

自主防災組織 防災訓練マニュアル



西条市

市民安全部 危機管理課

はじめに

地震、台風、豪雨などによる自然災害や火災によって、毎年、各地で尊い人命が失われています。特に、「災害時要援護者」と呼ばれる高齢者、外国人、身体の不自由な人などが被害を受けることが多いと言われています。

このような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の向上を図ることが大切です。

とりわけ、災害の規模が大きくなるほど、行政機関の迅速な救助が困難になり、自主防災組織を中心とした自主的な初期消火、救出、救護、避難等の行動が重要となります。

このような活動が効果的に行われるためには、家庭や地域、消防団等が連携して日頃から防災知識の普及啓発活動や災害を想定しての防災訓練を積み重ねておく必要があります。

本冊子は、自主防災組織が主体となって実効性のある防災訓練を実施し、災害対応能力の向上を図ることできるよう防災訓練の手法等についてまとめたものです。

地域における今後の自主防災活動を、より一層充実させるための参考として活用いただきますようお願いいたします。

平成20年3月

目 次

1. 訓練の目的	1
2. 訓練の方針	2
3. 訓練の流れ	4
4. 訓練の種別	5
① 初期消火訓練	5
② 避難訓練	6
③ 救出・救護訓練	7
④ 情報収集・伝達訓練	9
⑤ 炊き出し（給食・給水）訓練	10
⑥ 防災資機材の取り扱い訓練	11
⑦ 図上訓練（D I G）	12
⑧ 避難所運営訓練	13
5. 訓練実施上の注意事項	14

（資料編）

資料1 防災対策の検討	16
資料2 非常持出し品チェックリスト	17
資料3 自主防災組織訓練申請書、訓練実施場所見取り図（消防署への申請用）	18
資料4 資機材の活用要領	20
資料5 図上訓練の想定例（地震災害）	46

1. 訓練の目的

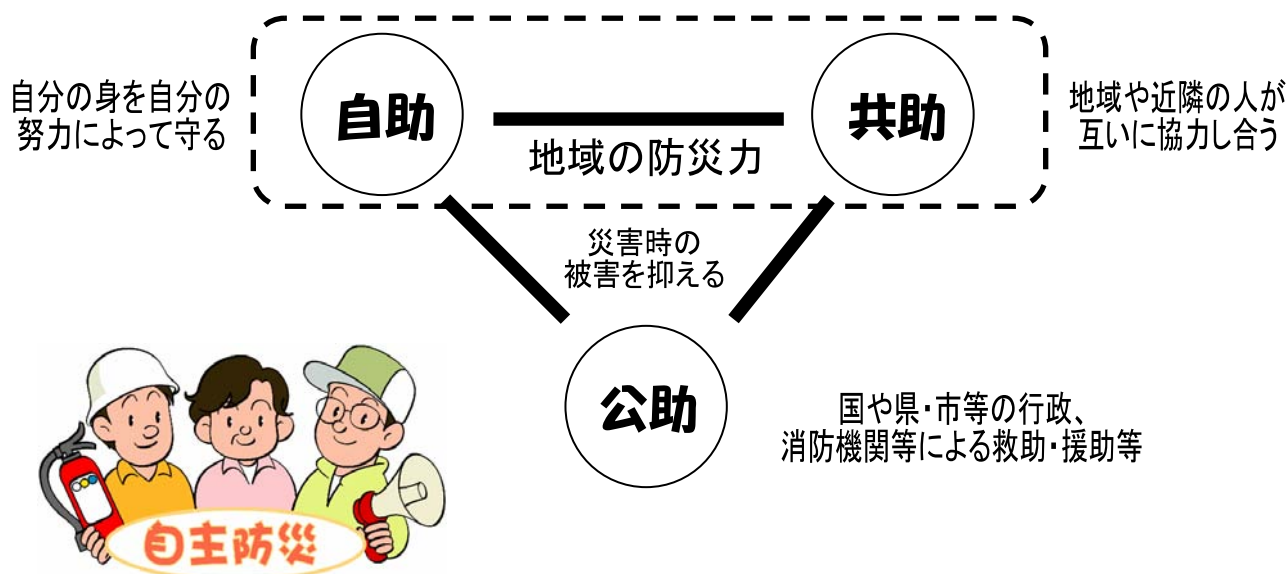
住民が安心・安全に暮らすため、その生命、身体及び財産を災害から守る防災対策は、行政上最も重要な施策の一つです。

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、防災活動に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し、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。



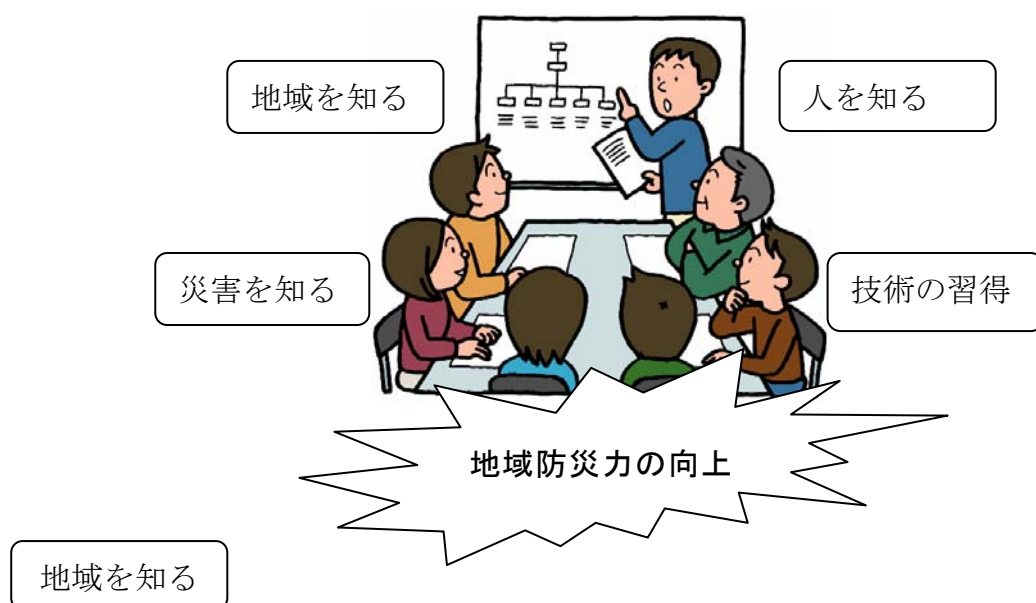
「自助・共助」を理解し訓練に臨む

災害が発生した際は、第一に「自らの生命は自ら守る」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コミュニティ活動の一環として町内会・自治会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なうことができるよう、様々な訓練を行う必要があります。

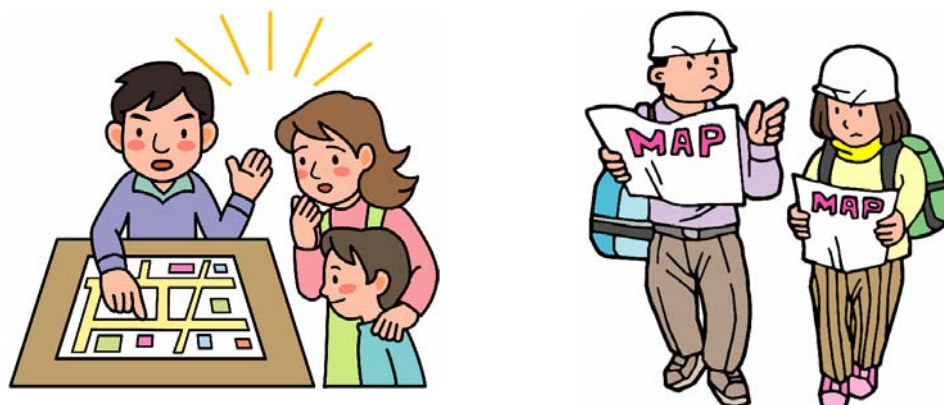
2. 訓練の方針

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、市民の皆様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、こ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と、より効果的な訓練が実施できます。



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、地域防災地図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、公園や避難場所がどこにあるか、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用意しておき、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・津波・風水害その他の災害に関して、発生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。



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災害時に支援が必要な人（※災害時要援護者）、救援活動ができる人もチェックしておきましょう。



『災害時要援護者とは』

「災害時要援護者」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「心身障害者」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」や日本語の理解が充分でない「外国人」さらに一時的な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。

