

自主防災組織 防災訓練マニュアル



令和5年4月

宗像市総務部危機管理課

この冊子は、自主防災組織の皆様が訓練を計画する際の手掛かりにさせていただくために作成しました。下の各訓練について、訓練方法の一例（訓練実施計画）を見開きの2ページで説明しています。やってみたい訓練をページから探してご覧下さい。なお、各訓練は30名程度で2時間以内の訓練を前提としています。

【訓練に慣れていない最初のうちは】

- 初期消火訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
消火器、バケツリレー等による消火を体験します。
- 患者搬送・救急法訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
負傷者の担架搬送、AED使用法等について学びます。
- 地震発生時の対応訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
地震の揺れから身を守る要領について学びます。
- 防災資機材取り扱い訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
自主防災会が保有している資機材の操作を体験します。
- 防災センター研修・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
福岡市民防災センターで様々な体験をします。

【訓練に少し慣れてきたら】

- 情報伝達訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
災害情報を正確に早く伝えることを体験します。
- 避難訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
自宅から避難所等まで実際に避難してみます。
- 図上訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
自分の住む町を防災上の観点から見直します。

【訓練にだいぶ慣れてきたら】

- 炊き出し訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
多人数への食事提供の要領について体験します。
- 避難所運営訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
避難所の準備、運営要領等について図上で検討します。

各訓練を行うに当たり、参考にしていただきたい事項を末尾に掲載しました。一度ご覧ください。

- 自主防災組織による訓練の狙い・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 3
自主防災組織による訓練がなぜ必要なのか。
- 訓練の進め方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 4
訓練の計画作成、実施、評価等の手順について。
- 訓練内容の工夫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 5
参加者に興味を持ってもらうために。
- 訓練事故の防止・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 6
訓練事故を防止し安全に訓練を行うために。

本冊子にあげた訓練の方法は一例です。訓練に慣れるに従い、地域の特性にあった、効果的な訓練方法を創意工夫し、楽しく、長続きする訓練を行ってください。

この冊子、又は自主防災組織による訓練についてのご質問、ご要望等は宗像市危機管理課までご連絡ください。

(TEL 36-5050)

初期消火訓練

1 目的

消火器、バケツリレーにより、火災を出火初期のうちに消し止めることができるようにする。

2 訓練の編成

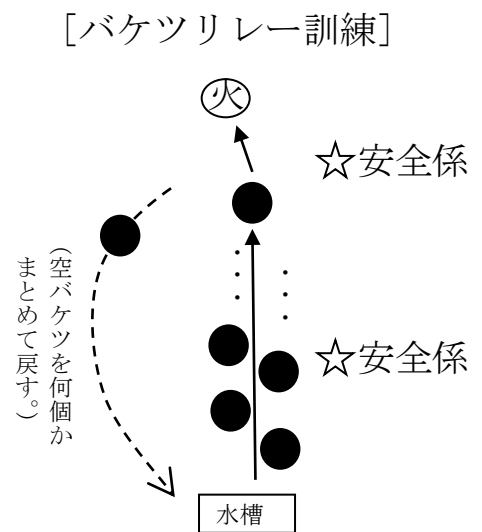
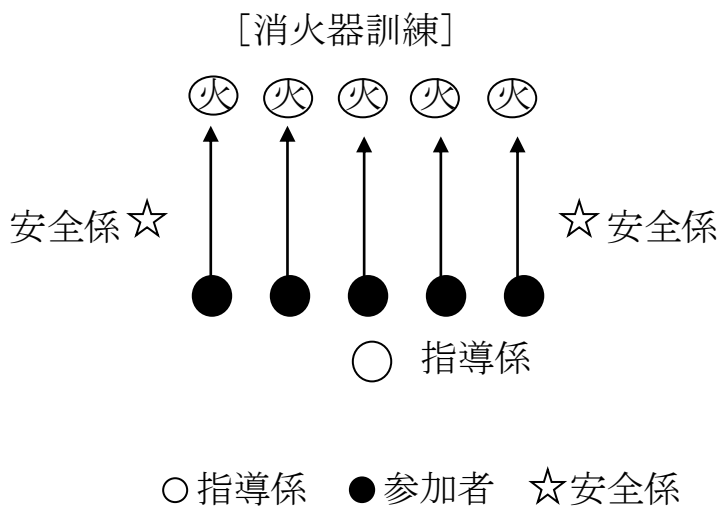
指導係 訓練実施者 10名につき 1名

安全係 2名

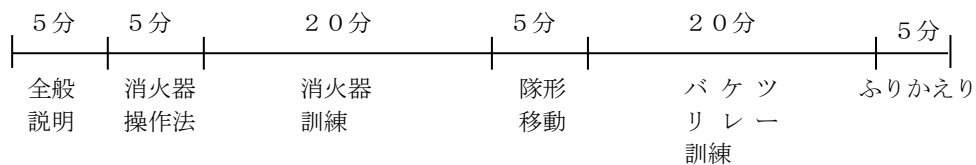
訓練参加者 5名1組で班を編成



3 訓練隊形



4 時間計画 (訓練時間 1 h)



5 準備用品

水消火器：10個

火元表示板：5個

水 槽：1～2個

バケツ：30個

6 訓練手順

(1) 消火器訓練

- ・ 最初に、指導係が消火器の操作法について説明
- ・ 同時に5名が火元に向け手前側から放水
- ・ 消火開始時、訓練実施者は「火事だー！」と大声で叫ぶ

■使用方法



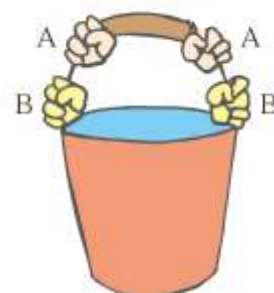
(2) バケツリレー訓練

- ・ 1個の火元に訓練実施者30名又は15名程度で班を編成し実施
- ・ 訓練実施者は向かい合わせ（1列もあり）に並びバケツを中継
- ・ 火元には風上側の安全な距離から放水
- ・ 空バケツは先頭の者が数個まとめて速やかに水槽へ戻す



