

避難所開設・運営 アクションカード 【食料・物資班】



アクションカードとは・・・

だれでも、災害時に適切な行動がとれるようにするための市川市「避難所マニュアル」に基づく行動指示書です

避難所を迅速に開設し、避難者を受け入れることを目的とします

市内に震度5弱以上の地震が発生し、担当の小学校に参集した後の行動を示すものです

「避難所マニュアル」と「各学校の施設利用計画図」を併せて利用してください

Ver.1
令和7年10月
市川市地域防災課

◆流れはあくまで例であり状況により順序を変えるなど対応する

主な役割：・食料の調達、受入れ、管理及び配布・物資の
調達、受入れ、管理及び配布・炊き出し 等

食料・物資班の流れ

目安時間

訓練
メニュー

各班共通

STEP 1

安全確認

STEP 2

資機材の搬送

STEP 3

居住スペースと
受付の設置

45
分

開設ま
で目標

安全確
認される
まで

15分

必須

15分

必須

STEP4

飲料水の確保

30分

★

STEP5

備蓄品の配布

必要に
応じて

★

STEP6

アルファ化米の調理

60分

★

STEP7

食料・物資の要請

必要に
応じて

STEP8

食糧・物資の受け入れ

必要に
応じて

STEP9

炊き出しの実施

必要に
応じて

★…訓練メニュー

STEP1 安全確認

目標：安全の確認が取れるまで安全な場所（校庭など）で避難者を待機させる

1



初動の人

最初に来た人は、この班の
当面のリーダーです
(役職は関係ありません)

2



建物の安全確認が済むまでは
避難者には中に入れないこと
を伝え、屋外の安全な場所
(校庭等)で待機させる

※建物の安全確認は拠点要員（市職員）が実施

3

ア. 建物周辺の確認

- ☐ 火災が発生している ☐ 建物が浸水している
- ☐ 建物全体が沈下している ☐ ガス臭い
- ➡ 拠点要員（市職員）へ伝え、災害対策本部に報告

4

イ. 余震が発生した場合は、その都度安全確認を実施する

STEP2 資機材の搬送

目標：開設に必要な資機材を体育館に搬送する

【使用物品】

- リヤカー
- 避難所開設セット
- ロールマット
- プライベートテント



【実施手順】

1

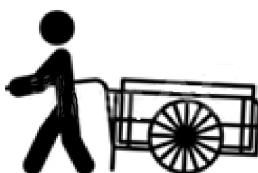


防災倉庫

防災倉庫を開錠し
避難所開設に必要な資機材を取り出す

鍵はダイヤルキーボックスの中にあり
拠点要員(市職員)が取り出す

2



全員で協力して資機材を体育館へ運ぶ

STEP3-1

居住スペースと受付の設置

目標：居住スペースを早期に設置する
(施設管理班の手伝い)

※施設管理班と一緒に実施する

【使用物品】

- ロールマット(当初は必要分だけ)
- 養生テープ

1



レイアウト図を確認しロール
マットを敷く

- ・居住スペースに通路などを確保し、スムーズな移動ができる区分け行う
- ・感染症を考慮し、家族間の距離や通路幅を1～2m以上確保するように努める



避難所
マニュアル
P21

STEP3-2 居住スペースと受付の設置

目標：受付を早期に設置する
(総務班の手伝い)

※総務班と一緒に実施する

【使用物品】

- ☐ 長机
- ☐ 椅子
- ☐ 筆記用具
- ☐ 避難者名簿記入用紙(様式1)