一方、健康な人でも、高齢者になったとき、あるいは災害発生時に負傷することで、災害時要援護者となる可能性があることを住民全員で認識することが重要です。

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。

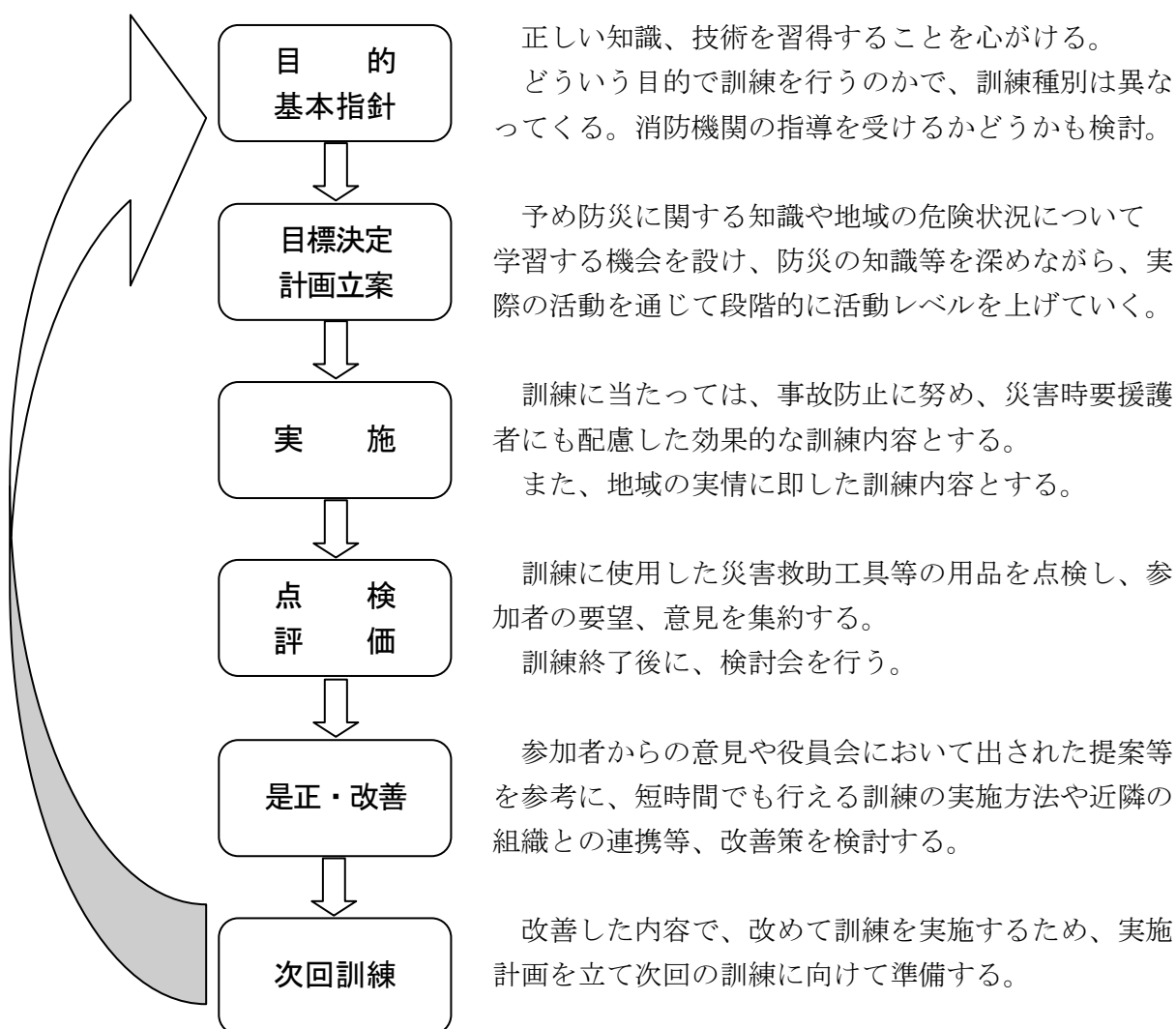


3. 訓練の流れ

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、事故防止に努め、けがのないように行いましょう。



継続的な訓練の実施が必要！

4. 訓練の種別

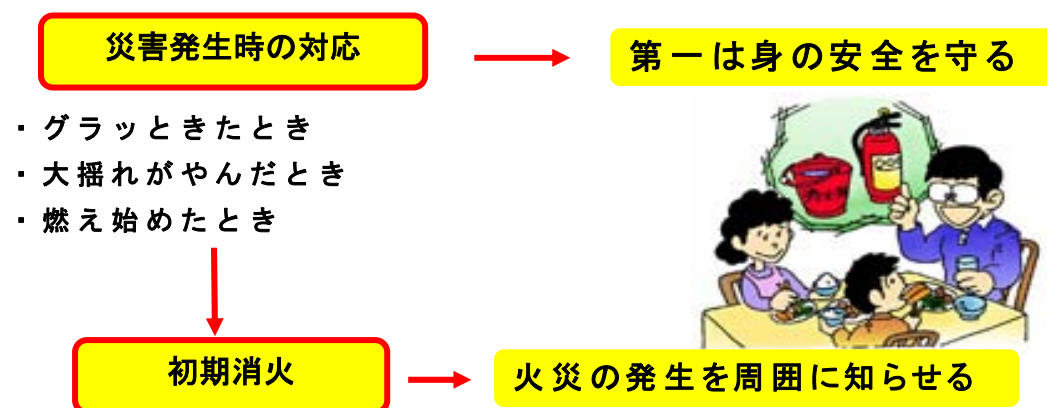
① 初期消火訓練

大規模災害時に、最も被害を拡大させるものの一つとして火災があります。

火災の拡大を防ぐためには、初期消火活動が欠かせません。いったん燃え広がると大規模な火災へとつながる恐れがあるので、基本的には火を出さないことが大切です。

もし火が出た場合、家庭・地域で初期のうちに完全に消し止めることができる技能を習得しましょう。

「地震発生を想定した消火のポイント」



○消火器取扱訓練

消火器の取り扱いについては、その性能を十分に理解した上で、どのような火災に対して有効であるのか、またその操作要領について習得する必要があります。

○消火器以外の消火方法

火元別消火訓練：油なべ、石油ストーブ、衣類、電気製品、風呂場、カーテン、ふすま



近隣・自主防災組織での消火

○バケツリレーでの消火訓練

バケツリレーのグループ作り(20名程度)

人は背中合わせに2列に並びバケツ中継

風上より近づき、安全距離2～3mをみて、注水位置を確認し、火勢を抑えるよう注水



○可搬ポンプでの消火訓練

操作訓練及び各隊員の訓練

- ・ 消火員（筒先） 2名
- ・ 補助員 1名
- ・ 機械員 1名
- ・ 連絡員 1名
- ・ 指揮者 1名

② 避難訓練

地震等による建物の倒壊・損傷、津波や洪水、大規模な火災により、地域住民の生命・身体に危険が及ぶ場合は、直ちに安全な場所への避難が必要になります。

また、火災、地震、津波、水害など災害の種類によって避難方法が異なります。

そして、災害時要援護者の避難支援も必要であり、地域の全員が事前にしっかりと避難訓練をしておくことが大切です。地区によっては、津波被害を少なくするための陸開（りっこう）・水門の閉鎖訓練も必要です。

災害種別の決定



「訓練における注意点」

- ①避難勧告の伝達
- ②避難者の人数確認・災害時要援護者の状況把握
- ③安全な避難方法の訓練
- ④一時避難所から収容施設への避難時の役割分担
- ⑤事前準備として避難経路の確認



③ 救出・救護訓練

大規模地震災害時には、家具の下敷き、落下物により多数の負傷者が発生する恐れがあり、迅速な救出活動が必要となります。このことを踏まえ、災害時には多数の負傷者が出ることも想定し、応急手当の方法や倒壊家屋の下敷きになった人の救出方法などを習得し、訓練しましょう。

被災者の救出活動の流れ

『個人・近隣の方で』

自分の安全を確認したら、家族・隣人の確認をする。
負傷者等の居場所の情報を集める。大きな声で叫び反応を見る。
居場所がわかったら救出のための人を集める。
のこぎり・ハンマー・バール・ジャッキ・ロープなどの資機材で救出する。

