

# 自主防災会 防災訓練マニュアル



【防災訓練の様子】

令和4年度版  
伊勢原市企画部 危機管理課

## <もくじ>

はじめに	1
I 訓練の目的	2
II 防災訓練の種類	3
III 組織の編成	5
<b>1 防災講習</b>	
<b>【ワーク型】</b>	
①マイ・タイムラインをつくろう！	6
②「避難スイッチ」を決めよう！	7
③「逃げなきゃコール」を登録しよう！	8
<b>【ゲーム型】</b>	
④災害対応ゲーム「クロスロード」	9
⑤避難所運営ゲーム「HUG」	10
⑥防災(○×)クイズ	11
<b>【実践型】</b>	
⑦自分たちでつくる防災マップ	12
⑧地区防災計画をつくる	13
<b>【工作型】</b>	
⑨段ボールトイレの作り方	14
⑩空き缶ランタンの作り方	15
⑪簡易おむつの作り方	16
⑫新聞紙スリッパの作り方	17
<b>【講話】</b>	
⑬防災勉強会	18
⑭防災女子プラスワン講座	19
⑮ペットの防災	20
<b>【その他】</b>	
⑯防災資機材取扱い訓練	21
<b>2 安全確保行動訓練</b>	
①緊急地震速報対応訓練	22
②防災行動訓練(シェイクアウト訓練)	23
③タオルを使った安否確認	24

### 3 救出・救助訓練

- ①梁（はり）などに挟まった場合の救出訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 5
- ②応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 6
- ③その他の負傷者を運ぶ訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 7

### 4 応急救護訓練

- ①普通救命講習会・A E D指導訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 8
- ②身近な物を使った応急救護・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 9

### 5 避難訓練

- ①避難誘導訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 0
- ②災害時要配慮者の避難介助及び搬送訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 1
- ③スモーク（煙）体験訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 2

### 6 炊き出し訓練

- ①炊き出し訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 3
- ②ビニール袋を使った炊飯訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 4

### 7 初期消火訓練

- ①水消火器による消火器取扱い訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 5
- ②バケツリレーによる消火訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 6

### 8 映像ライブラリー

- D V Dの貸し出し・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 7

### 9 防災教育に役立つW e bページリンク集

- リンク集・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 0
- 事故防止・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 5
- 防災訓練の申し込み方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 6
- 自主防災会訓練講師派遣申請書・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 7
- 自主防災会防災訓練実施計画書【参考】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 8
- 自主防災会防災訓練実施計画書・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 9
- 防災訓練実施結果報告書・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 0
- 防災資機材等貸出申請書・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 1
- 回覧作成の例・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 2

## はじめに

例年、地震や台風は日本各地で発生しており、令和元年には「史上最大」と呼ばれる大規模な台風第19号が襲来し、市内にも甚大な被害をもたらしました。

他人事ではなく、災害は身近な場所でいつでも起こるかも知れません。危機意識をもって、各自が防災意識を高めて訓練を積み重ねて実施していくことが重要です。

大規模災害からの被害を最小限に抑えるには、防災関係機関が一体となって対策を推進するとともに、地域住民一人ひとりが防災活動に積極的に参加、協力して地域ぐるみで防災力を向上することが大切です。

災害規模が大きくなると、行政機関による迅速な救助活動は困難となり、自主防災会を中心とした初期消火、救出・救護、避難誘導等の防災行動が重要となります。

この「伊勢原市自主防災会 防災訓練マニュアル」は、自主防災会が行う防災訓練のマニュアルとして、定期的に見直しを行い、活用していただくために作成しています。今回ご紹介する防災訓練メニューは一例に過ぎません。まずは取り組めるものから実践することが大切です。

訓練だからと緊張感を持たずに取り組むと、訓練の効果は半減します。実際に被災したイメージをもって訓練を実施してください。

本マニュアルが、自主防災会の防災活動の一助となれば幸いです。



# I 訓練の目的

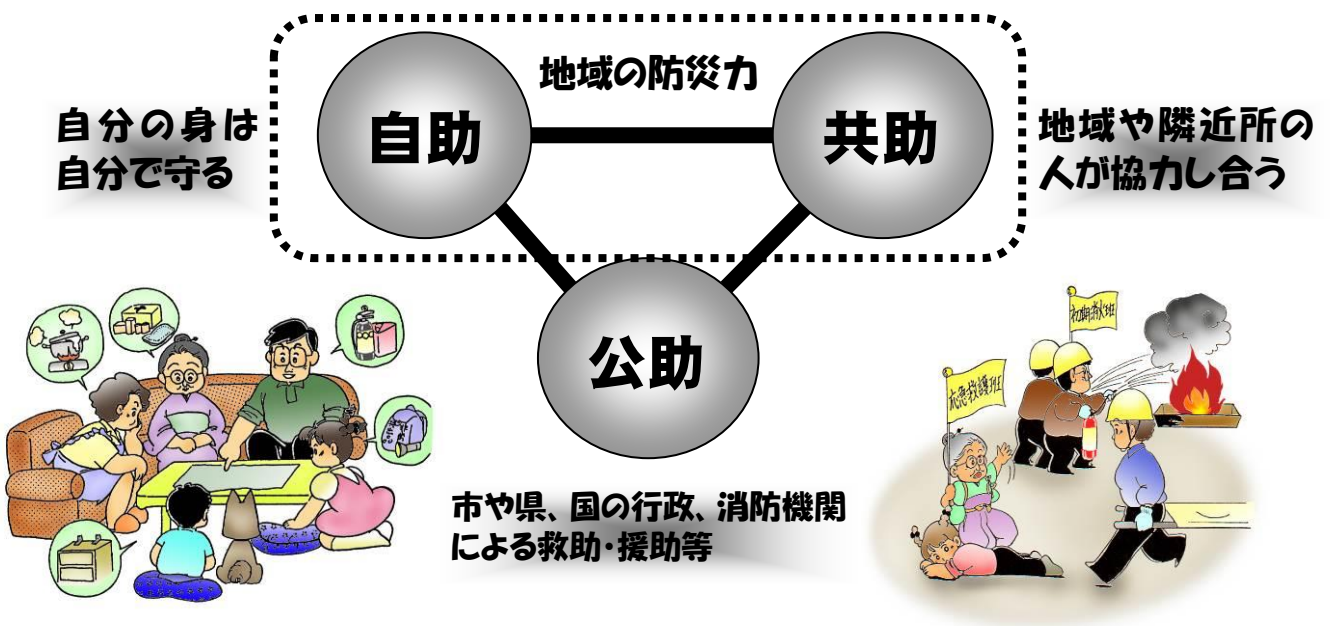
住民が安心・安全に暮らすため、その生命、身体及び財産を災害から守る防災対策は、行政上最も重要な施策の一つです。

東日本大震災や熊本地震では、行政自身が被災しました。その後の復旧・復興が遅れる事態となりました。

住民一人ひとりが、「自らの身は、自らで守ろう」という（自助）、地域や近隣の人々が集まって、「自らの地域は、自らで守ろう」という（共助）が必要です。そして、「自助」「共助」「公助」が有機的に繋がることにより、被害の軽減を図ることができます。

特に、地域住民で協力し合う体制や活動（共助）は、自主防災会が担うべき活動の中核となります。

そして、自主防災会は、地域住民の自発的な活動に支えられて、初めて実効性が確保されますので、地域の災害特性に応じた防災訓練を実践し、地域の防災力向上を図ることとで、いざというときに備えましょう。



## Ⅱ 防災訓練の種類

どの訓練も重要で、この全ての訓練が有機的に機能してこそ、人の命を救い、また災害を拡大させないこととなります。

また、訓練は一度行えば良いというものではなく、「忘れた頃にやってくる」災害に対処するため、各種訓練を組み合わせ、継続的に実施することが重要です。

### ① 防災講話

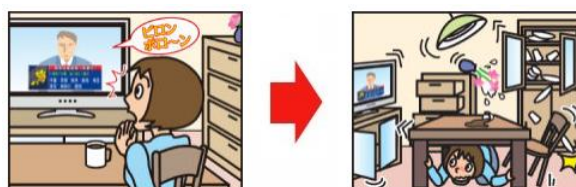
東日本大震災では、過去の災害教訓に基づく防災講話や防災教育、避難訓練により、適切な避難行動を取ることができた事例がありました。