1



「避難者受付」と「記載台」を設置する

※長机・パイプ椅子を使用する

2



「避難者受付簿」「筆記用具」などを設置する

※避難所開設セット内から取り出す

※基本レイアウト(例)は末ページの資料参照

STEP4 飲料水の確保

目標：受水槽の水を確保する

【使用物品】

- 受水槽フェンスの鍵
- 水栓ハンドル
- 給水袋、給水ボトル



※周辺で断水が発生した場合は、受水槽の水を確保する

1



校内の水道は原則使用禁止とする

2



受水槽のバルブを操作し水を出す

※受水槽からの取水方法は末ページ【資料】参照

3



給水袋などに入れ配布する

STEP5-1 備蓄品の配布

目標：食料・物資を避難者に配布する

【使用物品】

- ☐ブルーシート ☐机
- ☐食料管理簿（様式8）
- ☐物資管理簿（様式9）
- ☐食料 ☐毛布 ☐衛生用品 ☐おむつ
- ☐生理用品 ☐携帯トイレ



1



物資を搬入しやすい場所にブルーシートを敷き、配布物を置き、物資スペースを設置する

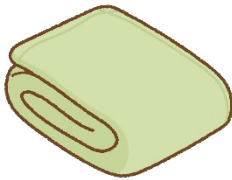
物資スペースは、ここです

場所：

STEP5-2 備蓄品の配布

目標：食料・物資を避難者に配布する

2



防災倉庫から当面必要となる物品を運び出し物資スペースで一時保管する

3



食料は、「朝食●時」「夜食●時」など時間を決めて居住区ごとに人数分まとめて配布する

4



日用品を配布する

※日用品は、おのあの必要な物品を「●時～●時まで」に受け取りに来てもらうなど配布方法や時間を決めて配布する

STEP6 アルファ化米の調理

目標：お湯を沸かし、アルファ化米を調理し配布

【使用物品】

- アルファ化米
- やかん
- カセットコンロ

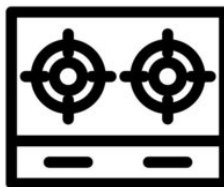


アルファ米



やかん

1



お湯を沸かす

※給湯室または備蓄品のカセットコンロを使用する

2



アルファ化米にお湯を入れる

※熱湯15分、水の場合は60分で完成

①



脱酸剤とスプーンを袋から取り出し、袋の底をよく広げる。

②



熱湯（または水）を袋内側の注水線まで注ぎ、よくかき混ぜる。
（注水量によって仕上がりの固さが変わります）

③



袋のチャックを閉めて待つ。
ご飯 熱湯15分/水60分
粥 熱湯10分/水40分

避難所
マニュアル
P25

STEP7

食料・物資の要請

目標：避難者数を把握し
必要な食料・物資を報告する

※避難生活が長引く場合は、食料の調達を依頼します。

1



避難者の概数を把握する
(総務班に確認する)

2



避難者のニーズを把握する

※女性用品や乳幼児用品等、女性や妊産婦・乳幼児・子育て家庭等のニーズを踏まえた物資を確保する

※避難所における「食物アレルギー」「介護食」等、配慮が必要な者に対応した食料品等の特別ニーズへの対応は、被災者の命と健康を守るために必要不可欠です

3



必要となる食料・物資の数量
を拠点要員に報告する

避難所
マニュアル
P26

STEP8

食料・物資の受け入れ

目標：物資の受け入れをし物資スペースに搬入

【使用物品】

□ 物資管理簿（様式7）

外部から食糧・物資が届いたら

1



居住組の当番制などにより荷下ろしの人手を確保し搬入する

2



品目・数量を受入簿などに記載し管理する。



食料の調達、受入れ、管理及び配布①

● 物資は、生活用品
水食料品等と区分するとともに、一目で種類や数量が把握できるよう整理整頓を心掛ける。

避難所
マニュアル
P26

STEP9

炊き出しの実施

目標：炊き出しで温かい食事の確保に努める

※避難生活が長引く場合は炊き出しの実施も検討します

1



炊き出しの実施

※【BJレシピの活用】

避難所での生活が少しでも「ほっと」できるような食事を提供するため、長期保存が可能な缶詰などの食品にひと手間加えた「避難所炊き出しレシピ」の作成し避難所開設セットにレシピと缶詰などを準備しています



備蓄食を使った

避難所炊き出しレシピ集



ichikawa
BJ
PROJECT

1. 焼き鳥缶雑炊



【1人分】 260Kcal 塩分1.2g

2. 野菜ジュースで作るチキンライス



【1人分】 302Kcal 塩分1.1g

【資料】

避難所受付基本レイアウト例



【基本レイアウトについて】

- ・壁から2m程度間隔を空けて、マットを2列ずつ敷く。
- ・養生テープでマットを2mごとに区画し、1区画当たり2m×2mの避難スペースを確保する。
- ・2m程度の通路を設ける。
- ・プライベートテントは間隔を空けて設置

- ：避難所マット (0.9m×20m)
- ：屋根なしテント (2.1m×2.1m)
- ：屋根付きテント (2.1m×2.1m)