『自主防災組織で』

市より貸与されている資機材等を使用して救出する。
被災者の埋没位置、数を正確に把握し救助隊への引き継ぎを確実に行う。

個人・近隣で準備できる救出用資器材

家庭にあるもの

手袋

懐中電灯

シーツ・毛布

備えておくと便利なもの

ペンチ

スコップ

ヘルメット

防塵メガネ

防塵マスク

厚底くつ



自動車用ジャッキ

倒壊した梁や積み重なった家具など重い障害物を持ち上げるのに活用できる。
(自動車用は約2tまで持ち上げられる。)

のこぎり

作業の妨げになるものを切断。一般的に片刃タイプで折りたたみ可能なものが使用しやすいと言われている。

ボール

転倒・落下した障害物をてこの原理で持ち上げたり、先端部を使って障害物の破壊、ドア等のこじ開けなどに活用する。

ハンマー

ドアや家具など、障害物を破壊する。

ロープ

危険箇所の表示、避難時にははぐれないためにロープで移動するなど。

< 救護訓練 >

災害時には、多数の傷病者が予想されるが、このことに対して自主防災組織の救護活動として、応急手当や安全な場所への搬送が求められる。これらの方法等を習得するために訓練を行う。

応急手当



心肺蘇生法



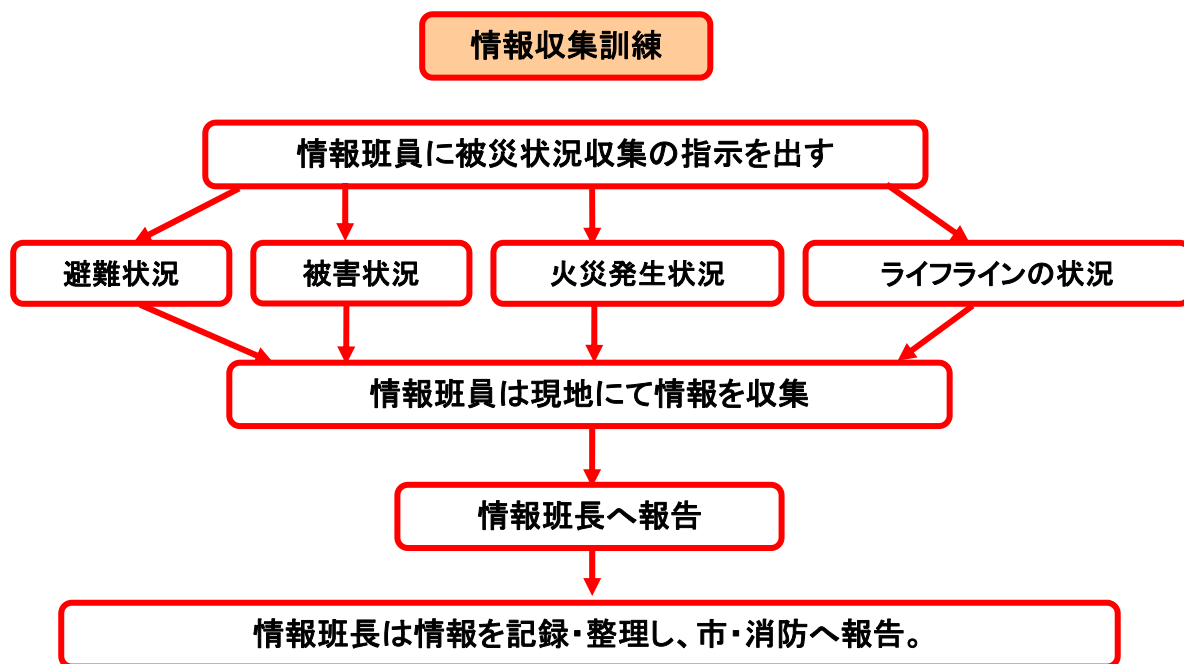
救護



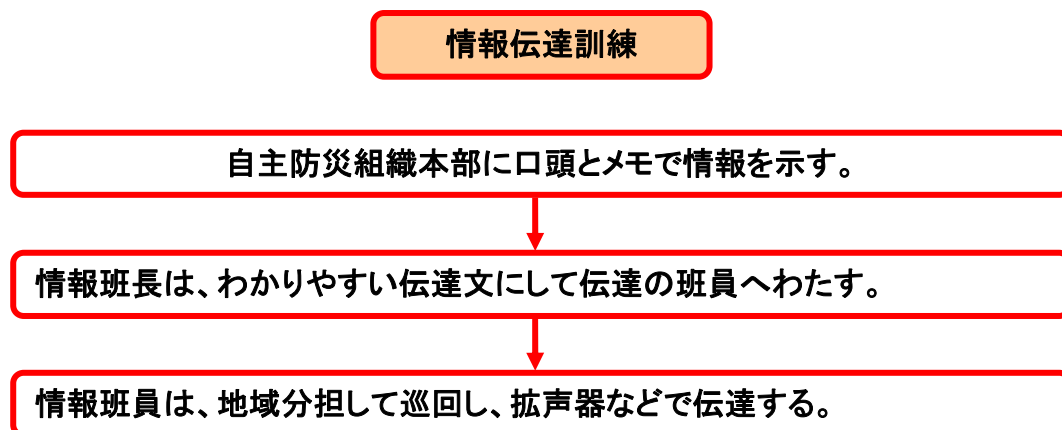
④ 情報収集・伝達訓練

災害時は情報が錯綜（さくそう）します。正確で迅速な情報収集・伝達活動が欠かせません。

いざという時に災害対策本部などの防災関係機関や地域住民との情報のやり取りができるよう伝達方法について習得しましょう。



~~~~~



##### 情報伝達訓練の留意点

- ・伝達は簡単な言葉で行う。
- ・口頭のみではなくメモ程度の文章も準備する。
- ・各世帯への伝達を効率的に行うため、伝達経路をあらかじめ決めておく。
- ・視聴覚等に障害のある方、外国人への伝達は十分配慮する。

## ⑤ 炊き出し（給食・給水）訓練

被災後の食料と水の確保や配給方法について訓練します。避難所での給食、給水活動をスムーズに行うために、大鍋などの資材を確保するとともに、非常用食料の調理法などについても習得しましょう。

### 炊き出し訓練事例

**準備物** 釜・飯ごう・大鍋・米・みそ・割り箸・うちわ・まき・コンロ等

#### 給食・給水班を構成する

衛生面に注意（手洗い・頭巾着用）  
婦人会などを中心として、子どもも加える

↓  
テントを張り、テーブルを用意

↓  
おにぎり・みそしるなどを作る



#### 『活動例』

- ・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をしっかりと行う。
- ・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、配給計画を作成する。
  - 町内会などの班単位の代表者に配給し、混乱を防ぐ。
- ・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。





## ⑥ 防災資機材の取り扱い訓練

西条市から自主防災組織に対し、貸与されている災害救助工具セットの説明及び取扱いについて、訓練を行います。

消防職員の指導等により、使い方を学ぶことで家や身近にあるものを活用した救出・救護訓練等につなげていくことが重要です。

### 防災資機材一覧

バール

パイプ柄丸ショベル

油圧ジャッキ

ハンマーツルハシ

ワイヤーロープ

万能斧

荷締機

ボルトクリッパー

四ツ折り担架

標識ロープ

木工鋸

かませ木

鉄工鋸

ハンマー

サイレン付メガホン

モンキーレンチ・タガネ・ミニカッター・金バサミ・レンジャー手袋  
防塵マスク・防塵メガネ・テープ その他



### 資機材を利用した救出訓練事例

場面設定：廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物の屋根を作成

幅4m、高さ3m程の屋根を作る。

中に生存者のいることを示す。(人形)

救出にあたっては、倒壊建物の中にいる人に声をかけ、安心感を与える。

ジャッキなどを使って持ち上げる。(斧やバールで屋根を壊す。)

### 訓練内容

瓦葺・・・・・・大バールや斧で瓦を引き剥がし、斧を使い野地板をたる木にそって切断する。

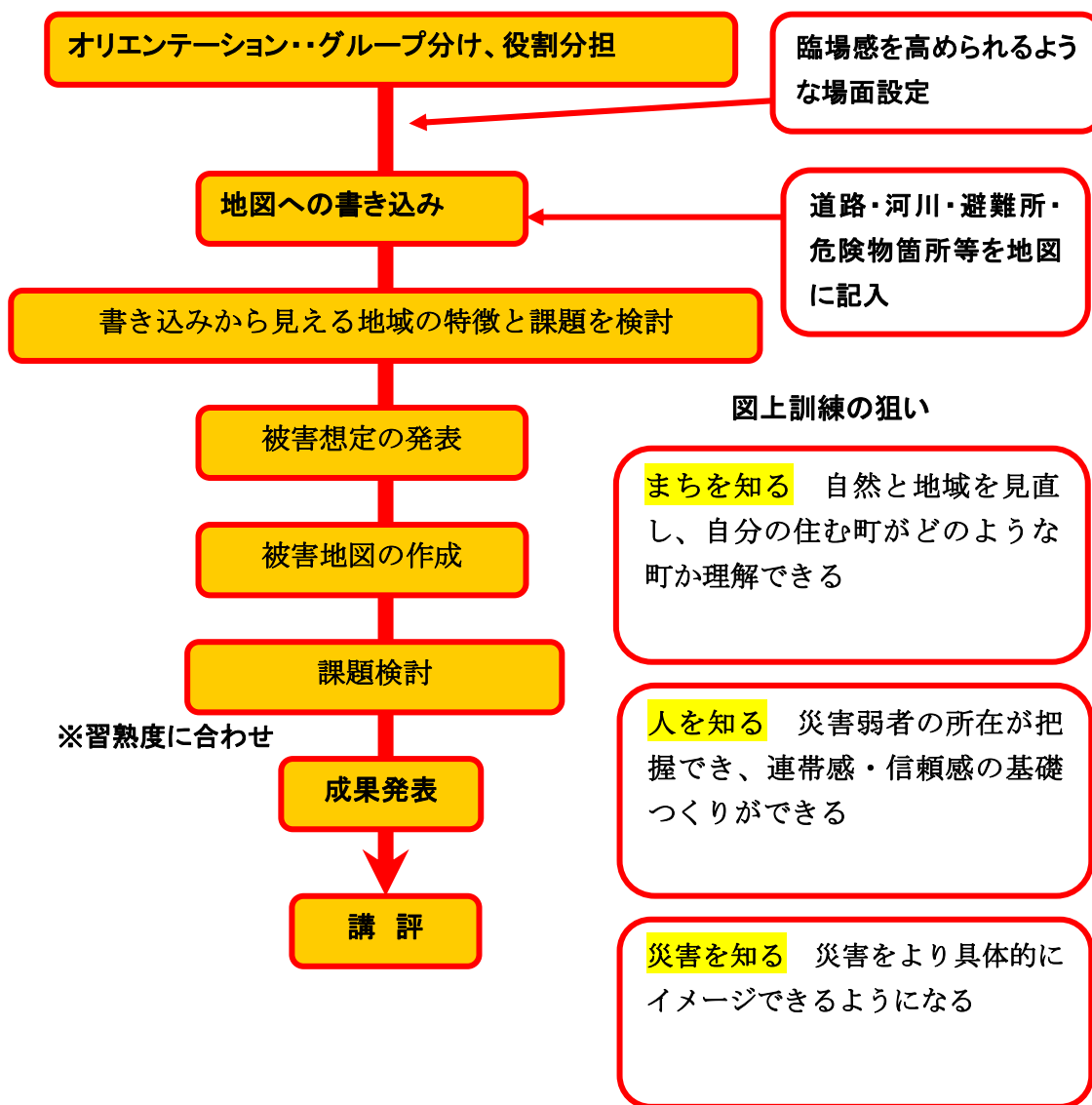
トタン葺・・・・・・鉄板の接続部分近くにバールを入れて引き剥がし、野地板をたる木にそって切断する。

スレート葺・・・・・・斧の背部で叩き割って除去し、野地板をたる木にそって切断する。



## ⑦ 図上訓練（D I G）

災害図上訓練では、地域で大きな災害が発生した場合を想定し、地図への書き込みを通して、参加者全員が主体的にかつ積極的に災害の対応策を考えましょう。



## ⑧ 避難所運営訓練

災害時の避難所の運営は自主防災組織の重要な役割のひとつです。避難所生活が長期にわたる場合には、適切なルールに基づいて、できるだけストレスが少なくなるよう事前に訓練などを通して、運営方法について検討しておく必要があります。

避難所の開設は、施設管理者と協議し、避難所スペースと非避難所スペースを明確に区分する必要があります。さらに、避難所スペースをみんなが使う共有部分と各世帯の生活の場としての居住部分に分けます。

### 避難所の開設

市指定の避難場所は、市職員によって開設されることが多いですが、万が一の場合には、住民自らが避難所を開設することも考えておく必要があります。



### 避難所施設の点検

避難所に入る前には、被害箇所や余震等で危険が及ぶ可能性がある箇所を点検する必要があります。

### 避難者名簿の作成

避難者については、その地域の人を把握している自治会や自主防災組織が、避難状況を把握し、名簿を作成します。



### 部屋割り（施設の使い方）

本部室、物資置き場、倉庫、配給所、調理室、医務室、談話室、面会室、更衣室、食堂、学習室、ボランティアルーム、情報掲示板、受付、仮設電話、テレビ、パソコン、ペット置き場、洗濯場・物干し場、仮設トイレ、ゴミ置き場、喫煙等の場所決めを行う。また、居住空間や通路、立ち入り禁止区域等についても施設と相談して決めます。

### 避難所生活ルールを作成

多くの住民が、厳しい避難所環境の中で、より快適な共同生活を送るためには、最小限の生活ルールを定め、避難者全員で守ることが必要です。