地域での防災教育をより一層充実させ、一人ひとりが自然災害を正しく理解し、自らの的確な判断の下で防災・減災行動を取れるようにしていくことが重要です。



### ② 安全確保行動訓練

避難と言っても災害によって適切な避難行動が異なります。状況に応じた行動を実践できるよう、訓練を通じて習得します。



### ③ 救出・救助訓練

阪神淡路大震災では、多くの方が倒壊した家屋や家具の下敷きになって亡くなっています。地域住民による救出・救助活動の重要性が認識されました。



### ④ 応急救護訓練

震災や風水害等で、同時に多数の傷病者が発生したときは、平時のように救急車を期待することは困難です。自主的に応急救護に努めなければなりません。



## ⑤ 避難訓練

災害発生時は、適切な避難誘導が実施されないと、地域住民は、個々に避難行動を開始してしまい、要支援者の安否確認が困難となります。



## ⑥ 炊き出し訓練

大規模災害が起こると、電気、水道などのライフラインが寸断し、食料や飲料水の入手が難しくなります。

支援物資が供給されるまでは、自力で対処しなければなりません。地域住民が相互に協力して、給食・給水活動を行うことが重要です。



## ⑦ 初期消火訓練

大きな地震災害で最も被害を拡大するものの一つは、火災です。阪神淡路大震災でも火災による大きな被害が出ています。



## ⑧ 映像ライブラリー

自主防災会の意識啓発用の講習会、防災教育、社員向け講習等の映像資料としてご活用ください。



## ⑨ 防災教育に役立つWebページリンク集

学校や自主防災会などで防災教育に取り組んでいただく際に、国や関係機関が立ち上げるサイトで、防災教育に関する情報・コンテンツを紹介しています。



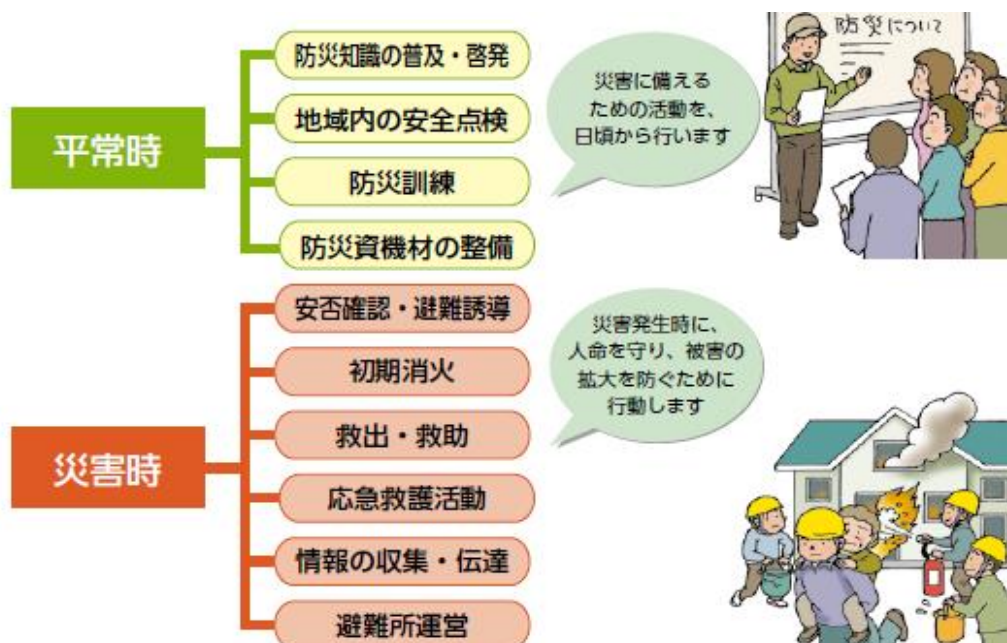
### Ⅲ 組織の編成

自主防災会を結成し、防災活動を進めるためには、組織を取りまとめる会長をおき、会長のもとに副会長、防災リーダーのほか、自主防災活動に参加する構成員一人ひとりの仕事の分担を決め、会を編成する必要があります。

編成に当たっては、活動班を編成し、活動班ごとにも指揮者（班長）を定めます。

班編成も組織の規模や地域の実情によって異なるため、まずは地域に必要な最低限の班編成から徐々に編成を充実させることも必要となります。

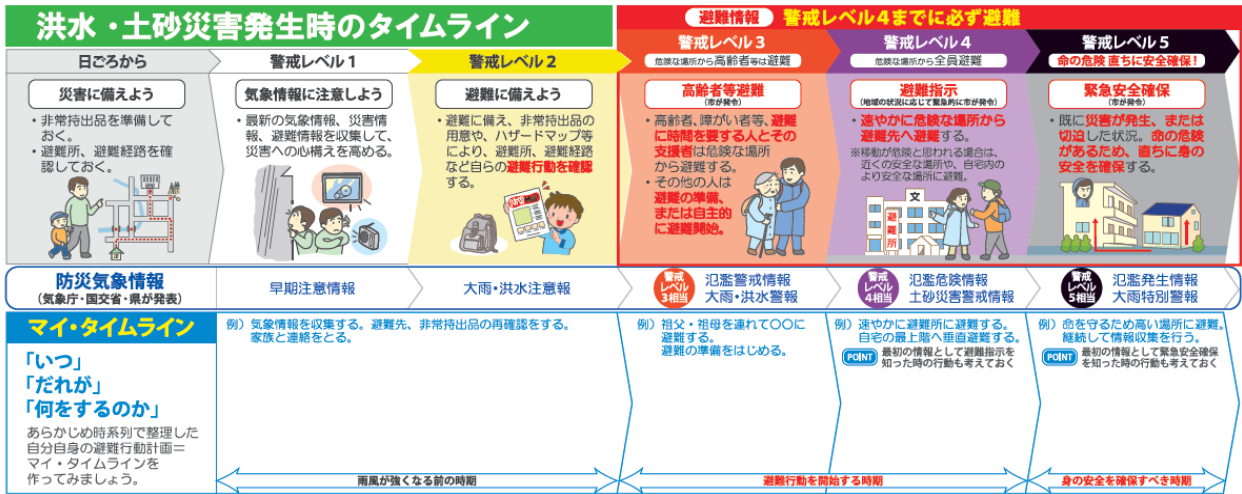
#### <自主防災会の役割（例）>





# 1 防災講習(ワーク型) ①

## マイ・タイムラインをつくろう!



事前の“知る”、“気づく”、“考える”で、いざという時の“行動する”をスムーズに。ためらわずに**行動を!**

<b>訓練の目的</b> <b>訓練の内容</b>	全戸配布した「洪水・土砂災害ハザードマップ」にマイ・タイムラインを記載する欄があるのをご存じですか。 「マイ・タイムライン」は、いざというときに慌てることがないよう、一人ひとりが避難行動を事前に確認するものです。 「マイ・タイムラインを作ろう!」では、風水害の避難に必要な知識を習得しながら、マイ・タイムラインシートを作成し、避難行動を事前に整理します。
<b>自主防災会が用意するもの</b>	会場、筆記用具など
<b>市が用意するもの</b>	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
<b>訓練の所要時間(目安)</b>	約60分

# 1 防災講習(ワーク型)②

## ● 「避難スイッチ」を決めよう!

情報が多くて分かりづらい



⚠️ 避難情報発令!!  
 😞 大丈夫?  
 警報出たよ!(T\_T)  
 🏠 避難してね

避難行動を移す目安

### OFF ON 避難スイッチ

- 情報 ● 避難情報、気象警報、土砂災害警戒情報等
- 身近な異変 ● 周辺の様子の状況の変化
- 人の声かけ ● 隣人の声かけ  
● メール等の伝達

訓練の目的 訓練の内容	<p>あなたは何をきっかけに避難行動を開始しますか。</p> <p>平成30年7月の西日本豪雨では、「避難スイッチ」が避難行動に結びついた事例が報告されています。</p> <p>マイ・タイムラインと合わせて、自分が住んでいるところの避難の目安となる「避難スイッチ」を一人ひとりが決めておくことで、地域の防災力が高まります。</p>
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練の所要 時間(目安)	約60分

