
中村消防署自主防災訓練メニュー



名古屋市消防局キャラクター
愛称：ジィジョ

防災安心まちづくり NAGOYA

～自助力・共助力向上を目指して～

令和6年4月

—目次—

自主防災組織の訓練	2
自主防災訓練の申し込み方	3
訓練メニュー一覧	4
訓練内容	
A. 安否確認訓練	7
B. 現地本部運営訓練	10
C・D・E. 初期消火訓練	14
F・G・H・I. 救出救護訓練	17
J. 避難誘導訓練	21
K・L. 防災計画	23
M. マイタイムライン	26
防災安心まちづくり活動届(支援依頼書)	29
消防署の貸し出し品リスト	31

【自主防災組織の訓練】

名古屋市では、これまで公共施設の耐震化や雨水貯留施設の建設をはじめ、地域の皆さまに対する防火・防災意識の啓発を継続的に行うなど、ハードとソフトの両面で防火・防災対策に取り組んできました。

しかし、災害が起こるたびに直面するのが、「行政の力には限界がある」という、避けることができない事実です。実際に、平成7年1月に発生した「阪神・淡路大震災」では、救助された人の8割が、住民の手によるものであったともいわれています。

防火・防災は、「自分の身は、自分で守る」という「自助」と、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という「共助」の精神が基本であり、最も大切なことです。皆さん一人ひとりが防火・防災について考え、それを地域に広げていくことが、災害に強いまちづくりの一步と考えています。