7 その他

- ・ 事前に市、消防本部に連絡し、指導・協力を依頼しましょう。
- ・ 火元表示板は工夫して作成するか、市、消防本部に相談して下さい。
- ・ バケツリレー時の水の量はバケツの半分程度にしておくことで運搬が容易です。また水が準備できないときは、水の代わりにバレーボール等を使っても訓練できます。
- ・ バケツの取手の上部（A）と下部（B）を交互に握って送ると、バケツはスムーズに流れます。



患者搬送・救急法訓練

1 目的

応急担架の作成・搬送及び救急法（心肺蘇生法・AED使用法）について訓練し、災害発生時の負傷者等に対する対応能力を向上する。

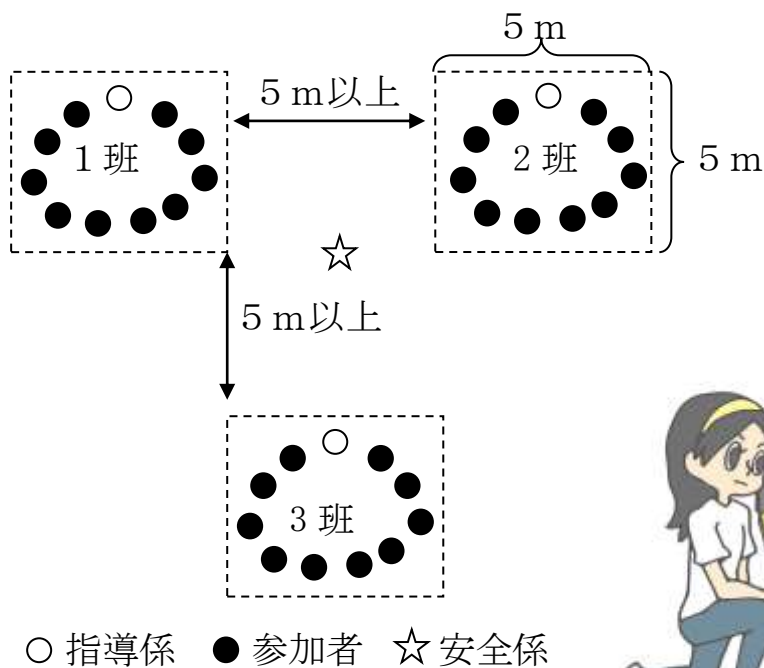
2 訓練の編成

指導係 訓練実施者10名につき1名

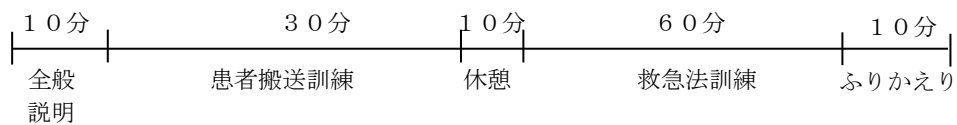
安全係 1名

訓練参加者 10名1組で班を編成

3 訓練隊形



4 時間計画（訓練時間2h）

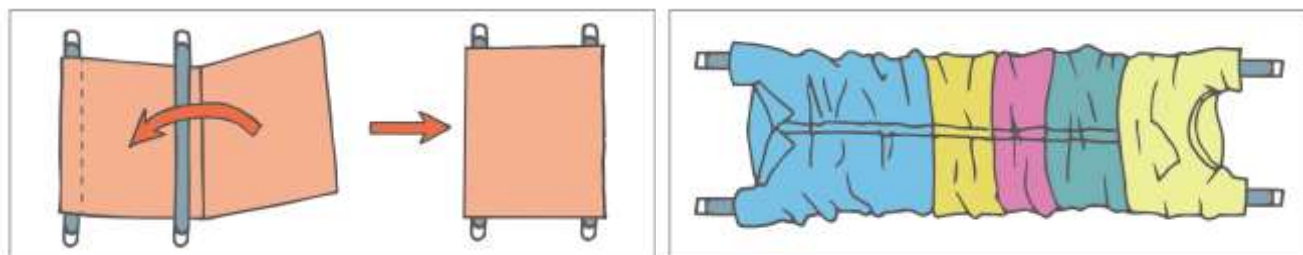


5 準備用品

担架棒×6、毛布×6、古着上下×各15着程度、訓練用AED×3
訓練人形×3、ブルーシート（7m×7m）×3

6 訓練手順

- (1) 各班同時に患者搬送訓練、救急法訓練を順番に実施する。この際、最初各班ごとに指導係が展示・説明したのち訓練参加者が実際に体験する。
- (2) 患者搬送訓練
 - ・ 毛布を使用した担架、古着を使用した担架の順に作成する。
 - ・ 作成後、一人を乗せ2名又は4名で短距離を搬送する。



(3) 救急法訓練

- ・ 心肺蘇生法及びAED使用法について実施する。
- ・ 訓練参加者は最小限全員が1度は体験し、指導係の指導を受ける。

7 その他

- ・ 救護訓練には有資格者による指導が必要です。訓練用AED等の特殊なもの準備も含め、事前に市、消防本部と調整し、指導・協力を依頼しましょう。
- ・ 救急法の訓練では、サクラ役の人をあらかじめ決めておく等、皆さんが進んで体験する雰囲気を作りましょう。
- ・ 各班の実施場所は、お互いに影響を及ぼさないよう出来る限り離しましょう。