# 1 防災講習(ワーク型)③

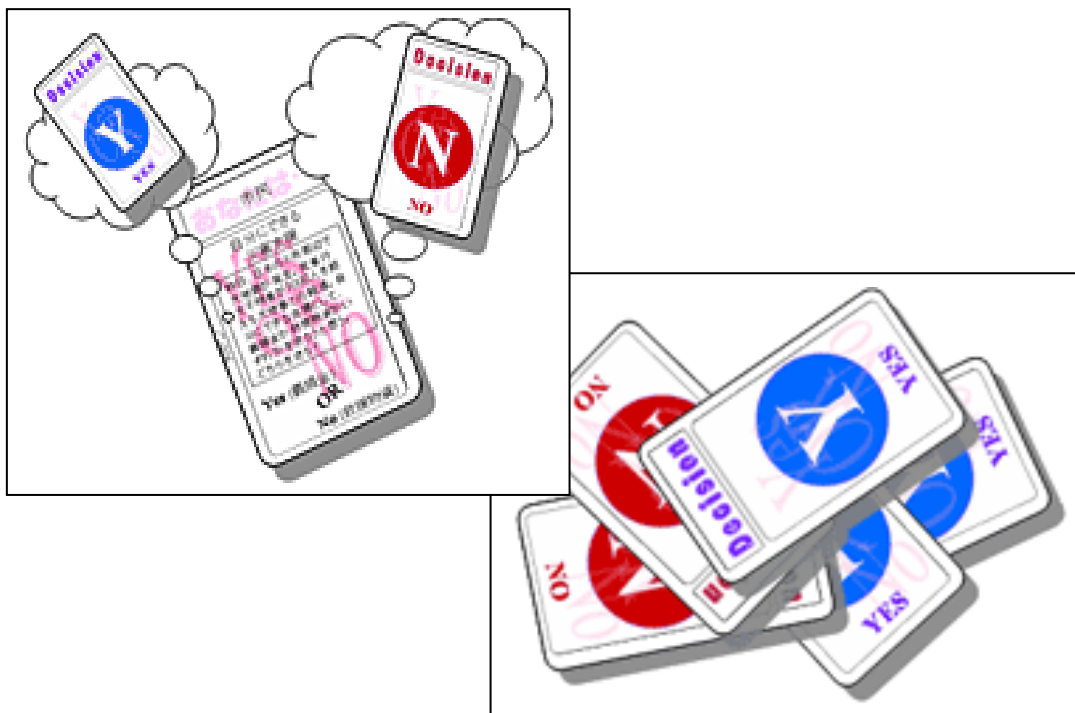
## ● 「逃げなきゃコール」を登録しよう！



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>離れて暮らす家族などに水害の危険が迫っているとき、直接電話で避難を促すことができる「逃げなきゃコール」の運用が始まったことをご存じですか。</p> <p>事前に、スマートフォンアプリやサービスの地域登録機能を活用し、離れた場所に暮らす高齢者の家族など相手の地域を登録します。</p> <p>登録した相手の地域に水害などの危険が迫った際、アプリやサービスを通じて防災情報をプッシュ型で受け取れるようになります。是非、登録方法を一緒に確認しましょう。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が用意する もの</p>	<p>ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約30分</p>

# 1 防災講習(ゲーム型)④

## ● 災害対応ゲーム「クロスロード」



訓練の目的 訓練の内容	災害への備えをどうするか、大規模地震が発生したらどう対応するか。災害時の決断すべき場面でどう判断するのか。設問に対して「Yes」「No」で答え、他者の意見を広く聞きながら自分の考えを深めます。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意す るもの	クロスロードゲーム、アンプ等
訓練の所要 時間(目安)	約120分

# 1 防災講習【ゲーム型】⑤

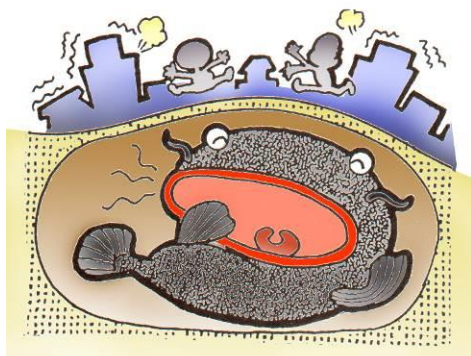
## ● 避難所運営ゲーム（HUG）



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>避難者の「年齢」、「性別」、「国籍」などの情報が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。</p> <p>HUGとは、H（hinanzyo：避難所）、U（unei：運営）、G（game：ゲーム）の頭文字を取ったもの。英語で「抱きしめる」という意味で、避難者を優しく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名付けられています。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が用意す るもの</p>	<p>避難者イベントカード、マジック、付箋、仮想避難所図</p>
<p>訓練の所要 時間（目安）</p>	<p>約120～180分</p>

# 1 防災講習(ゲーム型)⑥

## ● 防災(○×)クイズ



訓練の目的 訓練の内容	防災に関する○×クイズを行い、防災知識を深めます。
自主防災会 が用意する もの	
市が用意す るもの	クイズ等
訓練の所要 時間(目安)	約15分

# 1 防災講習(実践型)⑦

## ● 自分たちでつくる防災マップ



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>災害被害を最小化するためには、自分たちの住んでいる地域の災害に対する弱点等を、日常から把握することが大切です。現在、13自主防災会で防災マップが作成されています。地震や台風などの災害の発生を想定し、自分たちの地域を自分たちで実際に調べ、災害が発生した時の被害予測を示した防災マップ等を地域で作成しましょう。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が用意する もの</p>	<p>白地図、ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約180分</p>

# 1 防災講習【実践型】⑧

## ● 地区防災計画をつくる

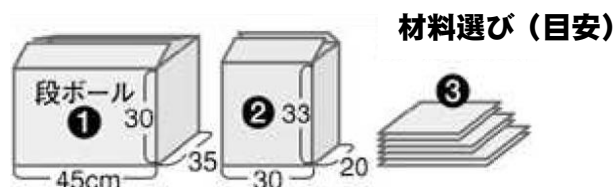


<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>近年の気象災害や土砂災害等の多発や切迫性が危惧されている首都直下地震、南海トラフ地震等の大規模広域災害に備え、自助・共助の役割の重要性が高まっています。</p> <p>既に全自主防災会で防災規約・防災計画は策定されていますが、定期的に見直しを行い、地域防災力を強化していく必要があります。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が用意す るもの</p>	<p>白地図、ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練の所要 時間（目安）</p>	<p>約180分</p>



# 1 防災講習(工作型)⑨

## ● 段ボールトイレの作り方



1		①の段ボール側面に②の段ボールが入る大きさの開口部を作る。
2		②の段ボールのふたをガムテープ等で外側に貼付け、①の段ボールの中に入れる。
3		②の段ボールの周囲の隙間に③の段ボールを折り畳んで詰め込む。
4		①の段ボール全体をガムテープでコーティングする。
5		①の段ボールには図のように汚損防止のためポリ袋を設置し、②の段ボールには図のようにレジ袋を設置して使う。レジ袋には紙おむつ、整理用ナプキン、ペット用砂などを入れると効果的です。

訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生した場合、ライフラインが復旧するまでの間、在宅避難生活ができるよう、身近にある段ボールを使い災害用トイレの作成方法を身につけます。
自主防災会 が用意する もの	会場、段ボール、はさみ、カッターナイフ、ガムテープ、ポリ袋、レジ袋など
市が用意 するもの	
訓練の所要 時間 (目安)	約120分

# 1 防災講習(工作型)⑩



## ● 空き缶ランタンの作り方

<p>すべり止め付きの軍手を使うと良い</p>	<p>アルミ缶の中央部をカッターナイフで切る。 ※先に油性ペンなどで下書きしておくとう作業しやすいです。</p>
	<p>M字部分を内側に折り曲げる。</p>
<p>サラダ油</p> <p>サラダオイルを底から2cmくらいそそぐ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ティッシュペーパーを5cm幅に切り棒状に丸め、中央にアルミホイルを巻き灯心をつくる。</li> <li>灯心をM字部分に挟む。</li> <li>サラダ油を灯心が浸かるまで入れる。</li> </ul>

- ※ 火のついているランタンは非常に熱いので、注意してください。
- ※ 使用する際は、火災予防に心がけてください。

<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>大規模災害が発生した場合、ライフラインが復旧するまでの間、在宅避難生活ができるよう、身近にある段ボールを使い災害用トイレの作成方法を身につけます。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、段ボール、はさみ、カッターナイフ、ガムテープ、ポリ袋、レジ袋など</p>
<p>市が用意 するもの</p>	
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約120分</p>