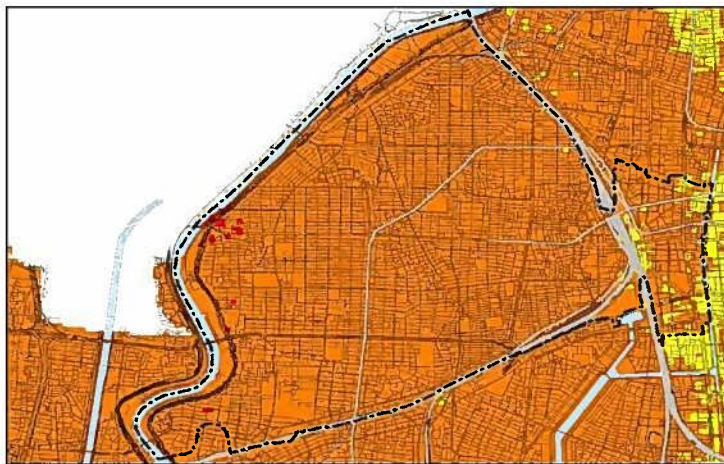
いつ起こるかわからない災害に備え、自主防災訓練を実施していきましょう。

【南海トラフ地震について】

30年以内に70%～80%程度の確率で発生すると想定されています。

市域の被害想定（あらゆる可能性を考慮した最大クラスの場合）

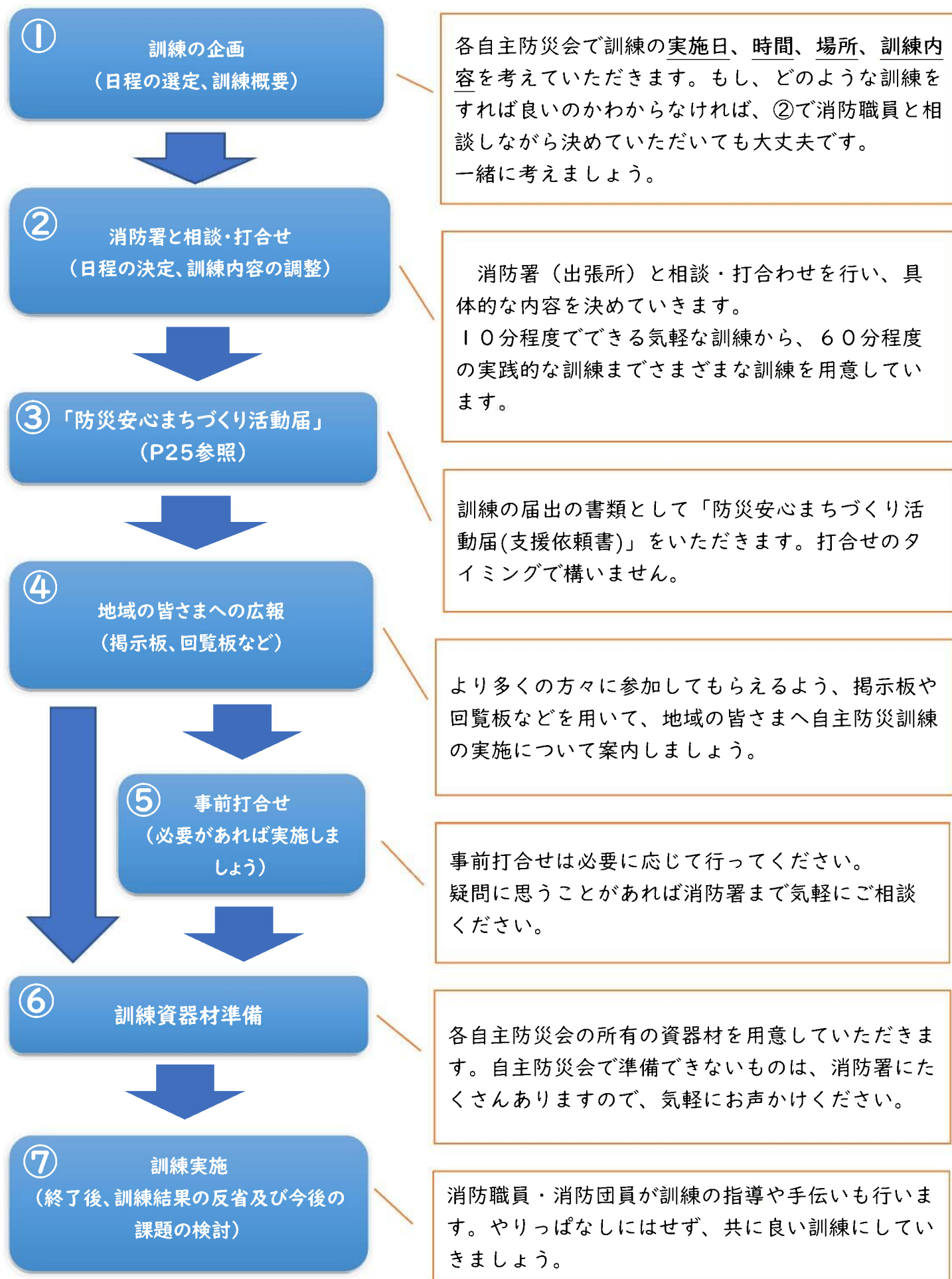
- ◆ 最大震度 7（中村区内は震度6弱から7）



- ◆ 本市では、南海トラフで発生する地震について、被害予測調査を行いました。

区 分	対策未実施の場合	対策を実施した場合
死 者 数	約 6,700 人	約 1,500 人
重傷者数	約 3,000 人	約 1,400 人
軽傷者数	約 12,000 人	約 6,900 人
地震動による全壊棟数	約 34,000 棟	約 9,900 棟

【自主防災訓練の申し込み方】



【訓練メニュー一覧】

訓練種別	番号	訓練メニュー	人数	優先度
安否確認訓練	A	安否確認訓練	10名～	★★★
現地本部運営訓練	B	現地本部運営訓練	10名～	★★★
初期消火訓練	C	消火器	2名～	★★☆
	D	三角バケツ	2名～	★★☆
	E	スタンドパイプ	4名～	★★☆
救出救護訓練	F	救出訓練(ジャッキ、バール等)	5名～	★★☆
	G	搬送法	3名～	★★☆
	H	応急担架搬送	4名～	★★☆
	I	応急手当	2名～	★★☆
避難誘導訓練	J	避難誘導訓練	10名～	★★☆
防災計画・マップ等の作成	K	防災マップ作成	5名～	★☆☆
	L	災害図上訓練(DIG)	10名～	★☆☆
マイタイムラインの作成	M	マイタイムラインの作成	5名～	☆☆☆

※ あくまで例で挙げているため、他に良い場所があれば、そちらで実施していただいても構いません。

活動スペースの例 ※	時間 (分)	訓練内容
現地本部設置予定 場所および各住戸	20～	・町内ごとに決めたルールで住民の安否を確認する ・事前に決めた集合場所から現地本部へ集合する
現地本部 設置予定場所	30～	・実際に現地本部を設定する ・組ごとにそれぞれの班に分け、災害想定を与え、活動を指示する
公園、学校等	10～	・水消火器による消火訓練
公園、学校等	10～	・三角バケツによる消火訓練
公園、学校等	10～	・スタンドパイプによる消火訓練
公園、集会場等	20～	・身近な道具（ジャッキ、バール、木材等）を用いた救出救護訓練
公園、集会場等	10～	・人の手によるさまざまな搬送方法
公園、集会場等	10～	・身近な道具（強度のある棒、毛布、上着等）を用いた担架作り
公園、集会場等	45～	・心肺蘇生法、AED 取り扱いなど ・止血法、三角巾法など
公園、集会場等	30～	・要配慮者（自力で避難が困難な方）を考慮した避難方法など
コミセン等の会議室	30～	・町内で危険場所などを白地図に書き込み、見える化を図る
コミセン等の会議室	60～	・防災マップ等を用いた災害図上訓練

A 安否確認訓練

優先度(★★★)

参加人数等	活動スペースの例	時間
10名～ (会長、副会長、班長等)	現地本部設置予定場所及び各住戸	20分～

訓練の必要性

災害時に、助けを必要としている人を速やかに助けるためには、地域の皆さま同士で安否確認をすることで災害初期における被害状況の把握や活動の優先順位の決定、活動要員の集結にもつながる重要なものです。

訓練の様子



地域近隣の皆さまによる安否の確認



現地本部での安否情報の取りまとめ

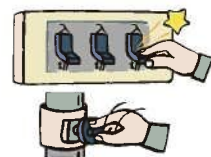
災害初期に安否を短時間で確認することで、救出が必要な人にいち早く気づき、迅速な救助活動に繋げることができます。



