・減災対策の検討、整備
- 防災訓練の実施
- 自助、共助への支援
- 被災者支援、復旧・復興活動など

## 大規模災害における自助・共助の重要性

### ■ 自助に関わる大規模災害時の教訓

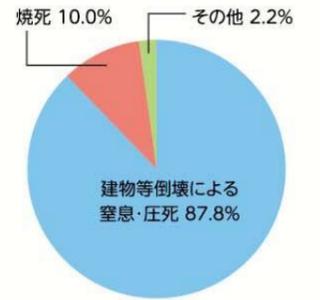
平成7年(1995年)に発生した阪神・淡路大震災では、地震発生直後に5,000人以上が亡くなり、その犠牲者のうちの8割以上が建物倒壊による「窒息・圧死」によるものでした。また、令和6年(2024年)に発生した能登半島地震では、警察が取り扱った死者228人のうち、死因の約4割が「圧死」、約2割が「窒息・呼吸不全」とされ、多くの人が倒壊した建物の下敷きになったとみられています。これらのことから、自助として対策可能な「住宅の耐震化、家具の転倒防止」等の取組を行うことがとても大切なことが分かります。

### ■ 共助に関わる大規模災害時の教訓

平成7年(1995年)に発生した阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた際に、約3割の人が友人・隣人や通行人によって助け出されました。

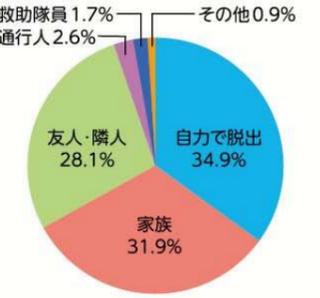
### 阪神・淡路大震災における死亡者の死因

出典：平成7年警察白書(警察庁)



### 阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等

出典：(社)日本火災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」



## 自助による備え

「自分(家族)の身体・命を自分で守る」ためには、日頃から災害に備えて準備をする必要があります。

### ■ 主な自助の取組

#### 家庭での備蓄

日頃から備蓄品、非常持出品等を用意しましょう。ペットがいる家庭はペット対策も行いましょう。

▶主な対策  
3ページ、4ページ、8ページ参照。



#### 家の備え

住宅の耐震対策、家具の転倒防止、通電火災対策等を行いましょう。

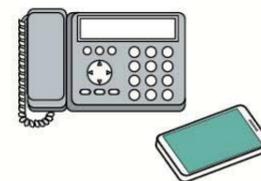
▶主な対策  
5ページ~7ページ参照。



#### 被災時の連絡手段・連絡先の確保

情報収集や安否確認方法を確認しましょう。

▶主な対策  
9ページ、10ページ参照。



#### 防災訓練への参加

自主防災活動や稲城市防災訓練等に参加しましょう。

▶主な対策  
11ページ、18ページ参照。



#### 家族会議

日頃から災害時の連絡方法や避難先、備蓄品などについて、家族で確認しておきましょう。

また、市外に働きに出ている家族が、公共交通機関のストップにより、しばらく帰宅できない状況となることも想定されます。このような状況の対応についても、事前に話し合っておきましょう。



# 備蓄品・非常持出品

大規模災害の発生時、自宅の安全が確認できた場合は、自宅で避難生活を送る「在宅避難」をしましょう。在宅避難時の生活に必要な「備蓄品」は7日間分(最低3日分)を備えましょう。自宅や周辺地域に危険が迫った場合は、「非常持出品」を持って避難所などに避難しましょう。

## 備蓄品 (災害復旧するまでの間に在宅避難するのに必要なもの)

災害で流通がストップすると、スーパーやコンビニエンスストア等での買い物はできなくなることが想定されます。また、支援物資の配給等がスムーズに行えないおそれもあります。非常持出品とともに、普段から自分や家族の状況に応じた備蓄をこころがけましょう。

### ■ 備蓄品(一例)

#### 飲料水・食料

- 飲料水(1日1人3L)
- お米やアルファ米
- レトルト食品、缶詰
- 乾物、調味料等
- チョコレート、煎餅

#### 食事に必要なもの

- 紙皿、紙コップ、割り箸
- 食品用ラップ
- ポリタンク
- カセットコンロ、予備のボンベ
- クーラーボックス、保冷剤



#### 生活用品等

- LEDランタン
- ドライシャンプー
- 歯ブラシ、口腔ケア用品
- 衣類(季節に応じたもの)
- 毛布
- タオル
- 乾電池
- 新聞紙(多用途に使える)
- 携帯トイレ
- トイレトペーパー
- ブルーシート(雨漏れ防止)
- 工具類(バール、ハンマー等)

### ■ ローリングストック法

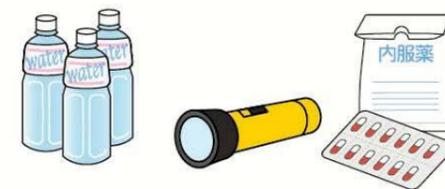
ローリングストック法は、日常生活用品を多めに買い置きして、古いものを消費しながら補充する備蓄方法です。消費しながら備えるので、常に一定量の備蓄を用意しておくことができます。

食料品の場合は、被災時でも食べ慣れているものを口にできるので安心です。また、乾電池やガスコンロのボンベ等も、ローリングストック法で備蓄すると期限切れを防ぐことができます。



## 非常持出品 (避難する時に持ち出すもの)

非常持出品は、いざという時に持ち出しやすい場所に保管しておきます。また、車のトランクなど複数の場所に保管しておくことで安心です。個人によって必要なものは異なりますので、メガネや常用薬等、自分が生活するうえで必要なものを準備しましょう。



### ■ 非常持出品(一例)

#### 貴重品

- 現金
- 預貯金通帳、印鑑、クレジットカード
- マイナンバーカード、身分証明書

#### 情報収集機器

- 携帯ラジオ
- スマートフォン、携帯電話
- モバイルバッテリー、乾電池

#### 生活用品

- 懐中電灯
- ライター
- 衣類、下着
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- 生理用品
- 雨具、防寒具
- 救急用品、常備薬、マスク
- 携帯トイレ

