

自主防災組織 活動のすゝめ

～なぜ自主防災組織は必要なのか～
～訓練は何をどのようにするとよいのか～



平成28年3月
令和4年4月改訂
勝山市



目次

はじめに	1
第1章 自主防災組織の必要性	2
自主防災組織の編成例	3
1 防災訓練の目的	4
2 訓練の方針	5
3 訓練の流れ	7
4 防災訓練の種類	8
第2章 震災対応訓練	9
身体防護訓練	9
初期消火訓練	10
情報収集・伝達訓練	11
通報訓練	12
119番・災害用伝言ダイヤル	13
緊急メールサービス	14
音声一斉配信サービス	15
避難行動	17
非常用持ち出し品の用意	18
救出訓練	
救助活動要領	19
梁等にはさまれている場合	20
クラッシュ症候群（クラッシュシンドローム）	21
高所からの救出	22
長時間暗闇にいた人の救出	23
土砂崩れからの救出	24
応急救護訓練	25
救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）	26
人が倒れていたら	
容態と呼吸の確認	27
呼吸がなかったら心肺蘇生	28
気道の確保の方法	29
呼吸が止まっていたら人工呼吸	30
AEDを用いた心肺蘇生法	31
応急・救護訓練	
出血の手当て	32
熱傷（やけど）に対する応急処置	33
代用そえ木・三角巾による骨折固定法	34
徒手で負傷者を運ぶ	35
応急担架を作って負傷者を運ぶ	36
避難訓練	37
避難の流れ（地震）	38
避難所生活運営訓練	39
給食・給水訓練	40
第3章 災害に対する10の備え	41
平常時の防災活動	42
家具類の転倒、落下物の防止対策	43
避難行動要支援者支援訓練	44
図上訓練	47
他の組織や団体等の連携	48
資料編 訓練などの活動事例	49

はじめに

策定の経緯

勝山市の自主防災組織の設立数（※）は、平成28年3月末現在で55組織（52区／112区（46%）、令和4年3月末現在で69組織（66区／112区（61%））となっています。しかし、阪神・淡路大震災や東日本大震災など、大規模災害の経験から自助・共助の重要性が再認識される中、今後、更なる組織化・活動の活性化が必要です。

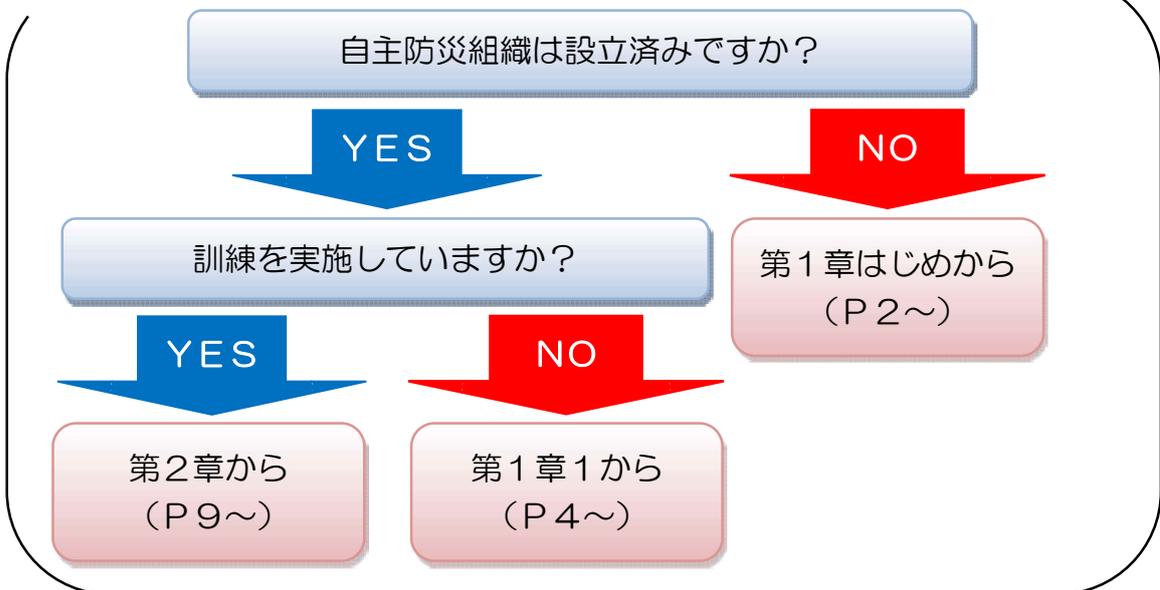
一方、自主防災組織を立ち上げたものの具体的にはこういった活動、訓練から始めていいのかよくわからないという組織もあり、自主防災組織の活動活性化の参考資料となるような防災訓練マニュアルが必要ではないかとの声をいただいております。

この「自主防災組織活動のすゝめ」は、自主防災組織を設立していない区にとっては、自主防災組織とは何か、こういった活動をするのかを示し、また、自主防災組織として活動している組織にとっては、特に震災が発生した際に備え、平常時にどのような訓練が必要なのか、訓練以外にも備えておく必要があるものは何かについて示しています。

いざというときに身を守り、落ち着いた行動がとれるよう、地域で協力し合って被害を最小限に抑えられるよう、「自主防災組織活動のすゝめ」を各区・各組織で積極的にご活用していただきますようお願いいたします。

（※）勝山市自主防災組織「設立事業」補助金要綱に定める基準に基づき勝山市に設立申請した組織数

本マニュアルの使い方



読んでいただいてから

- ・自主防災組織の設立について
- ・訓練はどのように？
- ・出前講座の要望 など



問合せ先

勝山市総務課危機管理防災係
88-8125 までお気軽に

第1章 自主防災組織の必要性

わが国は、世界でも有数の地震国で、昭和23年には、福井県内で福井地震が発生しました。平成7年、兵庫県南部を襲った阪神・淡路大震災は、震度7の大地震で、6,430名余の尊い生命と多くの財産を奪いました。また、平成23年には東日本大震災を引き起こした東北地方太平洋沖地震（M9.0）が発生し、地震に伴う大津波により多くの市町村が壊滅状態となり、死者・行方不明者は約1万9,000人に及んでいます。

現在、駿河湾を震源とする東海地震、東海から四国にかけての海域を震源とする東南海、南海地震は、いつ発生しても不思議ではないと言われています。さらに、都市化の進展に伴い地震による被害も、ますます複雑・多様化してきており、新たな災害の発生が心配されています。

私たちは、地震等の災害の発生そのものを防ぐことはできませんが、被害を最小限に食い止めることは十分可能なことです。市をはじめとする防災関係機関が、普段から機能強化を図り、その役割を十分に果たさなければならないことは言うまでもありませんが、それにもまして大切なことは、市民の皆さん一人ひとりが災害を正しく理解し、いざという時に落ち着いた行動がとれるよう、総合的な防災体制を確立しておくことが重要です。

自主防災組織とは、地域住民が自発的な防災活動を行う組織です。

日常的には、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄・点検といった活動に取り組みます。

また、災害時には、初期消火、住民の避難誘導、負傷者の救出・防護、災害情報の収集・伝達、給食・給水活動などを展開します。特に、大規模な災害が起こった場合、電話が不通になったり、道路交通網・電気・ガス・水道施設などが破壊されたりして、消防などの防災関連機関の活動が制限される事態が予想されます。そのような事態に備え、毎日顔を合わせている隣近所の人たちが集まって、互いに協力し合い、防災活動を組織的に取り組み、協力し合って地域の被害を最小限に抑えることが、自主防災組織の役割なのです。

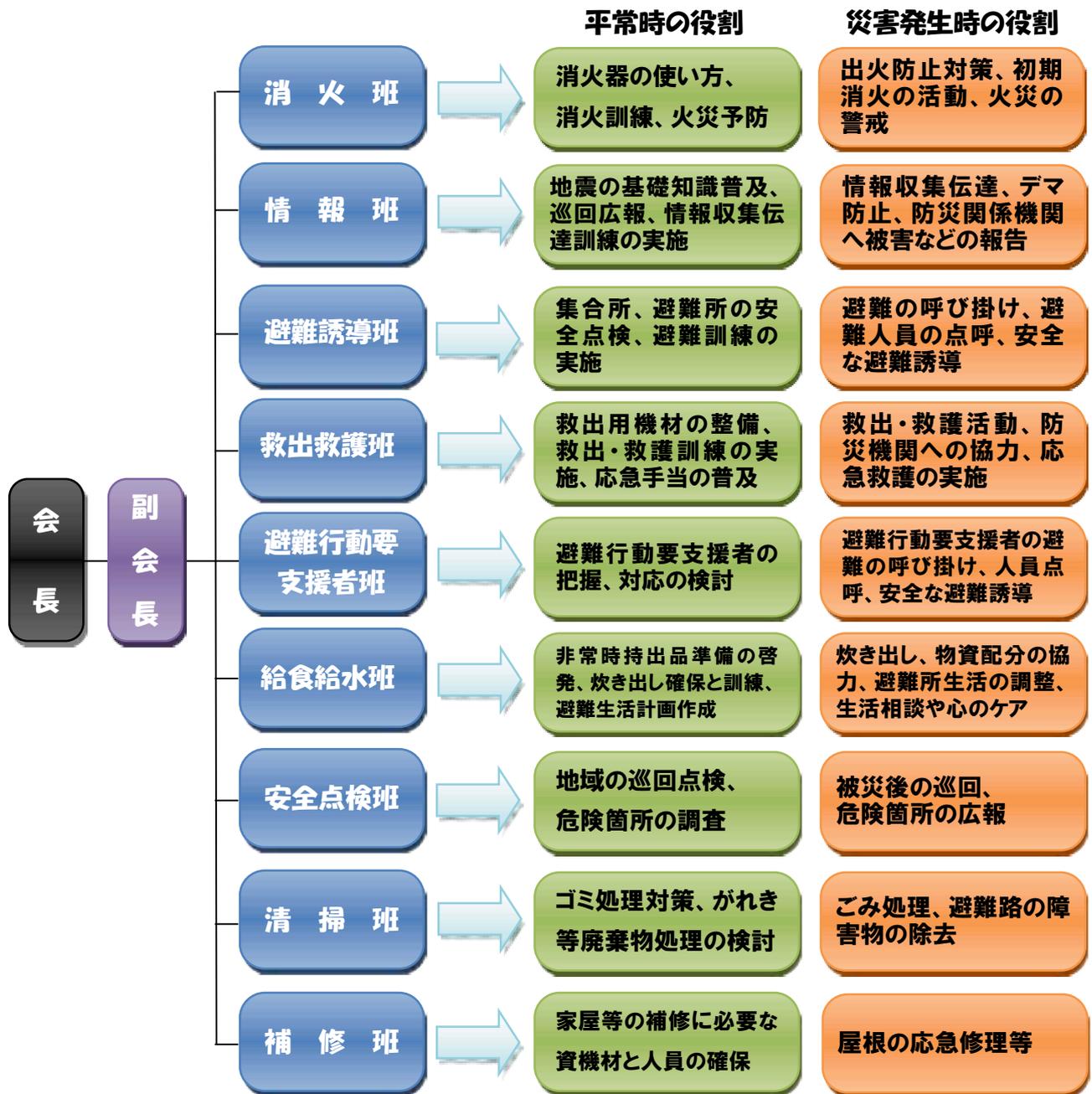


自主防災組織の編成例

活動を進めていくには、自主防災活動に参加する一人ひとりの役割を決める必要があります。それぞれの役割ごとに具体的な班分けも行います。

以下の編成図は一般的な例です。地域の実情に適した組織編成を考えてみましょう。

組織図・役割分担の例



1 防災訓練の目的

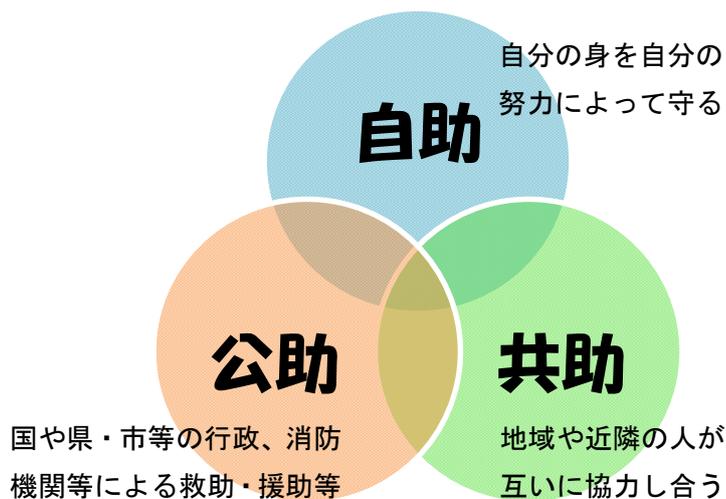
住民が安全・安心に暮らすため、生命、身体及び財産を災害から守る防災対策は、行政上最も重要な施策の一つです。

ひとたび大規模な災害が発生したときには、被害の拡大を防ぐため、国や県、市は全力で対応しますが、防災関係機関の対応（公助）だけでは限界があります。

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、自分の身を自分の努力によって守る（自助）とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動を組織的に取り組むこと（共助）が必要です。そして、「自助」「共助」「公助」が有機的につながることで、被害の軽減を図ることができます。

特に地域で協力し合う体制や活動（共助）は、自主防災組織が担うべき活動の中核です。

そして、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、地域の防災力の向上を図ることで、いざというときに備えます。



「自助・共助」を理解し訓練に臨む

災害が発生した際は、第一に「自らの生命は自分で守る」という自己責任による自助の考え方、第二に地域における助け合いによって「自分たちのまちは自分たちで守る」という共助の考え方が欠かせません。共助の考えから地域のコミュニティー活動の一環として自治会（区）を基礎とした自主的な防災組織が、地震や火災、水害などの災害に対し、自分たちのまちを守る活動を行うことができるよう、様々な訓練を行う必要があります。

ポイント

- 1) 自助・共助を理解し、災害時に地域で協力し合う体制が自主防災組織として必要
- 2) 地域の実情に即した様々な訓練を実施することで地域の防災力を向上し、いざというときに備える。

2 訓練の方針

災害・防災の正しい知識を習得することから始まり、地域の危険箇所等、住民が住んでいる場所について把握し、災害時に対応・行動できるように、各種訓練を行います。訓練を行う上で、どういった方針で訓練を進めるのかを役員会等でよく話し合い、明確にする必要があります。いきなり訓練を実施するのではなく、事前に以下のような項目について準備をしておくこと、より効果的な訓練が実施できます。