◆安否確認訓練を行うにあたっての確認事項

① 発災直後の動きを確認する（自分自身の安全確保）。

➡シェイクアウト、在宅家族の無事の確認、火の元の確認、ブレーカーの遮断。



② 各世帯の安否確認の方法は自主防災会ごとにあらかじめルールを決めておく。

➡ ・安否確認札を玄関等に掲げる。

・目印となるもの（タオルやリボン等）を玄関等に掲げる。

※特別な札を購入したりしなくても「家にあるもの」でOKです。

③ 自主防災会を組で分け、組長等をリーダーとする。

➡各組長をリーダーとし、組長は確認できた安否情報や被災状況等を自主防災会の現地本部へ行き、自主防災会長へ報告する。安否情報の報告は、住所・氏名・状況をメモ書きするなど災害時に活用できるシンプルな方法が良い（組回覧の用紙を応用しましょう。）。

④ 組ごとに一時集合場所を決めておく。

➡安否確認はなるべく多くの方で行うことで、早く確認できる。組長等を中心に協力し合い手分けして実施する。手伝える人は集まるようにする。

⑤ 自主防災会の現地本部設定場所を決めておく。

➡ ・災害時に安全な町内の集合場所（火災や水災があっても影響を受けない場所）

・地域を中心付近にあり全域の状況が把握しやすい場所

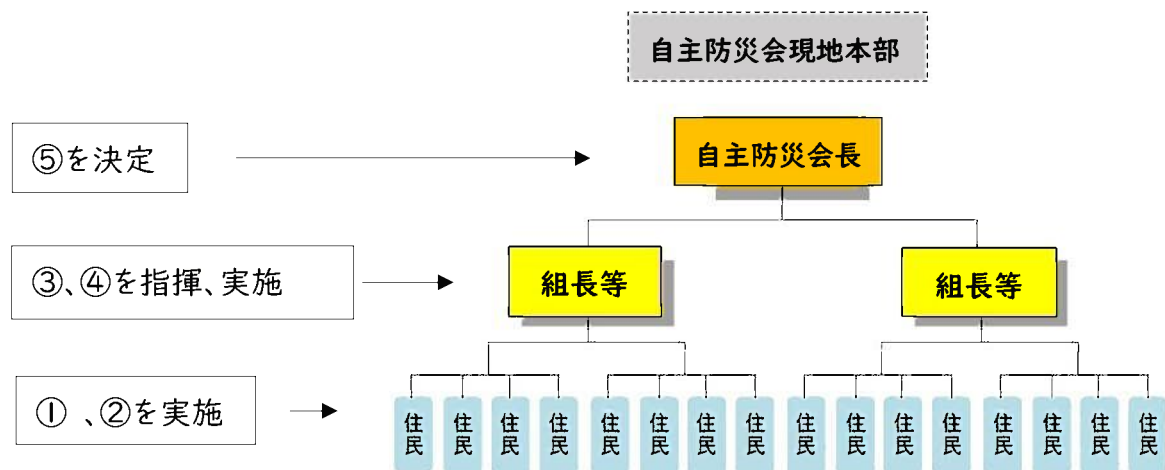
・複数の安全な経路により集合できる場所

・資器材が確保しやすい場所



どのくらいの時間で自主防災会長のもとへ情報が収集されるか訓練してみましょう。

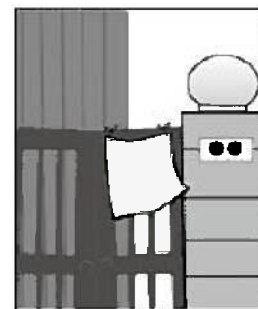
（図：自主防災会現地本部とそれぞれの関係 参照）



図：自主防災会現地本部とそれぞれの関係

◆安否確認訓練の実施の流れ（例）

10:00	地震発生
直後	・自宅で…自身の安全を守る 出火防止のため、火元の確認や ブレーカーの遮断を行う。
10:05	・無事なら安否札などを所定の場所に 掲げる。 タオルやリボンなども活用できます
10:10	・組長等を中心に安否確認を行う方は、 組（地区）の集合場所に集まる。 （初期消火や避難誘導など必要な初動対応 を組単位で行う。） オプションで加えましょう！
10:20	・組長等を中心に組（地区）内の安否確認を 行った後、組（地区）の集合場所に再度集ま る。 ・組長等は、組（地区）内の安否情報・被災状 況をまとめ、自主防災会長へ報告する。 訓練終了



タオルの設置例

B 現地本部運営訓練

優先度(★★★)

参加人数等	活動スペースの例	時間
10名～ (会長、副会長、班長等)	現地本部設置予定場所	30分～

訓練の必要性

現地本部は、災害時の自主防災会の本部、指揮命令系統の中枢であり、情報の集約、活動の優先度の判断等を行う拠点です。自主防災会長が、正しい情報に基づき、各班長を通じて自主防災活動を適切に指揮し、地域の被害を最小に止めるためには訓練が不可欠です。

訓練の様子



公園での現地本部設置

『災害対応の初動で地域の被害を軽減する』ため、
訓練を行いましょう！！

※ 安否確認訓練とセットがおすすめです。



◆現地本部運営訓練を行うにあたっての確認事項

安否確認
メモ！！

① 現地本部の運営場所を決めておく。

- ➡ ・災害時に安全な町内の集合場所
(災害の種別によっては場所を変える必要がある。)
- ・地域の中心付近にあり全域の状況が把握しやすい場所
- ・複数の安全な経路により集合できる場所
- ・資器材が確保しやすい場所

	住所	氏名	状況
1			
2			
3			
...			