#### 子ども・高齢者がいる家庭

- 粉ミルク、液体ミルク
- 離乳食
- 紙おむつ
- おしりふき
- 常用薬
- 介護用品
- 補聴器
- 入れ歯

#### 飲料水・食料

- 飲料水(ペットボトル)
- 食料品(加熱やお湯が不要なもの)



## トイレ対策

大規模災害時は、停電によるポンプ停止や断水等によりトイレの水が流せないおそれがあります。また、排水管に破損や汚物による詰まりがある状態で水を流し続けると、逆流した汚水や汚物が溢れるおそれがあります。

自宅のトイレは、排水管や設備等の安全が確認できるまで使用せず、災害用トイレ(携帯トイレや簡易トイレ)を使用しましょう。



### ■ 災害用トイレの種類と注意点

#### 携帯トイレ(持ち歩きタイプ)

受け口を局部にあてがう小使用です。非常持出品としても有用です。



#### 携帯トイレ(便座利用タイプ)

トイレの便器に便袋を取り付けて使用します。最も使いやすい防災トイレです。



#### 簡易トイレ

組み立て式の便器・便座に便袋を取り付けて使用します。トイレ本体が破損した場合に便利です。



#### 注意点

- ひとり1日あたりのトイレ平均回数は5回といわれています。トイレの回数は個人差が大きいので、1日あたりの家族のトイレ回数を調べておきましょう。
- 災害用トイレには吸水シートや凝固剤を使用するため、使用期限があります。

**災害用トイレの備蓄数=人数×ひとり1日5回×7日分(最低3日分)**

## 集合住宅の備え

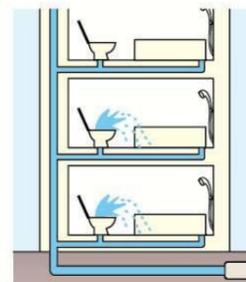
一般的にマンション等の集合住宅は耐震性が高いとされており、建物倒壊の可能性は低いと考えられています。その一方で、集合住宅(特に高層住宅)特有の災害リスクもあるため、事前の防災・減災対策が重要です。

### ■ 集合住宅で想定される被害・問題点

#### 水道設備の損傷

給水管や排水管、水道設備等に損傷があると、上下水道が使用できなくなります。

特に排水管に破損がある状態で汚水を流すと、下の階で汚水や汚物が溢れるおそれがあります。排水管や設備等の安全が確認できるまで上下水道は使用せず、水は備蓄分、トイレは災害用トイレを使用しましょう。



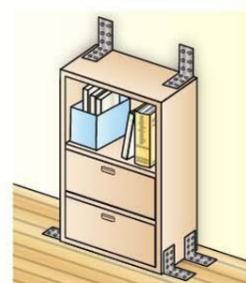
#### エレベーターの停止

エレベーターが故障等により停止し、技術者による復旧作業が必要な場合は、当面の間エレベーターが運転停止となるおそれがあります。この間は、階段により物資の運搬を行うことになるため、十分な備蓄を行っていない高層階の住民は、建物の昇り降りに苦勞する「高層難民」の状況に陥ることになります。



#### 家具類の転倒・落下・移動

集合住宅が高層建築の場合は、長周期地震動により、大きく長時間揺れ続けることがあります。大きな揺れによる家具類の転倒・落下・移動を防ぐために、家具の固定などをしっかり行いましょう。



#### 停電による影響

停電が発生すると、給水ポンプの停止による断水や、エレベーターの運転停止、といった障害が起こるおそれがあります。このほかにも、廊下の照明や出入口のオートロック、機械式駐車場等、集合住宅の共用部分が使えなくなるおそれがあります。



