

自主防災組織用

防災訓練マニュアル



令和元年11月

大淀町

目次

1、はじめに.....	1
2、訓練の種類.....	2
(1) 地震発生時行動訓練.....	2
(2) 初期消火訓練.....	4
(3) 避難訓練.....	5
(4) 情報収集・伝達訓練.....	6
(5) 炊き出し訓練.....	7
(6) DIG（災害図上訓練）.....	8
(7) 避難所運営訓練.....	10
(8) 出前講座.....	12

1、はじめに

大規模広域災害が発生した直後、行政が全ての被災者を迅速に支援することは難しく、また、行政自身が被災して機能が麻痺してしまう可能性もあります。行政の対応（公助）には限界があるため、自分の身は自分で守ること（自助）と近隣住民同士で助け合うこと（共助）がとても大切です。

阪神淡路大震災の際、倒壊家屋の下敷きになった人の8割が家族や近隣住民により助け出されており、行政機能が麻痺していても、地域住民同士で助け合うことにより、被害を軽減することができます。災害はいつ起こるかわかりません。いつ、どのような災害が発生してもとっさに対応できるようにするためには、日ごろから訓練を行い、知識の習得と行動力を養っておきましょう。

このマニュアルは、自主防災組織（地域）が行う防災訓練のマニュアルとして活用していただくために作成しました。それぞれの地域でできるところから少しずつ訓練を行っていただき、このマニュアルが地域の防災力を高めるきっかけとなれば幸いです。

2、訓練の種類

(1)地震発生時行動訓練

地震はいつ起こるかわかりません。日ごろから地震発生直後の行動を確認し、シミュレーションしておくことが大切です。

【訓練内容】

《大きな揺れを感じたら(地震発生から0～1分)》

1、自分の身を守る

- ・落ち着いて、姿勢を低くし、近くの丈夫な机などの下に身を隠します。
- ・隠れる場所がない場合は、座布団やクッションなどで頭を保護します。



2、脱出口を確保する

- ・揺れが激しいとドアや窓が変形して開かなくなり、室内に閉じ込められることがありますので、可能であれば揺れの間合いをみて、ドアや窓を少し開け逃げ道を作っておきましょう。

3、火の始末をする

- ・小さな揺れの場合はすぐに火の始末をしましょう。
- ・ただし、大きな地震のときはやけどなどの危険があるので、揺れがおさまってからにしましょう。



《揺れがおさまったら(地震発生から1～5分)》

1、身の安全の確保

- ・慌てて行動すると、転倒したり、飛び散ったガラスや倒れた家具でケガをする恐れがあります。周りの安全を確認し、落ち着いて行動するようにしましょう。
- ・ドアや窓を開け、逃げ道の確保をしましょう。
- ・出火している場合は、直ちに消火をします。(初期消火)



2. 情報の入手

- ・テレビ・ラジオ・役場等からの情報に注意し、正しい情報の把握に努めましょう。役場から避難の指示等がある場合は速やかに避難の準備をしましょう。
- ・ライフラインが止まり、テレビが使えない場合は、ラジオや携帯電話で情報を入手します。

3. 家族の安否確認

- ・災害発生直後は、回線が混雑し、電話が非常につながりにくくなります。家族などへの安否確認は災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板サービスを使用しましょう。

《避難行動(地震発生後5分～)》

1. 火の元の確認

- ・避難をする際は、火災の発生を防ぐため必ず火の始末をしてからにしましょう。出火をしている場合は直ちに消火をします。(初期消火)

①台所のガスの元栓を閉める



②ストーブを切る



③ブレーカーを落とす

2. 避難

- ・非常用持出袋に必要なものを入れ、できるだけ安全な服装で一時避難所もしくは町で指定している避難所に避難をします。



3. 近隣住民との助け合い

- ・近隣住民の安否確認を行い、倒壊家屋等の下敷きになっている場合は救出したり、火災が発生している場合は初期消火など、隣近所と協力し助け合いましょう。
- ・単独行動は避け、できるだけ複数で行動するようにしましょう。