② 現地本部長、副本部長、本部員を決める。

- ➡本部長は自主防災会長、副本部長は副会長（または顧問）、本部員をあらかじめ指名しておく（受付、記録ができる人数を話し合ってから決めましょう。）。

③ 現地本部設置に必要な資器材を確認する。

- ➡現地本部設置、運営に必要な資器材（別紙）を準備、確認する。また、電源、電池が必要な資器材にあっては、事前に作動するか確認しておくが良い。

④ 現地本部へ集合した際の報告内容を確認する。（安否情報、被災状況）

- ➡各組長は現地本部へ集合した際、安否確認で入手した安否情報、被災状況を現地本部長へ報告する。安否情報の報告は、住所、氏名、状況をメモ書きするなど災害時に活用できるシンプルな方法が良い。

⑤ 各班の活動内容、任務内容を確認する。

- ➡現地本部には情報班、消火班、避難誘導班、救出救護班、給食給水班の5つがあり、あらかじめ町内会で決めてある組織編成図を用い、行動する（決めていなければこの機会に決めましょう。）。各班がどのような活動内容、任務内容なのかをあらかじめ確認しておく。

※ 地域の事情に合わせて、被災状況を想定しましょう。災害の規模、発災時間、天候等も訓練想定を決定するうえで重要な要素になります。

※ 安否確認訓練等と組み合わせて行うと効果的です。

まずは、現地本部の設置・運営がどのようなものか訓練で体験し、災害想定をイメージして各班の活動内容を確認してみましょう。

安否確認訓練と
セットがおすすめ！！



◆現地本部運営訓練の実施の流れ（例）

10:30	・ 自主防災会長（町内会長・自治会長）は、自らの家族の安否確認後、現地本部をあらかじめ決めた場所に設置する。指名されている副本部長、本部員もともに行動する。
10:30 ～ 10:45	・ 組長等は、現地本部の自主防災会長に組（地区）内の安否情報・被災状況を報告する。 ・ 自主防災会長は、報告された安否情報・被災状況を地図や白紙に取りまとめる。
10:45 ～ 10:55	・ 自主防災会長は、現地本部に集合した組長等に安否情報・被災状況を伝え、以下の5つの班を編成する。 ○情報班 （住民への情報伝達と小学校の災害救助地区本部等への報告等） ○消火班 （消火器、水バケツなどによる初期消火の実施、出火防止の広報等） ○避難誘導班 （避難場所への誘導、高齢者など介護が必要な方への支援の実施等） ○救出救護班 （負傷者の救出、応急手当の実施、負傷者の搬送等） ○給食給水班 （炊き出し及び給水、物資の配分） 班長は組長等から選び、班員は住民に協力を求めて編成する。 ・ 自主防災会長は、各班長にそれぞれ活動を指示し、結果報告を求める。
11:00	訓練終了。 ※他の行事と一緒にを行うなど工夫する。 実施後、町内の会議などで振り返りを行い、反省点とその改善策を見つけて次につなげましょう！

現地本部運営訓練開始



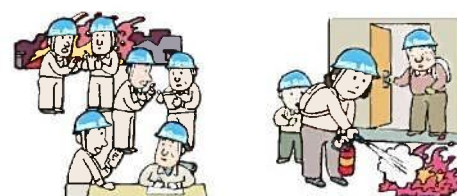
現地本部運営設定



被災状況等を把握するために、地域の地図や各種情報を書き込むためのメモ用紙や筆記具を準備しておきましょう。



各班活動開始



各班を編成し、災害想定を与え、活動（仮想）を指示します。被災場所（仮想）への派遣等はしません。

別紙 現地本部設置、運営に必要な資器材

☐ テント(コミセン内、車庫内など雨風や直射日光を避けられる場所に設置する場合は不要)

☐ 机、いす

☐ 本部員用ヘルメット

☐ ラジオ(携帯テレビ、予備電池)

☐ メガホン(あれば無線機)、ホイッスル

☐ 夜間照明(キャンプ用ランタン、予備燃料、あれば発電機)

☐ 掲示用ボード(ホワイトボード)、筆記具一式(多色のペン、記録紙、付箋、テープ)

☐ 白地図、防災マップ(各種ハザードマップでも可)

☐ 町内会名簿等

☐ カメラ、ノート、白紙

☐ 非常食・水

(すべての資器材について、無ければ代用品でまかなう。)

C・D・E 初期消火訓練

優先度(★★☆)

参加人数等	活動スペースの例	時間
2名～	公園、学校等	10分～

訓練の必要性

消防署が保有しているタンク車（放水することができる車両）は数に限りがあるため、災害時に同時多発的に火災が発生してしまうと、対応しきれず大きな火災へとつながってしまいます。地域の皆さまで初期消火をすることで、火災を最小限に止めることができます。