### ■ 避難経路・防災設備の確認

#### ベランダからの避難

玄関が開かず、室内に閉じ込められた場合は、ベランダから避難します。

- ベランダの床にある避難ハッチの蓋を開けて、避難はしごを使って下階に避難します。



- ベランダの仕切り板(隔板)を破って隣室のベランダに避難します。



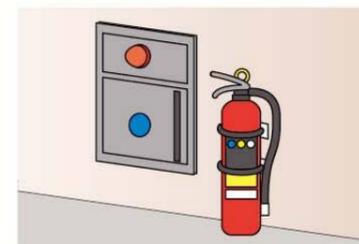
#### 非常階段・非常扉

平常時から非常階段や非常扉の周囲に物の放置がないことを確認し、避難の障害となる物があれば移動しましょう。



#### 防災設備

共用部分に設置されている消火器や火災報知器等の設備や点検日を確認しましょう。

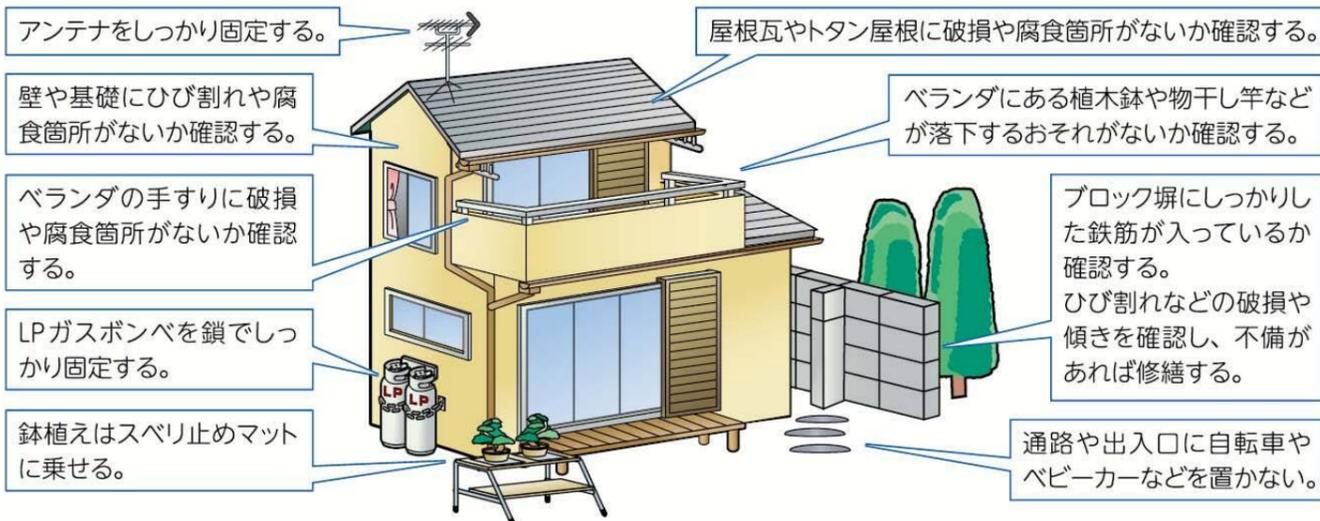


## 家の備え

家屋の地震対策では、日頃から屋根や外壁等の破損や腐食、また、家具の転倒などの安全性を確認し、危険な箇所の補修や補強をしましょう。

また、風水害対策では、雨水の排水設備の確認や浸水防止の準備をしましょう。

### 屋外の備え



#### 風水害対策

- 側溝や雨水ます、雨どいを清掃する。
- ベランダや建物周辺にある小物を取り込む。
- 浸水して困るもの(貴重品等)は2階以上に移動する。
- 地下施設等には、土のうや止水板の用意、排水ポンプの設置等、浸水防止の対策を行う。

### ■ 市の助成制度

#### 木造住宅耐震診断・改修助成

条件に該当する木造住宅の耐震診断・耐震改修等の助成を行っています。

#### 生垣造成等助成

生垣の造成、ブロック塀等の撤去及びフェンス等の新設に必要な経費の一部を補助しています。



#### 問合せ先

都市建設部まちづくり再生課  
☎042-378-2111

建築物の耐震化

### 屋内の備え



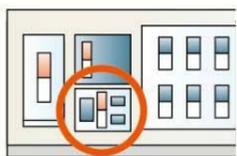
## 通電火災対策

通電火災は、転倒した暖房機器等が再通電後に周辺の可燃物に接触する、損傷した電気機器・配線が再通電時にショートする等で発生します。通電火災を防ぐ対策のひとつとして「感震ブレーカー」が効果的です。

### ■ 感震ブレーカー

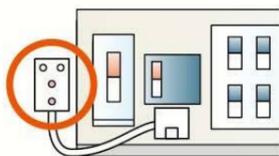
「感震ブレーカー」は、地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。「感震ブレーカー」には、分電盤やコンセントに設置するタイプ等があります。

#### 分電盤タイプ(内蔵型)



分電盤に内蔵されたタイプです。

#### 分電盤タイプ(後付型)



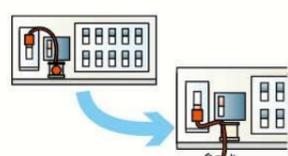
分電盤に感震機能を外付けするタイプです。

#### コンセントタイプ



コンセントに感震機能を内蔵したタイプです。

#### 簡易タイプ



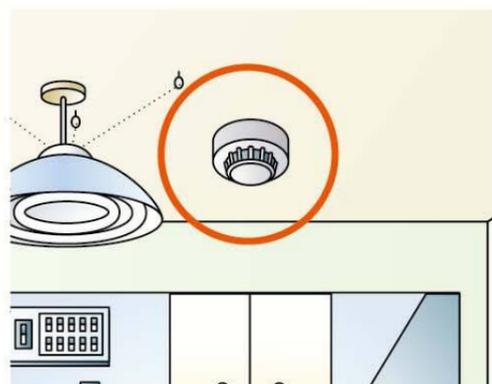
分電盤の漏電ブレーカーやアンペアブレーカーのレバースイッチに設置するタイプです。

#### 感震ブレーカー設置時の注意点

- 生命の維持に直結する医療用機器を設置している場合は、停電に対処できるバッテリー等を備えてください。
- 復電の際は、事前にガス漏れ等がないことの確認や、電気製品の安全確認を行います。
- 復電後、焦げたような臭いを感じた場合には、直ちにブレーカーを遮断し、再度、安全確認を行います。原因不明の場合は、電気の使用を見合わせます。
- 定期的な作動性能の確認のほか、必要に応じて部品等を交換しましょう。

### ■ 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙や熱を感知し、音や音声で火災発生を知らせる機器です。通常は、感知部と警報部が一つの機器にセットされており、機器本体を天井や壁に設置します。居間、リビング、子供部屋、寝室等の各居室と階段、台所の天井または壁には、住宅用火災警報器の設置が必要です。浴室、トイレ、洗面所、納戸等のほか、自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されている部屋等は、設置の対象外です。



#### 煙式(光電式)

警報器が煙を感知すると、音や音声で火災の発生を知らせます。

#### ▶設置場所

居室(居間、リビング、子供部屋、寝室)、階段

#### 熱式(定温式)

警報器の周辺が一定の温度に達すると、音や音声で火災の発生を知らせます。

#### ▶設置場所

台所、車庫等

※稲城市では火災予防条例により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅火災から大切な命や財産を守るために、まだ住宅用火災警報器を設置していない場合は、ただちに設置しましょう。

## ペット対策

大規模災害時にペットを守るのは飼い主だけです。まずは自分の安全を確保し、そのうえでペットの安全を確保しましょう。また、避難が必要な場合にペットと共に避難することができるよう準備しておきましょう。



### ■ 日頃の備え

#### 健康管理

避難所での感染症の予防やペットの健康を守るため、普段から体を清潔に保ちましょう。

- 各種予防接種、ワクチン接種
- ノミダニなどの寄生虫の予防、駆除
- 狂犬病予防注射(毎年1回)
- 不妊・去勢措置



#### しつけ

避難所では、動物が苦手な人や動物アレルギーをもった人などへの配慮が求められます。周囲の方々への安全・安心の確保だけでなく、ペットのストレス軽減のため、日頃から訓練しておきましょう。