# 1 防災講習(工作型)⑪



## ● 簡易おむつの作り方

<p>①</p>	<p>少し大きめのレジ袋を用意する。 持ち手部分と両脇部分をはさみで切って広げる。</p>
<p>②</p> <p>タオル</p>	<p>真ん中に清潔なタオルを畳んで置く。</p>
<p>③</p> <p>折り返す</p>	<p>タオルの上に赤ちゃんがくるように乗せ、身体に合わせて折り返す。</p>
<p>結ぶ</p>	<p>持ち手部分を結ぶ。</p>

<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>大規模災害が発生した場合、道路が寸断し、生活必需物資が届かないことがあります。身近にあるレジ袋、タオルを利用したおむつ作りを身につけます。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、レジ袋、はさみ、タオル</p>
<p>市が用意 するもの</p>	
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約30分</p>

# 1 防災講習(工作型)⑫



## ● 新聞紙スリッパの作り方

<p>①</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広げた新聞紙を、縦に2つ折りにする。</li> </ul>
<p>②</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横に4つに折り、折り目をつけておく。</li> <li>・上から4分の1のところを前に折り、もう一度前に折る。</li> </ul>
<p>③</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縦に3つに畳んで折り目をつけ、裏側の部分をはさみ込むように折る。</li> </ul>
<p>④</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先部分を折り込み、裏返して底の部分を中心に折り込む。</li> <li>・かかと部分を立つように整えると履きやすくなる。</li> </ul>

<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>発災直後は、足元にガラス片や瓦れきなど、危険な物が飛散している可能性があります。 裸足や靴下のままで歩いて足を負傷しないよう、新聞紙を利用したスリッパ作りを習得します。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>新聞紙</p>
<p>市が用意 するもの</p>	
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約30分</p>

# 1 防災講習(講話)⑬

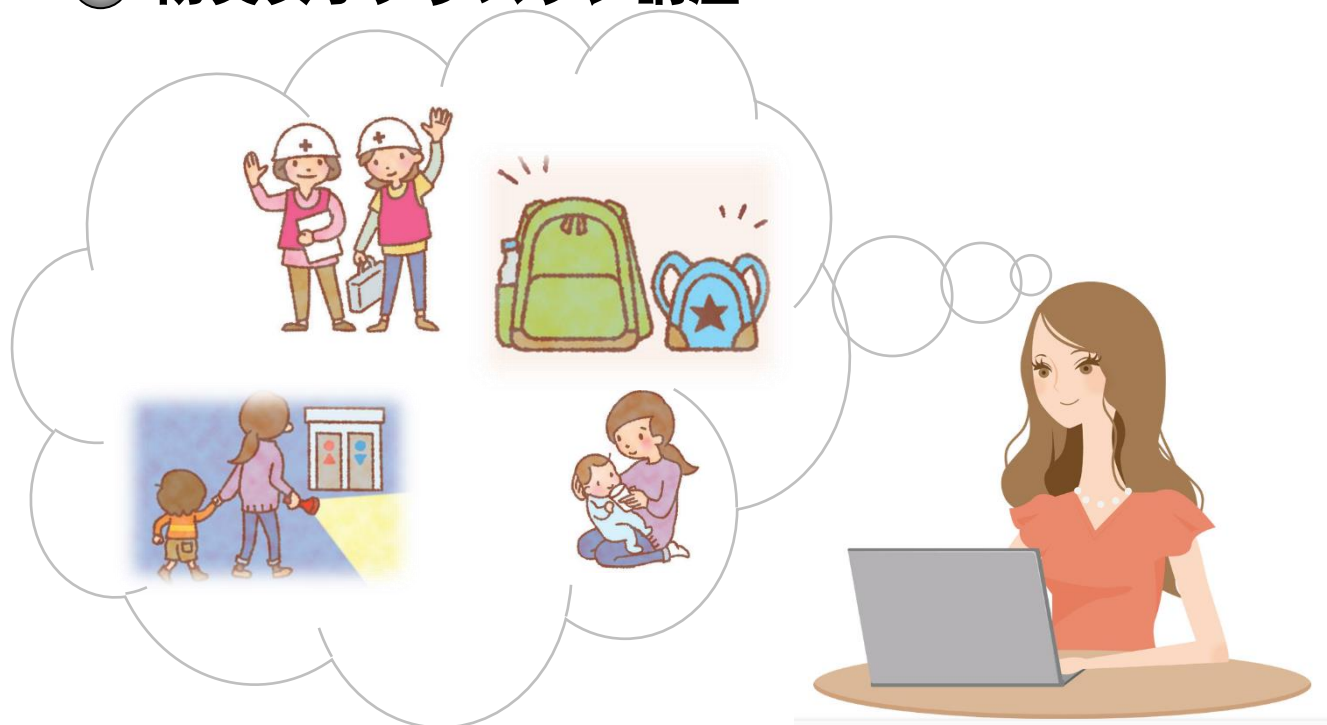
## ● 防災勉強会



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>各種ハザードマップの見方、地震災害や風水害への備えなど 防災知識を学びます。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>研修会開催会場</p>
<p>市が用意す るもの</p>	<p>パソコン、スクリーン、プロジェクターなど</p>
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約30~60分</p>

# 1 防災講習(講話)⑭

## ● 防災女子プラスワン講座



訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生した場合、女性には何が起きるのか、女性にとって本当に必要な防災とは何かを学び、いざという時のために備えましょう。少人数でも開催は可能です。
自主防災会 が用意する もの	研修会開催会場
市が用意す るもの	パソコン、スクリーン、プロジェクターなど
訓練の所要 時間(目安)	約30~60分

# 1 防災講習(講話)⑮



## ● ペットの防災



【マイクロチップの装着は飼い主の責任】



【避難所は「同行避難」が原則だよ!】



【ペットの分も備蓄してね!】



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>災害の度にペットとの同行避難の課題が取り沙汰されています。広域避難所では、アレルギーや吠えや臭いの問題などもあり、必ずしも「同伴避難」が可能なわけではありません。 一方で、ペットを連れた避難を諦めたり、ためらったりした方が、被害を受けたりしています。 ペットを飼っていない人も飼っている人も安心して避難できる避難所を目指すため、ペットに対する啓発活動を行います。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>研修会開催会場</p>
<p>市が用意す るもの</p>	<p>パソコン、スクリーン、プロジェクターなど</p>
<p>訓練の所要 時間(目安)</p>	<p>約60分</p>

# 1 防災講習【その他】⑬

## ● 防災資機材取扱い訓練



訓練の目的 訓練の内容	防災備蓄倉庫にある備蓄品を知り、操作や取扱いを理解します。備蓄品の浄水機、仮設トイレなどの操作、組立て、取扱い方法を習得します（倉庫設置場所での訓練）。
自主防災会 が用意する もの	
市が用意す るもの	防災備蓄倉庫にある資機材
訓練の所要 時間（目安）	約60分



## 2 安全確保行動訓練①

### ● 緊急地震速報対応訓練



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。 短時間で、慌てず身を守るなど適切な行動を確認します。防災行政用無線で放送する緊急地震速報の音源も確認します。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が用意する もの</p>	<p>緊急地震速報放送の音源再生用 PC、ストップウォッチ等</p>
<p>訓練の所要 時間（目安）</p>	<p>約30分</p>

## 2 安全確保行動訓練②

### ● 防災行動訓練（シェイクアウト訓練）



姿勢を低く！

頭を守り！

その場で動かない！

訓練の目的 訓練の内容	<p>「シェイクアウト訓練」とは、地震発生を想定し、一斉に行動する訓練で、身を守る方法として最も重要でシンプルな3つの安全行動を身に付ける、緊急地震速報対応訓練と併せて実施すると実践的です。</p> <p>訓練終了後は、うごく、たおれる、とぶ、おちる、われるものが周囲に無かったか等を確認し、訓練を振り返ります。</p>
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意す るもの	ストップウォッチ等
訓練の所要 時間（目安）	約30分

## 2 安全確保行動訓練③

### ● タオルを使った安否確認



#### 安否確認訓練の実施結果について

お宅の玄関先に

<input type="checkbox"/>	タオルを確認しました
<input type="checkbox"/>	タオルが確認できませんでした



本日、〇〇自主防災会では、安否確認訓練を実施し、玄関先に白いタオルが掲げられているか確認しました。

今後も継続的に実施していく予定ですので、御参加と御協力をお願いします。

〇〇自主防災会  
〇〇年●月◆◆日(日)