地震発生時の対応訓練

1 目的

地震発生直後の様々な環境下での行動について訓練し、激しい揺れからいかにして身を守るかを体得する。

2 訓練の編成

指導係 訓練実施者 10名につき 1名

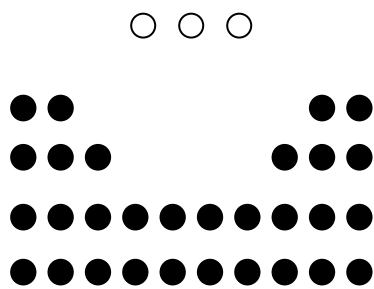
安全係 1名

訓練参加者 10名 1組で班を編成

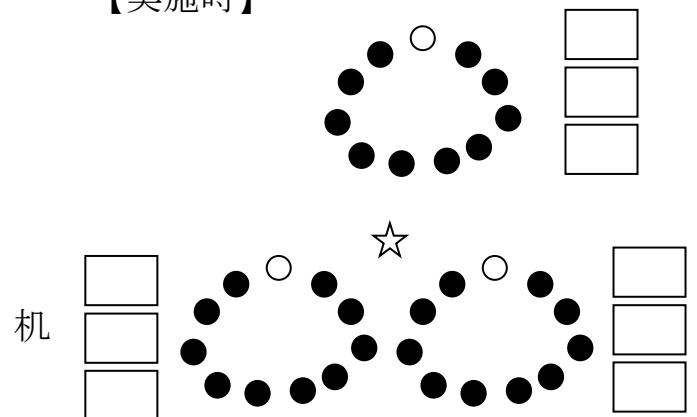


3 訓練隊形

【展示・説明時】

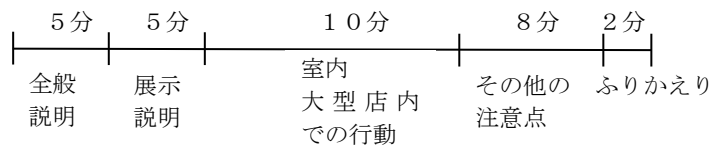


【実施時】



○ 指導係 ● 参加者 ☆ 安全係

4 時間計画 (訓練時間 30分)



5 準備用品

長机×9 座布団×30 買い物カゴ×30

6 訓練手順

(1) 全般説明

訓練の狙い、訓練実施要領等について説明する

(2) 展示説明

室内における頭の保護要領（机の下、座布団）
及び大型店内における頭の保護（買い物カゴ）に
ついて展示し説明する。



(3) 室内、大型店内での行動

展示説明した内容について、各参加者に体験させる。

(4) その他の注意点

以下の各項について説明する。

- ・ 室内

ドア等をすぐに開け避難経路を確保する。通常、強い揺れによりガスは自動停止するので、コンロの火は可能であれば消す。難しければ揺れが収まってからでよい。

- ・ 電車内

つり革、手すりにしっかりつかまる。電車の外に勝手に出ない。

- ・ 住宅地

ブロック塀、石壁、門柱から離れ、たれた電線には近づかない。

- ・ 繁華街

ガラス・看板・ネオンサインの落下、自動販売機の転倒等に注意

- ・ 車の運転中

ハザードを点灯し道路左側に停止。避難時はキーをつけたままロックをせずに、車検証を携行する。

7 その他

本訓練は短い時間で簡単に実施できます。他の訓練と連携させ、または各種集会の後等のちょっとした時間を使ってやってみてください。

防災資機材取り扱い訓練

1 目的

自主防災会が保有している資機材を実際に使ってみて、災害発生時にこれらの資機材を迅速、安全に準備できるようにする。



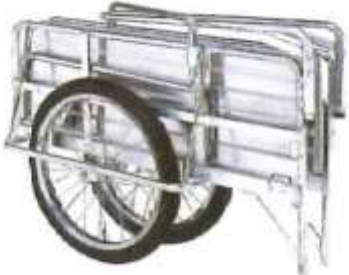
2 訓練の編成

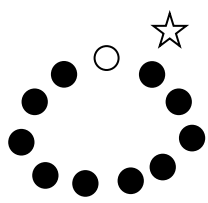
指導係 各資機材ごとに1名

安全係 各資機材ごとに1名

訓練参加者 10名1組で3コ班を編成（防災資機材が3種類の場合）

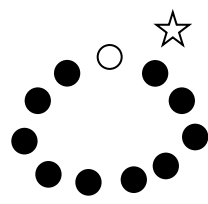
3 訓練隊形（資機材は一例）

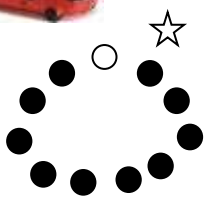


【テント設置】

（各グループ間の
距離を十分にとる）



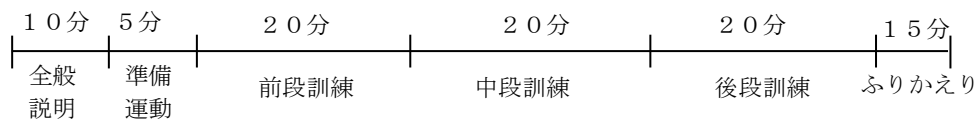
【リヤカー組立】



【発電機始動】

○ 指導係 ● 参加者 ☆安全係

4 時間計画（訓練時間1.5h）



（3個グループにより3種類の資機材を逐次にローテーションして実施）

5 準備用品 防災資機材

6 訓練手順

- ・ 最初に、訓練の狙い、実施要領等について説明する。
- ・ 訓練参加者を3コ班に区分し、各資機材20分ずつローテーションして体験する。

7 その他

- ・ 時間の許す限り努めて多くの参加者が実際に資機材を扱えるように配慮して下さい。
- ・ 安全確保のため各班に安全係を各1名配置し、訓練実施間の危害防止に努めて下さい。
- ・ 指導係の方は事前に担当資機材の操作方法等について十分に習熟しておいてください。
- ・ 地区のお祭り等、他のイベント時に防災資機材を展示し住民の方に見てもらっただけでも防災意識啓発の効果があります。
- ・ 上記のほか、訓練に適する資機材としては<折りたたみ式担架> <折りたたみ式車イス> <簡易テント>などがあります。