#### 身元表示

災害時にはぐれてしまったペットが飼い主の元に戻るよう、身元表示をしましょう。

- 首輪、迷子札の装着
- 鑑札、狂犬病予防注射済票の装着
- マイクロチップの装着  
※令和4年6月からペットショップ等で販売された犬や猫には、マイクロチップの装着が義務化されました。

- ケージやキャリーバッグに慣らしておきましょう。
- 「待て」「おいで」などの基本的なしつけを行いましょう。
- 不必要に吠えないようにしましょう。
- 決められた場所で排泄ができるようにしましょう。
- 人やほかの動物に慣らしておきましょう。

### ■ ペットの同行避難

稲城市では、ペットは同行避難として指定避難所に受け入れています。同行避難とは、飼い主がペットと同行し避難所まで安全に避難することで、避難所において同一空間で居住するのではなく、ケージに入れ避難者とは別の空間で滞在させることです。※補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)については、動物アレルギー等の問題もあるため、指定避難所の運営担当者に申し出てください。

避難所におけるペットの世話は、飼い主が責任をもって行うことになります。同行避難をする際は、必要なペット用品を持参しましょう。

#### ペットの非常持出品(例)

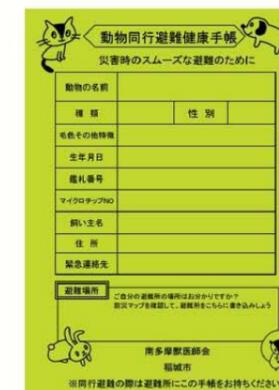
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ケージ、キャリーバッグ          | <input type="checkbox"/> ペットシート            |
| <input type="checkbox"/> 療法食、薬(ペットに必要な場合)     | <input type="checkbox"/> トイレ用品             |
| <input type="checkbox"/> ペットフード、水(7日分[最低5日分]) | <input type="checkbox"/> 予備の首輪、リード(伸びないもの) |
| <input type="checkbox"/> 食器                   | <input type="checkbox"/> 好きなおもちゃ           |

#### 動物同行避難健康手帳

稲城市では、ペットの健康管理について記録をするための「動物同行避難健康手帳」を市内各所で配布しています。手帳を持っていない方は、事前に受け取っておきましょう。

**問合せ先**  
福祉部健康課  
☎042-378-3421

※稲城市と東京都獣医師会南多摩支部稲城部会は、犬や猫などのペット(小動物)の救護活動に際して「災害時の動物救護の対策に関する協定書」を締結しています。



# 情報収集

大規模災害時は通信回線の混雑等により、インターネットに繋がりにくいことが予想されます。事前に防災アプリのインストールやメール配信サービスの登録、ウェブサイトのブックマーク等をおきましょう。

## 稲城市が発信する情報の入手方法

### ■ 稲城市防災アプリ

市が配信する防災情報や、防災行政無線の放送内容が確認できます。



iOS



Android

### ■ 稲城市メール配信サービス

稲城市に関する情報が配信されます。t-inagi@sg-p.jpに空メールを送信し、登録してください。



### ■ 稲城市LINE

市からの情報を欲しい分野に絞って受け取ることができます。LINEアプリで「稲城市」を友だち追加してください。



### ■ 稲城市公式ウェブサイト

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/> 稲城市に関する情報が確認できます。



### ■ 稲城市公式X

@inagi\_city  
緊急時の情報や市のPR情報が配信されます。



### ■ 防災行政無線

市内に設置した防災行政無線のスピーカーにより放送されます。

防災行政無線専用テレホンサービス  
放送内容を確認できます。

☎0800-800-9991 (フリーダイヤル)



## 国・都が発信する情報の入手方法

### ■ 気象庁ホームページ

台風・大雨・土砂災害・竜巻に関する情報が確認できます。



### ■ 東京都防災ホームページ

東京都の防災総合サイトです。



### ■ 緊急速報メール

気象庁からの緊急地震速報や、国や各省庁が発表する災害関係情報などがメールで配信されます。登録不要、受信費用等は無料ですが、「緊急速報メール」受信機能が無い携帯電話には情報が配信されません。

※避難情報や一部の防災情報は、市から配信されます。

### ■ 国土交通省ホームページ

リアルタイム雨量など、河川や土砂災害に関する情報が確認できます。



## 報道機関等が発信する情報の入手方法

### ■ テレビのデータ放送

テレビ放送中にリモコンのdボタンを押すと、メニュー画面に各種情報が表示されます。

※NHKは、メニュー画面の「地域の防災・生活情報」を選択し、「避難情報」の「設定」を選択すると避難情報が表示されます。



### ■ Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報等あらゆる災害の情報が配信されます。



### ■ ラジオTAMAリバー (FM87.4MHz)

大規模災害が発生した際、市が発信する情報をラジオやインターネットで聴くことができます。



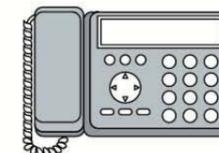
## 安否確認方法

「災害用伝言ダイヤル(171)」、「災害用伝言板(web171)」、「災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)」は、それぞれで登録された伝言内容を相互に確認できます。

### ■ 災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤルは、被災地域内やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方がお聞きになれるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。

災害時でも被災地から被災地以外の場所への電話は比較的繋がりと考えられます。遠隔地の親せきや友人などを經由して情報交換ができるように連絡中継点を決めておきましょう。