地域を知る

災害を知る

人を知る

技術の習得



地域防災力の向上



地域を知る

自分たちの暮らしている地域を知っておくことは、防災活動上大切なことです。

防災の視点で地域を見たり、地域防災マップの作成や見直しを行い、皆さんの住んでいる生活空間を防災の視点から点検を行い、がけ地や看板、ガラスの落下など危険と思われる場所、集会所、コンビニエンスストア、病院など災害発生時に役立つ施設、避難場所、避難所がどこにあるか、といったことなどを把握します。

災害時には、あらかじめ決めておいた避難経路に問題が生じることもあります。避難経路や避難場所は複数選定しておき、その状況を適切に判断して、もっとも安全な選択をします。



災害を知る

地震・風水害その他の災害に関して、発生のメカニズム等についての知識を習得し、災害と被害の関係について知り、さらには、過去の災害事例についても知り、問題点を検討するきっかけをつくります。

地震

台風

人を知る

地域にどのような人がどのような時間帯に存在し、どの程度の活動が可能かを知っておくことが重要です。また、お年寄りや身体の不自由な方など（要配慮者）、救援活動ができる人もチェックしておきましょう。



『要配慮者とは』

災害に対処するにあたって何らかの障害等により、援護を必要とする人々を意味し、具体的には「身体障がい者」や「傷病者」をはじめ体力的に衰えのある「高齢者」、また「乳幼児」や日本語の理解が十分でない「外国人」さらに一時的やハンディキャップを負う者として「妊産婦」や当該地域の地理にうとい「旅行者」などが考えられます。要配慮者のうち、災害時に支援が必要な方を「避難行動要支援者」と呼びます。避難行動要支援者を支援するために、日ごろから住民同士の結びつきが大事となります。

技術の習得

防災に関するパンフレットの作成による意識啓発や、訓練や講習会等がある場合は、積極的に参加し一人ひとりが防災について正しい知識と技能を身につけます。



ポイント

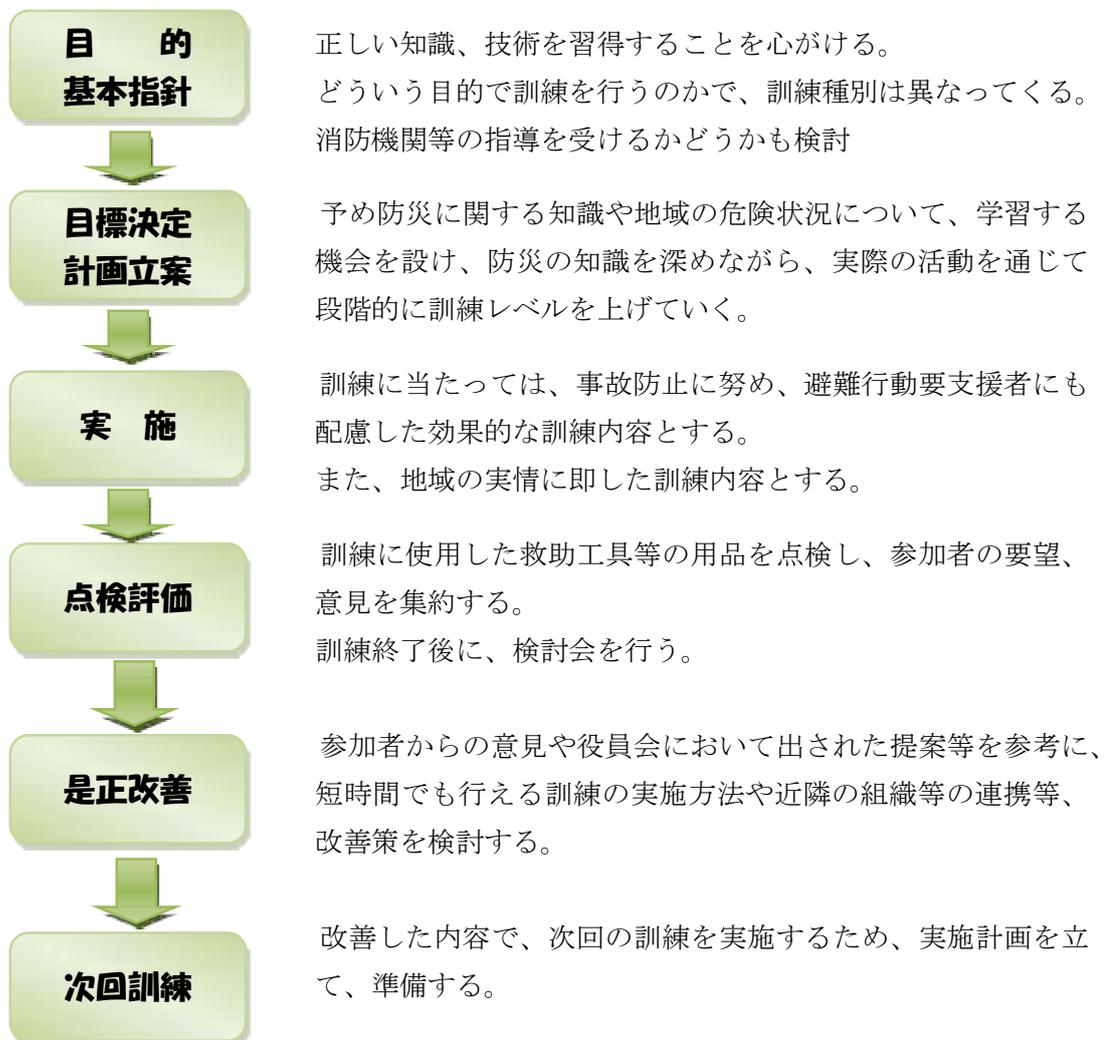
- 1) 事前に危険箇所や避難場所、災害時役に立つ場所を確認し避難経路を選定しておく。
- 2) 過去の災害事例を知り災害発生のメカニズム等を正しい知識を学ぶことや、地域の要配慮者がどこにいるかを把握しておくことが地域防災力の向上につながる。

3 訓練の流れ

訓練を実施するに当たり、計画的に行うことが求められます。

一人でも多くの住民が参加できる日時を設定するのはもちろん、場所についても地域の人がよく知っており、かつ十分な広さと安全性が確保された場所を選びましょう。路地裏等で実施する場合には、車両が通行しない路地を選び、交通事故等の未然防止に努めましょう。

また、訓練を行うに当たって、動きやすい服装や資機材の事前点検、訓練内容によっては天候にも注意が必要です。参加者の体調管理も含め、消防機関等の指導を受け事故防止に努め、ケガのないように行いましょう。



ポイント

1) 事前に知識、技術を習得した後、訓練を実施すること。必ず訓練後に評価をし、訓練の改善および必要資機材を点検すること。

4 防災訓練の種類

A. 身体防護、出火防止訓練

地震等による落下物、家具などの転倒から、身を守るための防止対策や、行動力を養い、地震時における出火防止のため、適切な処置が取れるように訓練します。

B. 初期消火訓練

大きな地震災害で最も怖いものの1つは、火災です。福井地震や関東大震災、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。

消火器、バケツ、可搬式小型動力ポンプなどの消火用資機材の使用手法や、消火技術を習得します。火災から身を守る方法などについて訓練します。

C. 情報収集・伝達訓練

災害発生直後には、住民は恐怖と不安の中で情報を求めています。また、市においても地域の情報を求めています。不確かな情報やデマで住民が混乱しないように、いち早く地域の情報を収集し、正確な情報を伝える方法を訓練します。

D. 救出・救助・応急救護訓練

大きな地震災害では、家具などの転倒や、倒壊した家屋の下敷きになり、大怪我や亡くなる事があります。地域住民による救出・救助活動をするため、ハシゴ、ロープ、ボールなどの救出用資機材の使用手法や家屋の倒壊、落下物によるケガ人の救護活動などの訓練をします。

E. 避難訓練

災害が発生し、避難が必要となったとき、各人の避難にあたって火災発生防止の処置、避難時の携行品、服装、リーダーの避難誘導手法や、避難行動要支援者への手助けの方法などを訓練します。

F. 給食・給水訓練

大規模な災害がおこると、ライフラインがまひし、流通機能が混乱、救援物資の不足による混乱が予想されます。物資が供給されるまでの間は自力で対処しなければなりません。協力して、公平に救援物資を備蓄・配布できる給食・給水システムを確立する訓練をします。

ポイント

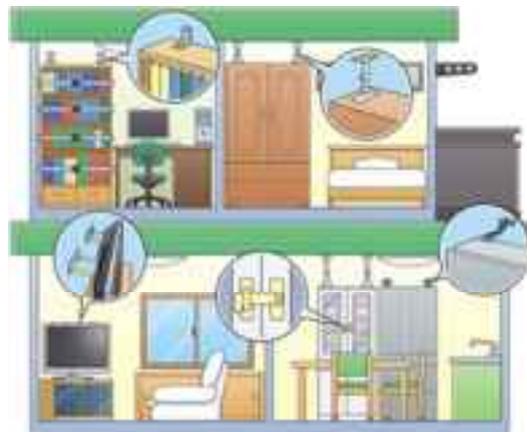
- 1) 災害発生時、災害発生直後、災害発生後数時間、そして災害が発生し物資が供給されるまでの間とそれぞれの段階において、身体、財産、近所、地域コミュニティを守るために必要とされる訓練を実施することが重要である。

身体防護訓練

揺れがきたら、まず自分自身の安全を、あわてて外に飛び出さない。

注意事項

1. お互いに声をかけあい、具体的な指示を出し合いましょう。
 - ・地震の揺れを感じたら、「地震だ、身を守れ」と大きな声を出しましょう。
 - ・声を出すことにより、自分自身が気を取り直すとともに、動転している人も、その声によってハッと我に返ることができます。
 2. 自分がいる場所に応じた安全を図りましょう。
 - ・丈夫なテーブル、机の下に身を伏せましょう。
 - ・寝室では、ベッド脇の床に身を伏せたり、布団を頭までかぶります。
 - ・トイレや風呂場など周囲に柱の多い場所では、出入口を確保し、揺れがおさまるのを待ちましょう。
- ※出入口を確保しないと、出入口が歪み閉じ込められる場合があります。
- ・調理中の場合、やけどをしないよう、コンロなどから離れましょう。
- ※コンロは震動を感知すると自動で停止しますので、コンロの火を消すのではなくまず身の安全を確保することが大切です。
- ・寝室、台所など家具が多い部屋では、激しい揺れにより家具の下敷きになって亡くなったり、ケガをされるケースが多くあります。平常時から転倒防止のための事前対策が必要です。



初期消火訓練

消火器具の使い方

消火器による消火方法

- 1 安全ピンを抜く
- 2 姿勢を低くして、煙や熱から身を守るように構え、ホースをはずして火元に向ける。
- 3 レバーを強く握って噴射する。

注意事項

- ・消火器を消火場所まで運ぶ途中で安全ピンを抜くと、消火する前に薬剤が放射したりして、役に立たないことがあるため注意が必要です。
- ・炎の大きさに惑わされないように燃えているものをしっかりと確認します。
- ・室内における初期消火の限界は天井に燃え移るまでであり、一人だけでなく家族、隣近所で協力しあって消火します。
- ・消火器には、対応する火災により以下の3種類が表示されている。
 - A 火災（普通火災）用
紙、木、繊維、樹脂など、主として固形物が燃える一般的な火災に適応
 - B 火災（油火災）用
油、ガソリンによる火災に適応
 - C 火災（電気火災）用
電気設備の火災に使用可能



情報収集・伝達訓練

使用資機材

- 1 携帯用無線機
- 2 自転車
- 3 掲示板
- 4 回覧板
- 5 携帯ラジオ
- 6 ハンドマイク
- 7 屋外スピーカー

情報収集・伝達要領

- ・地震後は根拠のないデマが流れやすく、また異常な心理状態のため冷静な判断力が失われており、デマを安易に信じやすいため注意します。
- ・テレビやラジオによる正確な情報を入手することが大切であり、停電も考慮して電池式ラジオを携行します。
- ・火災や避難等の重要情報は必ずメモ・記録しておくことが大切です。
- ・情報を入手した場合は、必ず情報源を確かめます。また、周囲に伝える際にはどこから出された情報であるかを伝えるようにします。
- ・高齢者だけの世帯や身体の不自由な人等には、情報が不足しやすく不安も大きくなるため、積極的に正しい情報を伝えるようにします。
- ・消防・警察等から出される情報を伝えるため、自主防災組織の情報班を中心に連絡体制を強化し、正しい情報の伝達に努めます。
- ・情報を伝える手段として、ハンドマイク、掲示板、回覧板等も効果的に使用します。
- ・防災行政無線も事前に鍵をお渡しすることで直接屋外スピーカーとして使用できます。



情報収集・伝達訓練 (通報訓練)