(2)初期消火訓練

大規模な地震が発生した際、最も気をつけなければいけないのは火災です。阪神・淡路大震災では、地震直後に発生した火事で甚大な被害がありました。

火災が発生した場合は、すぐに消火できるように日ごろから訓練をしておくことが大切です。

※ 消火訓練の際は正しい消火方法を身につけるため、消防署や地元消防団に協力を依頼しましょう。

【 訓練内容 】

《消火器を使用した消火訓練》

- 1、黄色の安全ピンに指をかけ、上に引き抜きます。
- 2、ホースをはずして火元に向けます。
- 3、レバーを強く握って放射します。



※ 消火器が重いときは、消火器を置いたままレバーを握って放射しましょう。

※ 放射の際は、火の根元をねらって、手前からほうきで掃くように放射します。

《バケツリレーによる消火訓練》

- 1、水槽から消火目標の2,3m手前まで約1m間隔で、同じ方向を向いて1列に並びます。
- 2、バケツに入れる水の量は重さやこぼれる量を考え、5~6割程度にします。
- 3、バケツの取手の上部を両手で持つ人と下部を両手で持つ人で交互に並び、手がぶつかり合わないようにして手渡すと効率的に運べます。
- 4、消火目標に風上から近寄り、目標から2~3m離れた位置で、腰を落とし、両足をしっかりふんばり、片手でバケツの柄とバケツの上縁を一緒にしっかり握り、もう一つの手でバケツの底に手指をかけ、火の勢いを抑えるようによく狙って水をかけます。



(3)避難訓練

災害発生時に、速やかに避難できるよう日ごろから避難場所（一時避難場所・指定避難所）や避難ルートを確認をしておきましょう。訓練は安全な服装で行い、事故などのないよう十分に注意しましょう。

【訓練内容】

《事前準備》

- ・避難訓練の日時と訓練に使用する避難場所を決め、住民に周知します。
- ・住民の安否確認の際に使用する名簿を、班や組単位で作っておきます。
- ・住民は事前に避難場所の確認と避難ルートの選定をしておきます。



1、訓練開始

- ・訓練の時間になったら避難訓練を開始します。



※ 地区の放送設備が使用できる場合は放送を訓練開始の合図に使用するとよいでしょう。

2、避難開始

- ・避難する前に、火の元の確認（ガスの元栓を閉める、ブレーカーを落とす）と戸締りを忘れずにしましょう。
- ・可能であれば非常用持出袋の準備をして実際に持って避難してみましょう。
- ・災害発生時は緊急車両等の交通の妨げになるため、車の使用は控え、原則は徒歩で避難します。
- ・隣近所で声を掛け合って、助け合いながら避難場所に向かいましょう。



3、安否確認

- ・役員は避難場所で避難してきた住民を名簿でチェックし、安否確認を行います。

（一時避難場所からさらに指定避難所に行く場合）

4、一時避難場所から指定避難所へ

- ・指定避難所に避難する必要がある場合は、役員が訓練参加者の前後に立ち、安全に十分注意しながら指定避難所に向かいます。
- ・集団で避難する場合は、歩行速度の1番遅い人（お年寄りや子ども等）の速度にあわせて移動しましょう。全員で1本のロープや紐を持つと安心感があります。

5、訓練終了

- ・ 指定避難所に到着したら、点呼をとって、全員無事の確認が終われば訓練は終了です。

(4)情報収集・伝達訓練

大規模災害発生時は、電話などの通信手段が途絶えたり、繋がりにくくなり、必要な情報を収集・伝達することが困難になります。不確かな情報やデマにより住民がパニック状態に陥るとさらなる被害拡大に繋がることも考えられます。災害時に正確な情報を収集・把握し、正確な情報を住民に伝えるためにも、日ごろから、情報収集や伝達の方法について確認しておきましょう。

【 訓練内容 】

《情報収集訓練》



- 1、情報収集担当者を決めます。
- 2、現場や避難してきた住民から情報を収集します。
 - ※ 「いつ、何が、どこで、どうして、どのように」になっているのかをメモしましょう。
- 3、情報を整理し、自主防災組織部長等に伝達。
 - ※ 伝達をするときはできるだけメモをとるようにし、口頭だけの伝達は避けましょう。
- 4、まとめた情報を町災害対策本部に報告します。
 - ※ 詳しい状況が分からないときは、第1報は概要のみを速やかに報告し、その後第2報以降にできるだけ事実を確認してから報告します。

《情報伝達訓練》

- 1、町災害対策本部からの情報やテレビ・ラジオから得た情報をまとめます。
 - 2、わかりやすい伝達文にして、口頭及びメモで、各地区情報伝達担当者にわたします。
 - 3、情報伝達担当者は地域を巡察しながら拡声器などで情報を伝達します。
- ※ 視聴覚等に障害のある人、日本語が不自由な外国人への情報伝達については十分配慮します。
- ※ ホワイトボードや掲示板を活用し情報を共有しましょう。