### ■ 災害用伝言板(web171)

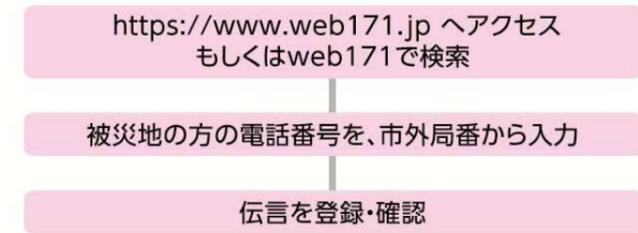
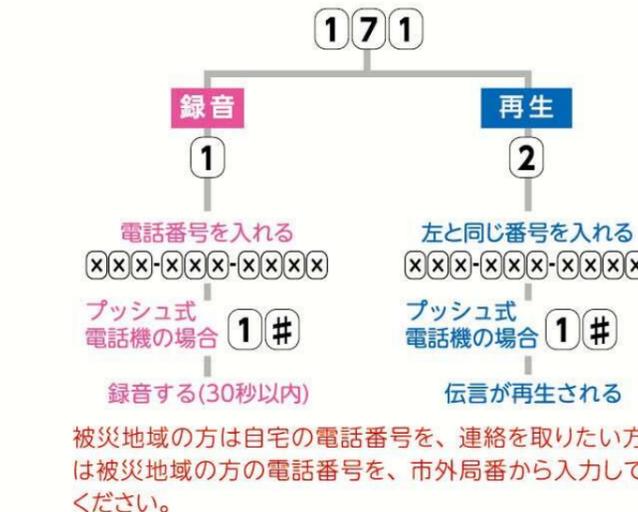
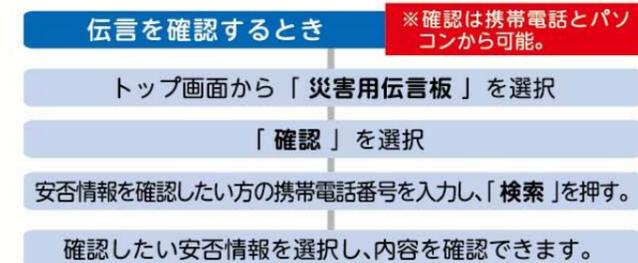
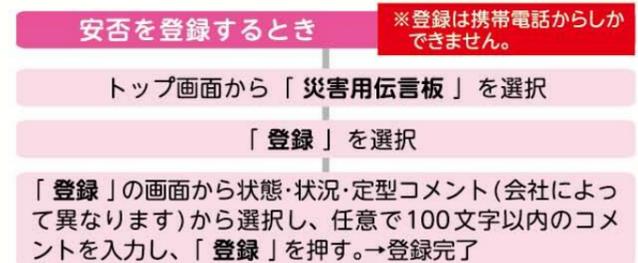
災害用伝言板(web171)は、インターネットを利用した安否確認伝言板です。パソコン、スマートフォン、携帯電話等、インターネット接続が可能であれば、どの端末でも利用できます。

※携帯電話・加入電話・IP電話等、全ての電話番号で登録が可能です。



### ■ 災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)

携帯電話会社の災害用伝言板に自分の安否情報を登録し、その情報を全国から閲覧できる携帯電話会社のサービスです。登録は自分が契約している携帯電話会社の伝言板のみですが、閲覧はパソコンや他社の電話からも出来ます。



「災害用伝言ダイヤル(171)」、「災害用伝言板(web171)」、「災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)」には、安否情報の登録や確認が行える体験利用提供日が設けられています。

#### 体験利用提供日

- 毎月1日・15日
- 正月三が日(1月1日～1月3日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

# 地域防災力の向上

一人ひとりが「自らの命は自ら守る」、そして、「自らの地域は自ら守る」。この考えをもとに、日ごろから災害に備え、地域の人たちで協力して防災活動を進めましょう。

## 自主防災組織

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもと、地域の人たちが一緒になって防災活動に取り組むために自主的に結成する組織です。阪神・淡路大震災や東日本大震災などの過去の震災では、地震発生直後の住民同士による助け合いによって多くの命が救われました。自助・共助による地域の防災力を高める必要があります。



## ■ 平常時の活動

### 防災知識の広報・啓発活動

- 地域ぐるみで防災意識の向上を図る。
- 出来るだけ話し合う機会を増やす。
- イベントなどで防災を意識づける機会をつくる。
- 被災地を視察して、自分たちの地域での対応方法を考える。
- 講演会等への参加、パンフレットなどの作成。

### 地域の災害危険の把握

- ハザードマップ等で災害に応じた危険箇所を把握しておく。
- 地域の延焼危険度、土砂災害危険箇所、ブロック塀の設置状況等の実態を把握。

### 防災資機材等の整備

- 防災倉庫内に配備されている資機材の取り扱い及び点検・整備を実施する。

### 担当内容ごとに班を構成する

- 総務班
- 救出・救護班
- 情報班
- 避難誘導班
- 消火班
- 給食・給水班

### 防災訓練

- 個別訓練(情報収集・伝達訓練、消火訓練、救出救護訓練、給食・給水訓練、避難所設営・運営訓練等)
- 総合訓練(個別訓練で習得した知識・技術を総合して行う)
- 図上訓練(災害に対するイメージトレーニング)

## ■ 災害時の活動

### 出火防止・初期消火

- 出火の初期段階では、消防機関が到着するまで、自主防災組織が中心となって初期消火を行いましょう。
- 火災が拡大して危険な場合は、消火活動を中止して避難しましょう。

### 救出・救護活動

- 周囲の人と協力しながら、倒壊物やガレキの下敷きになった人の救助活動しましょう。

### 避難と避難誘導

- 住民に避難を呼びかけ、安否確認後、指定緊急避難場所や指定避難所へ避難しましょう。
- 避難前と到着後に、人員を確認しましょう。

### 避難所の設営・運営

- 市の災害対策本部と協力し、避難所の開設と運営の初動対応を行います。
- 初動対応は、避難者を中心に活動する避難所運営委員会が設置されるまでの期間になります。



## 初期消火

### ■ 初期消火の3原則

#### 1 早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければ、やかんなどを叩き異常を知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。近くの人に通報や消火に協力してもらう。