生活の時間（起床、消灯、食事、清掃）、生活の基本（貴重品の管理、土足厳禁、飲酒、退所、コンセントの使用等）、場所を決めて行うこと（喫煙、携帯電話の使用、見舞客の対応、ペット管理等）、水や物資の管理、トイレの管理、ゴミ処理等についてルールを決めます。



### 『ポイント』

- ・あくまでも避難所の運営主体は、避難者自身であることを忘れない。
- ・運営を円滑に行うため事前に運営計画を作成しておく。
- ・運営計画の柱は、組織、生活のルール、部屋の使い方である。
- ・高齢者や障害者等の要援護者に対しては、特に注意を払ってあげる。
- ・共同生活の場となる避難所には、様々な人が様々な事情で避難しているということと、普段と同じ生活ができないことを十分に認識しておく。

## 5. 訓練実施上の注意事項

- (1) 基礎知識・技術の習得からはじめ、習熟度に応じて応用動作が取れるようステップアップしていく訓練を行いましょう。
- (2) 訓練終了後に検討会を行い、内容を見直して必要な改善を行いましょう。
- (3) 訓練想定を参加者に具体的に示し、実際に即した訓練を行いましょう。
- (4) 災害時要援護者に配慮した効果的な活動となるよう訓練内容を設定しましょう。
- (5) 参加者が積極的に楽しく参加できるような工夫に配慮しましょう。
- (6) 訓練にあたっては、事故防止に努めましょう。

- ア 消火訓練や救出・救護訓練は、危険を伴うので、消防職員の指導を受けましょう。
- イ 訓練を始める前に、必ず事故防止について参加者に注意をし、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説明しましょう。
- ウ 服装は訓練に適したものとし、軍手、ヘルメット（防災頭巾）を着用しましょう。
- エ 防災訓練中には整理整頓に気をつけ、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けが人の救護を最優先にするなど、適切な措置をとりましょう。
- オ 防災訓練中に誤ってけがをした場合に備え、西条市では防火防災訓練災害補償等共済制度に加入しています。

- (7) 独自で訓練ができない場合は、消防署へ相談し指導を依頼しましょう。

- ア 東・西消防署へ所定の申請書等（資料3）で依頼すると、消防署員が来て訓練を指導してくれます。
- イ 事前に日程や場所、訓練の内容について相談してみましょう。
  - ・東消防署 TEL 0897-55-0119
  - ・西消防署 TEL 0898-68-0119



### （補償の対象となる場合）

- ・消防機関へ実施の旨を報告して行った防火・防災訓練に自主防災組織、民間防火組織、町内会等が参加したとき。
- ・自主防災組織、民間防火組織、町内会等が自主的に行う防火・防災訓練で、事前に「訓練申請書」が提出されたもの。

## ( 資 料 編 )

|      |                                     |    |
|------|-------------------------------------|----|
| 資料 1 | 防災対策の検討・・・・・・・・・・・・・・・・             | 16 |
| 資料 2 | 非常持ち出し品チェックリスト・・・・・・・・              | 17 |
| 資料 3 | 自主防災組織訓練申請書、訓練実施場所見取り図(消防署への申請用)・・・ | 18 |
| 資料 4 | 資機材等の活用要領                           |    |
|      | 1 消火活動における資機材の活用要領・・・・・・・・          | 20 |
|      | 2 救出活動における資機材の活用要領・・・・・・・・          | 23 |
|      | 3 救護活動における資機材の活用要領・・・・・・・・          | 31 |
|      | 4 避難誘導活動における資機材の活用要領・・・・・・・・        | 40 |
|      | 5 情報収集・伝達活動における資機材の活用要領・・・・・・・・     | 41 |
|      | 6 生活維持活動における資機材の活用要領・・・・・・・・        | 42 |
| 資料 5 | 図上訓練の想定例（地震災害）・・・・・・・・              | 46 |

# 防災対策の検討



## 地震への備え

### 「家の中の安全対策」

- ・家の中の逃げ場としての安全な空間をつくる。
- ・部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。
- ・無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。
- ・寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には、家具を置かない。
- ・就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。
- ・家具は倒れにくいように置く。
- ・家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板など差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定する。
- ・畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷く。
- ・安全に避難できるように、出入り口や通路に物を置かない。
- ・玄関などの出入り口までの通路に、家具などの倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろ物を置くと、いざという時に、出入り口をふさいでしまうこともある。

## 土砂災害への備え

### 「注意が必要な雨の降り方」

土砂災害は雨により引き起こされる場合が多いので、次のような時には注意しましょう。

- ・20 mm以上の雨が1時間以上降り続く時。
- ・降り始めからの降雨量が100 mm以上になる時。
- ・台風や前線による集中豪雨の時。

### この様な時には気をつけよう！

#### 土石流

- ・山鳴りがする。
- ・流れが急に濁ったり、流木が混ざる。
- ・降雨が続いているのに、溪流の水量が減る。

#### 地すべり

- ・斜面から急に水が湧き出す。
- ・沢や井戸の水が濁りはじめる。
- ・斜面や地面にひび割れができる。

#### がけ崩れ

- ・小石が落ちたり、がけが崩れだす。
- ・がけから急に水が吹き出す。