#### 訓練の目的 訓練の内容

救助現場では、災害発生から72時間経過すると生存率が激減します。

消防・警察等が迅速・的確に救助活動が行うことができるようにするため、タオル等を玄関等に掲げ「家族・自分は無事」を周囲に知らせる訓練です。

防災役員等は、訓練終了後にタオル等の掲出状況を確認します。ポストには実施結果を投函し、参加のお礼と掲示のなかった世帯への今後の協力依頼を行います。

タオル等は、防災役員等に報告したら撤収するなど、自治会内でルールを決めておきましょう。

#### 自主防災会 が用意する もの

タオルなど（ハンカチ、Tシャツ等の活用も可）

#### 市が用意する もの

模擬情報等（災害状況付与、避難場・避難ルート等）

#### 訓練の所要 時間（目安）

約60分

### 3 救出・救助訓練①

#### ● 梁（はり）などに挟まった場合の救出訓練



訓練の目的 訓練の内容	倒壊家屋の下敷きになった人の救出方法などを習得する。訓練方法は、廃材等を利用し、簡易の倒壊状況を再現し、下敷きになっている人をのこぎり、ハンマー、ジャッキ、ロープなどの資機材を使って救出します。
自主防災会 が用意する もの	のこぎり、ハンマー、車用ジャッキ、ロープ、角材、廃材、救急箱、参加者の服装（ヘルメット、靴、軍手）
市が用意する もの	消防署と連携
訓練の所要 時間（目安）	約60分

### 3 救出・救助訓練②



## ● 応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練

	<p>毛布を広げ、1/3のところに棒を置く。 ①から②へ毛布を折り返す。</p>
<p>余裕を持たせる</p>	<p>折り返した毛布の上にもう一本の棒を置く。 さらに③から④へ折り返す。</p>
<p>完成</p>	<p>搬送するときは、負傷者の足側が進行方向に向くようにする。</p>

<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>毛布と竹竿などで応急の担架の作り方と、負傷者の搬送方法などを学びます。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>毛布、棒（竹竿、物干し竿、木材、鉄パイプ等）</p>
<p>市が用意する もの</p>	<p>消防署と連携</p>
<p>訓練の所要 時間（目安）</p>	<p>約30分</p>

### 3 救出・救助訓練③

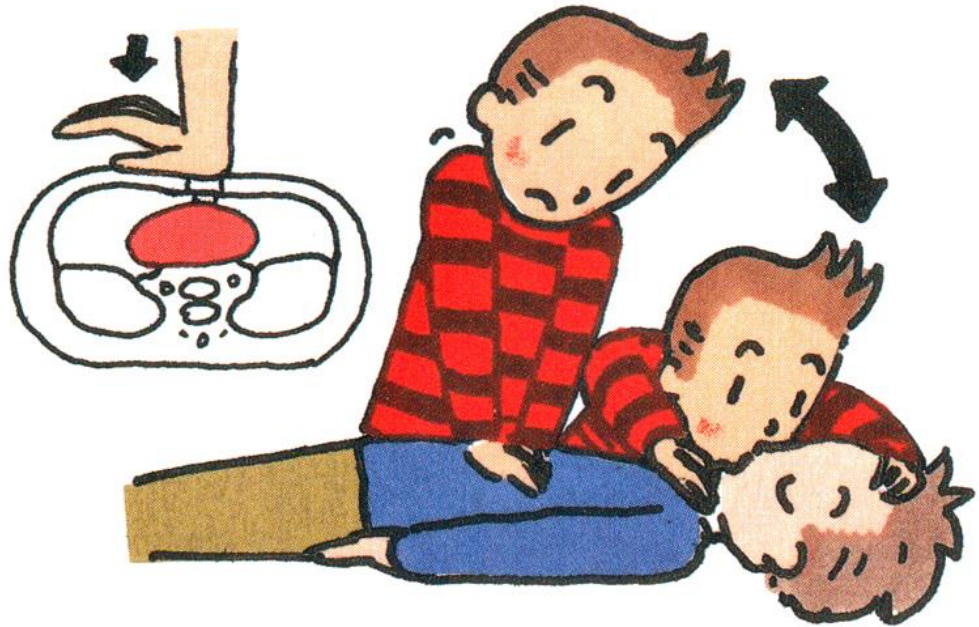
#### ● その他の負傷者を運ぶ訓練



訓練の目的 訓練の内容	負傷者の搬送方法を習得します。
自主防災会 が用意する もの	負傷者役（若干名）
市が用意す るもの	
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※消防署と連携した訓練となります。

## 4 応急救護訓練①

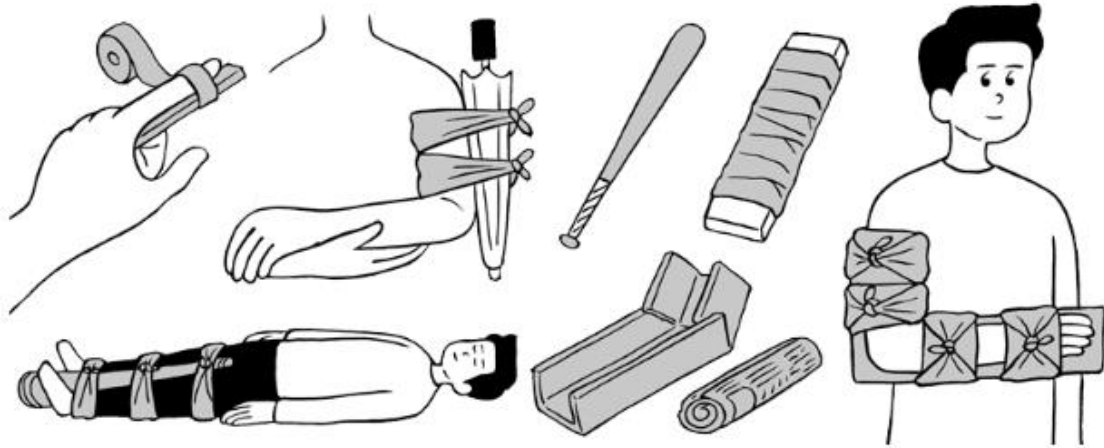
### ● 普通救命講習会・AED指導訓練



訓練の目的 訓練の内容	応急手当、心肺蘇生法、AEDなどの知識と技術を習得し、救命率の向上を図る。更に、身近にある品物を利用した応急手当の方法を習得します。
自主防災会 が用意する もの	会場
市が用意す るもの	テキスト、AED等、訓練用人形 (市役所又は消防署から借用)
訓練の所要 時間(目安)	約30分 ※「普通救命講習会」(180分コース)もあります。 ※消防署と連携した訓練となります。

## 4 応急救護訓練②

### ● 身近な物を使った応急救護



訓練の目的 訓練の内容	骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。 災害時は、身近な物を使って、応急措置や止血方法等の知識・ 技術を習得します。
自主防災会 が用意する もの	傘、雑誌、新聞紙等
市が用意す るもの	講習テキスト、訓練用人形等
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※消防署と連携した訓練となります。



## 5 避難訓練①

### ● 避難誘導訓練



訓練の目的 訓練の内容	<p>発災時を想定し、自宅での避難前の行動と地域の緊急（一時）避難場所を確認します。</p> <p>また、発災時間を設定し、自宅での避難行動（火元、ブレーカー、非常持出品、戸締まり）を行い、地域で設定した避難場所まで避難経路を確認しながら、緊急（一時）避難場所から広域避難場所（小学校等）まで避難する訓練も一緒に行うと効果的です。</p>
自主防災会 が用意する もの	拡声器、誘導棒、警笛、非常持出品等
市が用意 するもの	赤色灯、拡声器等
訓練の所要 時間（目安）	約60～120分

## 5 避難訓練②

### ● 災害時要配慮者の避難介助及び搬送訓練



<p>訓練の目的 訓練の内容</p>	<p>地区内に居住する高齢者、障がい者等の要配慮者に対する介助方法を学びます。 要配慮者の安否確認、危険区域を避けた避難場所まで搬送方法を避難誘導訓練と連携して実施すると効果的です。</p>
<p>自主防災会 が用意する もの</p>	<p>ハザードマップ等</p>
<p>市が用意す るもの</p>	<p>車椅子、拡声器、ロープ等</p>
<p>訓練の所要 時間（目安）</p>	<p>約60～120分</p>