#### 2 早く消火する

- 小さな火のうちは、落ちついて消火する。
- 身近にある濡らした大きめのタオルやシーツをかぶせ火を一時的に抑える。
- 逃げ道を確保して初期消火を行う。

#### 3 早く逃げる

- 危険を感じたら、直ちに安全な場所へ避難する。
- 火が天井に達したら、消火をあきらめ避難する。

### ■ 消火器による初期消火

- 1 消火器を火災のおきている場所まで運び、黄色の安全ピンを上方向に引き抜く。



- 2 ホースがある場合は、ホースを消火器から外し、ホースの先端を持って火元にむける。



- 3 レバーを強く握って、火元に向け、薬剤を放射する。(レバーが硬い場合は、消火器を地面において体重をかける。)



### 構え方

- 火の風上に回り、風上から構える。
- やや腰をおとして低く構える。
- 火元にあまり近づきすぎないようにする。
- 火の根元を掃くように左右にふる。

### 地域配備消火器

市では、火災時の初期消火用として市内の歩道などに消火器を配備しています。消火活動に使用した際や、異常を発見した際はご連絡ください。

### 問合せ先

消防本部防災課  
☎042-377-7119

### ■ 火元別・初期消火のコツ

#### 油なべ

あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ、濡らした大きめのタオルやシーツなど蓋になるものを手前からかぶせ、空気を遮断して消火。

#### 着衣

衣類に火がついたら転げまわって消す。髪の毛は、衣類(化繊は避ける)やタオルなどを頭からかぶり消火。

#### 電気製品

いきなり水をかけると感電のおそれがあり危険。プラグをコンセントから抜いて(できればブレーカーも切る)消火。

#### カーテン・障子・ふすま

カーテンは燃え広がる前に水をかけ、レールから引きちぎる。障子などは蹴り倒して踏み消し、水をかけて消火。

#### 石油ストーブ

真上から一気に水をかけて消火(斜めにかけて石油が飛び散って危険)。石油が流れて広がっている場合、毛布などで覆い、その上から水をかけて消火。

### ■ 火災からの避難方法

- ハンカチやタオル等で口と鼻を覆い、姿勢を低くして避難します。
- 可能であれば、部屋や建物のドアを閉めて避難します(空気を遮断して延焼を防止します)。

- 避難は高齢者、子ども等を優先し、服装や持ち物にこだわらず、できるだけ早く避難します。
- いったん避難したら、絶対に中へ戻りません。
- 逃げ遅れた人がいれば、すぐに消防隊に知らせます。

### ■ 119番通報

稲城市内で119番通報をすると、市消防本部に直接通報が繋がります。ただし、県境や近隣市境で携帯電話から通報すると、東京消防庁や川崎市消防局などに繋がることがあります。この場合は各消防機関の指示に従ってください。

### 通報で伝える大切なこと

- 1 火事であることをはっきり。
- 2 現場の住所を正しく詳しく。
- 3 通報者の名前、かけている電話の番号。
- 4 現状を正確に分かりやすく。
- 5 逃げ遅れた人がいるかいないか。



## 応急手当

災害により多くの負傷者が発生する状況では、応急手当によって一命を取りとめる例が少なくありません。その場に居合わせた時にあわてず対応ができるよう、けがや骨折などの応急手当を覚えておきましょう。

### ■ けが(出血)



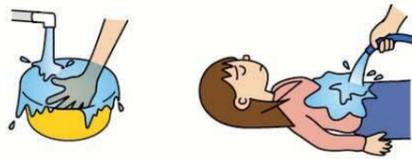
直接傷口を十分に覆える清潔なタオルやガーゼを当て、手で強く圧迫します。包帯がある場合には、上から強く巻きます。傷口を心臓より高い位置にすることで止血効果があがります。

### ■ 骨折



副木をあて、骨折した部分の上下の関節を固定します。傘、段ボール、座布団等も副木の代用になります。

### ■ やけど



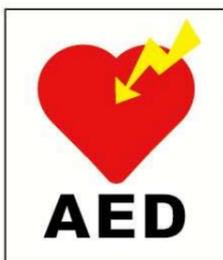
できるだけ早く水で冷やします。15分以上痛みや熱さを感じなくなるまで冷やし続けます。衣類を着ている場合には、そのままの状態です冷やします。皮膚が癒着している場合は無理に衣類を脱がすのはやめましょう。

**！ 応急手当のあとは必ず医療機関で受診しましょう。**

## AEDによる蘇生法

人が意識を失って倒れても、すばやく的確な手当を行えば、命の助かる確率は高くなります。消防署に119番通報して救急車が到着する間に行う「心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)」が極めて重要です。

AEDは傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な手順を音声メッセージで指示してくれる機器で、心停止の傷病者の救命には、「AED(自動体外式除細動器)による蘇生法」が大変有効です。



### ■ 突然人が倒れたら

- 1 意識の有無を確認
- 2 周囲の人に119番通報とAEDの用意を呼びかけ
- 3 呼吸の確認
- 4 胸骨圧迫30回
- 5 人工呼吸2回(感染防止等の観点から省略可能)
- 6 AEDの使用

※AEDが到着するまで4 5の処置を続ける

#### AEDの使い方

- 1 電源を入れる。
- 2 電極パッドを傷病者の胸に装着する。
- 3 音声案内に従って操作する。  
(心電図の解析と電気ショックの必要性をAEDが判断)

すばやく対応で、命の助かる確率が上がります。普段からAEDの設置場所を確認しておきましょう。  
日本救急医療財団「全国AEDマップ」で確認できます。

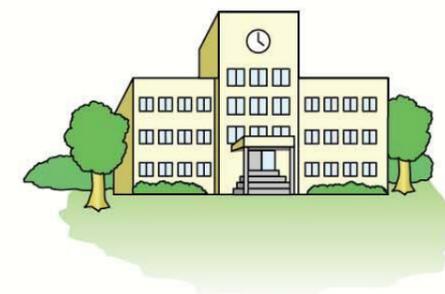


問合せ先  
消防本部警防課  
☎042-377-7119

稲城市では、AEDや応急手当を学ぶ「救命講習会」を開催しています。インターネット上で応急手当を学習できるWEB講習もあります。

## 避難所の設営・運営

避難所は、自宅が倒壊・水没・焼失した方、ライフラインの途絶により自宅での生活が困難な方、土砂災害や洪水の避難指示等の発令により自宅に留まることが危険である方が避難する場所です。市の職員は、大地震発生時に職場に自動参集しますが、自身や家族の被災、道路の状況等からすぐに参集できないことがあります。避難所の設営・運営について、地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