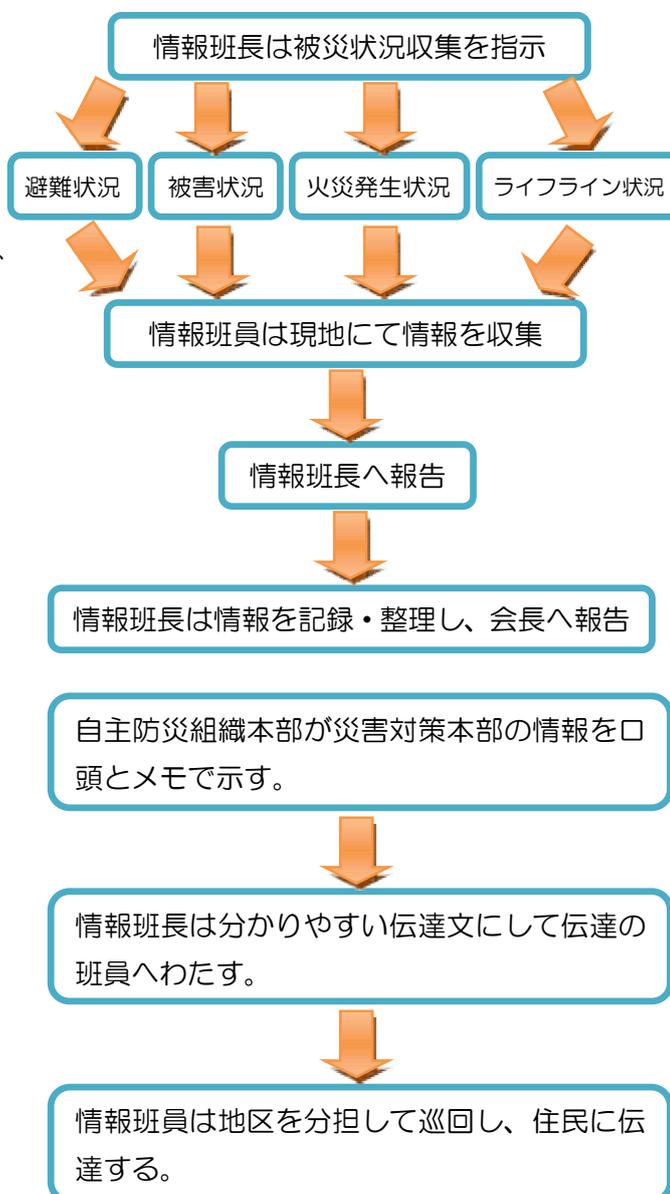
災害時には、被災状況などを「客観的に」「体系的に」「正確に」

情報収集・伝達訓練

災害発生直後、住民は恐怖と不安の中で情報を求めています。また、市も地域の情報を求めています。不確かな情報や住民が混乱しないように、いち早く地域の情報を収集し、正確な情報を伝える方法を訓練しておきましょう。

情報収集 訓練

地域の被害状況や避難生活の状況を正確かつ敏速に調査して市へ報告。筆記用具の携帯、内容の復唱、情報の重要度や優先度などに注意する。



情報伝達 訓練

災害対策本部などからの情報や指示事項を、円滑かつ迅速に伝達する。伝達者は、誤解がないよう簡潔・明瞭に伝える。特に数字には注意。

注意事項

情報収集・伝達訓練 (119番・災害用伝言ダイヤル)

災害時には、被災状況などを「客観的に」「体系的に」「正確に」

119番通報要領

火災を発見した時は、誰でもあわててしまい、普段ならなんでもないことができなくなってしまうものです。火災を発見したらあわてず、落ち着いて119番通報しましょう。通報は次の内容を簡潔に正確に伝えるようにしましょう。

- ・「火災」か「救急」かを、はっきり伝えます。
- ・場所を「〇〇町〇〇、××番地」と正確に伝えます。
携帯電話からの場合は目標物を伝えて下さい。
- ・火災の場合は「何が燃えているか」「何階が燃えているか」を具体的に伝えます。
- ・逃げ遅れた人や、けが人がいる場合は伝えてください。
- ・通行中に火災を発見したときは、近くの街区表示を告げましょう。



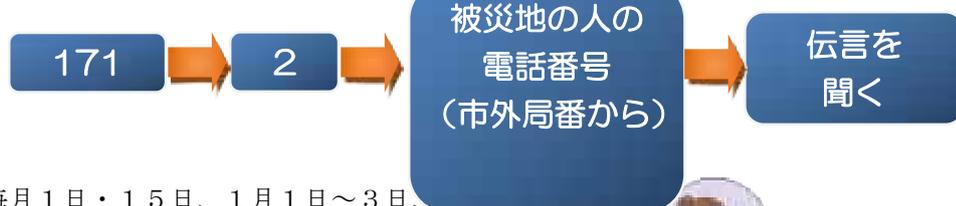
注意事項

災害用伝言ダイヤルの利用

伝言の録音方法



伝言の再生方法



毎月1日・15日、1月1日～3日、
ティア週間1月15日～21日、防災週間8月30日
～9月5日は伝言ダイヤルの体験利用ができます。ご
家族、地域、職場などで体験してみましよう。





勝山市緊急メールサービス

○勝山市緊急メールサービスとは

災害時の避難勧告や気象警報、火災・クマ・安全安心に関する情報など、勝山市に関わる緊急情報を、希望される方へ携帯電話などにメールで配信するサービスです。

- カテゴリ
1. 防災情報・・・災害時の避難勧告・指示など
 2. 気象警報・・・勝山市に関する気象警報
 3. 火災情報・・・市内で発生した火災の時刻・地区名のみ送信
 4. クマ情報・・・クマの出没について時刻・場所・状況
 5. 安全安心・・・不審者情報など市民の安全安心に関する情報



【ご注意】

- ・携帯電話などのメール設定によっては受信できない場合があります。その場合はメール設定を確認いただくか、購入店へお問い合わせください。
- ・当サービスの登録・利用は無料ですが、通信費用は自己負担となります。
- ・緊急配信に関しては、深夜にメールが配信されることがあります。

○メール配信申し込み

勝山市緊急メールサービスをご利用するには仮登録の手続きを行って頂く必要があります。下記のメールアドレス入力欄にサービスをご利用になるメールアドレスをご入力し、登録ボタンを押してください。ボタンを押すのは1度だけでお願い致します。

※仮登録が完了してから、ご登録頂いたメールアドレス宛に本登録の手順をご案内させて頂きます。サービスの開始は本登録完了後となりますのでご了承ください。またご解約される場合はトップページの「メール配信解除」から行えます。

★空メール送付での登録★

下記のメールアドレス宛へ空メールをお送り下さい。

katsuyama@entry.mail-dpt.jp

★QRコードでの登録★

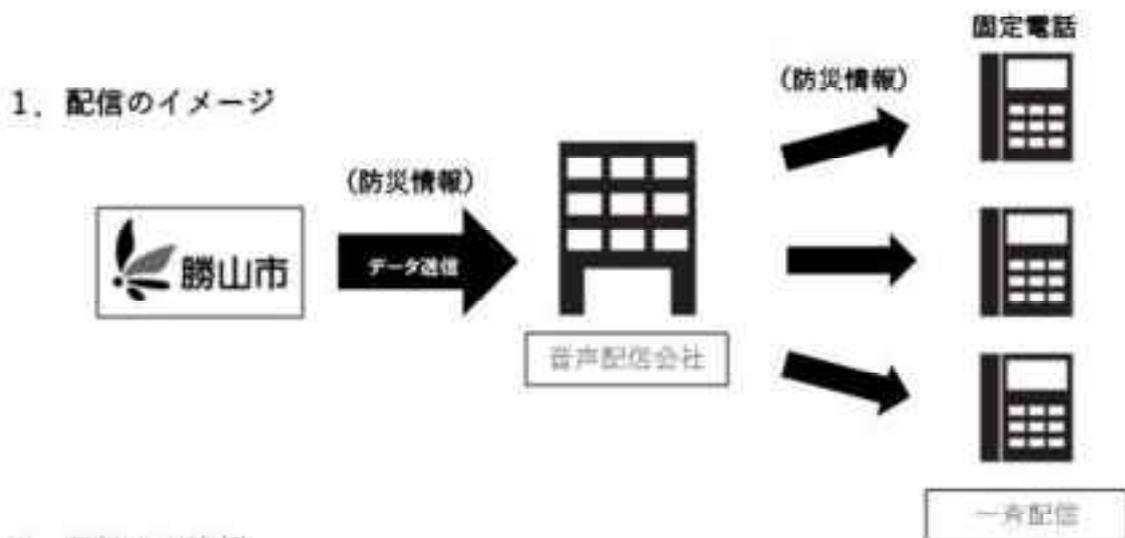


※迷惑メールの受信拒否などで、メールの設定を変更している場合、メールが配信されないことがあります。携帯電話などの設定を変更するなどの対応が必要となります。設定方法が分からない場合は、キャリア各社までお問い合わせください。

※本サービスへのお問い合わせは 総務課88-1116まで
ホームページURLは <http://katsuyama.mail-dpt.jp/>

固定電話を活用し「防災情報」を伝える 音声一斉配信サービスの開始について

勝山市が発令する「防災情報」を音声に変換し、登録いただいた「固定電話」に「防災情報」を音声で一斉配信する「防災情報音声一斉配信サービス」を開始いたします。



2. 配信する情報

- (1) 勝山市域における避難指示などの情報や避難所開設の情報
 - (2) その他特別に必要と判断された防災に関する緊急情報
- (例)
- ・高齢者等避難
 - ・避難指示
 - ・緊急安全確保
 - ・避難所の開設情報

なお、市役所以外が発信する情報（緊急地震速報や国民保護情報）は配信いたしません。
「防災情報」を配信する時間帯は、昼夜問わず配信することとなります。

3. 対象者

- (1) 災害時において特に支援を必要とする方
- (2) 携帯電話、スマートフォン等をお持ちでない方

4. 費用 無料

5. 登録方法

「防災情報音声一斉配信サービス利用申請書」を総務課危機管理防災係の窓口（市役所2階）または各公民館に提出してください。（申請書は裏面にあり）

防災情報音声一斉配信サービス 申請書

申請年月日	年 月 日
申請区分	<input checked="" type="checkbox"/> 新規登録 <input type="checkbox"/> 変更 <input type="checkbox"/> 廃止
行政区	
ふりがな	
申請者氏名	
住所	勝山市
配信先電話番号 (固定電話)	

※ 個人情報の取扱いについて(下記の事項をお読みいただき、同意の上で必要事項をご記入ください。)

1. 個人情報の収集および利用について

収集した個人情報は「防災情報音声一斉配信サービス」の運用にのみ利用します。他用途での利用は一切いたしません。

2. 個人情報の第三者への提供

収集した個人情報は当該サービスの受託事業者にデータで提供します。なお、提供するデータは配信先電話番号のみとし、氏名・住所については勝山市で保管します。

※ 勝山市緊急メールサービスについて

携帯電話、スマートフォンをお持ちの方は、勝山市緊急メールサービスで防災情報などを得ることができます。

右のQRコードを読み取り、登録手続きを行ってください。



情報収集・伝達訓練 (避難行動)

災害の種類、規模、被害状況、地域の特性に合った避難行動の訓練

注意事項

突然災害が起こっても、すばやく安全に避難できるように、避難経路や避難所などを、地域住民一人ひとりに周知します。その際、避難時の携行品や服装などについても指導します。また、リーダーとしての誘導方法や、一人で避難することが困難な要配慮者への手助けの方法なども習得します。

情報班により住民に「高齢者等避難、避難指示」を伝達します。

各人の避難にあたっては、火災発生防止の処置を行うとともに、安全な服装で当座の生活必需品を携行して避難所に集合します。

- ・避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓又はガスボンベのバルブの閉止・閉鎖も行う。
- ・避難者の人数、要配慮者の状況を把握する。
- ・不明者がいる場合は、手分けをして安否を確認する。
- ・避難途中も、ラジオなどから災害情報を入手する。
- ・必要に応じて救出・救護を行う。
- ・地域の避難状況、災害に伴う被害状況（死傷者、建物、交通等の破損の程度）、火災発生状況、生活情報等を収集し、正確、迅速に対策本部に報告する手順を訓練する。
- ・避難訓練は、夜間にも行ってみましょう。



非常用持ち出し品の用意

1	非常袋	両手をふさがない少し大きめのリュック型が最適
2	飲料水	飲料水だけなら1日1リットル程度あればなんとかなる。数本は500ml用のミニボトルを入れておくとよい。
3	非常食	カンパンや長期保存ビスケット、チョコレートなど。
4	懐中電灯	使用頻度も高いため、予備電池も用意しておくこと。
5	ラジオ	イヤホン専用ではなく、できればスピーカー対応のものがよい。予備電池も必ず用意！
6	貴重品	紙幣だけでなく、必ず小銭(10円玉)も用意(公衆電話用)しておく。保険証、身分証明書、通帳のコピーも合わせて入れておくと何かと役立つ。
7	救急袋	マスク、消毒液、ばんそうこう、湿布薬、三角巾、風邪薬、胃薬、包帯、毛抜き、綿棒
8	着替え	下着類やTシャツなどを数枚用意する。空気が抜ける圧縮袋などにまとめて入れておくとコンパクトに収納できる。
9	筆記用具	油性マジック、メモ帳、ボールペン
10	ハサミ カッターナイフ	10徳ナイフより、ハサミやカッターナイフの方が使いやすい。
11	ライター	100円ライターでもよいが、チャッカマンのようなものの方が使いやすい。
12	タオル	怪我の手当てや汚れ拭き、下着の代用等、汎用性が高いので数枚用意。
13	ポリ袋	小物入れや、水入れ等、汎用性が高い。
14	トイレットペーパー	水道が使えないときのことも考え、ウェットティッシュなども併せて用意しておくとう便利。
15	ガムテープ	最近は、重ね貼りできるタイプの紙テープも販売されているが、できれば丈夫な布テープがベスト！
16	軍手	綿100%と皮手袋(ガラス片処理用)の2タイプ用意しておくとう便利。
17	雨合羽	ポリ袋で対処することもできるが、雨合羽を用意しておいた方が使いやすい。
18	レジャーシート	避難先の場所確保(1人あたり1畳程度)などに便利。

救出訓練 (救出活動要領)

被害の実態把握

- ・倒壊している建物に取り残されている者がどのような状態にいるのかを確認します。また、単に閉じ込められているだけか、どこが挟まれているのか、怪我の有無・程度等を確認します。
- ・建物の倒壊状況及び内部の様子はどうかを確認します。内部に侵入する窓等があるか、内部に作業を行うスペースがあるかを確認します。
- ・二次災害が発生する危険要因がないか確認します。救出活動は、支柱の挫屈、ガス漏れ、漏電等の発生に注意しながら作業します。