訓練の様子



水消火器による消火訓練



三角バケツによる消火訓練



スタンドパイプによる消火訓練

災害時、初期消火に成功すれば、多くの生命・財産を守ることができます！！



◆初期消火訓練を行うにあたっての確認事項

①各資器材を準備する。

- ➡水消火器、三角バケツ、スタンドパイプ、炎に見立てた的は消防署で貸し出せます。バケツリレーで使用するバケツは、どのようなものでも構いません。

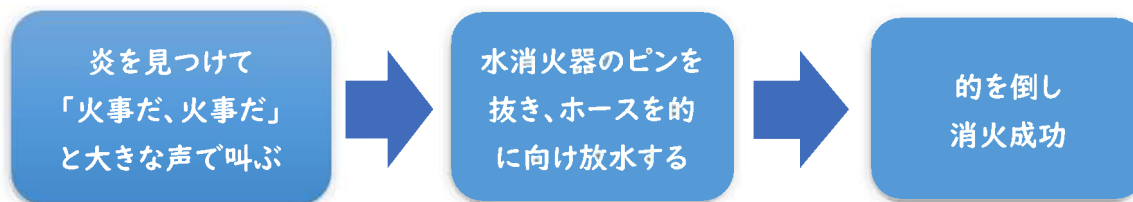
各資器材を触ってもらい、いざという時に使えるよう慣れてもらいましょう。

②スタンドパイプによる消火訓練を実施する場合

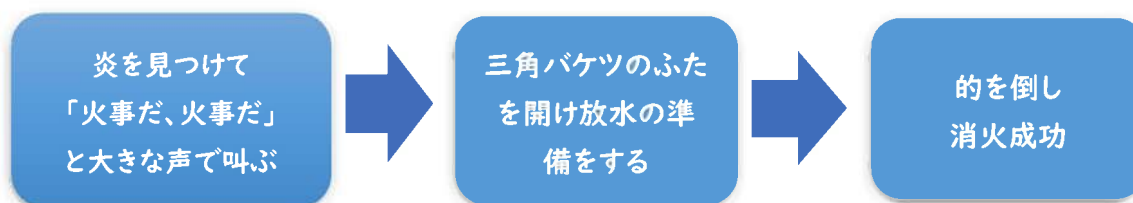
- ➡スタンドパイプは、大規模災害発生時に消火栓を使用して放水します。しかしながら訓練時には消火栓を使用するのが困難な場合がありますので、スタンドパイプの訓練を計画される際は、消防署にご相談ください。

◆初期消火訓練の実施の流れ

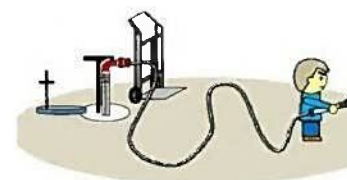
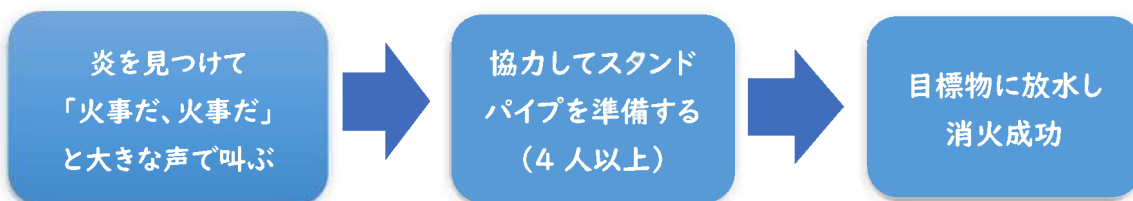
C 消火器（１０分）



D 三角バケツ（１０分）



E スタンドパイプ（１０分）



※炎が建物の天井まで上がっている場合は初期消火困難なため、その場から避難し、１１９番通報してください。

参加人数等	活動スペースの例	時間
2名～	公園、集会場等	10分～

訓練の必要性

阪神・淡路大震災では、公設消防による救出はわずか 1.7%であり、多くが自力や自分の家族、または友人・隣人等により救出されました。一人ひとりが救出救護の知識・技術を身につけ、より多くの方を救うことができるよう訓練をしていきましょう。

訓練の様子



ジャッキやバールを使った
救出訓練



竹竿と毛布を使った
応急担架搬送訓練



応急手当訓練
(AED 取扱い)

普段使用しない資器材が多いため、実際に見て触れることで、それぞれの資器材の使い方、特性を確認し、いざという時に備えましょう！！



◆救出救護訓練を行うにあたっての確認事項

F 救出訓練

① 使用資器材を準備する。

➡救出活動で使用するジャッキ、バール、木材を準備する。

※倒壊した家屋として使用するベニヤ板、要救助者のダミー人形は消防署で貸し出せます。

② 公園などの広いスペースを確保する。

➡訓練を行うにあたって救出現場を再現できる広い場所が必要となる。また、ジャッキやバールを使用すると地面を傷つける場合があるため、考慮した場所を選定すると良い。

G・H 搬送法、応急担架搬送

① 使用資器材を準備する

➡強度のある棒、毛布、使い古しのTシャツを準備する。人を乗せて搬送訓練を行う際は極力4人で行い、毛布の崩れやTシャツの破れによる傷病者の落下には十分注意すること。