### ■ 避難所の設営

発災時、避難所を開設する自主防災組織等の方々が行う作業には、次のようなものがあります。

#### 災害対策本部への報告

無線機を使って、災害対策本部に避難所の開設や避難者の状況について報告しましょう。

#### 避難者の受付

避難所受付ボックスを活用し、避難者の受付を行いましょう。

#### 初動対応資機材の活用

必要に応じて、発電機や照明器具等を活用しましょう。

#### 災害用トイレの設置

トイレ処理袋を用意しましょう。施設のトイレが破損している場合は、簡易トイレを設置しましょう。

#### 居住エリアの設定

避難用テント等で居住エリアを設定しましょう。

### ■ 避難所の運営

避難所の設営後、順次行う作業には、次のようなものがあります。

#### 避難所運営委員会の設置

避難所を運営するメンバーやその役割を決めて、避難所運営委員会を編成しましょう。

#### 水の確保

小中学校等には災害時生活用水井戸が設置されていますが、飲むことはできません。飲料水は、応急給水栓や消火栓等からの応急給水で確保しましょう。

#### 備蓄品の活用

食糧や炊き出し用資機材、おむつや生理用品、ベビー用品等を配布・活用しましょう。足りない物資があれば、無線機等で災害対策本部に連絡しましょう。

#### ペットの対応

避難者の居住エリアとは異なる場所に、ペット避難場所を準備しましょう。



### ■ 地震自動解錠ボックス

地震自動解錠ボックスは、震度6弱以上の揺れを感知した場合に自動で鍵が開く収納ボックスです。ボックス内には、避難所の鍵と避難所設営マニュアルが保管されており、大地震が発生した際に自主防災組織等の地域の方が避難所を開設できるようにするものです。

市内の小中学校、文化センター、複合施設ふれんど平尾、総合体育館に設置しています。

▶39ページ「指定避難所一覧」参照。



# 要配慮者への支援

## 避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク



市では、避難行動要支援者の状況を日頃から把握し、災害時にいち早く安否確認ができ、迅速な初期支援活動につなげるための市民相互ネットワークづくりを行っており、「稲城市避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク事業実施要綱」を定め、手上げ方式による避難行動要支援者登録名簿を作成し、事業を実施しています。

### ■ 避難行動要支援者の登録

避難行動要支援者とは、高齢者、障害者その他の特に配慮を要する方のうち、災害が発生し、または災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な方（要配慮者）であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方のことです。避難行動要支援者名簿に登録することで、地域の支援者が日頃から避難行動要支援者の状況等を把握し、災害発生時に避難支援や安否確認を行います。

**問合せ先**  
福祉部生活福祉課  
☎042-378-2111

#### 避難行動要支援者に該当する方

- ① 75歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯に属する方
- ② 次のいずれかに該当する方
  - ア 身体障害者手帳の交付を受けている方で障害の程度が1級又は2級に該当する方
  - イ 愛の手帳を受けている方で障害の程度が1度、2度又は3度の方
  - ウ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当するひとり暮らしの方
- ③ 介護保険法に規定する要介護状態区分が要介護3から5までの認定を受けている方
- ④ 上記のほか災害時において支援が必要な方（自力での避難に不安のある高齢者や障害者の方など、自ら名簿の登録を希望する方）

## 要配慮者への協力

大規模災害時、要配慮者（高齢者、妊産婦、乳幼児、障害のある方や介護の必要な方等）は、迅速に避難することが難しいと考えられます。このような方々をフォローできるような知識や心構えを身につけておきましょう。

### ■ 協力する際のポイント

**高齢者・妊産婦・乳幼児・傷病者・日本語が話せない方には**  
高齢者、妊産婦、乳幼児は、手をつなぐ、または背負うなどによりしっかり援護し、複数の人で対応しましょう。急を要するときはひも等を使って背負い、安全な場所へ避難しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、声をかけて身振り手振りを交えて誘導します。

#### 車椅子を利用する人には

必ず3人で協力し、階段の上りは前向きに、下りは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。



#### 目の不自由な人には

まず、「お手伝いしましょうか」などと声をかけます。はっきりゆっくり、大きな声で話しましょう。誘導する際は、目の不自由な人の前に立ち、ひじの上を軽くつかんでもらい、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。

#### 耳の不自由な人には

話すときは近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンや相手の手のひらに字を書いて、筆談しましょう。



## ヘルプカード・ヘルプマーク

### ヘルプカード

身体障害、知的障害、精神障害のある方、難病の方等が所持しているコミュニケーションカードです。カードは名刺大で、緊急連絡先等を記載しています。



### ヘルプマーク

義足や人工関節の方等、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。



**問合せ先**  
福祉部障害福祉課  
☎042-378-2111

## 障害者災害時支援用バンダナ

このバンダナは、要支援の方や、外見からは支援が必要であることが分かりにくい方が身につけます。障害者手帳を持っている方、障害福祉サービスや医療費助成を受けている方等を対象に、希望者に無料配付しています。どのような支援が必要か、声を掛けましょう。



**問合せ先**  
福祉部障害福祉課  
☎042-378-2111

## 救急医療届出制度

あらかじめ消防署に住所、既往歴、緊急連絡先等の情報を登録して頂き、救急車を呼ぶ際に届出番号を伝えることにより、救急隊が通報者の情報を把握した状態で、登録された住所へ出場できる制度です。迅速な救急体制が必要な市民の方はどなたでも登録いただけます。



**問合せ先**  
消防本部警防課  
☎042-377-7119

## Net119 緊急通報システム

音声による119番通報が困難な聴覚・言語機能障害者が、スマートフォンや携帯電話から通報用Webサイトにアクセスし、簡単な画面操作で119番通報が行える無料の行政サービスです（通信料のみご負担ください）。