防災センター研修

1 目的

市マイクロバスを利用して福岡市民防災センターを見学し、防災の重要性を理解するとともに、平素からの災害対応の必要性について体得する。

2 訓練の編成（乗車定員24名）

指導係 1名

訓練参加者 最大22名

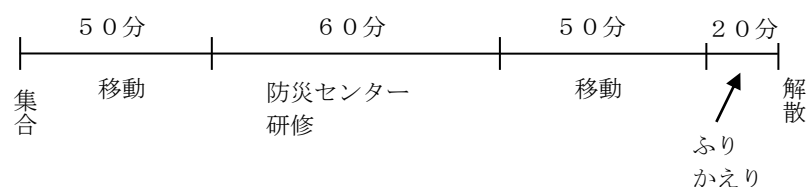
同行市職員 1名



3 訓練隊形

防災センター係員の指示による

4 時間計画（全行程3h、うち研修時間1h）



5 準備用品

特になし

6 訓練手順

(1) 研修計画の概定

地区の他行事、住民の参加の可能性等を考慮し概略の研修計画（研修日、研修経路等）を作成する。この際、研修希望日を複数あげておく。

(2) 日程調整

- 市地域安全課と調整し、研修希望日のうちマイクロバスの使用が可能な日を確認する。

- ・ 防災センターと調整し、マイクロバスの使用可能な研修希望日のうちから研修実施日を決定し、市地域安全課にも連絡する。
- (3) 研修の細部予定の決定
- 出発時間、帰来時間、バス運行経路等を決める。この際必要に応じ防災センター以外の研修場所、昼食場所等をあわせて検討する。
- (4) 研修参加者の募集
- 決定した研修計画をもとに住民の参加希望者を募り決定する。
- (5) 市への連絡
- 「研修の細部予定」、「参加予定者名簿」を、遅くとも研修実施日の20日前までに市地域安全課に提出する。
- (6) 研修の実施
- ・ 出発時間を考慮して集合時間を設定し、確実に参加者を掌握する。
 - ・ 防災センター到着後は、センター担当者と調整して研修開始時刻等を確認し、参加者に伝える。
 - ・ 帰来後は公民館等で簡単な「ふりかえり」を実施する。

7 その他

- ・ 市職員は市マイクロバスの運行を管理支援するため同行します。研修参加者に対する行動統制等は指導係が行ってください。
- ・ 市マイクロバスは観光目的の使用は出来ません。防災センター以外の施設を研修する場合は、防災研修目的に合致する施設を選定して下さい。
- ・ 高速道路、有料駐車場等を使用する場合は、市マイクロバス利用者の負担となりますので、その都度現金で支払ってください。
- ・ 「ふりかえり」は帰路のバスの中でも出来ます。

情報伝達訓練

1 目的

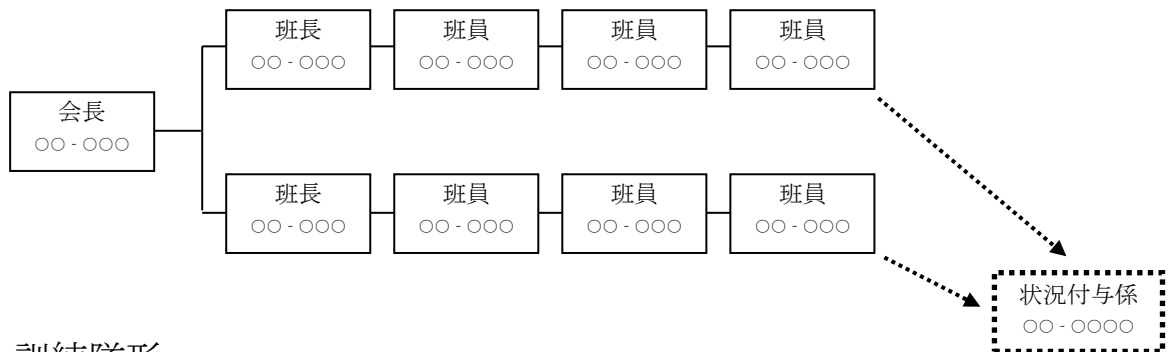
電話連絡網等を使用し、災害情報を正確に早く伝えられるようにする。

2 訓練の編成

状況付与係 2名

訓練参加者 電話連絡網にある各世帯で各1名参加

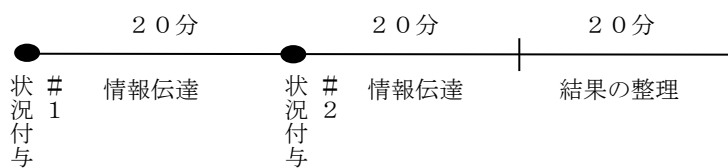
※ 電話連絡網の一例



3 訓練隊形

電話口で待機（携帯電話を使用する場合は適宜の位置）

4 時間計画（訓練時間1h）



5 準備用品

状況付与カード×2種類

6 訓練手順

(1) 事前周知

訓練実施要領等について実施日までに説明または資料配布等により



訓練参加者へ周知しておく。

(2) 状況付与

状況付与係から会長へ状況付与カードにより20分おきに2種類の情報を付与する。

※ 状況付与カードの一例

「昨夜からの雨により、今朝6時20分頃、〇〇地区で、がけ崩れが発生し、3人が大怪我をしました。雨はまだ降り続きますのでご注意ください。」

「市役所からの情報によると、このまま雨が降り続いた場合、今夜10時ころには避難指示が発令される可能性があるとのことです。避難所へ持っていくものを早めに準備しておいてください。」

(3) 情報伝達

- ・ 電話連絡網に従い逐次に情報を伝える。情報を受けた人はその時間を記録しておき、後ほど状況付与係に伝える。
- ・ 伝えるべき相手に通じない場合はとぼして次の人に伝える。
- ・ 電話連絡網の最後尾の人は聞いた情報内容を状況付与係に伝える。

(4) 結果のまとめ

- ・ 情報付与係は、最初に会長へ付与した情報内容と最後尾の人から受けた情報内容を比較し、伝達の正確度を判定する。
- ・ 情報付与係は訓練後に全参加者の電話受け時間を把握し、情報伝達の時間的な推移を確認する。
- ・ 結果については、集会等の場を利用して訓練参加者に説明する。

7 その他

- ・ 訓練不参加者が多数の場合は、不参加者を外した電話連絡網を事前に作成し、訓練参加者に配布したほうが効率的です。不参加者が少ない場合は既定の電話連絡網を使用します。
- ・ 公民館等に集合し、電話機を使用せずに直接文章を伝える方法（伝言ゲーム）でも訓練できます。