二次災害の防止

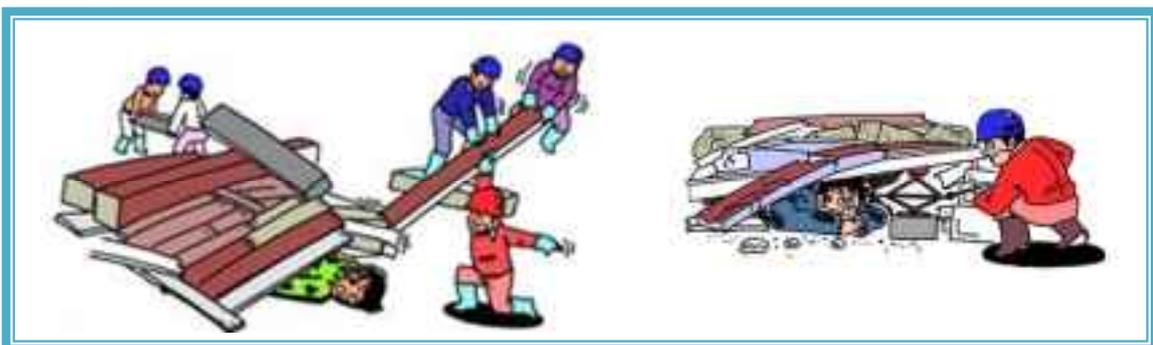
- ・瓦・木片・トタン・ガラス等の軽量物を最初に除去します。この際、取り除いたことにより再び崩れないように留意する必要があります。
- ・柱・梁等の大きな物の周辺物を除去する時は、これらの大きな物がずれ又は倒壊しないようロープ等で支持・固定をします。
- ・柱等を切断する場合は、切断部及び先端のずれが他に影響しないように留意。
- ・火災の発生に備え、消火器や水バケツ等を用意します。また、ガスの元栓又はガスボンベのバルブや電気のブレーカーの位置が判明すれば早期に閉止や遮断を行います。
- ・自動車用ジャッキを使用する場合は、堅固な物を台座に使い支持物に荷重が平均にかかるようにします。

障害物除去

- ・柱・梁材や家具等の重量物を取り除く場合は複数で対応し、相互に確認をしながら行います。
- ・洋服タンス・冷蔵庫等を除去する場合は、内容物を取り除いてから行います。また、除去したものは救出作業場所より離れた所に集積します。

要救出者の救出

- ・要救出者の意識が不明の場合は、作業の進行途中において名前を呼ぶなど声を掛けて、返事やうめき声又は周囲の変わった動きなどに注意します。
- ・要救出者の近くまで掘り進んだ後は資機材を使わずに手作業にします。止むを得ず資機材を使うときは、要救出者の身体を傷めないように細心の注意を払います。
- ・要救出者を無理に引き出そうとせず、障害物を取り除き、様子を見て救出します。
- ・たえず要救出者に声を掛け、障害部分や負傷箇所の状態を見ながら救出します。



救出訓練 (梁等に挟まれている場合)

救出器具と使い方

- | | |
|------------------|---|
| 1 倒壊物の除去及び移動をする。 | 1 ハンマー、かなづち 2 斧、ナタ 3 バール
4 のこぎり 5 スコップ 6 チェンソー |
| 2 てこを利用して持ち上げる。 | 1 角材(太さ10センチ以上の物) 2 鉄パイプ(太さ5センチ以上の物) 3 支点となる堅い角材 |
| 3 道具で持ち上げる。 | 1 自動車用ジャッキ |

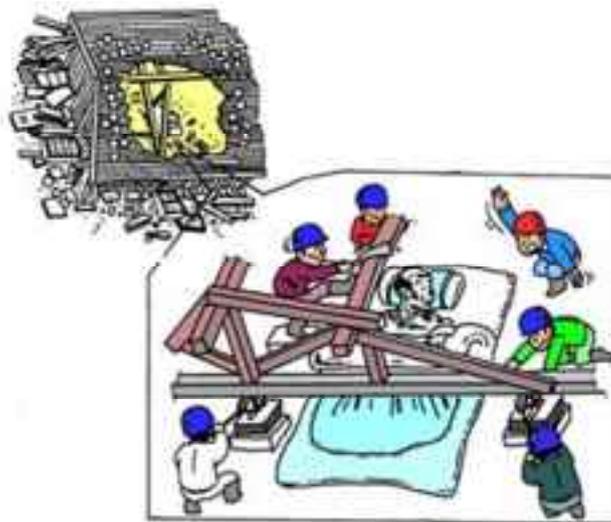
救出の手順

- ・挟まれている人に声を掛け、安心感を与えるようにします。
- ・挟まれている人数を確認します。
- ・てこに使う支点は、角材等の堅く安定性のあるものを使用します。
- ・持ち上げてできた空間が崩れないように角材等で補強します。
- ・隙間があれば、てこの代わりに自動車用ジャッキを使って持ち上げます。

注意事項

- ・てこに使う角材は、太さが10センチ以上の亀裂が入ってない柱を使います。
- ・鉄パイプは、太さ5センチ以上のパイプを使う。ただし、長すぎるものは曲がりやすいため、2～3メートル程度のものを使います。
- ・持ち上げる高さは、救出に必要なスペースとし、崩れ防止の措置をします。
- ・自動車用ジャッキは、パンタグラフ型が使いやすいとされています。

救出の手順と注意事項



クラッシュ症候群（クラッシュシンドローム）

クラッシュ症候群とは

クラッシュ症候群は、がれきなど重いものに腰や腕、腿（もも）などが長時間挟まれ、その後圧迫から解放されたときに起こります。筋肉が圧迫されると、筋肉細胞が障害・壊死を起こします。それに伴ってミオグロビン（たん白質）やカリウムといった物質が血中に混じると毒性の高い物質が蓄積されます。その後救助される時に圧迫されていた部分が解放されると、血流を通じて毒素が急激に全身へ広がり、心臓の機能を悪化させて死に至る場合が多いと言われています。たとえ一命をとりとめたとしても、その後腎臓にもダメージを受け、腎不全で亡くなってしまう場合もあります。

クラッシュ症候群の見分け方

クラッシュ症候群は救出された直後は、症状が特にないケースが多く、重症でも分かりにくいいため、見落とされてしまう場合が多いとされています。以下にあてはまる場合は、クラッシュ症候群を疑った方がよいでしょう。

- 2時間以上にわたり腰、腕、腿などが、がれきの下敷き状態であった
- 軽度の筋肉痛や手足のしびれ、脱力感などの症状がある
- 尿に血が混じり、茶色の尿が出る
- 尿の量が減る

など

治療方法は「より早く透析へ」

現場での応急対応は、点滴による水分補給や乳酸リンゲル液や酢酸リンゲル液を使って血液中の毒素を薄めるものです。しかし、最終的な治療法は血液をきれいにするため、血液透析・血漿（けっしょう）交換などの血液浄化療法しかありません。救出後はできるだけ早く人工透析することが生きるための近道となります。



救出訓練 (高所からの救出)

救出器具と使い方

1 はしごを使って救出する。

1 はしご 2 ロープ

救出の手順

救出の手順と注意事項

降りられなくなっている人は、はしごが届く範囲で、次のように救出します。

1 歩行可能な場合の救出

- ・窓等にはしごをかけ、はしごの両側を二人で押さえ、はしごがぐらつかないようにします。
- ・高齢者等の場合は、救出者が上にあがり、相手の腰にロープを結び、降りる速度に合わせて少しずつ緩め、転落を防ぎながら降ろします。

2 歩行不能な場合の救出（背負い救出）

- ・要救助者を背負い、ロープを背負った人の両脇下から運ぶ人の肩を通り胸の前で交差させ、次にそのロープを左右の外側から背中に廻し胸部で結びます。



救出訓練 (長時間暗闇にいた人の救出)

救出器具と使い方

1 瓦礫等を排除する。

1 大型油圧ジャッキ 2 スコップ

2 建設機械等の活用

1 フォークリフト 2 クレーン付車両
3 ショベルカー

救出の手順と注意事項

救出の手順

- ・生存者に対して声を掛け、安心感を与えるようにします。
- ・周囲の人に声を掛け、応援を求めます。
- ・救出する際には、タオルや毛布等で目隠しをするように指示します。

注意事項

- ・運び出す際には、直接強い光が当たらないように薄暗い所に移動します。
- ・外光には徐々に慣らすようにし、目隠しは一気に外さないように気をつけます。



救出訓練 (土砂崩れからの救出)

救出器具と使い方

1 土砂を排除する。

1 スコップ、モッコ 2 バケツ 3 シーツ・毛布等
4 ロープ 5 一輪車 6 リアカー

2 てこを利用して持ち上げる。

1 角材 (太さ10センチ以上の物)
2 鉄パイプ (太さ5センチ以上の物)
3 支点となる堅い角材

救出の手順と注意事項

救出の手順

- ・生存者に声を掛け、安心感を与えるようにします。
- ・周囲の人に声を掛け、応援を求めます。
- ・生き埋めになっている人数を確認します。
- ・掘り起こす人、掘り起こした土砂を運ぶ人に手分けをして作業を行います。
- ・たんすの引出し等を利用して土砂を運び出します。また、バケツ、毛布等も活用できます。
- ・樹木の倒壊等で道路がふさがれているような場合には、乗用車とロープを使って排除します。
- ・早期に油圧ショベル等の建設機械を要請します。

注意事項

- ・作業監視者をつけ、余震や土砂崩れに注意しながら作業します。
- ・作業中にきしみ音がしたような場合は、崩れる危険があるので一時退避して様子を見ます。
- ・土砂崩れの範囲を広げないように細心の注意を払います。
- ・作業が長時間に及ぶため、適宜交代しながら作業を続けます。
- ・要救出者の周囲でスコップ等を使用する場合は、身体に傷つけないように注意します。



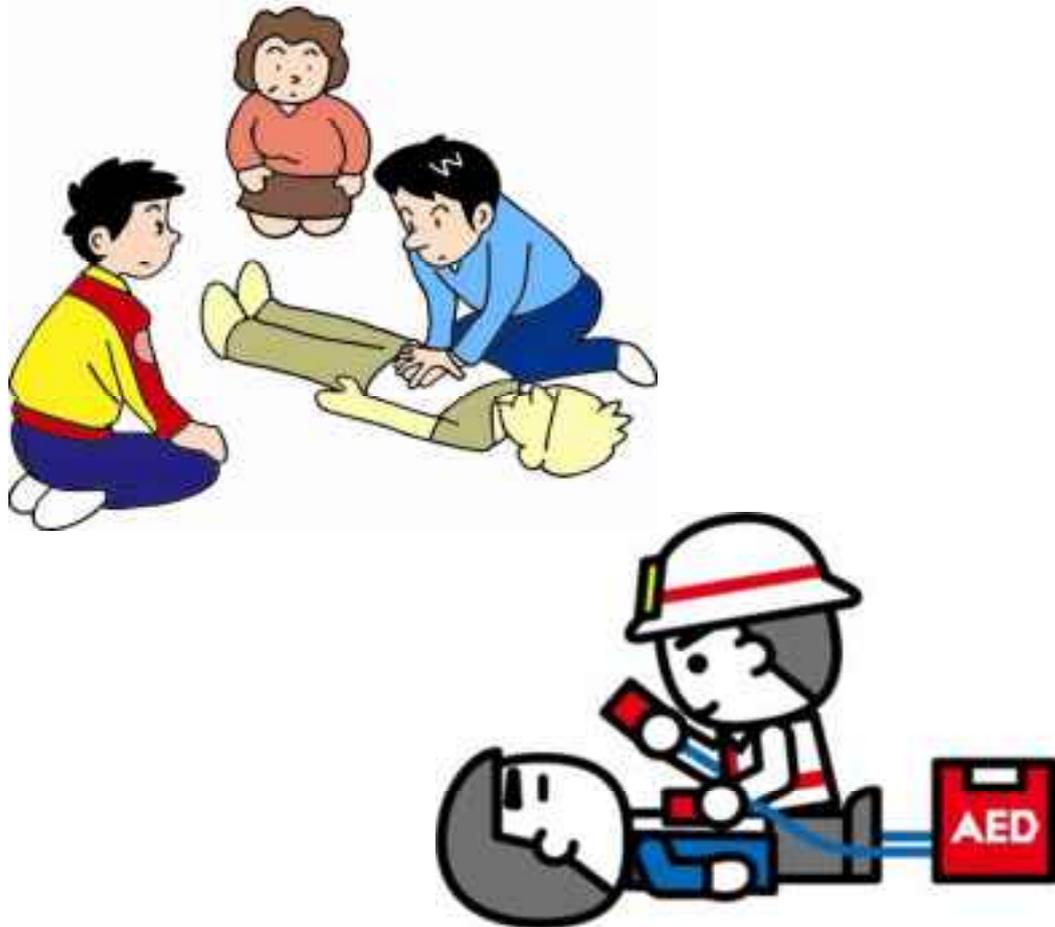
応急救護訓練

助かる命を救うため、日ごろから実践的な訓練

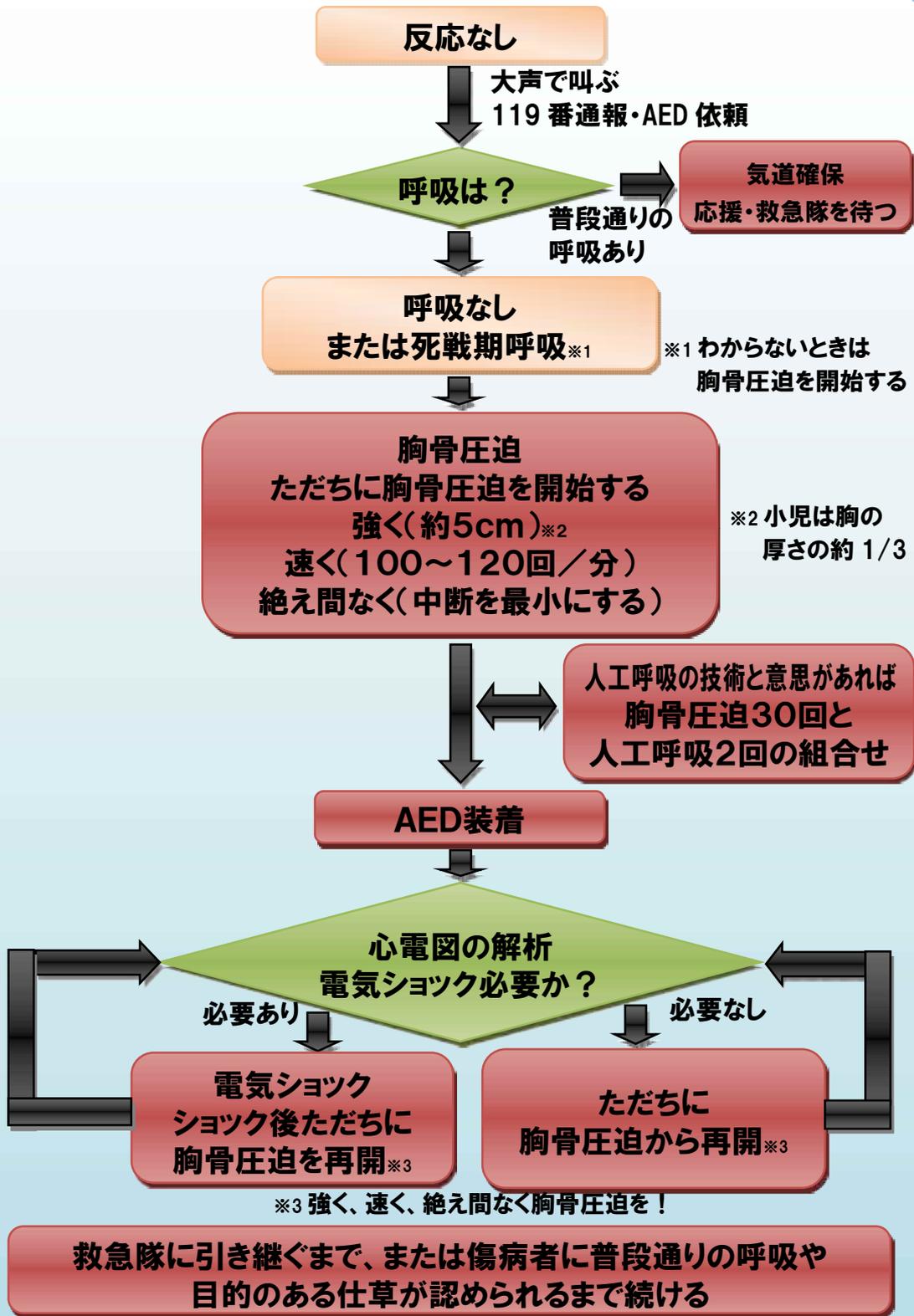
注意事項

応急救護訓練は専門的な知識を必要とするため、消防署職員や保健師などの専門家に参加してもらい指導を受けることが重要です。応急手当は、医療機関で診療を受けるまでのとりあえぬの処置ですが、正しい処置ができなければ、逆に状態を悪化させてしまうおそれがあるからです。