## 5 避難訓練③

### ● スモーク（煙）体験訓練



訓練の目的 訓練の内容	<p>火災時の煙、燃烧生成ガスを多量に吸い込むと、身体に影響を及ぼす可能性があります。</p> <p>訓練では、体に害を及ぼさないスモーク（煙）を発生する装置を利用し、煙による視界距離等の体験を通じて、避難方法を学びます。</p>
自主防災会 が用意する もの	会議室等の煙を充満させる屋内施設
市が用意する もの	スモークマシン
訓練の所要 時間（目安）	約30分

## 6 炊き出し訓練①

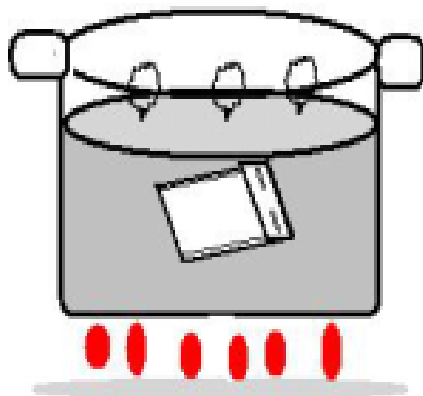
### ● 炊き出し訓練



訓練の目的 訓練の内容	<p>大規模な災害が発生した場合、被災地外からの救援物資が届くまで、最低3日かかると言われています。</p> <p>その間、自力で対処することができるよう、非常時を想定して、炊き出し訓練を行います。</p>
自主防災会 が用意する もの	食材、米（1人100g目安）など
市が用意する もの	釜、鍋など
訓練の所要 時間（目安）	約30～60分

## 6 炊き出し訓練②

### ● ビニール袋を使った炊飯訓練



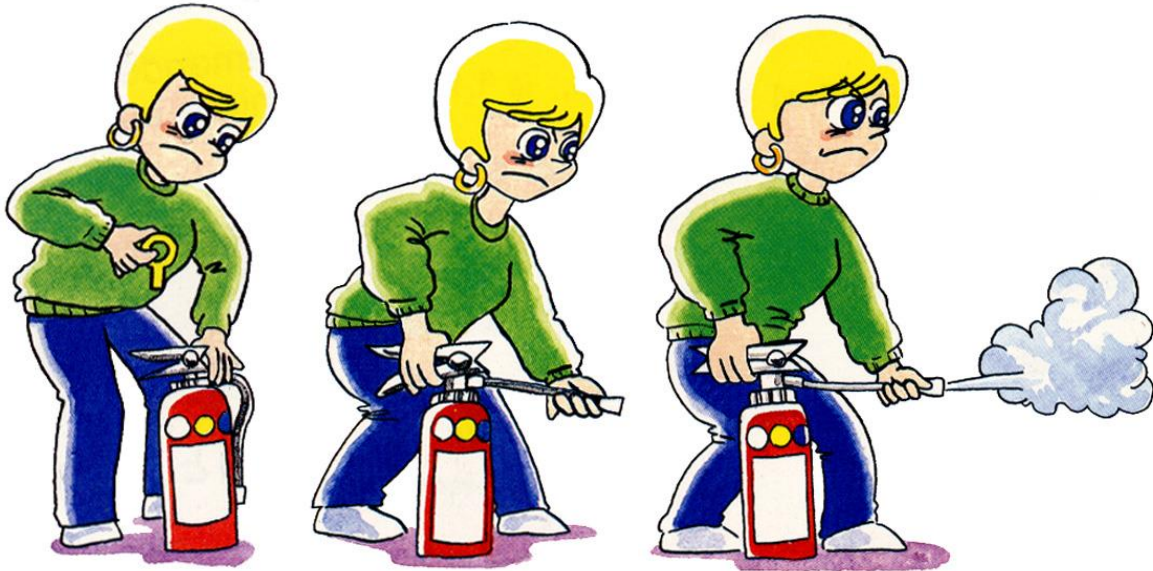
訓練の目的 訓練の内容	大規模災害発生時の自助意識の向上を図り、緊急物資が届くまでの対応力を養う。大規模災害時の水は貴重で、炊飯器や飲料水が十分でないとき、ビニール袋を使って、少量の水でご飯を炊くことができます。
自主防災会 が用意する もの	米（1人100g）、厚手のビニール袋、輪ゴム、カセットコンロ、
市が用意する もの	鍋、お皿など
訓練の所要 時間（目安）	約40分

#### <ビニール炊飯手順>

手順①	鍋の中に水を入れる（鍋の水は、川や雨水でも可）。
手順②	ビニール袋に米を磨がないまま入れ、米と同等の飲料水を入れ、中の空気を抜き、輪ゴムでビニール袋をきつく閉め「炊飯袋」をつくる。
手順③	沸騰した鍋の中に、「炊飯袋」を入れて、約30分煮る。
手順④	鍋の中が常に、グツグツ煮立つ状態を保つ。
手順⑤	完成（熱いのでやけどに注意）。

## 7 初期消火訓練①

### ● 水消火器による消火器取扱い訓練



訓練の目的 訓練の内容	災害時に最も被害を拡大させるものの一つが火災です。 地震災害直後に火災が発生した場合、初期消火家庭、地域で初期の内に消し止めることができる技能を習得します。 なお、消火器取扱訓練では、消火剤の代わりに水の入った消火器を使用します。
自主防災会 が用意する もの	会場、水道等
市が用意す るもの	標的、水消火器
訓練の所要 時間（目安）	約40分

## 7 初期消火訓練②

### ● バケツリレーによる消火訓練



訓練の目的 訓練の内容	バケツの水の消火能力を理解することを目的とします。 消火時間を競うバケツリレー競争などの訓練方法も一つ。 子どもの防災意識も高めることができます。
自主防災会 が用意する もの	水道、バケツ、ポリバケツ
市が用意す るもの	水槽
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※消防署と連携した訓練となります。

## 8 映像ライブラリー(DVDの貸し出し)

危機管理課では、次のDVDの貸し出しを行っています。防災学習にお役立てください。

No.	DVD・VIDEO 題名	内容
1	地震！その時どうする？ 自分を守り、みんなで助け合おう。(18分) 制作：消防科学総合センター 2017年度	地震が起きた時、その時あなたは どうする？自分を守る方法、そして、 みんなで助け合うため、できることと は・・・
2	どうする？大地震 その時家族 を守る30の法則(50分) 制作：GPミュージアムソフト 2014年度	地震発生後では、もう遅い！大地 震に向けて、備える！守る！生き抜 く！！阪神淡路大地震から学ぶ、震 災時の備え・行動を完全ガイド！
3	地震！その時どうする？ (ダイジェスト版)多言語防災ビ デオ 制作：仙台観光国際協会 2009年度	今から備えましょう！本作品は留 学生や外国出身市民との協働により 作成されました。第2版のダイジェ スト版として短縮編集されていま す。
4	津波から生き延びるために 知る・行動する 制作：消防科学総合センター 2015年度	津波から生き延びるためには。ま ず知ること。そして、知ったうえ での行動すること。
5	東日本大震災～宮城県石巻市災 害記録～ 1巻(32分) 2巻(28分) 3巻(28分) 制作：宮城県石巻市 2013年度	2011年3月11日に発生した東 日本大震災。宮城県石巻市は甚大な 被害を受けました。 各地で大地震が予測される中で、 石巻市の被害状況・復興への道程を 記録することは防災資料・歴史資料 として重要です。震災記録を後世に 伝えていくために制作された。



6	被災地から伝えたい・テレビカメラが見た東日本大震災 (105分) 制作：仙台放送 2012年度	津波は来るもの！立ち向かうのではなく生き延びる術を身につける！被災地・宮城の”残された教訓”
7	20世紀・日本の地震災害 (40分) 制作：財団法人日本気象協会 2003年度	20世紀、日本を襲った数々の大地震は、防災上重要な幾多の課題を私たちに投げかけた。 明日起るかも知れないこの災害に、私たちは一体どう備え、対処すれば良いのか。過去の震災を振り返り、その答えを探ります。
8	東日本大震災を教訓とした防災教育用教材 自分の命は自分で守るー津波災害への備えー (96分) 制作：内閣府	津波の状況、メカニズムを学び、津波から避難するには学校や家庭における防災教育が必要です。
9	南海トラフ地震・時間差で起こりうる次の地震への備え (19分) 制作：内閣府(防災担当) 2019年度	時間差で起こりうる次の地震への備えを、ドラマ版で分かりやすく解説します。
10	東日本大震災～復興支援記録～ (43分) 制作：全互助会40周年記念プロジェクト 2013年度	実際の支援活動にあたった当事者たちの証言による、真実の記録。
11	津波から逃げる Escape The Tsunami (17分) 制作：気象庁 2012年度	小学生向けに、津波という現象を理解できるようクイズ形式を盛り込んで作製されている。
12	災害物流への挑戦～岩手県トラック協会の事例～(7分) 制作：全日本トラック協会	災害物流への挑戦を岩手県トラック協会の事例をもとに制作。