- 対象**……… 稲城市に在住または在勤もしくは在学の方で、聴覚障害及び音声・発話・そしゃく機能障害者または音声による通報に不安がある方。
- 申請方法**… ●WEB申請の場合は、「entry\_13225@entry01.web119.info」へ空メールを送信してください。
- 窓口申請の場合は、必要事項を記入した登録用紙を提出してください。

**問合せ先**  
消防本部消防総務課  
☎042-377-7119

## 福祉避難所

福祉避難所は、指定避難所での生活が困難な要配慮者の方が、一定期間避難生活を過ごす場所です。市は、社会福祉法人等と災害時の要配慮者の受入れに関する協定を締結しており、状況に応じて老人福祉施設や障害者支援施設、保育園等が福祉避難所として開設されます。

### ■ 福祉避難所一覧

名称	所在地
やのくち正吉苑	矢野口1840番地の3
ハーモニー松葉	矢野口1806番地
中島ゆうし保育園	矢野口256番地
本郷ゆうし保育園	東長沼2115番地の2
大丸ゆうし保育園	大丸82番地の4
いなぎ苑	百村255番地

### 注意点

- 福祉避難所は、指定避難所の開設後、避難された要配慮者の状況に応じて開設します。福祉避難所に直接避難することはできません。
- 指定避難所には、福祉スペース（要配慮者専用室）が設けられます。要配慮者や配慮が必要と思われる方でも、最初は指定避難所へ避難してください。

名称	所在地
ひらお苑	平尾二丁目49番地の20
いなぎ正吉苑	平尾四丁目16番地の1
第五保育園	平尾四丁目45番地の2
デンマークイン若葉台	若葉台三丁目7番地の1
稲城台病院	若葉台三丁目7番地の1
パサージュいなぎ	若葉台四丁目32番地の3
RUE若葉台	若葉台四丁目32番地の2

災害時に上記の施設がすべて福祉避難所として開設されるものではありません。

# 応急給水

大規模な地震が発生した際は、断水が発生して飲料水・生活水の確保が難しくなるおそれがあります。断水時には、東京都の災害時給水ステーション(給水拠点)と市の応急給水場所(指定避難所)で水を配布します。給水を受ける際は、水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)を持参してください。背負い式給水袋であれば、運搬時の負担が少なくなります。

## 災害時給水ステーション

東京都の給水拠点施設です。概ね半径2kmの距離内に1か所設けられており、市内の3か所にあります。災害時給水ステーションの場所や開設状況は、東京都水道局のウェブサイトやアプリで確認できます。

### ■ 向陽台給水所(向陽台六丁目16番地)

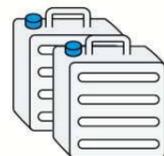


### ■ 坂浜配水所(坂浜三丁目13番地の12)



## 応急給水場所

各指定避難所(市内の小・中学校や文化センター、防災センター等の33か所)の応急給水栓や、避難所周辺の消火栓等を活用して応急給水を行います。



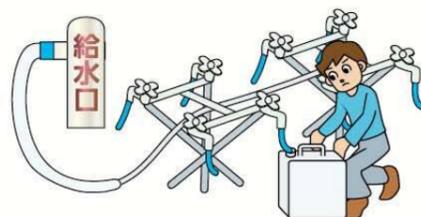
### 水道水、お風呂の水のくみ置き

浄水器を通していない水を、蛇口から清潔で蓋のできる容器に口元いっぱいまで入れておきます。直射日光を避ければ3日程度は飲料用として使用できます。このほか、日頃からお風呂の水をくみ置きしておきましょう。災害時には、洗濯やトイレ用の水といった生活用水に使用できます。



東京都水道局

### ■ 若葉台給水所(若葉台一丁目19番地)



# 稲城市消防団／稲城市防災訓練

## 稲城市消防団

消防団は、「わがまちを災害から守る」という使命感のもと、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています。SNSにて、様々な事業に取り組む団員の姿をご覧いただけますので、ぜひ下記よりアクセスしてみてください。



公式Instagram



公式X



## ■ 平常時の活動

- 火災から住民を守るための火災予防や広報活動。
- 災害活動力を高めるための教育訓練。
- 地域の行事(祭り等)での警戒活動や防災指導。

## ■ 災害時の活動

- 消防隊と連携した消火活動、住民の避難誘導、現場の交通整理。
- 地震発生時の初動対応、風水害時の警戒・避難支援。
- 情報収集、現場での広報活動。

### 問合せ先

消防本部防災課消防団係  
☎042-377-7119

## ■ 消防団員募集

### 入団資格

- 18歳以上の男性、女性。
- 心身ともに健康な方。
- 稲城市に居住または稲城市内の事業所に勤務している方。

### 入団後の待遇

- 年報酬・出勤報酬・退職報償金の支給。
- 被服の貸与。
- 公務災害補償。
- 準中型運転免許等、各種資格の取得支援。
- 学生消防団活動認証制度、就職活動支援。
- 消防団員サポート事業、割引等サービス。

### 講習

- 上級救命講習。
- 応急手当指導員講習。



## 稲城市防災訓練

稲城市では、防災関係機関との相互連携や自助・共助の主体となる市民や自主防災組織等の協力体制の向上を目的として、防災訓練を実施しています。発災時に市と連携する様々な防災関係機関が一同に会し、防災対策の普及啓発を推進します。

### 訓練内容

- 防災関係機関の緊急車両展示や啓発ブース。
- 初期消火や煙体験などの体験訓練。
- 災害医療訓練や避難所設営などの実動訓練。

稲城市総合建設業協会は、建設業の特性を活かして公共の福祉に寄与することを目的とした団体で、市と「災害時における応急対策活動に関する協定」を締結しており、発災時の応急対策活動に必要な建設資機材や労務の提供等にご協力いただくこととなっています。

消防団や稲城市総合建設業協会と連携した救出救助訓練