避難訓練

1 目的

自宅から避難所等まで実際に歩いてみて、所要時間、災害発生時に発生が予想される障害、予備経路等について確認し、実災害発生時に円滑に避難できるようにする。



2 訓練の編成

指導係 班ごとに1～2名

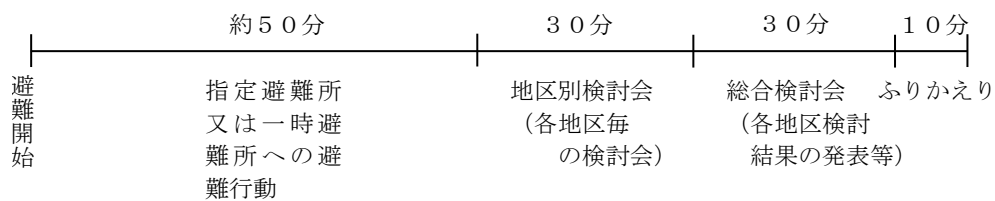
安全係 避難経路上の交通状況等に応じ安全係を配置

訓練参加者 訓練後の検討が容易なように地区ごとに班を編成

3 訓練隊形

避難所等への参集後は検討が容易なように、まず地区ごとに集まり、その後全員が1ヶ所に集まり検討会を行う。

4 時間計画（訓練時間2h）



5 準備用品

検討に必要な地域白地図×班の数、マジック、赤手旗×適宜数

6 訓練手順

(1) 避難行動

- ・ 訓練当日までに訓練実施要領（避難開始時間、避難目標等）及び避

難行動の間に確認すべき事項（所要時間、災害発生時に発生が予想される障害、予備経路等）等について各参加者に事前周知しておく。

- ・ 避難開始はサイレン、電話（メール）又は時刻指定等により訓練参加者に伝達する。この際、サイレンを使用する場合は市及び近隣自治体等と調整しておく。
- ・ 各参加者は各人ごとにあらかじめ示された避難所に徒歩で避難する。
- ・ 指導係は避難経路上の要点で参加者の避難状況等を確認する。

(2) 地区別検討会

- ・ 指導係が中心となり、避難にあたっての問題点等について訓練参加者の意見をまとめる。
- ・ 検討結果をできる限り白地図上に展開し、総合検討会での地区の発表を容易にする。



(3) 総合検討会

- ・ 訓練企画担当者又は指導係代表者等が検討会を進行する。
- ・ 各地区の検討結果を逐次に発表した後、円滑に避難するために必要な各人の平素からの心構え、資機材の準備等についてまとめる。

7 その他

- ・ 訓練企画担当者及び指導係等は検討会を円滑に進行するため、事前に各避難経路等を確認して問題点等の腹案を持っておきましょう。
- ・ 検討会はまとまった結論を求めるより、勤めて多くの訓練参加者から意見が発表されるように努めましょう。
- ・ 避難行動時に独歩困難者の車椅子を押ししたり、お年寄りを介助したり等の避難行動要支援者支援訓練もできます。
- ・ 時間がないときは検討会を実施せず訓練企画担当者等による総評を行って簡単に終わることもできます。



図上訓練

1 目的

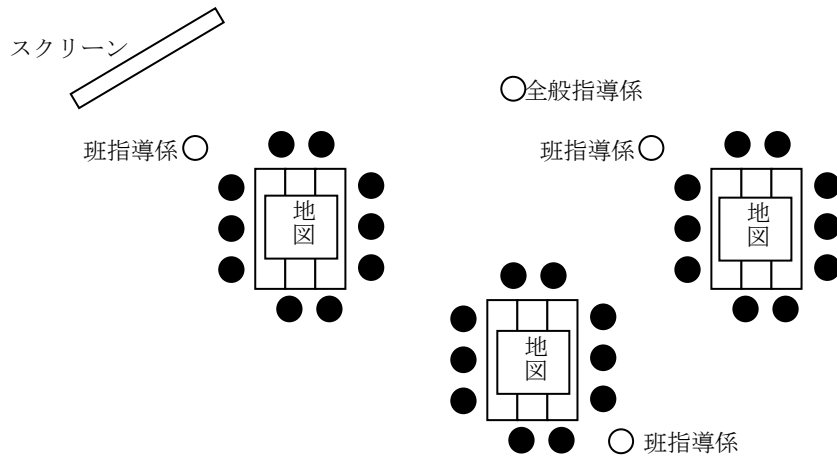
自分の住む地域を防災上の観点から見直して、各特性等について地図上に記入し、災害発生時の対応を容易にする。

2 訓練の編成

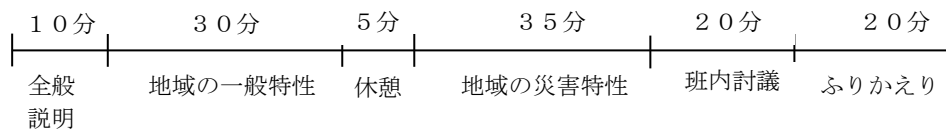
指導係 全般指導係 1 名、班指導係各 1 名 計 4 名

訓練参加者 10 名 1 組で班を編成

3 訓練隊形



4 時間計画（訓練時間 2 h）



5 準備用品

- (1) 共通 長机×9、椅子×30、スクリーン、プロジェクター
- (2) 各班 地域の拡大地図、マジックセット（10色程度）、カラーラベル（5色程度）、ポストイット、セロテープ、筆記具

マジックセット



カラーラベル



ポストイット



6 訓練手順

(1) 全般説明

- ・ 訓練の進め方等について説明する。
- ・ 3分ほどを使って、班毎に自己紹介と進行係を決めてもらう。

(2) 地域の一般特性

- ・ 自治会等の境界、広場、学校、神社、公民館、指定避難所、一時避難所、河川、ため池、水路、消火栓、防火水槽、井戸、空家、防災機関関係者宅（OB含む）等を拡大地図に記入する。

(3) 地域の災害特性

- ・ 土砂災害警戒区域等、浸水想定箇所、避難行動要支援者宅、過去の災害発生箇所等を拡大地図に記入する。

(4) 班内討議

- ・ 作成した図を元に、地域内の災害の特性、災害発生時に予想される問題点等について班毎に検討し、発表を準備する。

(5) ふりかえり

- ・ 班内討議で検討した内容を、各班代表者が順次発表し、防災情報の共有化を図る。

7 その他

- ・ 過去にこの種訓練を経験した方がいればその方に全般指導係及び班指導係をお願いして下さい。市地域安全課に依頼することも出来ます。
- ・ 6 訓練手順(2)、(3)の記入時は、先に記入の一例（マジックでの直接記入、カラーラベルの貼付等）をスクリーン等で説明・展示してから訓練参加者に実施してもらうと、作業が容易で見やすい図になります。
- ・ 班内討議を容易にするため、地域内の主要な地点から指定避難所等までの経路を明示し、その経路に沿った防災上の問題点について検討してもらうのも一案です。