13	<p>事例に学ぶ危機管理 震災時の業務継続～市区町村業務継続計画（BCP）の必要性～ （34分） 制作：（財）日本防火・危機管理促進協会 2011年度</p>	<p>災害時の市区町村業務継続（BCP）が、なぜ必要なのか。</p>
14	<p>住家の被害認定調査【木造・プレハブ】映像資料 制 作：内閣府 地震編（30分） 水害編（14分） 共通編（5分） 2022年度</p>	<p>地震による被害認定調査、水害時における被害認定調査等の実施方法や留意事項をまとめた。</p>
15	<p>建物被害認定トレーニング～木造建物の外見目視調査～ （15分） 製作：建物被害認定ビデオ制作委員会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 外観による目視調査</li> <li>• 地盤被害の確認</li> <li>• 層破壊被害の評価</li> <li>• 斜面想定方法</li> <li>• 基礎被害の評価</li> <li>• 屋根被害の評価</li> <li>• 外壁被害の評価</li> </ul>
16	<p>高病原性鳥インフルエンザの発生に備えて！（応援者編） （19分） 制作：一般社団法人神奈川県畜産会 2017年度</p>	<p>発生農場での防疫 車両消毒ポイント 汚染物品等の回収から搬出 汚染物品等の荷下ろし作業</p>

## 9 防災教育に役立つ Web ページリンク集

### ●防災キッズ探検隊

<https://www.kids.jishin.go.jp/>

地震の謎や、地震が起こった時や日ごろの備えについて学ぶことができます。



～地震調査研究推進本部事務局（文部科学省研究開発局地震・防災研究課）～

### ●防災・危機管理 e カレッジ

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html>

Web上で防災・危機管理に関する学びの場を提供しています。過去の災害を知り、災害への備えを事前に学習し、減災に取り組むことができます。

こども向けのサイトも用意されています。



～総務省消防庁～

### ●はれるんランド

<https://www.jma.go.jp/jma/kids/>

気象情報のほか、「気象等の知識」では自然現象を分かりやすく解説しています。楽しく学べる小学校高学年以上を対象とした「はれるんランド」なども用意されています。



～気象庁～

●消防防災博物館

<https://www.bousaihaku.com/>

地方公共団体の防災・消防対策を支援するページです。

「防災パンフレット」や「初動対応マニュアル」のほか、インターネット上の仮想博物館「消防防災博物館」で見学や調査などの学習が可能です。



～財団法人消防科学総合センター～

●京都大学防災研究所

<https://www.dpri.kyoto-u.ac.jp/>

防災 Q&A など、地震災害に関する疑問や情報を紹介しています。



～京都大学研究所～

●NPO 法人災害救援ボランティア推進委員会

<https://www.saigai.or.jp/>

阪神・淡路大震災で学んだ教訓を全国に発信しています。

災害ボランティアの考え方や実践を音声で紹介するページなど。



～NPO 法人災害救援ボランティア推進委員会～

## ●みんなでマイ・タイムラインプロジェクト

<https://mytimeline.river.or.jp/>

マイ・タイムラインは、住民一人ひとりが台風の接近によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめるものです。このサイトでは、マイ・タイムラインについて紹介しています。「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待されています。



～国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所～

## ●防災教育チャレンジプラン

<http://www.bosai-study.net/top.html>

防災教育チャレンジプラン、防災教育事例の検索、防災教育に役立つリンク集などを紹介しています。



～一般社団法人防災教育普及協会～

●震災伝承館

<http://infra-archive311.jp/>

東日本大震災の写真・動画のライブラリーを紹介しています。



～国土交通省 東北地方整備局～

●ぼうさい探検隊特設サイト

[https://www.sonpo.or.jp/about/efforts/reduction/bousai\\_sp/](https://www.sonpo.or.jp/about/efforts/reduction/bousai_sp/)

「ぼうさい探検隊」の実践ビデオ、実施マニュアルを紹介しています。



～一般社団法人 日本損害保険協会～

●防災教育 switch

<http://furusato-bousai.net/>

新潟県防災教育プログラム、実践事例を紹介しています。



～公益社団法人 中越防災安全推進機構～

## ●一日前プロジェクト

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

「災害の一日前に戻れるとしたら、あなたは何をしますか」と、地震や水害などの被害に遭われた方々に問いかけました。

体験談を紹介し、防災対策の備えを呼びかけています。



～内閣府（防災担当）～

## ●学び伝える「土砂災害を防ぐ、備える、学ぶ、伝える」

<http://www.sabopc.or.jp/library/>

土砂災害に関する写真、イラスト、動画を閲覧できます。

防災教育・防災学習の様々な場面で活用いただけます。

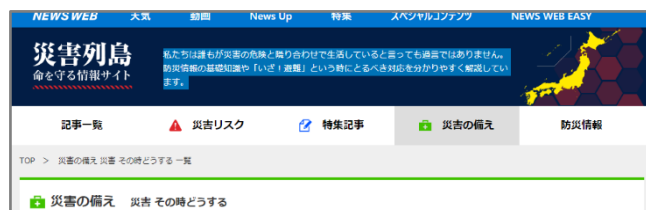


～特定非営利活動法人 土砂災害防止広報センター～

## ●災害の備え 災害 その時どうする

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/>

私たちは誰もが災害の危険と隣り合わせで生活しています。防災情報の基礎知識や「いざ！避難」という時にとるべき対応を分かりやすく解説しています。



～NHK～

※URL は予告なく変更される場合があります。

# 事故防止

消火訓練や救出・救助訓練などは、専門的な知識・技術が必要です。

訓練の実施に当たっては、市職員、消防署員や消防団員などの専門家の指導を受けましょう。

## (1) 十分な事前説明

訓練をはじめる前には、必ず事故防止について参加者に注意をしましょう。また、訓練で使用する資機材については、操作方法・危険性などについて事前に十分説明をしましょう。

## (2) 服装は訓練に適したものを

服装は訓練に適したものとし、手袋やヘルメット、防災頭巾などを着用しましょう。

## (3) 事故発生時の適切な措置

訓練中には事故防止に万全の注意を払い、万一事故が発生した場合はケガ人の救護を最優先するなど、適切な措置をとってください。





# 防災訓練の申し込み方法



## 相談

### 市役所企画部危機管理課

日時、訓練会場、実施内容についてご相談下さい。

## 調整

### 自主防災会（防災訓練実施計画書の作成）

限られた時間の中で効果的な訓練ができるような計画づくりが大切です。

## 検討

### 自主防災会訓練講師派遣申込み

「**自主防災会訓練講師派遣申請書**」に訓練計画書を添付して申し込んでください。

## 依頼

関係機関  
協議



### 市役所企画部危機管理課

訓練内容に応じた職員を派遣します。

## 職員派

### 自主防災会訓練実施

より多くの人に参加してもらうよう、住民に呼びかけるようにしてください。

## 報告

### 防災訓練実施結果報告書の提出

市役所企画部危機管理課に「**防災訓練実施結果報告書**」を提出してください。

## 反省

### 自主防災会反省会

訓練の反省点から日頃の活動や計画の改善策を検討することが重要です。



## 【参 考】

### 自主防災会防災訓練実施計画書

- 1 目 的 この防災訓練は、地域住民が相互に連携し、災害時に円滑に防災活動が行えるようにするため防災知識の習得と防災技術の習熟を図ることを目的に実施する。
- 2 実施日時 ○○年○月○日午前○時から午後○時まで
- 3 実施場所 ○○公園
- 4 参加人数 ○○名
- 5 主 催 ○○自主防災会、○○自治会
- 6 協力機関 ○○消防団、○○会
- 7 想 定 午前○○時に大きな地震が発生し、家屋の倒壊及び火災が発生した。