I 応急手当

① 使用資器材を準備する

➡止血法、三角巾法で使用する三角巾、ガーゼを準備する。傷に見立てたシールを貼ることで、より実践的な訓練を行うことができる。

※心肺蘇生法、AED取り扱いで使用するAED、心肺蘇生法訓練人形等は消防署で貸し出せます。

② コミセン、学校等の室内での訓練スペースを確保する

➡屋外でも実施することができるが、心肺蘇生法を実施する場合、膝を地面につかなければならないため、室内でできるとよい。

搬送法、応急担架搬送訓練時は、傷病者役の方を落下させたり、腰部等の怪我に注意しながら行いましょう。

◆救出救護訓練の実施の流れ（例）

F 救出救護

10:00	訓練準備をする。ダミー人形の上に倒壊したがれきに見立てたベニヤ板、木材を積む。人力で持ち上げられないようなものは訓練では使用しない（ケガの恐れがあるため。）。
10:05	各資器材の使用方の説明をする。救出方法の説明をする。救出側、要救助者観察側、安全監視側の3つに分かれ、各役割を説明する。
10:15	訓練開始。ダミー人形の上に乗っているがれきを除去する。 人力で除去できるものは除去。 人力では不可能なもの（あらかじめ想定で作っておく）は、ジャッキ、ボール、木材で救出。
10:20	訓練終了

訓練準備開始



訓練資器材の説明
各役割説明



訓練開始



人力で救出できる場合は人力！
3つの役割に分かれ、危険があればすぐに救出活動を中止する。

G 搬送法

10:00	搬送法の種類、説明をする。 一人搬送、二人搬送①、②を展示し、要領を説明する。
10:05	参加者で搬送法を実施する。 搬送側と搬送される側を交代で実施する。
10:10	訓練終了



一人搬送



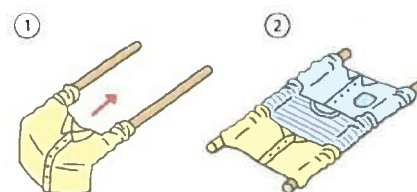
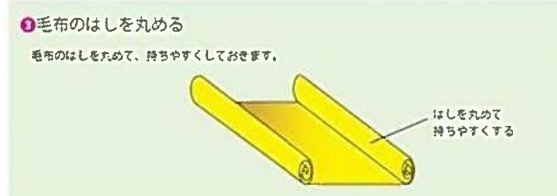
二人搬送①



二人搬送②

H 応急担架搬送

10:00	応急担架の作成要領の説明をする。 竹竿と毛布での応急担架、竹竿とTシャツでの応急担架の2通りの説明をする。
10:05	実際に参加者で作成する。 作成した担架で搬送訓練を実施する。
10:10	訓練終了



I 応急手当

10:00	心肺蘇生法とAEDの使い方を説明する。 意識の確認からAED装着までの流れを行う。
10:10	参加者同士で役割を分け、心肺蘇生法とAEDの取り扱い訓練を実施。
10:20	止血法、三角巾法の説明をする。 三角巾による圧迫止血、三角巾による骨折箇所の固定を実施。
10:30	参加者同士で止血法、三角巾法を交互に実施する。
10:45	訓練終了 ※時間がない場合やより重点的に訓練を実施したい場合は、どちらか一方のみの訓練も実施可能。

心肺蘇生法
AED取り扱い
訓練準備

止血法
三角巾法
訓練準備



それぞれの訓練内容の説明、解説後、
参加者による訓練開始。



J 避難誘導訓練

優先度(★★☆)

参加人数等	活動スペースの例	時間
10名～	公園、集会場等	30分～

訓練の必要性

災害時には避難経路に問題が生じることがあります。避難経路や避難場所は複数用意しておき、その状況を適切に判断して最も安全な選択をする必要があります。また、要配慮者を優先し安全に避難させる必要があります。

訓練の様子



車いすを使った避難誘導訓練

災害時の避難を疑似体験することで、地域の危険箇所や普段気にしなかった傾斜や段差が見えてきます。避難誘導訓練で分かったことを防災マップ等に記入し、地域で共有しましょう！！



◆避難誘導訓練を行うにあたっての確認事項

① 集合場所を決める。

➡事前に決めた場所に集合し、そこから現地本部や小学校等に避難する。

※ 回覧板等で訓練日程とともに集合場所を指定しておきましょう。

② 車いす、リヤカーを用意する。

➡車いすでの避難の体験、リヤカーを用いた避難要領を実施することで災害時要配慮者（自力で避難できない負傷者や高齢者）の気持ちを体験でき、災害時要配慮者を考慮した避難経路を確認することができる。

災害時の避難経路を疑似体験することで、危険箇所や普段は気にならない傾斜、段差が見えてくるでしょう。避難誘導訓練で分かったことを防災マップに記入し、住民に周知しましょう。

◆避難誘導訓練の実施の流れ（例）

10:00	自宅から事前に決めた集合場所に集合する。 防災かばん等を携行するとより効果的。
10:10	現地本部または小学校等へ避難開始。 災害時要配慮者等の避難や、狭い道、急傾斜地、崩れそうなブロック塀等の危険箇所の確認をしながら行いましょう。 また、車いすでの避難体験やリヤカーでの避難要領を実施しましょう。
10:30	避難場所到着。 人員の点呼を実施。



K・L 防災計画・マップ等の作成

優先度(★★☆)