(5)炊き出し訓練

災害発生直後は、ライフラインが止まったり、流通機能が混乱したりし、食料の入手が困難となります。一般的に災害が発生してから被災地に救援物資が届くまで3日程度かかるとされており、それまでの間は自分たちで乗り切らなければなりません。

【訓練内容】



1、炊き出し

・大なべや大型コンロなどを使用した、炊き出しの方法を覚えます。おにぎりやカレーライス、豚汁など実際に作ってみましょう。

※ 発災後の衛生状況の悪い中で、大勢の人に配給することを考え、手や調理器具の洗浄はしっかり行いましょう。

2、非常食の調理

・非常食を実際に調理し、食べてみましょう。



3、無駄をなくす

・食材や水を無駄なく使う工夫や、ゴミをできるだけ少なくする工夫を考えましょう。

※ 食材の保存方法（冷蔵庫がない場合の保存方法、野菜類の日持ちする方法）などを普段から調べておきましょう。

※ 水洗いをする場合は、汚れの少ないものから先に洗う、ゴミを流さないよう洗いはザルでこす、など工夫をしましょう。

※ 皿にラップを敷く、食材はビニール袋の中で混ぜる、などして洗い物自体を少なくしましょう。

(6)DIG(災害図上訓練)

DIGとは災害(Disaster)想像力(Imagination)ゲーム(Game)の頭文字から命名されたもので、参加者が自ら災害時に想定される危険等を地図上に書きこんでいく訓練のことです。DIGという単語は「掘る」という意味を持つ英語の動詞でもあり、転じて、探求する、理解するといった意味も持っています。DIGという言葉には、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味も込められています。

【訓練内容】

〈用意するもの〉

地域の地図(住宅地図・都市計画図)・ハザードマップ・透明シート・油性ペン・ベンジン(油性ペンを消す用。除光液などでも代用可)・付箋紙・セロテープ・布テープ・はさみ・ラベルシール

1、役割分担

- ・参加者全員が議論に参加できるようにします。
- ・まずは、リーダーと記録者を決めましょう。



2、ルールの説明

- ・どのような災害(地震・風水害)を想定した訓練か、対象となる地区の範囲、プレイヤーの立場など訓練の概要を説明します。

3、雰囲気づくり

- ・過去の災害の映像や写真を上映し、参加者に災害のイメージを持ってもらいましょう。
- ・アイスブレイキング（自己紹介）を行います。過去に経験した災害の体験談や最近食べたおいしいものなど、1人1分程度ずつ話をしてもらい、参加者が意見を出しやすい雰囲気を作ります。

4、訓練開始

①地図への書き込み

- ・鉄道の路線、主要道路、狭い路地、公園、川、水路などをそれぞれ色分けして塗りつぶしていきます。
- ・避難場所、公共施設、公民館、学校、医療機関・福祉施設などの施設に付箋で名前を書いて貼っていきます。



②災害の予測

- ・ハザードマップや過去の災害の経験などから、危険な箇所には付箋を貼りましょう。
- ・地域の特徴や、防災・災害救助の観点でのプラス要素・マイナス要素を考えましょう。

③対策を考える

- ・出来上がった地図から予測される災害に対して、どのような対策を取れるのか、避難ルートなど、自助・共助の観点からできることを考え、付箋に記入しましょう。

5、訓練終了

- ・最後に話し合った内容について、グループごとに発表しましょう。



(7)避難所運営訓練

避難所の開設や運営には自主防災組織や地域のみなさんの協力が必要不可欠です。町では「避難所運営マニュアル」を作成しており、その中では、町避難所担当職員、施設管理者、地域防災リーダーが中心となって避難所の開設・運営をすることとしています。いざというときスムーズに避難所の開設・運営ができるよう、平常時から避難所について考え、役割分担等を確認しておきましょう。

【訓練内容】

1、避難所運営の確認

- ・町が作成した「避難所運営マニュアル」を読み、避難所の開設・運営の手順について確認しておきましょう。

2、運営の事前準備

- ・「避難所運営マニュアル」をもとに運営の事前準備をしましょう。



①鍵の確認

- ・避難所の鍵の管理を誰がしているのか、誰が解錠をするのかを事前に確認しておきましょう。
- ・「避難所運営マニュアル」の様式1「鍵管理者・緊急連絡先一覧（P46）」を作成し、年に1回程度見直すようにしましょう。