時間	訓練項目	訓練内容
～09:30	避難誘導訓練 (緊急(一時)避難場所)	自主的に参集します。
09:30～09:50	情報伝達訓練	会長(本部)に参集状況及び被害状況を報告します。
10:00～10:30	水消火器取扱訓練	初期消火方法を確認する。
10:30～11:00	負傷者を運ぶ訓練	負傷住民の搬送方法を確認する。
09:30～11:50	炊き出し訓練	試食体験
12:00	講評	○○○より講評

※ 雨天の場合は、○○会館で○時から○時まで、防災映画を上映します。

## 自主防災会防災訓練実施計画書

1 目 的

2 実施日時 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_時\_\_\_\_分から\_\_\_\_時\_\_\_\_分まで

3 実施場所 \_\_\_\_\_

4 参加人数 \_\_\_\_\_名

5 主 催 \_\_\_\_\_

6 協力機関 \_\_\_\_\_

7 想 定

時 間	訓練項目	訓練内容

8 備 考

# 防災訓練実施結果報告書

年 月 日

伊勢原市長 殿

報告者 自主防災会 \_\_\_\_\_

会長氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

次のとおり防災訓練を実施したので、その結果を報告します。

実 施 日	_____年 _____月 _____日 (_____) 曜日
時 間	午前・午後 _____時 _____分 から 午前・午後 _____時 _____分まで
実 施 場 所	
参 加 人 数	_____人 ※内訳 大人_____人、児童・生徒_____人 (男性_____人、女性_____人)
協 力 機 関	<input type="checkbox"/> 消防機関 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ ) _____名
訓 練 内 容	<p>該当する□にレ点を付けてください。</p> <input type="checkbox"/> 避難行動 ( <input type="checkbox"/> 避難路確認 <input type="checkbox"/> 人員確認 <input type="checkbox"/> その他 ) <input type="checkbox"/> 災害時要援護者支援 <input type="checkbox"/> 防災倉庫点検 <input type="checkbox"/> 資機材取扱 ( _____ ) <input type="checkbox"/> 炊き出し <input type="checkbox"/> 防災講話 (テーマ _____ ) <input type="checkbox"/> 防災ゲーム ( <input type="checkbox"/> クロスロード <input type="checkbox"/> HUG <input type="checkbox"/> その他 : _____ ) <input type="checkbox"/> 映画上映 (タイトル _____ ) <input type="checkbox"/> 初期消火 ( <input type="checkbox"/> 消火器 <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> その他 ) <input type="checkbox"/> 耐煙体験 <input type="checkbox"/> 応急救護 ( <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 応急担架 ) <input type="checkbox"/> 心肺蘇生 ( <input type="checkbox"/> 普通救命 <input type="checkbox"/> AED取扱 ) <input type="checkbox"/> そ の 他 ( _____ )
課 題 ・ 反 省 点	

# 防災資機材等貸出申請書

年 月 日

伊勢原市長 殿

申請者 自主防災会名 \_\_\_\_\_

会 長 氏 名 \_\_\_\_\_

電 話 番 号 \_\_\_\_\_

次のとおり、防災資機材等の貸出しを申請します。

貸出期間	年 月 日 ( ) 曜日	時 刻	から	年 月 日 ( ) 曜日	時 刻	まで
防災資機材等の種類	必要な防災資機材の□に✓点を付けてください。					
	<b>消火訓練資機材等</b> <input type="checkbox"/> 水消火器 ( ) 本 (10型) <input type="checkbox"/> 水消火器用標的 ( ) 台 <input type="checkbox"/> 拡声器 ( ) 個 <input type="checkbox"/> 模擬消火装置 (100V電源) <input type="checkbox"/> 発電機 ( ) 台 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
	<b>防災映画等資機材</b> <input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> 再生デッキ <input type="checkbox"/> 放送機材 (ワイヤレスマイク2本付) <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> DVD (タイトル: _____)					
	<b>応急救護訓練資機材等</b> <input type="checkbox"/> 訓練用三角巾 ( ) 枚 <input type="checkbox"/> 応急担架用毛布 ( ) 枚 <input type="checkbox"/> 応急担架用竹竿 ( ) 本 <input type="checkbox"/> 心肺蘇生用人形 ( ) 体 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
	<b>炊出訓練用資機材等</b> <input type="checkbox"/> 釜 ( ) セット <input type="checkbox"/> その他 ( )					
使用場所						
備考						

(遵守義務)

- 1 防災知識の啓発活動の趣旨を十分理解し、善良な管理者の注意をもって防災資機材を管理すること。
- 2 防災資機材等を第三者へ譲渡し、又は目的以外に使用しないこと。
- 3 その他必要に応じて指示された事項に関すること。

(賠償)

故意に破損し、又は紛失したときは、別に指示する方法により、その損害を賠償しなければならない。

## 回覧作成の例

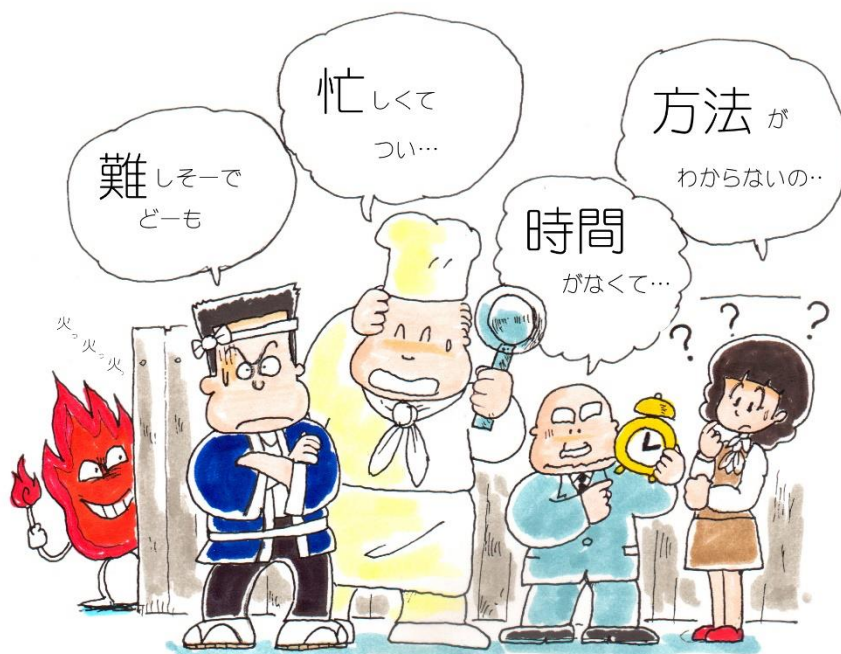
### ●●地区防災訓練のお知らせ

- 1 目的 大規模地震の発生が懸念されることから、地震に備え、避難訓練を行い、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、防災意識の高揚を図ることを目的とします。
- 2 対象者 ●●地区の住民の皆様
- 3 訓練日時 ○○年○月○日（日） 午前○○時から○○時まで
- 4 訓練場所 ●●地区全域
- 5 訓練内容
- ・地震発生（又は土砂災害・水害）の発生を想定した避難訓練
  - ・訓練会場（◆◆緊急（一時）避難場所）で初期消火訓練など  
（本マニュアルから選定したものを記載）
- 6 避難訓練の方法
- ・当日は、午前○時頃、避難の呼びかけが広報車両、戸別訪問でお知らせします。各自、自宅などで避難情報の受取訓練を行ってください。避難するときは、ガスの元栓や電気のブレーカーを確認しましょう。
  - ・避難するときは、隣近所の人と声を掛け合って、避難経路を確認しながら、お近くの緊急（一時）避難場所に避難してください。
  - ・避難の途中で、高齢者や災害時要配慮者の避難支援訓練や搬送訓練をしてください。
  - ・避難しながら、避難経路の危険となるものなどを確認してください。
  - ・避難中は、自動車に十分注意してください。

●●地区自主防災会

#### 住民への広報

- ・住民への案内も、早い段階から、自治会や子供会、PTA等の組織を利用した案内等、複数のルートで情報を流しておくようにしましょう。
- ・最初の広報では、目的、開催日時、場所、訓練内容などの概要だけの案内となるかもしれませんが、訓練日に近づくに従い、訓練方法、注意事項など具体的な案内をすると共に、参加を誘うような案内にしていきます。



本マニュアルについてのお問い合わせ

## 伊勢原市企画部危機管理課

電 話：0463-94-4865（直通）  
0463-94-4711（内線 2611～2617）  
ファクシミリ：0463-95-7613  
E-mail：[kikikanri@isehara-city.jp](mailto:kikikanri@isehara-city.jp)