- ・がけにひび割れができる。



## 土砂災害における逃げかた

土石流は、流れ落ちる速度が速いので流れを背にして逃げては間に合いません。必ず土石流に対して、直角に逃げるようにしましょう。豪雨が予想されたり、土石流が起こる前兆を感じた時には、土石流が発生しやすい溪流などには近づかないようにしましょう。

# 非常持出し品チェックリスト



## 一次持出し品

避難するときに最初に持ち出します。あまり欲張りすぎず、男性で 15kg 女性で 10kg 程度の重さを目安に準備しましょう。

| 分類                                                      | 物品名        | チェック | 分類                                              | 物品名       | チェック |
|---------------------------------------------------------|------------|------|-------------------------------------------------|-----------|------|
| 貴重品類<br><br>10 円玉は、公衆電話用に 20 枚程度用意し、カード、通帳などは番号をメモしておく。 | 現金 10 円玉   |      | 非常用食料・食器<br><br>避難時に持ち出せる最低限の量で、調理しなくても食べられるもの。 | 乾パン       |      |
|                                                         | 預金通帳       |      |                                                 | 缶詰        |      |
|                                                         | カード類       |      |                                                 | ミネラルウォーター |      |
|                                                         | 健康保険証      |      |                                                 | 組食器・缶きり   |      |
|                                                         | 免許証        |      | 衣類<br><br>避難時に持ち出せる最低限の量                        | 下着類       |      |
|                                                         | 証書類        |      |                                                 | 防寒着       |      |
|                                                         | 印鑑         |      |                                                 | 雨ガッパ      |      |
|                                                         | 家や車のキー     |      |                                                 | タオル・ハンカチ  |      |
|                                                         | 携帯電話       |      | 生活用品など                                          | 万能ナイフ     |      |
|                                                         | 携帯ラジオ      |      |                                                 | マッチ・ライター  |      |
| 避難用具                                                    | 懐中電灯・ろうそく  |      |                                                 | 滑り止め付軍手   |      |
|                                                         | 予備電池       |      |                                                 | ビニールシート   |      |
|                                                         | ヘルメット      |      |                                                 | ヒモ・ガムテープ  |      |
| 救急用具                                                    | 消毒液        |      | その他                                             | ティッシュ     |      |
|                                                         | 傷薬         |      |                                                 | 裁縫道具      |      |
|                                                         | 湿布薬        |      |                                                 | 洗面道具      |      |