参加人数等	活動スペースの例	時間
5名～	コミセン等の会議室	30分～

訓練の必要性

災害時、家屋の倒壊、土砂災害等により避難経路に問題が生じる可能性があります。それぞれの地域での『避難上の危険箇所』や『災害時に役立つ施設』などを地図にマークすることで災害時の活動に生かすことができます。

訓練の様子



防災計画・マップの作成

防災計画・マップ等の作成や災害図上訓練（DIG）を通して、地域の特性を再認識し、対策等を皆さんで話し合うことで、災害に強い地域を作りましょう！！



◆防災計画・マップ等の作成を行うにあたっての確認事項

① 訓練場所は室内にする。

➡地図の作成や話し合いがメインとなるため、コミセンや学校の会議室などの室内を確保しましょう。また、大きな地図を広げるため、大きめの机（長机を並べるなど）も用意します。

② 使用するものは消防署で用意できる。

➡使用する地域の白地図、地図、付箋、記入マジック（複数色）、シール類、参考資料については、消防署で貸し出せます。

③ 地域の危険場所などを確認する。

➡可能であれば、地域の特性（土砂崩れ箇所、倒壊危険箇所、液状化危険箇所等）を確認しておくことで、訓練がスムーズに進みます。

防災計画・マップ作成等の訓練を通じて、お住まいの地域の特性を再確認し、対策等について話し合うことで、安全に避難できるよう訓練していきましょう。

◆防災計画・マップ作成等の実施の流れ（例）

K 防災マップ

10:00	白地図を机に広げ、河川、公園、道路の自然条件を書き込む。 それぞれ配色を決め、わかりやすくすると良い。（記入例1参照）
10:15	災害発生時危険箇所、避難場所、防災拠点（学校、医療機関、官公庁等）を書き込む。
10:30	地図が完成したら訓練終了。 みんなで話し合いながら作成することで、住民間で情報共有することができ、交流も深めることができる。

【記入例1】

項目	配色
自然条件	・ 主要道路➡ 橙 （実線） ・ 狭隘道路➡ 紫 （細実線） ・ 河川、池➡ 青 ・ 公園、広場➡ 緑 （囲み）
防災拠点	官公庁、医療機関、学校 コンビニ、ガソリンスタンド等➡ 青シール
危険箇所	ブロック塀、石垣、広告塔 ➡ 赤シール
地域の役 立つ 組織・ 機材等	組織（地域防災協力事業所等） ➡対応するシール 機材（AED、井戸、公衆電話等）➡ 対応するシール

L 災害図上訓練（DIG）

【DIGの効果】

効果的な自主防災訓練を行うためには、地域の特性や災害リスク等を把握することが必要です。DIGは、大規模災害で発生した場合の地域の課題を知り、対策等について話し合う訓練で地域の特性や災害リスク等を手軽に知ることができる有効な手段です。

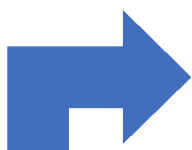
10:00	導入として訓練の手順、役割分担をする。役割は、リーダー役、書記役、発表役がある。 防災マップを準備して訓練開始。
10:10	災害想定を決める。 今回は震災を想定しています。
10:15	被害状況を書き込む。記入例2をもとに書き込んでいく。
10:30	地域の災害リスクや課題、対策について検討する。 例）町内会の一時避難場所から指定緊急避難場所までの方法を検討、一時避難場所から町内会の安否確認の方法など 地図をもとにグループで検討する。
10:50	グループごとに発表。
10:55	まとめ（約5分）

【記入例2】

項目	配色・参考資料
火災延焼範囲	赤で囲って網掛け 危険度評価
家屋倒壊	黒で囲って網掛け 危険度評価
道路閉塞	黒で×印 危険度評価
液状化	緑で囲って網掛け 地震ハザードマップ



地域の白地図



液状化や家屋倒壊、
火災延焼等の被害状況を書き込む



河川や公園、道路等の
自然条件等を書き込む



書き込んだマップを使い、
想定に対応する。

M マイ・タイムライン(避難行動計画)の作成 優先度(☆☆☆)

参加人数等	活動スペースの例	時間
5名～	コミセン等の会議室	30分～

訓練の必要性

特に台風や大雨などの風水害は天気予報などで事前に対策をすることができます。災害が起きそうなとき(起きたとき)に、どのような行動をとるか事前に決めておけば慌てることなく行動できます。

『わが家のマイ・タイムライン(避難行動計画)』を作成し、災害に備えておくことが重要です。

訓練の様子

『わが家のマイ・タイムライン』の作成





名古屋市防災アプリ

① **ハザードマップ**が確認できます

② **防災情報**がプッシュ通知で届きます

③ **マイ・タイムライン**が作成できます

④ クイズなどで**防災**が学べます

名古屋防災アプリ

最新情報

今日 3/13(水)

緊急情報 新着情報なし

メニュー

ハザードマップ 避難所検索

マイ・タイムライン

防災情報 水防情報

学び リンク集

ダウンロードはこちら



各世帯の「マイ・タイムライン」だけでなく、町内・学区版のタイムラインを地域で話し合いをして作成してみましょう。また、タイムラインに沿った訓練を実施してみましょう。