炊き出し訓練

1 目的

多人数への食事提供のための調理、配食要領等について訓練し、災害発生時の円滑な避難所運営を容易にする。

(本訓練における作成メニューは「 α 米」及び「豚汁」とする。)

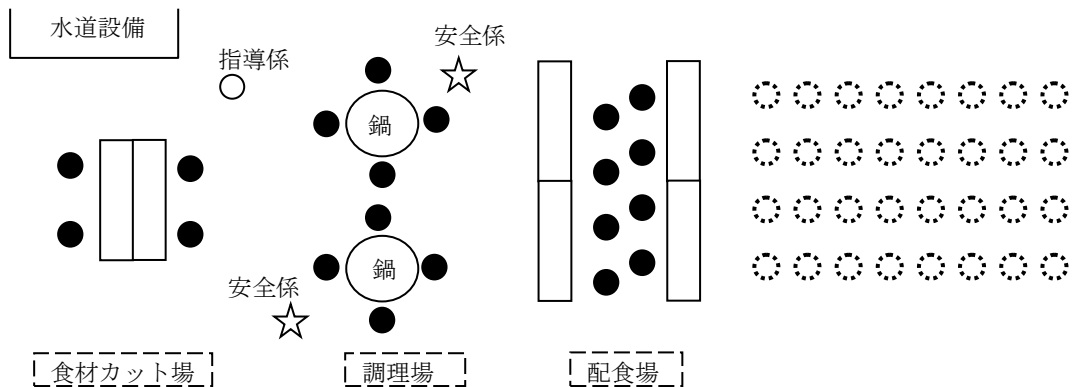
2 訓練の編成

指導係 1名

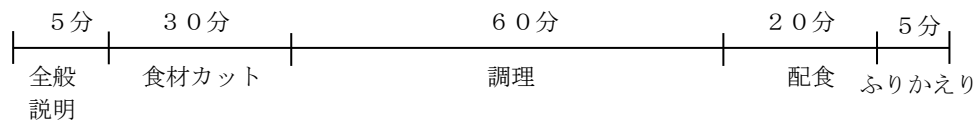
安全係 2名

訓練参加者 20名 (食材カット：4名、調理：8名、配食：8名)

3 訓練隊形



4 時間計画 (訓練時間 2 h)



5 準備用品

長机×10、椅子×20、カマド×2、ヤカン×2、食器(紙丼)、割り箸、調理器具(大鍋×2、包丁、まな板、おたま、みそこし、ボール等)、食材、 α 米、調味料、薪、着火剤、ゴミ袋、ビニール手袋、その他

6 訓練手順

(1) 準備

- ・ 配食数を考慮して豚汁の食材量を見積もり（市学校管理課給食係等に問い合わせるとよい。）事前に購入する。量が多い場合は訓練日時にあわせ業者により訓練場所へ配達してもらう。
- ・ カマド等を組み立て火をおこす。

(2) 調理

- ・ 努めて多くの方が調理に携われるよう、2つの鍋を使用して豚汁を作成する。
- ・ α 米には配食開始の約30分前に、やかんで沸かしたお湯を加える。
（水の場合は約1時間前）



(3) 配食

- ・ 配食開始時間までには配食テーブル上に α 米、食器等をそろえ豚汁を近くに置いておく。
- ・ 配食場近くにゴミ袋を多数設置し、使用後の食器等を回収する。

7 その他

- ・ 本訓練は、多数の人が集まる他のイベント等に連携して実施するのが効果的です。
- ・ 炊き出し訓練場は近くに水道設備がある場所を選定しましょう。
- ・ 食材の量が多く、訓練の中でカット作業を行わない場合は、業者に食材をカットした状態での納品を依頼します。（通常、割高にはなります。）
- ・ α 米の数量が少ないときは、数人で一袋を分けられるよう、小皿に盛り分け配食します。
- ・ エコに配慮し、家庭から食器等を持参してもらうこともできます。
- ・ 調理に当たる訓練参加者は消毒液により手指の事前消毒を行うか、ビニール手袋を使用して食中毒予防に努めましょう。

避難所運営訓練

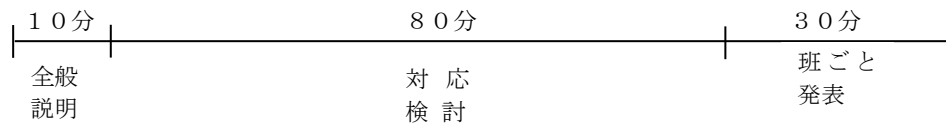
1 目的

避難所運営チームとしての各種事態への対応検討を通じ、避難所内の配置、避難所運営チームの区分・担当業務・業務処理要領、必要とする資機材、他機関等との要調整事項等、避難所運営について理解を深める。

2 訓練の編成、訓練隊形、準備用品

地図を避難所図に替える他はP 17 『図上訓練』に準ずる。

3 時間計画（訓練時間 2 h）



4 訓練手順

(1) 全般説明

- ・ 訓練の進め方等について説明する。
- ・ 3分ほどを使って、班毎に自己紹介と避難所運営チームの各班担当、進行係及び記録係を決めてもらう。

(2) 対応検討

- ・ 班指導係から想定事態を1件ずつ進行係に付与、進行係は全員の前で内容を読み上げ、班内の意見を聴いて対応すべき係を指名する。
- ・ まず指名された係担当者が想定事態への対応案を全員に説明した後、それをたたき台に班の全員で自由に意見を出し合う。
- ・ 記録係は出た意見を必要に応じてメモ又は図上に記入・表示する。
- ・ 班指導係は付与した想定事態に対する検討が概ね終了するのを見計らい、次の想定事態を付与する。この際、可能であれば付与のタイミングを徐々に早め、訓練参加者がやや混乱した状態で対応を検討せざるを得ないようにする。