大規模な災害が発生すると、けが人が出ても消防署など公的機関がすぐに駆けつけられるとは限らず被害が広域になるとライフラインもすぐには復旧しません。そのような時、最も重要となるのは、事前の知識と日頃からの備えです。いざというときすぐに対処できるよう、救命講習や応急手当の方法も習得しておきましょう。



救命処置の流れ（心肺蘇生法と AED の使用）ガイドライン 2015



人が倒れていたら (容態と呼吸の確認)

指導上のポイント

- ・容態の観察を行う前に、倒れている場所が安全かどうかを確認し、二次災害の防止に努めましょう。
- ・熱中症を除き、衣服、毛布等で身体を包み保温します。

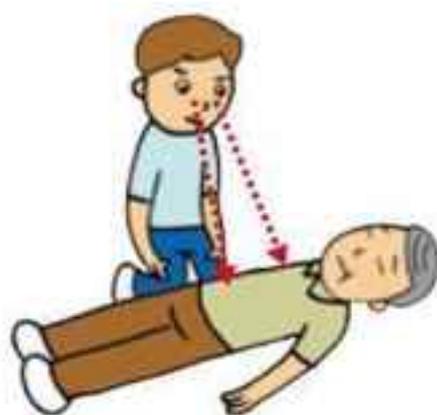
注意事項

- ・骨折があるかもしれないので、止むを得ず動かしたりするときはできるだけ静かに行います。

- ① 肩をたたきながら声をかける
- ② 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼
- ③ 呼吸を確認する
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか10秒程度で確認
- ④ 普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う
- ⑤ 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う
約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。

- ・口対口の人工呼吸がためられる場合
- ・一方向弁付人工呼吸用具がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合
- ・救命講習などで習った経験がなく実践できる技術がない場合

人工呼吸を行わず胸骨圧迫を続ける



人が倒れていたら (呼吸がなかったら心肺蘇生)

指導上のポイント

- ・口対口の人工呼吸がためらわれたり、感染防止処置（人工呼吸用マウスピース等）ができないときは、胸骨圧迫を行うだけでも救命効果があります。

注意事項

- ・誤った位置を圧迫すると効果が少ないばかりでなく、肋骨を折ったり、臓器を損傷させることがあります。
- ・乳児の心臓マッサージの圧迫位置は、左右乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸の真ん中です。



- ①手を重ね、垂直に体重をかけ、胸骨が5 cm 沈むほど強く圧迫し（6 cm 未満）、1分間に100～120回の速さで30回圧迫します。（肘は曲げない）
 - ②30回圧迫後、人工呼吸を2回行います。この手順を次の要領で繰り返します。
- 応援者がAEDを持って来た時は、AEDの電源を入れ、音声メッセージに従って操作し、電気ショックボタンを押してください。
 - 電気ショック後は、ただちに胸骨圧迫、人工呼吸の順で心肺蘇生法を続けます。

<小児の場合>

圧迫位置は成人と同じ。両手または片手で、毎分100～120回の速さで圧迫します。（圧迫の強さは胸の厚みの3分の1を目安に）



<乳児の場合>

中指と薬指で少なくとも毎分100～120回以上の速さで圧迫します。



人が倒れていたら（気道の確保の方法） 『気道の確保や人工呼吸は、救命講習などで習った経験があり、実践できる技術や意思がある場合に推奨されています』

指導上のポイント

- ・意識がなくなると、あご、首、舌などの筋肉が緩み、舌の付け根がのどに落ち込んで気道を狭くし、次第に気道を塞いで呼吸困難となることから気道の確保を急ぐ必要がある。
- ・口の中の嘔吐物などを取り除く場合は手指にハンカチ、ガーゼ等を巻き、口腔内の異物をかき出す。

注意事項

- ・口の中の嘔吐物を拭き取る時は、顔を横に向けさせ異物を口の中に押し込んだり嘔吐をさせないように注意する。
- ・乳児や小児は首がしなやかなので、頭を後ろにそらせ過ぎると、逆に気道をふさいでしまうので注意が必要。
- ・窒息しているが、反応がある時は、肩甲骨の間を力強くたたく方法もありますが、反応がなくなった場合は、心肺蘇生法を行う。

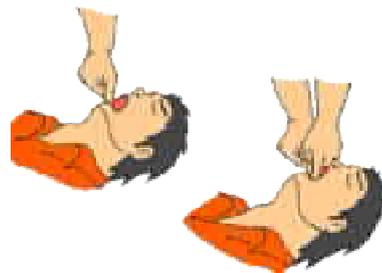


意識を失うと舌が落ち込んで呼吸ができなくなります。
(気道とは、鼻や口から空気が肺まで通る道のことです。)

○もし口腔内に異物が見えたら

- ①口の開け方は、指を交差させて親指を上歯に、人差し指を下歯に当て開口します。
口の中に、吐いた物などの異物が喉につまっているか調べます。

- ②嘔吐物などがあれば拭き取ります。



人が倒れていたなら
(呼吸が止まっていたら人工呼吸)
『人工呼吸はその意思と技術スキルのある場
合に推奨されています』

指導上のポイント

- ・うまく胸が上がらない場合でも、2回の吹き込み（人工呼吸）が終われば胸骨圧迫を行います。

注意事項

- ・乳児や小児にあまり強く息を吹き込むと、肺組織を損傷させる危険があります。軽く胸が上がるのを確認してください。
- ・血液・嘔吐物が見られ、感染防止用具を持ってない時は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を行ってください。

- ① 親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぎます。
- ② 大きく口をあけて静かに1回1秒かけて息を吹き込みます。
- ③ 抵抗なく息が入れば、もう一回息を吹き込みます。
- ④ 2回吹き込んだら胸骨圧迫を30回行い、人工呼吸、胸骨圧迫を繰り返します。

※疲れてくるため、1～2分を目安に交代しましょう。



胸が持ち上がるのを確認する

<乳児の場合>
乳児の鼻孔と口を
自分の口で塞ぐ



人が倒れていたたら（AEDを用いた心肺蘇生法）

AEDとは



AED（自動体外式除細動器）とは、心臓の突然の停止（心室細動）の際に、電気ショックを与え（電氣的除細動）、心臓のふるえを取り除くことを試みる医療機器です。救急の現場で一般の人でも簡単に安心して除細動を行えるよう設計されており、傷病者の心臓のリズムを自動的に調べて、除細動が必要かどうかを自動的に決定し、救命の手順を音声でガイドします。AEDには、様々なタイプの機種がありますが、基本的な機能は共通しており、緊急時の救命行為が簡単に行えます。

AEDが到着したら

① 電源を入れる



② 電極パッドを胸に貼る



③ 電気ショックの必要性をAEDが判断 心電図解析中は、だれもケガ人や急病人 に触れないようにします。

④ ショックボタンを押す

だれもケガ人や急病人にふれていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。



⑤ 以降は、AEDの音声メッセージに従い、胸骨圧迫を継続する。

※心肺蘇生（人工呼吸・胸骨圧迫）とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ（例えば、いやがるなどの体動）が現れたり、ふだんどおりの呼吸が戻るまで続けます。

注意点

- ・胸が汗や水で濡れていれば、タオルで拭き取ります。
- ・電極パッドを貼る位置に貼り薬があれば、はがして胸を拭いた後、電極パッドを貼ります。
- ・心臓ペースメーカーがある場所を避けて貼ります。
- ・小児・乳児には、小児用パッドを使用（なければ成人用を代用）

応急・救護訓練 (出血の手当て)

① 直接圧迫止血法

出血部位を清潔なガーゼや布で、強く押さえる方法です。出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。この方法が最も基本的で確実な方法です。包帯を少しきつめに巻くことによって、同様に圧迫して止血することができます。

まず直接圧迫止血を行い、さらに医師の診療を受けるようにしましょう。



② 鼻出血の止血

鼻出血の大部分は、鼻の入口に近い鼻中隔粘膜の細い血管が、外傷（ひっかくことやぶつかることなど）や血圧、気圧の変化などで腫れて出血します。

<手当て>

- ・座って軽く下を向き、鼻を強くつまみます。これで大部分は止まります。
- ・額から鼻の部分をやや冷やし、ネクタイなどはゆるめ、静かに座らせておきます。
- ・ガーゼを切って軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまみます。

指導上のポイント

- ・止血部位を抑えるガーゼや布は清潔で厚みがあり、出血部位を十分に覆うことができるものを使います。
- ・血液からの感染を防ぐため、ビニール・ゴム手袋の利用、それらがなければビニールの買物袋を利用する方法もあります。

応急・救護訓練 (熱傷(やけど)に対する応急処置)

① 熱傷(やけど)の程度を調べる

I度(1度) 皮ふが赤くなり、ヒリヒリする

II度(2度) 水ぶくれができ、痛みが強い

III度(3度) 皮ふが白っぽくなり、痛みもなくなる(皮ふがこげた状態)

② 熱湯や火災などのやけど

- ・できるだけ早く、水道水などのきれいな水で10分以上痛みがなくなるまで冷やす。
- ・衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やす。
- ・水ぶくれは、破らない。



③ 化学薬品によるやけど

- ・大量の水で洗い流す。
- ・薬品の染み込んだ衣類は、はさみなどで切ります。
- ・目に入った場合も大量の水で流し、絶対にこすらない。



④ 重症熱傷

- ・II度(2度)の熱傷で、体表面積の30%以上の熱傷
- ・III度(3度)の熱傷で、体表面積の10%以上の熱傷
- ・顔の熱傷で、鼻毛がこげているとき
- ・顔面、手、足の熱傷
- ・骨折を伴うもの



老人や乳幼児は、これ以下でも重症のときがあります。

III度(3度)や、II度(2度)の広範囲の熱傷の場合は、早く医師の診察を受けてください。

応急・救護訓練 (代用そえ木・三角巾による骨折固定法)

① 骨折の部位を確認します。

- どこが痛いか聞きます。
- 痛がっているところを確認します。
- 出血がないか見ます。

ポイント

- 確認する場合は、痛がっているところを動かさないようにします。
- 骨折の症状には、痛み・はれ・変形などのほか、骨が飛び出していることもあります。
- 骨折の疑いのある時は、骨折しているものとして手当をします。

② 骨折しているところを固定します。

- 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。
- そえ木を当てます。
- 三角巾などでそえ木に固定します。

ポイント

- そえ木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意します。
- 固定するときは、傷病者に知らせってから固定します。
- ショックに注意します。



③ そえ木がない場合は、身近なものを利用します。

そえ木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ及び幅をもつものが使用できます。例えば身近にあるボール紙、新聞紙、雑誌、板、棒、毛布、かさ、野球のバット、鉛筆、定規、しゃもじ、掃除機の延長用パイプなどです。

使用資機材

週刊誌、段ボール、ものさし、杖、傘、毛布、風呂敷、シーツなど

指導上のポイント

- ・そえ木は骨折部分の上下の関節を固定できる長さのものを使います。
- ・そえ木の隙間には、柔らかいタオルなどを挟みます。
- ・固定は2人1組で実施し、1人は骨折部を動かさないようにしっかり持ち、もう1人はネクタイなどを使って、そえ木を固定します。
- ・腕の骨折の場合は、そえ木で固定後、さらに揺れないように三角巾や風呂敷で体に固定します。

注意事項

- ・大出血や意識障害など直接生命にかかわるような症状が認められたときは、これらに対する応急手当を優先します。
- ・骨折部分に変形していたり、骨が飛び出している場合は、触れたり、戻したりしません。
- ・固定は、骨折している箇所の上下の2か所の関節を一緒に固定します。
- ・結び目は骨折箇所の上にならないように配慮します。

応急・救護訓練 (徒手で負傷者を運ぶ)