|                                                         | 三角巾・包帯・脱脂綿 |      |                                                 | 生理用品      |      |
|                                                         | ばんそうこう     |      |                                                 | 赤ちゃん用品    |      |
|                                                         | 風邪薬・胃腸薬    |      |                                                 | 筆記用具      |      |
|                                                         | 常備薬        |      |                                                 | 住所録のコピー   |      |

## 二次持出し品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。

家族一人当たり 3 日分を用意しましょう。

**飲料水** 大人 1 人当たり 1 日 3 リットルが必要最低量。家族全員の分をポリタンクなどに溜めておき、沸かしてから飲みましょう。この他、炊事、洗濯、トイレなどに使う生活用水の確保も忘れずに。

**食料品** そのままで、または簡単な調理で食べられる物。缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン、切りモチ、アルファ米など。調味料も用意しておきましょう。

**燃料・その他** 短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分ですが、冬季は暖房用の燃料が必要です。その他、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどがあると便利です。



# 自主防災組織訓練申請書

平成 年 月 日

消防署長 殿

申請者

住所  
氏名

|                                 |                                                        |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|-----|---------|-----|------|--|--|--|
| 訓練日時                            | 平成 年 月 日 時 分 ～ 時 分                                     |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
| 場所                              | (複数の訓練を行う場合は別紙にて見取り図を作成してください。)                        |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
| 実施組織名                           | TEL ( )                                                |                            |                          |       |     | 責任者氏名   |     |      |  |  |  |
| 参加予定人数                          | 大人                                                     |                            | 生徒・児童                    |       |     | 園児      | 外国人 | 合計   |  |  |  |
|                                 | 男                                                      | 女                          | 高校生                      | 中学生   | 小学生 | 幼児      |     |      |  |  |  |
|                                 | 人                                                      | 人                          | 人                        | 人     | 人   | 人       | 人   | 人    |  |  |  |
| 訓練方法                            | 総合訓練 ・ 個別訓練 ・ 発生型訓練 ・ 図上訓練 ・ その他 ( )                   |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
| 訓練内容<br><br>実施する項目の番号に○をつけて下さい。 | 1                                                      | 防災講話                       | 2                        | 情報伝達  | 3   | 避難訓練    | 4   | 初期消火 |  |  |  |
|                                 | 5                                                      | 救出・救助                      | 6                        | 資機材取扱 | 7   | 可搬ポンプ操作 | 8   | 炊き出し |  |  |  |