②受入れスペースの確認

- ・避難所施設内で避難者を受け入れるスペースや運営に必要なスペースをあらかじめ決めておきましょう。
- ・「避難所運営マニュアル」の資料1-1「避難所レイアウト例」（p37）や資料1-2「設置するところが望ましいスペース」（p38）を参考にしましょう。

③避難所の生活ルールの作成

- 避難者が快適に利用できるよう、避難所内でのルールをあらかじめ決めておきましょう。
- 「避難所運営マニュアル」の資料6「避難所のルール」(p46)を参考にしましょう。

《避難所運営ゲーム(HUG)》

災害時、避難所に避難してきた様々な事情を抱えた人々や発生する問題にどのように対応していくかを模擬体験できるゲームで、静岡県により開発されました。避難所でどのような問題が起こりうるか、事前にどのようなことを考えておかなければならないか、ゲームを通して学ぶことができます。町でゲームの貸出しをおこなっていますので、訓練にご活用ください。

○貸出内容

- セット単位で貸出(2セットまで)
- 1セットに4テーブル分入っています。

※1テーブル分で5~8名程度が目安です。

※返却の際は、カード番号を1から順番にそろえてください。



○ゲームの詳細

詳細は静岡県のホームページをご確認ください。

※ご希望があれば、ゲームの説明及び補助に町消防団女性団員を派遣いたします。

○申込方法

安全対策推進室(電話0747-52-5501)までお問合せください。

※貸出は町内の団体に限ります。(原則個人への貸出はできません)

※貸出は無料です。

※返却時に破損、紛失、汚損等があった場合、損害費用を請求する場合があります。大切に请使用ください。



〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇区民のみなさまへ

防災訓練のお知らせ

区民の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

また、自治会の運営につきましてご理解とご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。

さて、最近日本全国で大きな災害が多発しており、また、大規模地震の発生も懸念されていることから、下記のとおり避難訓練を実施します。

ご多忙の折、恐縮ですが、大勢の区民の皆様にご参加いただきますようお願いいたします。

- 1、目的 災害に備え、避難場所や避難経路を確認するとともに、住民相互の協力体制の強化と防災意識の高揚を図るため。
- 2、対象者 〇〇区民のみなさま
- 3、訓練日時 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分まで
- 4、訓練場所 〇〇公民館
- 5、訓練内容
 - ・本地区に震度6の地震が発生したと想定します。
 - ・〇〇時に訓練開始の放送が入りますので、各自で地震発生時行動訓練をしていただいたのち、〇〇〇（避難場所）に集合してください。
 - ・避難が完了したのち、（防災の講演会、消火訓練、情報伝達訓練等）を行います。
- 6、注意事項
 - ・動きやすい服装で参加してください。
 - ・避難するときはご近所で声を掛け合って、避難経路を確認しながら避難してください。
 - ・避難中は事故のないよう、自動車等には十分お気をつけください。

【地震発生時行動訓練の手順】

《大きな揺れを感じたら(地震発生から0~1分)》

1. 自分の身を守る

- ・落ち着いて、姿勢を低くし、近くの丈夫な机などの下に身を隠します。
- ・隠れる場所がない場合は、座布団やクッションなどで頭を保護します。



2. 脱出口を確保する

- ・揺れが激しいとドアや窓が変形して開かなくなり、室内に閉じ込められることがありますので、可能であれば揺れの間合いをみて、ドアや窓を少し開け逃げ道を作っておきましょう。

3. 火の始末をする

- ・小さな揺れの場合はすぐに火の始末をしましょう。
- ・ただし、大きな地震のときはやけどなどの危険があるので、揺れがおさまってからにしましょう。



《揺れがおさまったら(地震発生から1~5分)》

1. 身の安全の確保

- ・慌てて行動すると、転倒したり、飛び散ったガラスや倒れた家具でケガをする恐れがあります。周りの安全を確認し、落ち着いて行動するようにしましょう。
- ・ドアや窓を開け、逃げ道の確保をしましょう。
- ・出火している場合は、直ちに消火をします。(初期消火)



2. 情報の入手

- ・テレビ・ラジオ・役場等からの情報に注意し、正しい情報の把握に努めましょう。役場から避難の指示等がある場合は速やかに避難の準備をしましょう。
- ・ライフラインが止まり、テレビが使えない場合は、ラジオや携帯電話で情報を入手します。