資機材なしで搬送する場合

<1名で搬送する方法>

○背部から後方に移動する方法

- おしりをつり上げるようにして移動させる。



○背負って搬送する方法

- 傷病者の両腕を交差または平行にさせて両手を持って搬送する。



○横抱きで搬送する方法

- 乳幼児や小柄な人は横抱きにして搬送する。



○毛布、シーツを利用する方法

- 両肩を浮かすようにして引っ張って移動させる。
(胸腹部を圧迫することが多いので注意)
- 傷病者の状態、けがの部位により、もっとも適切な方法を選ぶ



<2名で搬送する方法>

○傷病者の前後を抱えて搬送する方法



○手を組んで搬送する方法

- 傷病者の首が前に倒れるおそれがあるので気道の確保に注意する。2名がお互いに歩調を合わせ、搬送に際して傷病者に動揺を与えないようにする。

指導上のポイント

○1人搬送

・1人支持搬送

支持者が松葉杖的な役割を果たすもので意識があり歩行可能な負傷者、又は片足に軽傷を負った負傷者に用います。

・横抱き搬送

負傷者を短距離搬送するのに適し、小児乳幼児及び体重の軽い負傷者に用います。

○2人搬送

1人支持搬送の要領により、2人で搬送するもので骨折患者以外の負傷者に用います。

注意事項

○1人搬送

・支持搬送

骨折のある負傷者、両下肢を受傷し、歩くことができない人には適しません。

・横抱き搬送

脊椎損傷、骨折の負傷者には適しません。

・背負い搬送

骨折、内臓疾患の負傷者には適しません。

○共通事項

・足場が悪い場合片手は使えるよう配慮する。

・緊急に安全な場所に移動するため、慎重に行っても負傷者に与える影響が大きい。

応急・救護訓練 (応急担架を作って負傷者を運ぶ)

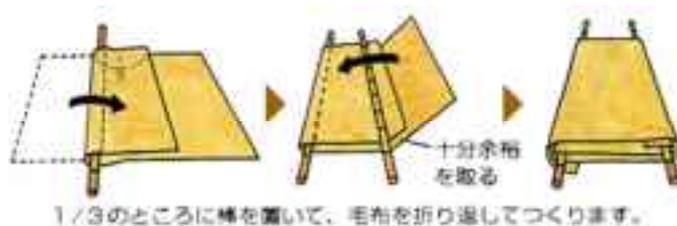
① 毛布等を利用した応急担架

○使用資機材

- ・ 棒 (竹・木・鉄・パイプ等)
 (180～200cm) 2本
- ・ 毛布

○つくり方

- ・ 毛布を地上に広げて置く。
- ・ 毛布の3分の1のところを棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返す。(傷病者の身長に適應する毛布を縦・横に使い分ける)
- ・ 折り返された毛布の端から15cm～20cmの部分にもう一本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返す。



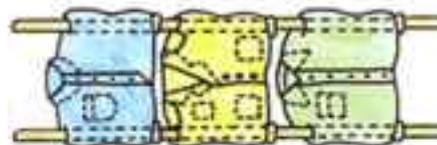
② Tシャツ等を利用する方法

○使用資機材

- ・ 棒 (竹・木・鉄パイプ等)
- ・ Tシャツ、セーター、ジャンパー等、5着以上

○つくり方

丈夫なTシャツ等を地上に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用する。



使用資機材

物干し竿 (2本)、上着・トレーナー (5着以上)、毛布

指導上のポイント

- ・ 前合わせの上着などのボタンは必ずかけておきます。
- ・ 上着やトレーナーなどを裏返しにして袖を物干し竿に通します。
- ・ 少しずつ重ねて、すきまなく並べます。
- ・ リーダーの合図で静かに立ち上がりま

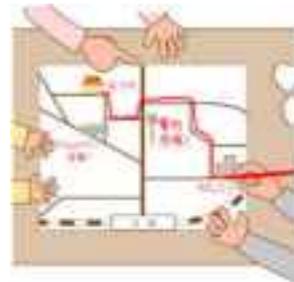
注意事項

- ・ 原則として3人1組で搬送するものとし、1名が担架の横につき負傷者の状態に注意します。
- ・ 負傷者の足側を先にして、振動を与えないように、しかも水平になるように静かに運びます。
- ・ 担架を持ち上げる時には、腰を落として持ち上げないと腰を痛めます。
- ・ 雨戸等を使用する方法もありますが、倒壊した建物からは、外れなかったり曲がったりしているため使えないことがあります。

避難訓練

① 避難訓練の前に

- 地区のどこに危険が潜んでいるのか確認しましょう。
家から避難所までの危険箇所を探してみましょう。
- ・地震で道路側に倒れてきそうなブロック塀はないか。
 - ・大雨で、道路が冠水した時に見えなくなる水路はないか。
 - ・山などの急な斜面はないか。



② 避難場所の確認

- 災害毎に地震と洪水では避難場所が違います。
地震は、余震等のおそれがあることを考えての避難になるため、まずグラウンド、公園などへ避難
洪水であれば、低い土地から高台などにまず避難
土砂災害であれば、警戒区域外の身の安全が確保できる場所（近所の家や区集会所の2階）
その後、家屋の倒壊や浸水、火災の危険がある等家に帰れない場合は指定避難所に避難

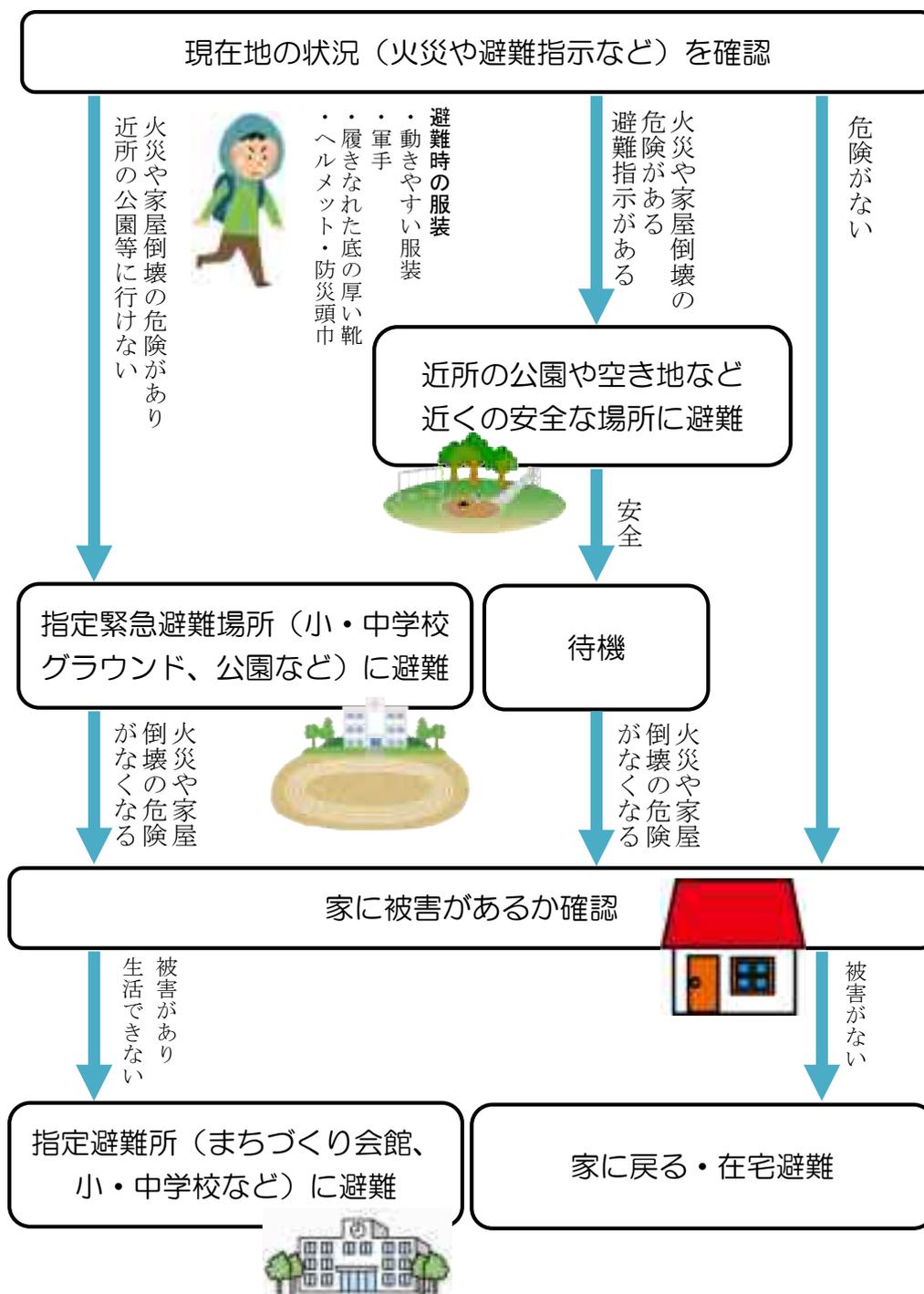


③ 避難訓練要領（地震）

- ・地区の避難場所に集合後、人員の確認を行い、不明な者がいる場合には手分けをし安否を確認します。
※避難開始前には、ガスの元栓の閉鎖又はガスボンベのバルブの閉鎖及び電気のブレーカーの遮断等、火災の発生防止を図ってからにします。
- ・リーダーの指示に従い、高齢者、子ども、負傷者、身体の不自由な人を助けながら整然と行動します。
- ・寝たきり及び身体の不自由な者の移動は、リアカーや車椅子等を活用します。
※車椅子等は、病院及び公的機関に設置されている場合が多く、災害時の借用について話し合っておきます。
- ・避難者がはぐれないようにロープ等を使い、各人がロープにつかまって移動します。
- ・携行品は、当座の生活用品及び応急措置に必要なものを入れた、非常用持出袋だけとし身軽に動けるようにします。
- ・余震による塀等の転倒落下物が残っており、防災頭巾や座布団で頭を保護し、足元や頭上からの落下物に注意します。
- ・指定緊急避難場所に到着したら、出発時に確認した人員が揃っているかを確認します。



避難の流れ（地震）

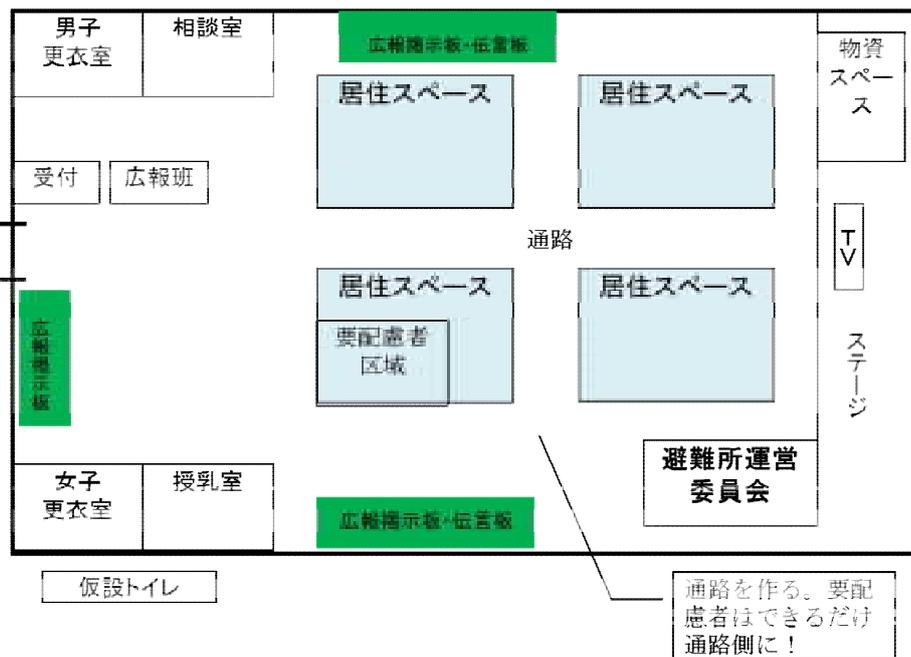


【避難のタイミング】

避難の判断によって、生死が分かれる場合があります。避難するかないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報をもとに、上のフローチャートを参考にして判断します。自宅の安全が確認できれば、在宅避難に努めましょう。

避難訓練 (避難所生活運営訓練)

- ① 避難所は市が指定している場所を基本にします。
- ② 区長、自主防災組織の長、施設管理者、防災士、ボランティアの代表者、避難所管理責任者（市職員）などによる避難所運営委員会を立ち上げます。
- ③ 避難所ルール作成や、食事・トイレ掃除・水汲み等の分担を決定し、掲示板等により全員に徹底をします。
- ④ 次の事項を総務班、情報班、施設管理班、食糧・物資班、保健・衛生班、要支援者班などに役割分担し、避難所の運営をします。
 - ・ボランティア組織の協力が受けられる場合は、任務分担を明確にし、任せっきりにしないようにします。
 - ・校内放送等を使う場合の呼びかけは「避難所の皆さん」というような言葉は使わずに、「〇〇ファミリーの皆さん」等のソフトな呼びかけを心掛けます。
 - ・要配慮者のスペースを優先的に考え、高齢者等はトイレに近い場所になるようにします。
 - ・衝立等で適宜プライバシーが確保できるように区割りを考えます。
 - ・食糧等の配布にあたっては人員の把握を行い、全員に渡らないような場合はトラブルを防ぐため、要配慮者（子ども、老人、障害者等）への配布を優先させます。
 - ・避難所備品台帳（名簿・物品請求書等の様式）を作成し管理をします。
 - ・小規模応急給水槽等を設置し、生活水の確保をします。
 - ・救護所を確保し、冷暖房機器を設置し傷病者等の発生に備えます。
 - ・想定された避難所以外の施設等を使う場合には、市に連絡することが大切です。
 - ・避難所に対する「壁新聞」等を作成し、共通の認識をもてるようにします。



給食・給水訓練

注意事項

被災時の給食・給水において大切なのは、平等に、そして迅速に食料・水が配給されることです。日頃から地域内での非常食の備蓄計画や救援物資の配給計画を立てておきましょう。

① 地域の備蓄計画を立てる

- ・給食・給水が必要となる想定人数、要配慮者の割合、調理の手間など地域の実情に合った計画を考える。

② 公的機関などからの救援物資の配給計画を立てる

- ・救援物資の受け入れと配給をスムーズに行えるようにする。
- ・避難所では班単位に配給するなど、混乱を防ぐような体制を考えておく。

③ さまざまな被災者への柔軟で的確な対応ができるようにする

- ・要配慮者、自宅から避難所へ食事をもらいに来る人、帰宅困難となった地域外の人等、被災者の多様なパターンを考慮し、対策を講じておく。
- ・給食・給水に関して不公平感や誤解が生じないように、地域の方針や例外的な対応についての説明ができるようにしておく。

④ 釜や飯ごう、大鍋などを使用した炊き出しの方法を覚える

- ・被災後の衛生状態の悪い状況で、大勢の人に配給することを考え、手や調理器具をしっかりと洗浄する。
- ・ガスや電気を使う調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などの習得が必要になる。