(3) 班ごと発表

- ・ 検討した内容及びその結果得られた避難所運営のポイント等を班ごとに発表する。
- ・ 避難所運営のポイント
各係の業務内容、所要人数、避難所内の場所、必要な資機材等

5 訓練開始時の設定

- ・ 避難所図は地区の指定避難所等の拡大図を作成・コピーする。

- ・ 避難所運営チーム各班の場所は入口付近に適宜に設定し、各係担当者は2名と想定する。
- ・ 避難所運営チームの編成、担当業務（一例）

班	係	業 務
総務班	総括係	地域連携、他機関調整、郵便物、取材対応等
	被災者係	受付、名簿管理、問い合わせ対応等
	情報係	情報収集、情報発信、情報伝達、デマ防止等
供給班	食料係	食料調達、炊き出し等
	物資係	物資調達、受け入れ、管理、配分等
環境班	施設係	避難所内配置、施設修理、防火等
	衛生係	衛生管理、ゴミ・風呂・トイレ・清掃対応等
福祉班	保健係	医療・介護活動、生活相談、こころのケア等
	要援護者係	災害時要援護者支援、ニーズの把握等

6 想定事態（一例）

- ・ 最初に到着した人が好きなだけ場所を広げる。
- ・ 避難所内で喫煙する。
- ・ ストレスからか育児放棄気味の母親がいる。
- ・ 中国人で日本語がわからずに困っている。
- ・ アレルギー対応食が必要。
- ・ 持病の薬が無くなりそうで不安。通院もしたい。
- ・ 着替えがなく困っている。
- ・ 避難途中で足に怪我をしたため動けない。
- ・ 避難所内に勝手に入り、写真を撮影している。
- ・ 車椅子利用のため普通のトイレが使用できない。
- ・ 地震で避難所の屋根が傷み、雨漏れしそう。
- ・ ボランティアが突然現れ、何か手助けがしたいと言う。
- ・ 入試前なので受験勉強したいが落ち着いて勉強出来ない。
- ・ 家族が別の避難所にいるのでそちらの避難所へ移動したい。
- ・ 家族が行方不明なので、現在の遺体発見状況や今後の捜索予定を知りたい。
- ・ 冷え症なので毛布が余分に欲しい。
- ・ トイレの流れが悪く、汚物が山をなしている。
- ・ 他の避難所では泥棒が多いと聞いたのでこの避難所も心配。



7 その他

- ・ 『想定事態』は40件以上は準備しましょう。
- ・ 検討時は無理に対応案をまとめる必要はありません。出来るだけ多くの人が、自由に広い観点から発表することを重視して下さい。