|                                 | 9                                                      | 救護訓練 ( 応急処置 ・ 心肺蘇生法 ・ 救護 ) |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
|                                 | 10                                                     | 起震車                        | ※訓練計画段階で消防署へご相談ください。     |       |     |         |     |      |  |  |  |
|                                 | 11                                                     | 煙体験                        | ※ハウスでの体験と実際の建物での体験も可能です。 |       |     |         |     |      |  |  |  |
|                                 | 12                                                     | その他                        |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
| 関係機関等の訓練参加                      | <input type="checkbox"/> 消防団 無 ・ 有 ( 分団 名 ) (連絡 済 ・ 未) |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
|                                 | <input type="checkbox"/> その他の事業所等 ( ) ( 名 )            |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
| 水利使用                            | 有 ・ 無 (消火栓 ・ 防火水槽 ・ 自然水利 ・ その他 )                       |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |
| 備考                              |                                                        |                            |                          |       |     |         |     |      |  |  |  |

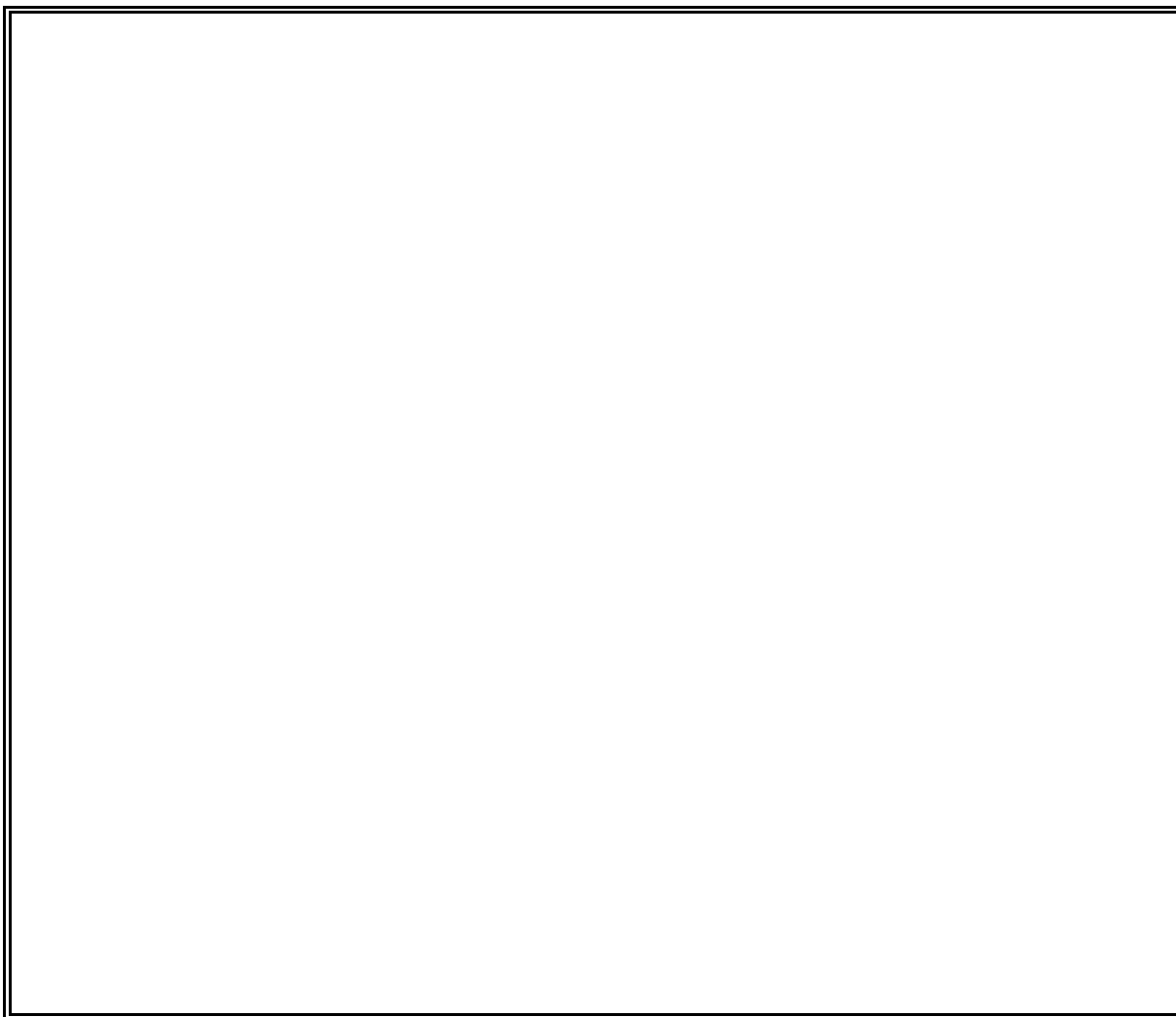
| 決 裁 | 署 長 | 主 幹  | 部 | 副署長 | 係 長 | 係 長 | 係 長 | 係 長 | 担 当 |
|-----|-----|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |      | 部 |     |     |     |     |     |     |
| ／   |     | 通信課長 | 部 |     |     |     |     |     |     |
|     |     |      | 部 |     |     |     |     |     |     |

上記訓練指導について、次の者が担当してよろしいか

担当者 第1 ・ 2 ・ 3 消防 ・ 救急 ・ 救助 係  
勤務 ・ 非 番 ・ 週 休 ・ 日 勤

|         |         |
|---------|---------|
| 受 付 日   | 年 月 日   |
| 受 付 番 号 | 西 消 第 号 |
| 受 付 者 印 |         |

## 訓練実施場所見取り図



# 1 消火活動における資機材の活用要領

## No. 1 初期消火活動用資機材（水バケツ・投てき水パック）

### 1 三角バケツによる消火要領



### 2 水バケツによる消火要領



### 3 投てき水パックによる消火要領



#### 消火用具の使い方

#### 1 三角バケツによる消火要領

- 1 目標を見定めて水が遠くまで飛ぶように反動を十分利用します。
- 2 三角バケツは最初に失敗しても何回かに分けてかけられるために慌てないようにします。
- 3 水の重さがあるため、両足を前後に開いて体を安定させて水をかけます。
- 4 火の勢いが強いときは、3～4m離れて注水し、火勢が衰えたら近づいて消火します。

#### 2 水バケツ・投てき水パック

- 1 目標を見定めて遠くまで飛ぶように反動を十分利用します。
- 2 水の重さがあるため、両足を前後に開いて体を安定させて水をかけます。
- 3 火の勢いが強いときは、3～4m離れた位置から投げるか注水し、火勢が衰えてきたら近づいて消火します。

#### 注意事項

##### <三角消火バケツ>

- 火元にかけたら、三角消火バケツ内に残っている水の漏水を防ぐため、バケツを素早く立てて引き、繰り返し注水します。
- 2～3回練習すると“コツ”が飲み込めるため普段から練習すること
- 内部が仕切られているため、5～6回に分けて注水することができます。

##### <水バケツ>

- 火元建物に向かって2列に向き合って並びバケツを中継します。
- 水源はバケツが埋まる位の深さのある場所を選定し、中継はこぼさないよう行います。

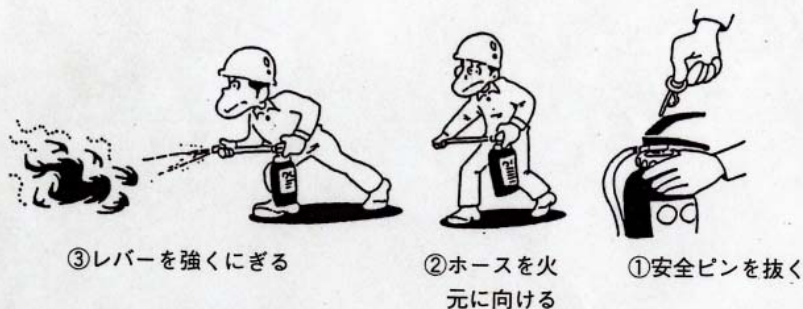
##### <投てき水パック>

- ポリプロピレン製の袋に約700ccの水をいれたものを燃焼物にぶつけ、消火するものです。
- ぶつけたり、落としたりすると簡単に破れるため注意が必要です。
- てんぷら油火災のような油火災には、ぶつけることにより鍋を落としたり、油面を攪拌するため使わないでください。
- ある程度、火勢を抑えた後、残った火を消す場合は投げる方法ではなく、耳の部分のカットし、容器を両手で握り絞り出すようにして使います。