⑤ 給水拠点や給水方法を決めておく

- ・事前に給水車による給水拠点を決めておき、給水方法を訓練しておく。
- ・地域内の井戸などの飲料水を確保できる場所も調査しておく。
- ・生活用水として1日1人3リットルの水が必要といわれています。

⑥ 防災備蓄品の特徴や食べ方を知り、実際に作って食べてみる

- ・アルファ米などを使用した炊き出しなどを実際に体験してみる。
- ・高齢者、乳幼児など、要配慮者の食事の調理法についても配慮する。
- ・災害時の混乱を想定した上で実際に配給してみて、問題点を洗い出す。



第3章

災害に対する10の備え

家具類の転倒・落下防止をしておこう

- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておく。
- けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。



けがの防止対策をしておこう

- 避難に備えてスリッパや靴などを準備しておく。
- 停電に備えて懐中電灯を近くに置いておく。
- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラス飛散防止措置をしておく。



消火の備えをしておこう

- 小さな揺れの時には、火の始末をする習慣をつけておく。
- 火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水の汲み置きをしておく。



家屋や塀の強度を確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



火災発生の防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。



非常用持出袋を備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の回りにあるものの活用を考えておく。



防災環境を把握しておこう

- 地域の洪水・土砂災害・地震ハザードマップに加えてわが家の防災マップを作っておく。
- 自分の住む地域の危険度、土砂災害警戒区域等を確認しておく。



家族で話し合っておこう

- 家族が離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 普段の付き合いを大切にするなど、隣近所との協力体制を話し合っておく。



知識・技術を身に付けておこう

- 日ごろから防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報訓練、避難要領などを身につけておく。



過去の災害の教訓を学んでおこう

- 市役所や、消防署などが実施する講演会や研修会に参加し、過去の災害の教訓を学んでおく。
- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから防災の知識を身につけておく。



平常時の防災活動

地域住民への防災知識の普及・啓発

注意事項

① 防災知識の普及

災害時に自主防災組織が効果的に活動し、被害を最小限に食い止めるためには、地域住民全員が防災に関する正しい知識を持っていないけません。そのためには、自主防災組織があらゆる場で、地域住民に知識や情報を伝える機会を設ける必要があります。

まず、防災は生きぬくことが基本であり、地域住民との連携がなければ困難であることを伝えましょう。そのことを住民の一人ひとりが理解できれば、その地域は災害に強いまちに一步近づくことができます。

② 家庭内対策の促進

阪神・淡路大震災で亡くなった方の8割以上は、家屋の倒壊が原因でした。また、ケガをした方の半数近くは、家具の転倒によるものでした。この経験から「建物の倒壊が人命に直結する」という知識は一般に定着し、建物の倒壊に対する危機意識は高まりました。また、大災害が起こった場合に備えて、「携帯ラジオ、懐中電灯、医薬品などを準備する」「家族との連絡方法を決める」等の具体的な事前対策を充実しましょう。

- ・家屋の耐震診断と補強
- ・家具などの転倒・落下防止の避難経路の確保
- ・食料・飲料水の備蓄
- ・家庭内での役割分担

③ 近隣・地域社会とのつながりを強める

④ 防災研修、防災訓練などへの積極的参加

⑤ 近隣・地域社会とのつながりを強める

⑥ 防災研修、防災訓練などへの積極的参加



家具類の転倒、落下物の防止対策

家具類の転倒や落下物を防止するには

地震が発生した場合、家具の下敷きになりケガをするケースが多くあります。近年の地震による負傷者の30～50%が家具類の転倒・落下・移動が原因です。

地震では「家具は倒れてくるもの」と考え、事前に対策を講じる必要があります。

① なるべく部屋に物を置かない

クローゼット等に収納し、できるだけ生活空間に家具類を置かない

② 避難経路確保のレイアウト

部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納

③ 火災などの二次災害を防ぐ

発火のおそれのある家具・家電の転倒・落下・移動防止対策が必須

タンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する

食器棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には留め金を付ける

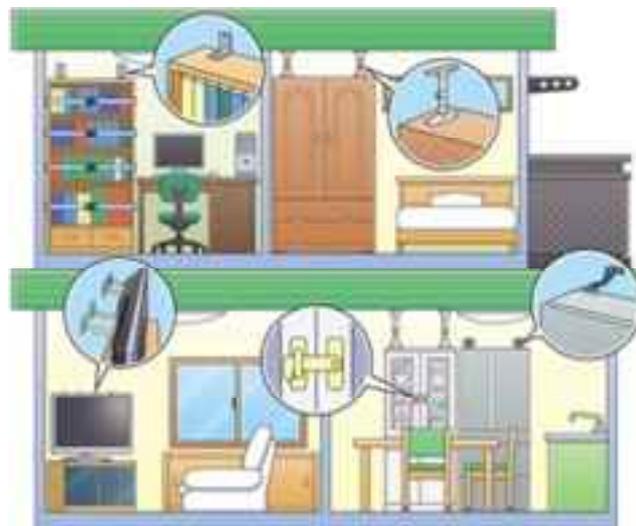
本棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に

テレビ

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する

注意事項



避難行動要支援者支援訓練

避難行動要支援者を災害から守るために、地域で協力しよう

避難行動要支援者の定義と名簿の活用

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦や外国人などの要配慮者のうち、災害発生時に自ら避難することが困難な者であって、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方を避難行動要支援者としています。毎年、区長を通じて市に登録をしてもらっており、避難行動要支援者台帳を整備しています。

避難行動要支援者登録制度は登録活動を活用することで、どこに配慮が必要な人がいるのか把握し、地区内の見守り活動のきっかけや一助となります。

- ① 要支援者を支援する人（支援者）は、家庭環境など個々の実情に応じた対応をすることが重要です。各人のハンディの種類や程度を見極め、それに即した支援ができるよう心がけましょう。
- ② 防災訓練へ参加を呼びかけたり、機会をとらえて要支援者宅の防災点検をしたり、生活環境の改善の相談に乗るなどの手助けをすることが大切です。
- ③ 個人のプライバシーには、十分な配慮が必要です。
- ④ 車いす、リアカーなど、資機材の備えも必要です。



要支援者を安全に誘導するために

高齢者・乳幼児・病気の人

- ・あらかじめ支援者を決めておきましょう。（複数の人で対応する）
- ・高齢者や病人は程度に応じて「声をかけて励ます」「手を添える」「肩をかす」などの援助が必要です。
- ・乳児や歩行が困難な人、また急を要する場合は、おんぶ紐などで背負う必要があります。

目の不自由な人

- ・杖を持った方の手をつかまないようにしましょう。
- ・もう一方の手の腕の肘あたりに軽く触れて、ゆっくり歩くようにしましょう。
- ・方向を示す際は、「左に曲がって10m程度」など、具体的に言いましょう。
- ・混乱するので「あっち」「こっち」などとは言わない。

耳の不自由な人

- ・話すときは近寄り、まっすぐ顔を向けて、口をはっきり動かしましょう。
- ・口頭で伝わらないときは筆談をしましょう。筆記用具がないときは手のひらに文字を書くようにしましょう。

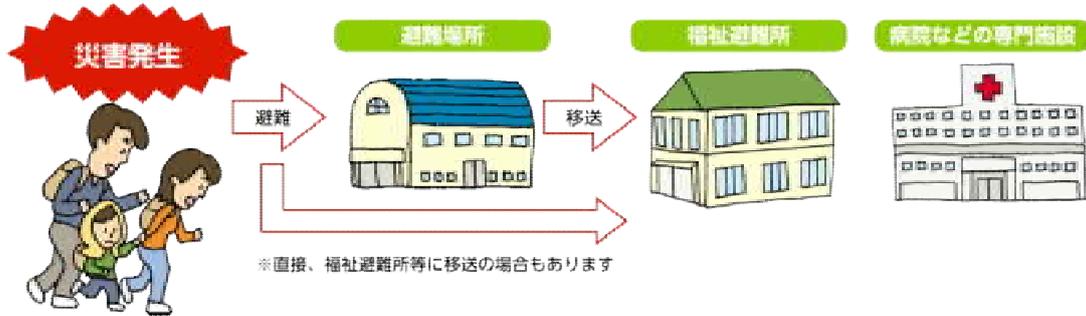
車いすを利用している人

- ・必ず誰かが付き添い、押すなどの援助が必要です。
- ・階段では必ず2人以上、できれば3人以上で援助しましょう。
- ・上がるときは前向き、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないようにしましょう。

避難行動要支援者の避難

要支援者は、支援者と一緒に近隣の避難場所に避難します。
避難場所へ逃げるのが危険な場合は、屋内の安全な場所に待避するか、近くの集会所など安全な場所へ避難します。

なお、要配慮者の状況によっては、要配慮者のために特別の配慮がなされた福祉避難所等へ移送されます。



地震災害時の活動

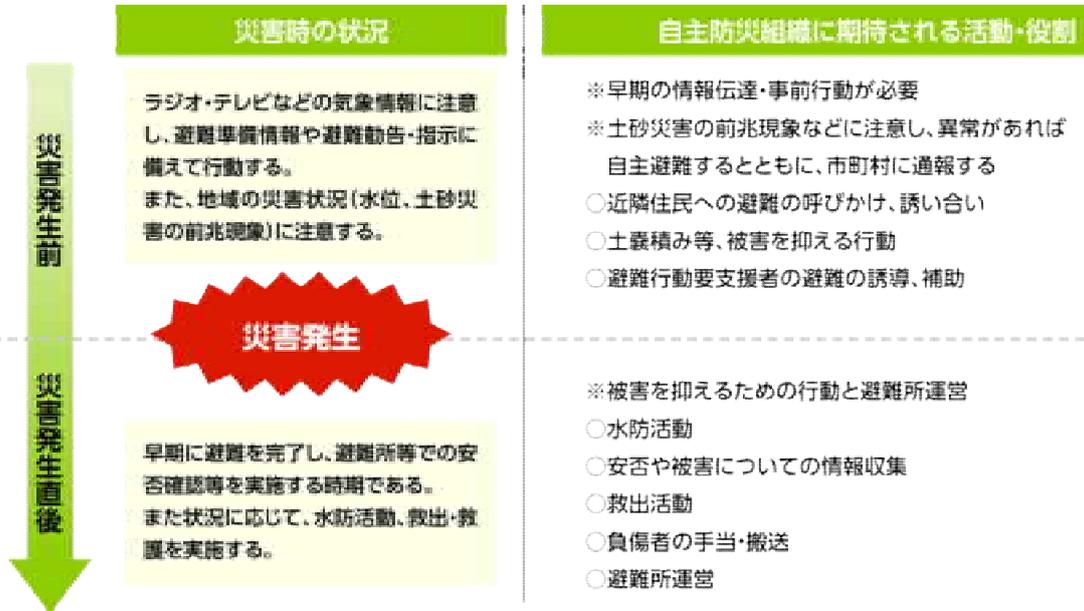
地震災害時における初動対応の時期に期待される活動は表のとおりですが、自主防災組織は初動対応以降も復旧・復興に向けて、他団体と連携しながら、継続的な活動が求められます。

災害時の活動は、自身及び家族の安全確保を前提として行われるものです。

	災害時の状況	自主防災組織に期待される活動・役割
発生前		<ul style="list-style-type: none"> ○防災知識の普及 ○防災訓練の実施 ○資機材等の整備 ○災害危険箇所、要配慮者の把握等
発生直後	<p>災害発生</p> <p>～災害発生直後～</p> <p>地域で救援活動に当たる人も含めて、大部分の人が被災者であり、生命の危機・生活環境等の被害に対し、自助と地域住民の共助が災害対応の中心となる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自身と家族の安全確保 ○近隣での助け合い(出火防止、初期消火、救助等) ○津波からの迅速な避難誘導
数時間後	<p>～災害発生から数日間～</p> <p>行政や公的機関による緊急対応や地域住民と自主防災組織としては、初動対応となる消火、避難、救出・救援、給食・給水等を実施する時期となる。また、外部から様々な支援活動、人材、支援物資が入ってくる時期でもある。(地域性や災害の規模によって外部からの支援時期は異なる。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安否や被害についての情報収集 ○初期消火活動 ○救出活動 ○負傷者の手当て・搬送 ○住民の避難誘導活動 ○避難行動要支援者*の避難支援
数日後		<ul style="list-style-type: none"> ○避難所運営 ○自治体および関係機関の情報伝達 ○他団体等への協力要請 ○物資配分、物資需要の把握 ○炊き出し等の給食・給水活動 ○防疫対策、し尿処理 ○避難中の自警(防犯)活動 ○要配慮者への支援 ○ボランティア活動のニーズの把握

風水害時の活動

地震災害時の活動と同様に、風水害時においても時期に応じた的確な活動が求められますが、突然襲ってくる地震とは異なり、風水害はその発生までにある程度の時間があるため、被害が及ぶ危険を避けるために、早期に情報伝達や避難といった行動をとることによって、大規模な被害を抑えることが可能となります。



図上訓練

DIG (ディグ) は、参加者が地図を使って防災対策を検討する訓練です

指導上のポイント

Disaster (災害)、Imagination (想像力)、Game (ゲーム) の頭文字を取って命名されました。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を持っています。

このことから、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」という意味を込められています。DIG では、参加者が大きな地図を囲み、みんなで書き込みを加えながら、ワイワイと楽しく議論をしていきます。その中であなたは、あなたと家族が住む地域に起こるかもしれない災害を、より具体的なものとしてとらえることができるでしょう。

また、ゲーム感覚で災害時の対応を考えることもできるはずです。DIG には決まったルールはありません。参加者の立場や感心によってさまざまな形、やり方があります。まちを見る眼、災害を考えるためにも、体験してみましょう。