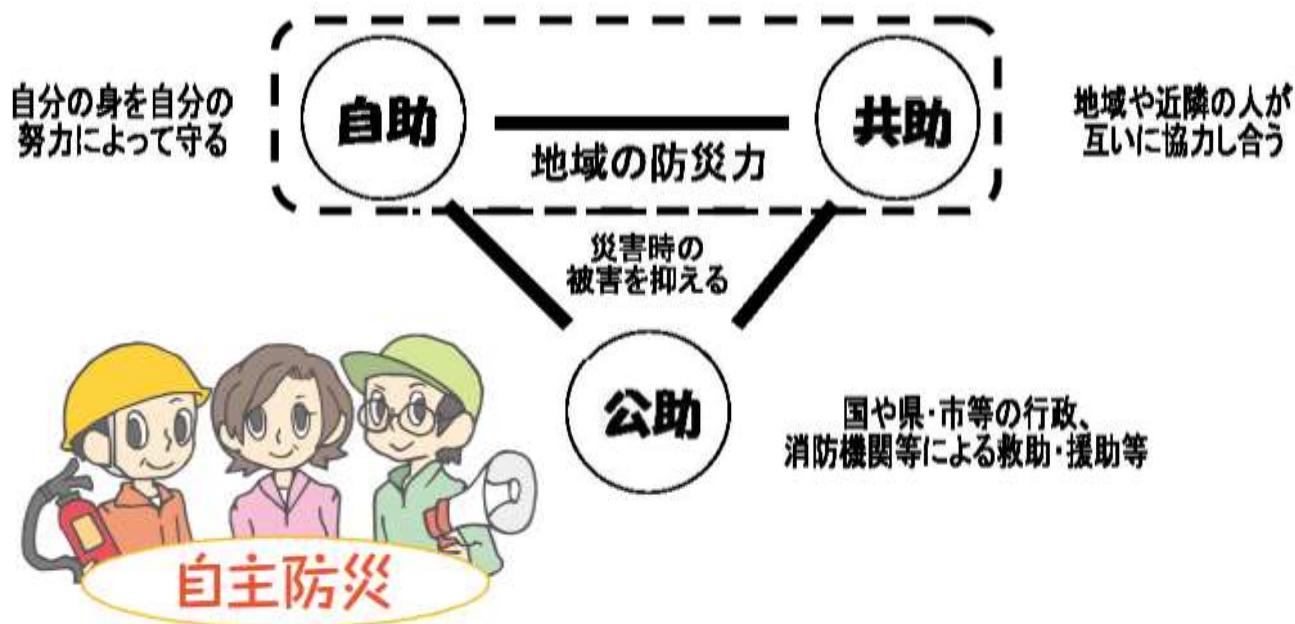
【自主防災組織による訓練の狙い】

自主防災組織による訓練がなぜ必要なのかを理解し、狙いに適合した時期、場所、内容で訓練を行いましょう。

大規模な災害が発生した場合、市及び防災関係機関の対応（公助）だけでは限界があります。

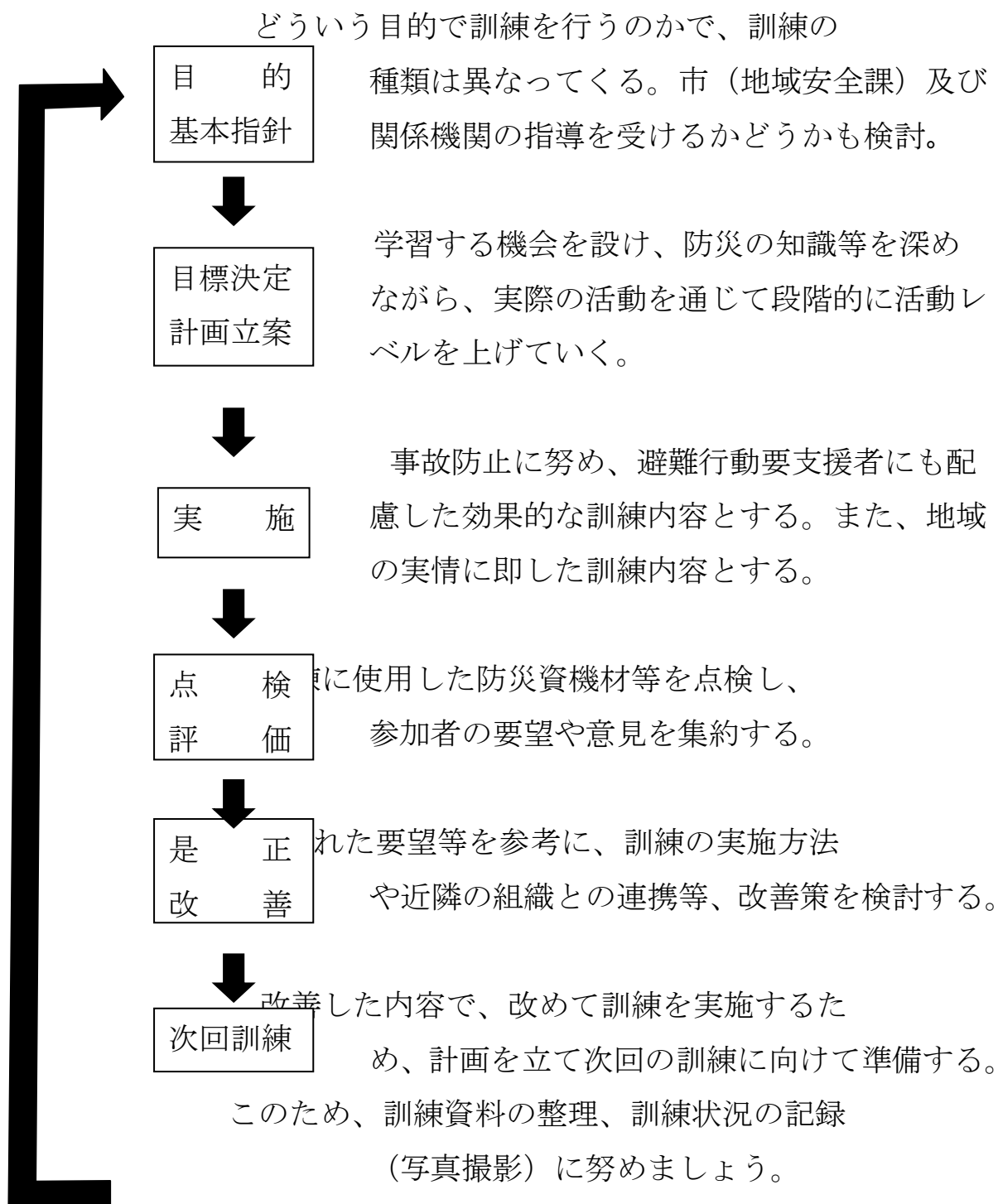
防災関係機関が早期に実効性のある対策をとることが難しい場合や行政自身も被害を受けていることが考えられるため、住民一人ひとりが、「自らの生命は自ら守る（自助）」とともに、近隣の人々が集まって、「自分たちの地域は自分たちで守る（共助）」ことが必要です。

また、自主防災組織の運営については、住民の自発的な活動であるため、訓練においても自発的な計画・活動が必要であり、地域の実情に即した訓練を実施して地域の防災力の向上を図り、いざというときに備えましょう。



【訓練の進め方】

訓練に慣れるに従い、つとめて下記の手順を考慮し、計画的で効果的な訓練を行いましょう。



【訓練内容の工夫】

興味を持って訓練に参加できるような訓練を計画しましょう。

1 地域の特性に応じた訓練

- (1) 河川に隣接した地域・・・・・・・・・・洪水を想定した訓練
- (2) 海に面した地域・・・・・・・・・・津波を想定した訓練
- (3) 急傾斜地に隣接した地域・・・・・・・・土砂崩れを想定した訓練
- (4) 住宅密集地・・・・・・・・・・火災を想定した訓練
- (5) 事業所が混在した地域・・・・・・・・住民と事業所の合同訓練

2 参加者が興味を持てる訓練

(1) 防災クイズ

ア ○×クイズ：グループ又は個人で

勝ち残り方式

イ スタンプラリー：防災の質問に正解でスタンプ獲得

ウ カルタ取り：読み札が防災の「質問」、取り札が「答え」



(2) 地域のイベントと抱き合わせで行う訓練

ア お祭り：炊き出し、煙体験、防災資機材展示等

イ 地域清掃：防災倉庫点検、防災資機材使用体験等

(3) 運動会の種目の一つとして行う訓練

ア 消火競争：消火器消火、バケツリレー消火等

イ 障害物競走：担架搬送、ガレキ通過等



【訓練事故の防止】

訓練参加者がけがなどをしないよう、次の点に気をつけましょう。

1 訓練内容の事前把握

訓練を始める前に、参加者、見学者が訓練の内容を十分に把握できるよう、資料の事前配布に努めるとともに、訓練開始前の説明を十分に行いましょう。

2 服装は訓練に適したものを。

訓練参加者の服装は、動きやすく、訓練に適したものにしましょう。

3 事前に十分な準備運動を

消火訓練などで身体を激しく動かすときには、事前に十分な準備運動を行いましょう。



4 交通事故防止に配慮を

避難訓練を行うときには、参加者自身が車に注意するとともに、交通安全係を配置して交通事故を防止しましょう。

5 事故発生時の措置

訓練中に事故が発生した場合は、速やかに応急処置を行うとともに、必要に応じ救急車を要請するなど対応してください。