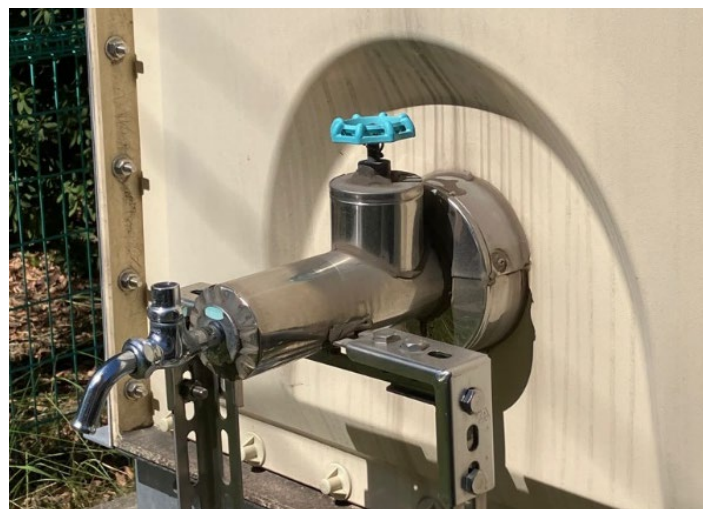
※あらかじめ協議会でレイアウトを決めている場合はそちらに従ってください。

【資料】 受水槽から取水方法①

● 受水槽の外景



蛇口ハンドル

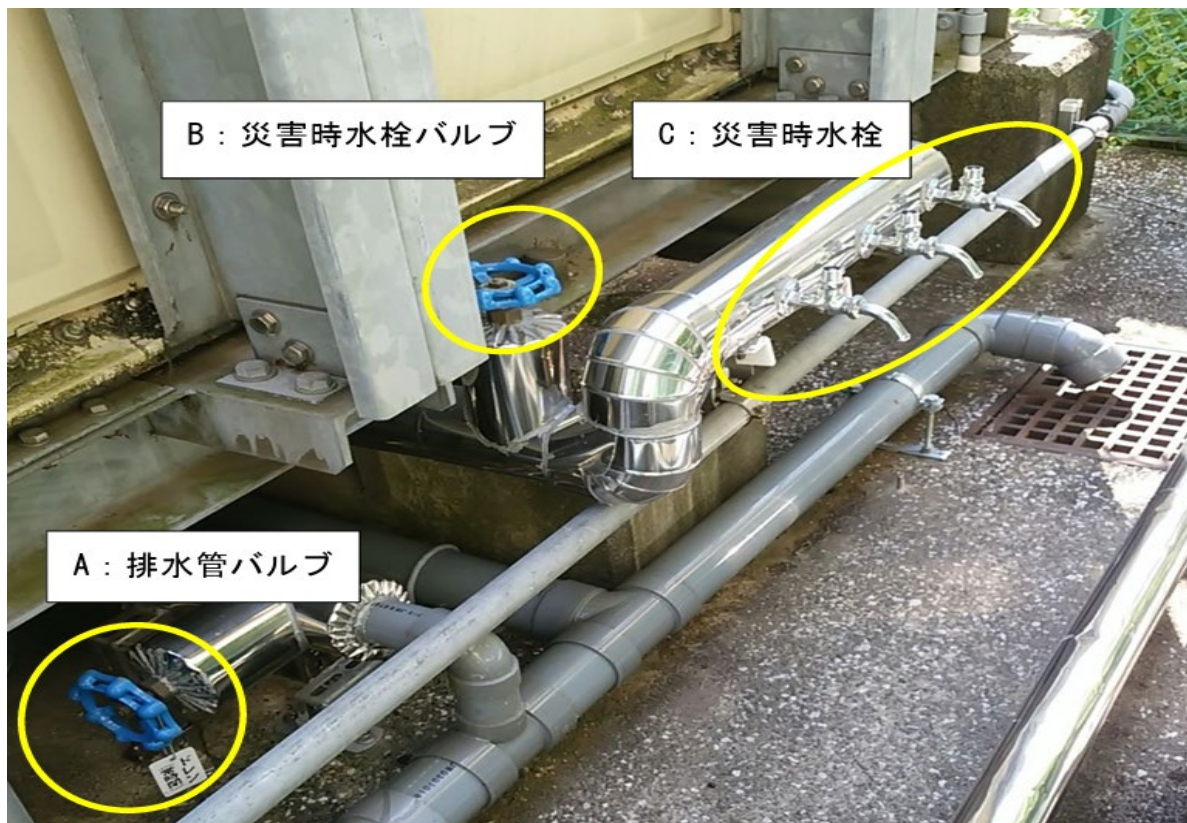


蛇口

- ① フェンス入口の鍵 (※リーダーから受け取る)
- ② 蛇口ハンドル (※文具セットの中から取り出す)

【資料】 受水槽から取水方法②

●災害時水栓の使い方



4. 災害時水栓の使い方（取水）

- ① リーダーから受水槽の南京錠の鍵を受取りフェンス入口を開錠する。
- ② **A**の排水バルブ（常時閉め）を開栓し、10秒程度汚水を排水する。
これは、底部の汚れを排水するものです。
- ③ 排水後、**A**のバルブを必ず閉栓する。
- ④ **B**の災害時水栓バルブ（常時閉め）を開栓する。
- ⑤ **C**の災害時水栓に蛇口ハンドルを取付け取水する。

5. 使い終わったら

- ① **C**の災害時水栓及び**B**の災害時水栓バルブを閉栓する。

※**A**のバルブを含め、開栓したバルブはすべて漏れ無きように閉栓、再確認願います。