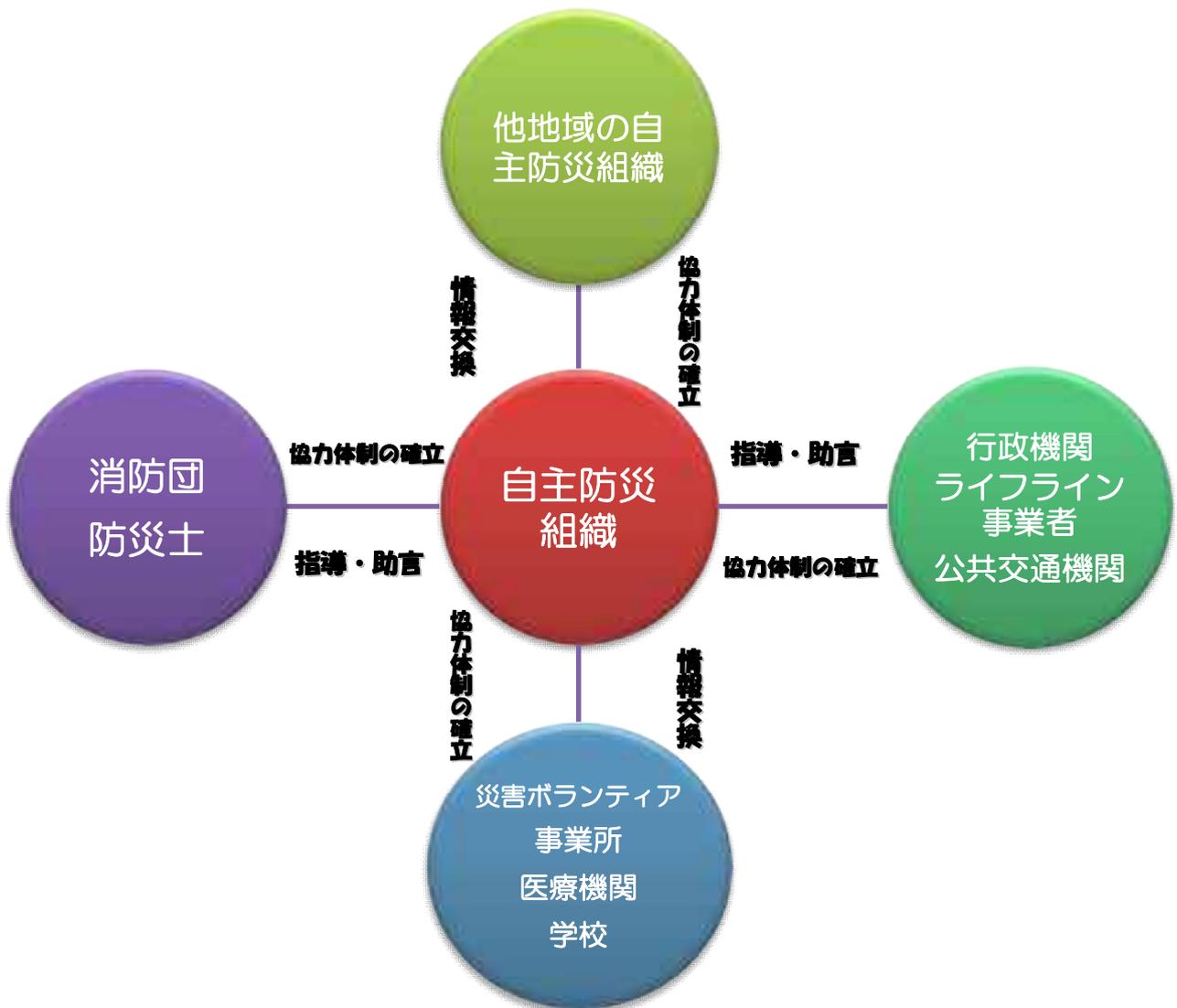


他の組織や団体等との連携

自主防災組織は、自分たちの地域は自分たちで守ろうと自主的に結成されるものですが、他の自主防災組織（同じ避難所単位等）と活動上の情報交換をし、災害が起きた場合の協力体制を確立しておくことは重要です。

大きい災害ほど、被害は一地域に限らないので、相互に情報を伝達し合い、助け合わなければなりません。

また、自主防災組織は、防災関係機関の指導や助言、助力を必要とする面もあります。各種訓練の実施や日常活動を効果的に進めるために、防災関係機関や消防団、防災士、災害ボランティア、学校、事業所、民生児童委員や福祉団体等の協力が欠かせません。日ごろからよく話し合っておくなど十分連絡をとるようにしましょう。



勝山市自主防災組織設立第1号！！					
区分	自主防災組織の設立	地区	鹿谷町保田区	主な参加者	区民
活動内容	<p>保田区の自主防災組織は平成22年4月に設立されました。区長を中心にマニュアル作成や委員会を実施し組織化につなげました。以後は定期的な訓練と資機材等の整備を進め、地域防災力の向上を図っています。</p> <p>訓練においては、それぞれ定めた役割を浸透させるため、同じことを繰り返し実施しています。また、毎年区内消火栓の点検を実施し必要に応じた修繕等の対応により不具合箇所を解消しています。更に、市の防災担当や消防署との連携を密にし、各種訓練や資機材の導入などに関連する制度を積極的に活用しています。</p>				
<h3>保田区自主防災組織の設立過程と活動内容</h3>					
<p>1 自主防災組織立ち上げ（準備：21年4月～22年3月・許可：22年4月）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・従務者217人の学習、素案作成（区長）・対策委員会3回：学習会、セクション高の内容確認 ・専門委員会7回（規約、組織図、防災計画、資機材、予算書等の作成） ・市防災担当と協議8回（事前協議、中間協議、計画書のチェックと調整、最終協議） 					
<p>2 平成22年度～27年度の活動</p> <p>① 以前～24年度まで、自衛消防隊、婦人消防隊は年1回定期的に放水消火訓練を実施。25年度からは自衛、婦人消防隊を自主防災組織に組み入れ活動を展開。</p> <p>② 毎年、消火栓 Box43 か所のホース、簡点検と修理 及び 防火水槽りか所の点検、冬期間は近隣者が消火栓の除雪。</p> <p>③ 防災訓練 … 基本方針：同じことを何度でも身につくまで繰り返し実施 …</p> <p>22年度：役員会5回 ○避難誘導、搬送訓練（市連携：土砂災害）… 暗中模索 目標…区民への防災組織の周知と防災意識の浸透。 参加者 80名</p> <p>23年度：役員会2回 ○避難誘導訓練 目標…防災組織役員及び区民への防災意識の浸透 参加者 75名</p> <p>24年度：役員会2回 ○避難誘導、救出、ポンプ操作、AED操作訓練（市消防） 目標…防災役員及び区民の防災意識の定着化 ※自衛消防との合同訓練 ※防災役員に避難連絡の一斉メール配信の試験実施 参加者 93名</p> <p>25年度：役員会2回 ○緊急連絡、避難誘導、救出、消火栓放水、心肺蘇生（市消防） 目標…防災意識の定着化と実践知識の習得 参加者 155名</p> <p>26年度：役員会2回…組織の改良、役員の意識と知識の向上を図る（第2コーナー） 4年が経過して、やっと暗中模索の段階から、よちよち歩きにまで成長。これを契機に、さらに行動しやすいように、組織の見直しと充実を図った。</p> <p>① 5班編成→4班編成（情報と避難誘導を統合：区班長が誘導し情報報告） ・班長、副班長、班員の見直しと、役割分担、活動内容などを明確化</p> <p>② 学習会の実施：全防災役員30名を対象に防災活動の教材2種類を供与。 ※教材：実践ガイド、防災訓練マニュアル（福井市危機管理課・防災センター編集）</p> <p>③ 防災ファイル：防災関係資料をファイル。防災組織役員が保有する。 ファイルは、役員交代時に後任者に引継ぎ、組織運営の円滑化を図る</p> <p>④ 訓練：緊急連絡、避難誘導、情報収集、救出救護、放水消火訓練 目標…防災知識と実践力の向上 第10分団の保田区隊員5名によるポンプ車操作、消火模範演技 ・消防署：簡易担架組立訓練（上着、ロープ、毛布） ・危機管理室：特別警報、保田区「ゲート」タイプの説明 参加者：194名</p> <p>⑤ 各班で消火栓放水訓練（修繕、ホースの漏水点検：自衛消防隊長指導）</p> <p>27年度：26年度の活動内容を踏まえ訓練等を実施。 緊急連絡訓練、避難誘導訓練、情報収集訓練、救出救護訓練、消火作業訓練、給食給水訓練、市消防署指導消火栓訓練、土砂災害DVD鑑賞、土砂災害に関する講義</p>					

防災マップの作成・配布

区分	防災意識の啓発	地区	芳野区7町内	主な参加者	区民
活動内容	町内の92戸を図示し、自主防災組織におけるそれぞれの役割、消火栓の位置、避難所、消防ポンプの保管場所などを明記しています。 片面に防災マップ、もう片面に災害時の個人情報、緊急連絡先などを記入する欄を設け、外出時は二つ折りにして携帯することで有事の際における本人確認や緊急搬送などの一助になるように工夫しています。				



子どもも含めた区民で消防署を見学

区分	研修と訓練	地区	芳野区7町内	主な参加者	区民
活動内容	町内で消防署を訪問し、消防署員による通信指令室のシステム解説やはしご車、工作車などの紹介と試乗体験、消火器使用方法の講習、土のうづくりなどを体験しました。				



通信指令室のシステムなどを紹介していただきました。

はしご車や工作車の試乗体験では子どもたちは大喜びでした。



土のう作成も体験しました。

多くの区民が参加する行事に時間、日程、場所を合わせて避難訓練を実施

区分	訓練	地区	鹿谷町西遅羽口区	主な参加者	区民
活動内容	<p>訓練想定で設定した時間に区長の指示をきっかけに避難を開始しました。近所でお互いに声を掛け合いながら避難し、事前に把握している要配慮者には介助、介護を実施しました。地区避難所にて各家の代表者が避難カードを記入し安否確認がとれない区民は自衛消防隊が捜索します。訓練の最後には市の防災担当者が西遅羽口区のハザードマップを基に土砂災害への備えや避難の方法などの講習を実施しました。訓練は区のイベントにあわせて実施され、避難訓練後はバーベキューなどで親睦を深めました。</p>				



近所で声をかけあって避難します。

避難場所では避難の状況把握、安否確認を行いました。



最後は市の防災担当者から西遅羽口区のハザードマップの紹介があり、区内の危険箇所を再確認しました。

みんなで楽しく防災訓練！！

区分	訓練	地区	芳野区	主な参加者	区民
活動内容	<p>芳野区運動会にて四組織による防災ゲームリレーを実施しました。 参加点種目とし連さは競いません。 毛布とアルミの物干しざおで作った担架で子供を運び、水消火器でペットボトルを倒します。参加者も応援の人も楽しく訓練が出来ました。 実際に体験することでポールなど担架に利用できる材料の強度や材質などが発見できました。</p>				



棒と毛布で手早く担架を作成します。

協力して慎重に。落さないように子どもを運びます



水消火器を使って消火訓練！！
大人だけでなく子どもたちも使い方を体験し理解します

子どもが動けば保護者も動く！！

区分	訓練	地区	北郷	主な参加者	小学校高学年とその保護者
活動内容	地区全体における防災知識と技能の向上を目的とし町民運動会の親子種目で防災リレー（土のうづくり）を実施しました。 土のうの仕組みと作り方を学ぶことを目的とし、実際の土のうよりも少ない土砂量で作成、終了後は数個を1つにまとめて通常サイズの土のうとし、小学校で活用するために保管します。				

防災リレー（土のうづくり）概要

【目的】

防災知識の向上として、土のうの仕組み、作り方を学ぶ。
 運動会で子どもが体験し、参加者、見学者全員が防災への意識を高める。
 （時間都合上、リレー中に袋に入れる砂は通常よりも少ない量となる）

【準備物】

- ・土のう袋（参加する子の数）
- ・砂（リレーにて作成する土のう袋数の2/3程度の既設土のう相当）
 50人の子が参加しリレーにて50体作成する場合は約33体の既設土のうを準備する。
- ・スコップ（リレーの組数）
- ・一輪車（2～3台）



【内容】

- ・準備はスタートまでに既設土のう内の砂を砂山にしておく。
 （空袋はまとめておく 破れている場合は廃棄）
- ・親子ペアを基本とし、子が空の土のう袋、親がスコップを持つ。
- ・手をつないでスタートし、砂山に到達したら子はしゃがんで土のう袋を広げる。
- ・親はスコップで砂を3件袋に入れる。
- ・入れ終わったら、親が土のう袋の口を持つ。
- ・子はスコップを持って手をつないで戻る。
 （小さい子など危険な場合はスコップも親が持つケースも考えられる）
- ・子がバトンがわりのスコップを次の番の親に渡しリレーとする。
- ・最後の親子がゴールした段階で終了。
- ・スコップは砂を片付けるために子が砂山のところに持ってくる。
- ・袋は作成した土のうを学校指定の場所に運ぶ。
- ・道具が残った砂を一輪車に積み、学校指定の場所に運ぶ。
- ・作成した土のうの砂の量を確認し、二つを一つにまとめるなどの後に縛り方を習い、実際に縛って保管する。（縛り方指導⇒市役所関係者、消防団など）

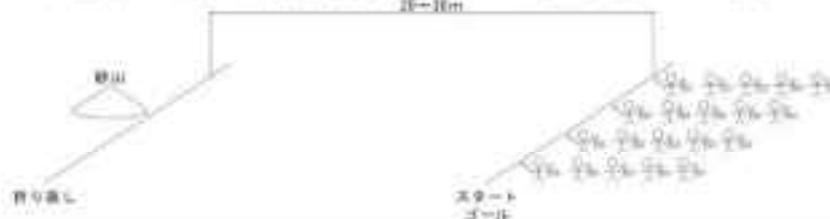
実際はややこしいのでどちらがどちらを持ってもよいものとする（慣熟しないように）

【注意】

- ・土のう袋はスタート前に子全員に渡しておく。
- ・スコップを持って走るため、転ばないように、ぶつけないよう注意する。
- ・リレーにて入れる砂の量（スコップの杯数）は調整する。
- ・時間が無いのでリレー中は袋を縛らない。

【時間想定】

- ・一組：砂山まで5秒、砂入れ10秒、戻り10秒 合計25～30秒
 日組で約4～5分 準備+説明時間+後片付けで10分以内になるといいですが、
計=10分



本防災訓練マニュアル作成の出典

福井市防災センター「自主防災組織防災訓練マニュアル」(平成22年12月)

自主防災組織活動のすゝめ

平成28年3月 作成

令和4年4月 改訂

(問い合わせ先)

勝山市元町1丁目1番1号

勝山市総務課 危機管理防災係

TEL (0779) 88-8125

FAX (0779) 88-1119

E-mail bousai@city.katsuyama.lg.jp