3. 家族の安否確認

- ・災害発生直後は、回線が混雑し、電話が非常につながりにくくなります。家族などへの安否確認は災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板サービスを使用しましょう。

《避難行動(地震発生後5分~)》

1. 火の元の確認

- ・避難をする際は、火災の発生を防ぐため必ず火の始末をしてからにしましょう。出火をしている場合は直ちに消火をします。(初期消火)

- ①台所のガスの元栓を閉める ②ストーブを切る ③ブレーカーを落とす



2. 避難

- ・非常用持出袋に必要なものを入れ、できるだけ安全な服装で一時避難所もしくは町で指定している避難所に避難をします。



3. 近隣住民との助け合い

- ・近隣住民の安否確認を行い、倒壊家屋等の下敷きになっている場合は救出したり、火災が発生している場合は初期消火など、隣近所と協力し助け合いましょう。

【非常用持出袋(防災バッグ)を準備しましょう】

非常時に必要なものをあらかじめリュックなどに詰めて、家の出入口の近くなどすぐに持出せる場所においておきましょう。

食料品や水、電池などの定期的な交換が必要なものは、日付を入れて定期的に中身を確認しましょう。

《非常用持出袋チェックリスト》					
	現金(小銭含む)		携帯用ラジオ		下着・着替え
	車や家のスペアキー		懐中電灯		使い捨てカイロ
	予備の眼鏡 コンタクトレンズ		銀行の口座番号メモ 生命保険契約番号メモ		非常食(アルファ米、 乾パン等)
	乾電池		携帯トイレ		軍手
	健康保険証コピー 身分証明証コピー		いつも飲んでいる薬 お薬手帳		マッチ ライター
	印鑑		万能ナイフ		給水袋
	母子手帳		飲料水		タオル
	ウエットティッシュ		紙おむつ		生理用品
	粉ミルク		その他		

※ その他、各自必要なものを準備してください。

※ 成人男性 15 キロ、女性 10 キロが重さの目安です。持ち運べる量にしましょう。

【災害時の安否確認ツール】

災害用伝言ダイヤル	災害用伝言板サービス
<p>災害時に、固定電話、携帯電話、PHS等の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。</p> <p>171</p> <p>操作手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 「171」をダイヤルします。 ガイダンスに従って、録音の場合は「1」を、再生の場合は「2」をダイヤルします。 ガイダンスに従って、連絡を取りたい方の電話番号をダイヤルします。 <p>※毎月1日・15日、正月三が日、防災週間(8月30～9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)には体験利用ができます。</p>	<p>災害時に、携帯電話・PHSのインターネットの接続機能で、伝言を文字で登録し、その伝言を全国からその伝言を確認できます。</p> <p>操作手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 携帯電話・PHSから災害用伝言板にアクセスします。(災害時は各社公式HPのトップ画面に表示) 登録・・・「登録」を選択→現在の状態について選択肢から選び、任意で100文字以内でコメントを入力→「登録」を押す→完了 確認・・・「確認」を選択→安否を確認したい方の携帯電話・PHS番号を入力し、「検索」を押す→伝言一覧の中から詳細を確認したい伝言を選択 <p>※ 災害時、NTTドコモ、KDDI (au)、ソフトバンク、ワイモバイルの各社より提供。</p>

避 難 者 数 集 計 表

年 月 日() 時 分現在

区名		避難場所名	
○○班	班長名	避難者数	
			名
			名
			名
			名
			名
			名
			名
			名
			名
			名
		計	名

避難所状況報告書(第 報)

避難所名			
送信者名			
報告日時	月	日 ()	時 分
避難人数	人		世帯
災害時要支援者人数	人		
周 辺 の 状 況	建物安全確認	未実施 ・ 安全 ・ 要注意 ・ 危険	
	人命救助	不要 ・ 必要 (人) ・ 不明	
	火災	なし ・ 延焼中 (件) ・ 大火の危険	
	土砂崩れ	未発見 ・ あり (件) ・ 警戒中	
	ライフライン	断水 ・ 停電 ・ ガス停止 ・ 電話不通	
	道路	通行可 ・ 渋滞 ・ 片側 ・ 通行不可	
	建物倒壊	ほぼなし ・ あり (件) ・ 不明	
緊急を要する事項(具体的に箇条書きで)			
参集した町職員名			
参集した施設管理者			
受信者名(本部)			