◆マイ・タイムライン作成の流れ

わが家のマイ・タイムライン

① 基本情報

家族構成 人
家族以外に一緒に避難する人 名前: 電話番号:
家族のお迎え が を迎えに行く
家族のお迎え が を迎えに行く
家族が離ればなれのときの集合場所 に集合する

② 自宅の災害リスクチェック

【台風・大雨】
☐ 洪水 mの浸水 浸水継続時間
☐ 家屋倒壊等氾濫想定区域
☐ 内水氾濫 mの浸水 浸水継続時間
☐ 高潮 mの浸水 浸水継続時間
☐ ため池の決壊による浸水 ☐ 土砂災害(特別)警戒区域

【地震】
☐ 地震 震度 ☐ 液状化の可能性 小・中・大
☐ 津波 mの浸水 浸水開始時間 分
☐ 南海トラフ地震臨時情報 事前避難対象地域
☐ ため池の決壊による浸水 ☐ 土砂災害(特別)警戒区域

③ ハザードマップにあててみよう!

④ わが家の避難行動

いつ、何をやるかを考え、書き込んでおきましょう

⑤ 避難開始!

⑥ 地震発生

地震が発生したら、すぐに3つの行動(シェイクアウト)をしてください。

シェイクアウト
 地震が発生したら、すぐに3つの行動(シェイクアウト)をしてください。

大津波警報など
 地震発生後約3分

発生した地震が、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)の場合!

地震発生から5~30分後
 南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)発表

地震発生から1週間経過

① 誰と避難するか確認する。(誰と避難するかで避難に必要な行動が変わってきます)

② 災害が発生した時に自宅にどんな危険があるかハザードマップ等で確認する。

③ 災害ごとに避難する場所を決める。
(在宅避難は可能か、指定緊急避難場所はどこかなど確認)

④ いつどのタイミング(警戒レベル)で避難するのかを確認する。

⑤ 時系列で取るべき行動(誰がするのか・どれくらい時間がかかるのか)を確認する。
(備蓄の確認、気象情報・避難情報の入手方法、避難場所・避難経路の確認など)

⑥ 突然やってくる地震。身を守るための行動を確認する。

各家庭で話し合い情報を共有するとともに、
目のつくところへ貼りだしておきましょう!!

防災安心まちづくり活動届（支援依頼書）

令和 年 月 日

（あて先）名古屋市中村消防署長

団 体 名 _____

活動代表者 _____

連絡先（TEL） _____

下記のとおり、防災安心まちづくり活動を実施しますので、届出（支援依頼）します。

記

活動行事名			
日 時	令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分		
場所（住所）			
活動主体	1 防災安心まちづくり委員会 2 自主防災会（_____防災会） 3 その他（_____）	参加者数	約 名
活動内容	1 訓練等 ☐ 安否確認 ☐ 現地本部運営 ☐ 初期消火 ☐ 救出救護 ☐ 避難誘導 ☐ 要支援者への対応 ☐ 風水害対策 ☐ 津波避難行動 ☐ その他（_____） 2 その他 ☐ 防災計画・マップ等の作成 ☐ その他（_____）		
	特記事項		
消防署支援	要 ・ 不要		
消防団支援	要（ 依頼済 ・ 依頼予定 ） ・ 不要		
他機関支援	有（ _____ ） ・ 無		
担当者	（連絡先）TEL _____		
雨天時			
備考			

実施計画打合せ表（打合せ内容：支援時のみ消防署記載）

活 動 内 容	☐ 訓練等 ☐避難誘導 ☐初期消火 ☐地震体験 ☐煙体験 ☐A E D ☐安否確認 ☐現地本部運営 ☐搬送・応急手当 ☐救出・救護 ☐要支援者への対応 ☐風水害対策 ☐津波避難行動 ☐その他（ ） ☐ 講習等 ☐火災関係（ ） ☐防災関係（ ） ☐救急関係（ ） ☐そ の 他 （ ）
用 品 支 援	☐ 配布資料 部（ ） ☐ 配布品 個（ ） ☐ 消火トレーナー（ 本） ☐ 充水器具（ 個） ☐ バケツ（ 個）（ ） ☐ 三角バケツ（ 個） ☐ 標 的（ 個）（ ） ☐ カット消火器（ 本） ☐ 応急担架セット（ 個）（ ） ☐ 三角巾（ 枚） ☐ 煙道セット（大・小） ☐ A E D（ 個） ☐ 心肺蘇生用品（感染防止器具 個）（人形 体）（マット 枚） ☐ 起震車 ☐ 拡声装置（ 個） ☐ 住宅用火災警報器（ 個）
	☐ その他
支 援 要 員	警防地域第一(二)課 不要・要 :（ ）消防隊 総務課・予防課 名
そ の 他	(進行等)
雨 天 (実施時)	(特記事項)

消防署の貸し出し品リスト

- ◆ 倒壊がれきセット
- ◆ 応急担架
- ◆ 心肺蘇生人形
- ◆ AED トレーナー
- ◆ キューマスク
- ◆ 三角巾
- ◆ 消火トレーナー
- ◆ 消火標的
- ◆ スタンドパイプ
- ◆ 模擬消火栓
- ◆ 煙道セット

自主防災訓練に関するお問い合わせ先

中村消防署

TEL:481-0119

FAX:483-0119



いつでもお待ちしております！！