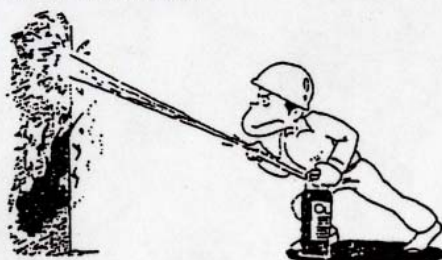
※この方法は（財）市民防災研究所が普及を図っている消火方法です。

№. 2 初期消火活動用資機材（消火器）

1 一般的な使用要領

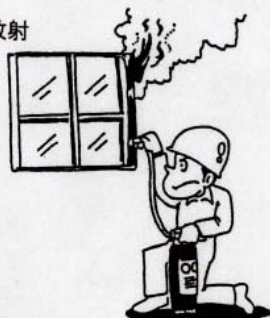


2 壁面が燃えている場合の消火要領（強化液消火器）



3 粉末消火器による火勢の抑制要領

○窓などからの放射



○玄関ドアの郵便受けからの放射



消火器具の使い方

1 消火器による  
消火要領

- 1 できるだけ姿勢を低くして、煙や熱から身を守るように構え、ノズルを火元に向けます。
- 2 粉末消火器は、一旦火が消えたように見えても再び燃え上がる危険があるため、バケツなどで水をかけ完全に消火します。
- 3 強化液消火器は、壁などが燃えているような場合、上からかけると効果があります。

2 粉末消火器に  
よる火勢の抑  
制要領

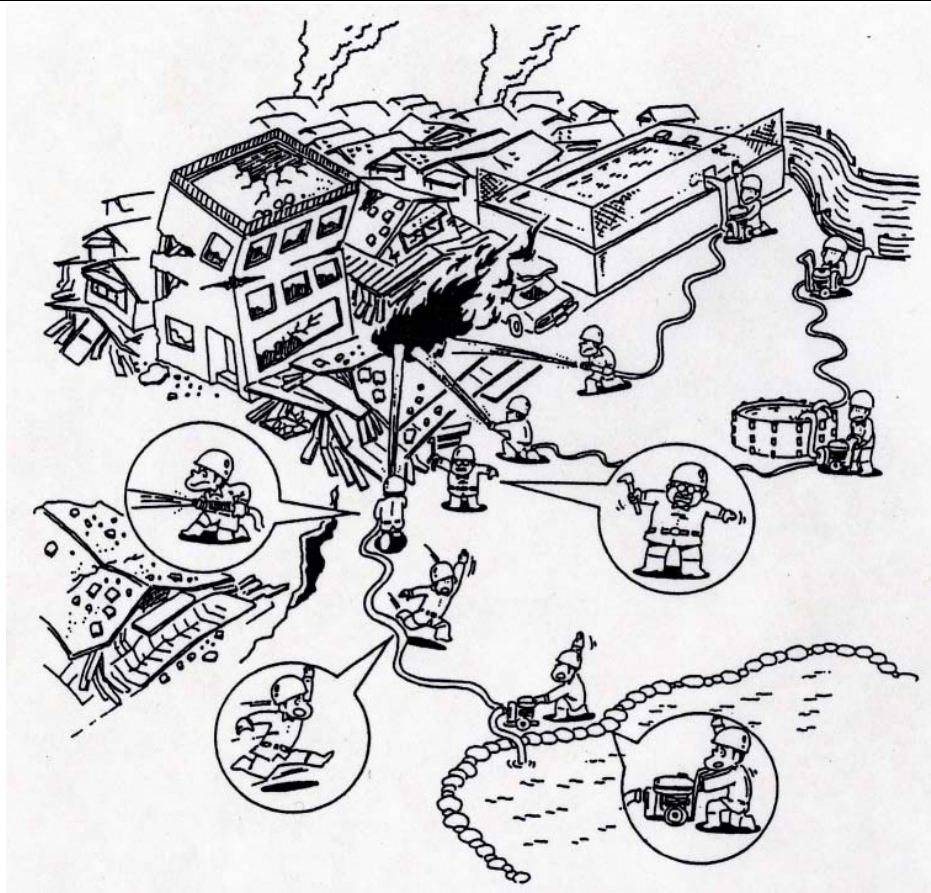
- 1 炎が天井に達したらフラッシュオーバーの危険があるため、初期消火を止めて屋外に避難します。
- 2 屋外に避難をしたら、燃えている屋内に向けて粉末消火剤を放射し、出入口の扉を閉め空気の供給を絶つようにします。
- 3 内部に人が居ないことを確認してから行ってください。

注  
意  
事  
項

- 途中の安全ピンを抜くと、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着火するまでであり、一人だけでなく家族、隣近所で協力しあって消火します。
- 地域に設置されている街頭消火器もできるだけ早く、多く集めて消火します。

№. 3

初期消火活動用資機材（可搬式小型動力ポンプ）



消火器具の使い方

可搬式小型動力ポンプの消火要領

＜消火用水の選定＞

- 1 できるだけ火元建物に近い消火用水を選定し、強風時には風上側の消火用水を使うなど、風向きに注意します。
- 2 河川を使用する場合は、ストレーナーを水の流れに向けて投入します。
- 3 ポンプから水面までの高低差はC級で7m以内、D級で4m以内を目安とします。

＜ホースの延長要領＞

- 1 道路、建物の曲がり角では大きく曲げて、折れやねじれ、引きずりを避けます。
- 2 ホースの結合は、漏水しないように確実に行います。

＜送水の時期＞

- 1 ホースの延長状況や筒先担当の「放水始め」の合図があってから送水します。
- 2 放水口のcockを開けるときは、筒先の反動力を考え徐々に行います。

注意事項

○ 火元建物の消火

火災が発生し燃え広がった場合は、自主防災組織の防火部（班）を中心に、可能な限り大勢が集まって消火活動に協力し、火元建物だけで消し止めるようにします。

○ 隣の建物へ燃え移りそうな場合の消火

火元建物から燃え広がるときは、隣接している建物に注水し、延焼しないようにします。この場合、風下側の建物を優先して多量の水をかけるようにします。

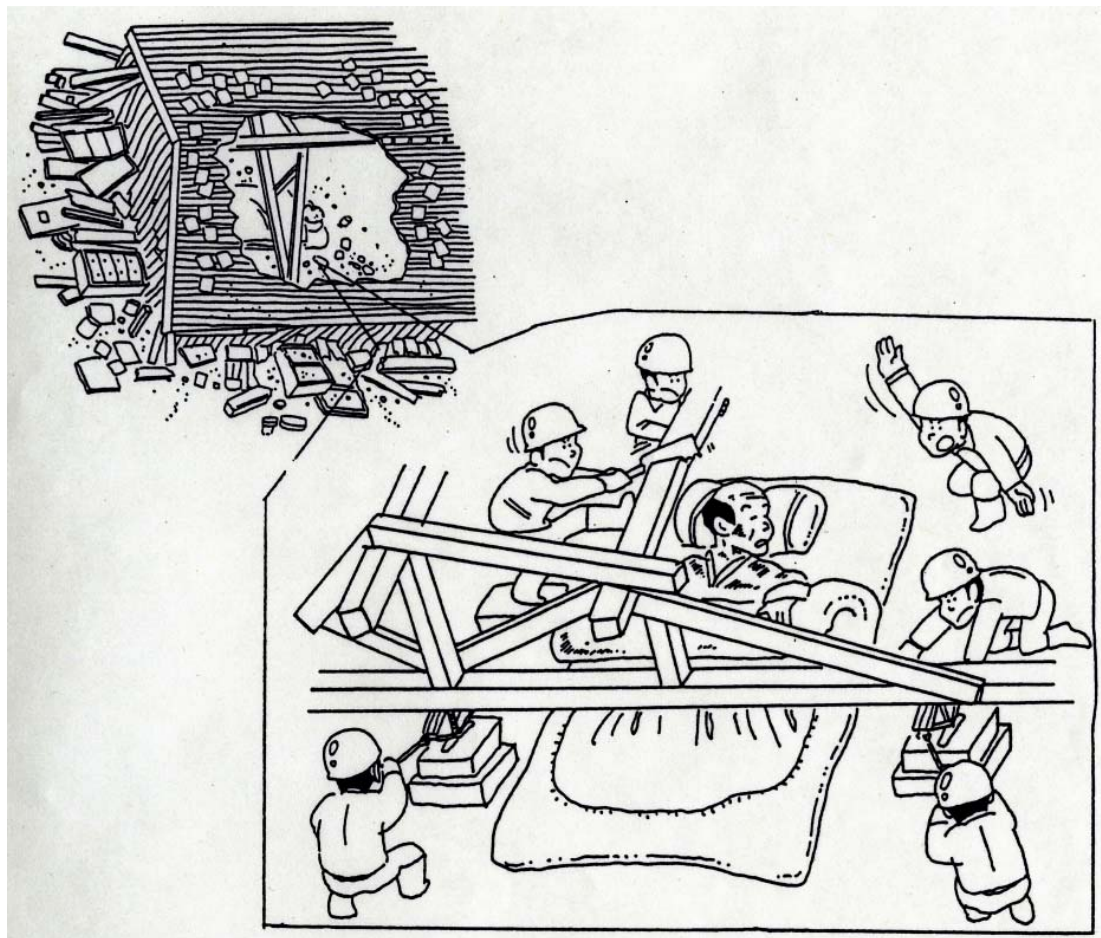
＜D級ポンプの消火活動任務分担＞

| 任務   | ポンプ側              | 筒先側                |
|------|-------------------|--------------------|
| 操法   | 吸管投入・エンジン始動・送水・停止 | ホース延長・筒先保持・指揮者・連絡員 |
| 2人操法 | 1人                | 1人                 |
| 3人操法 | 1人                | 2人                 |



## 2 救出活動における資機材の活用要領

### No. 1 挫屈建物からの救出（梁等に挟まれている場合）



#### 救出器具と使い方

1 収容物の除去及び移動をする。

1 ハンマー、かなづち 2 斧 3 のこぎり 4 スコップ

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

#### 救出の手順と注意事項

##### 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。
- てこの原理を利用して隙間を作り、痛みを和らげるようにします。
- 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。

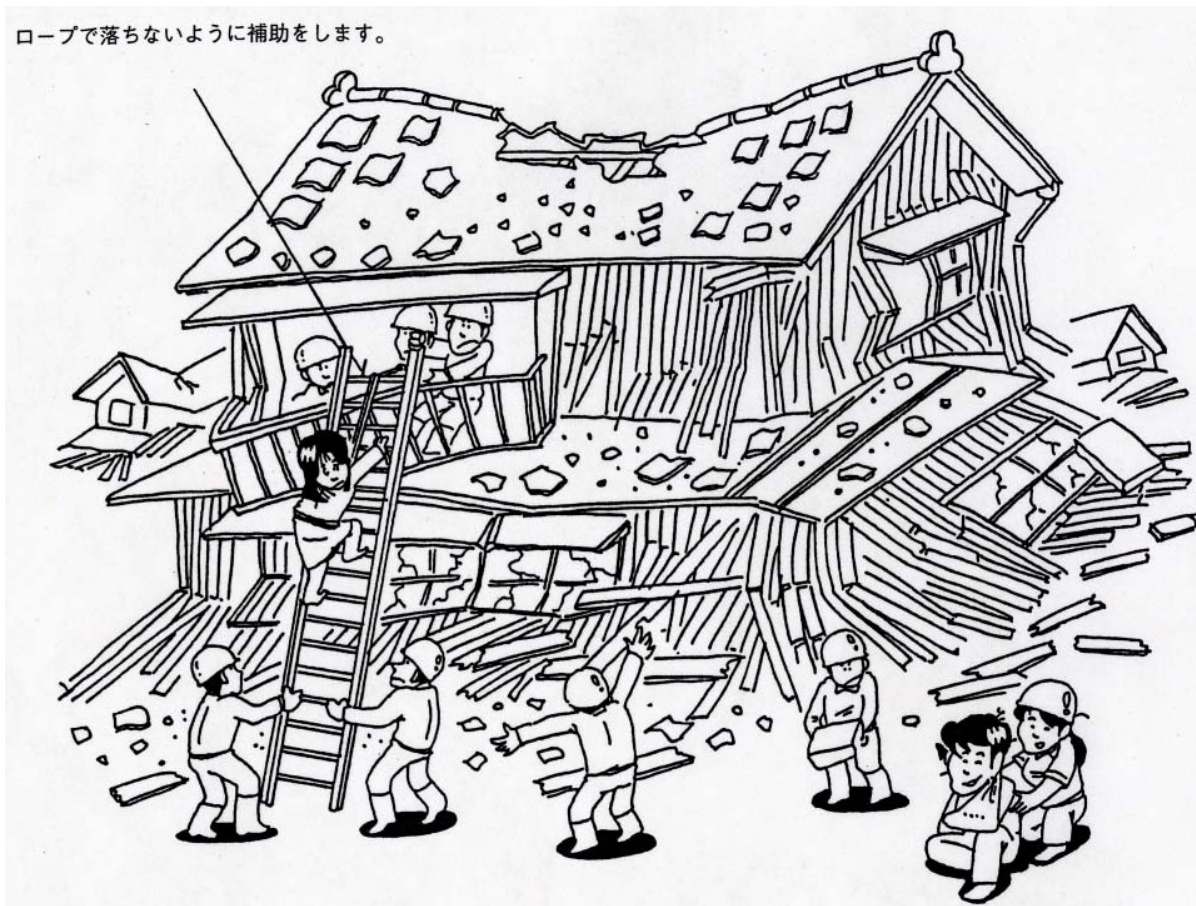
##### 注意事項

- 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、工事現場にある太さ 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。



№. 2 高所からの救出

ロープで落ちないように補助をします。



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

救出の手順と注意事項

救出の手順

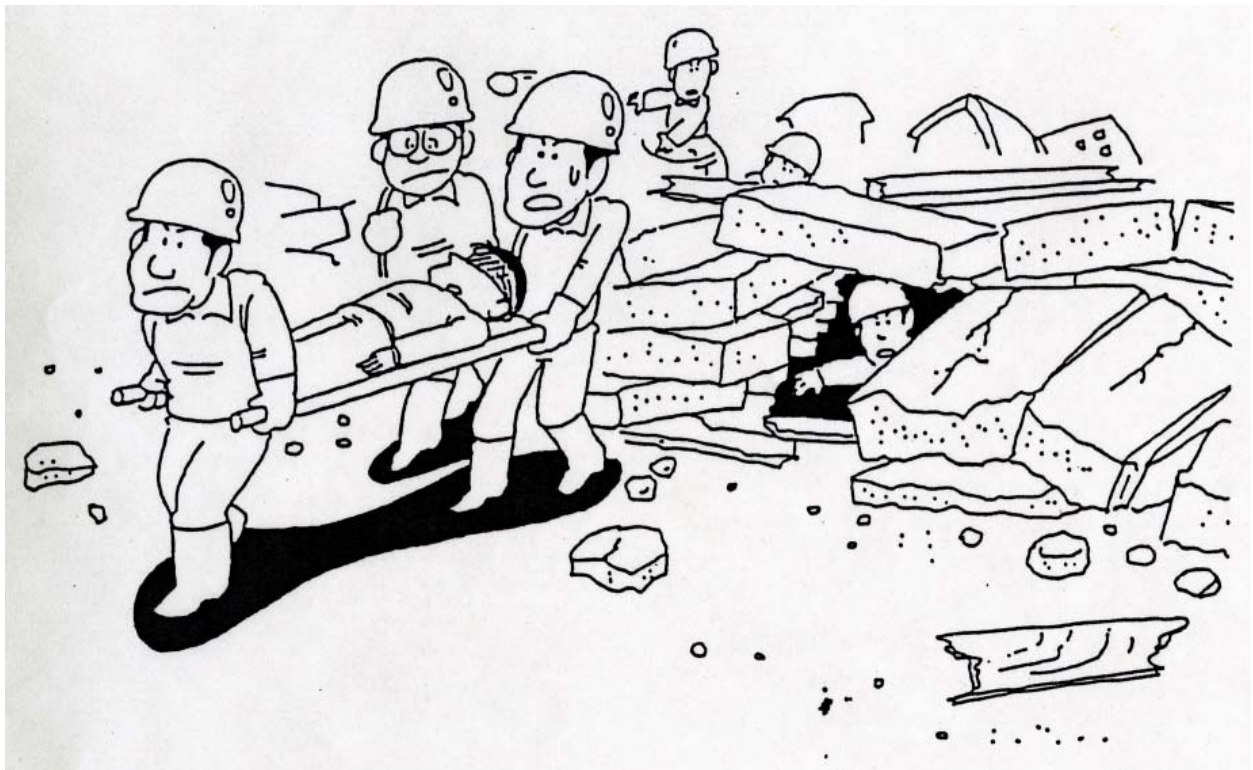
- 降りられなくなっている人は、はしごが届く範囲で、次のように救出します。
- ① 歩行可能な場合の救出
  - ・窓等にはしごをかけ、はしごの両側を二人で押さえ、はしごがぐらつかないようにします。
  - ・高齢者等の場合は、救出者が上にあがり、相手の腰にロープを結び、降りの速度に合わせて少しずつ緩め、転落を防ぎながら降ろします。
- ② 歩行不能な場合の救出（背負い救出）
  - ・要救助者を背負い、ロープを背負った人の両脇下から運ぶ人の肩を通し胸の前で交差させ、次にそのロープを左右の外側から背中に廻し胸部で結びます。

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、工事現場にある太さ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。

№. 3

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

1 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、直接太陽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。



## 救出器具と使い方

## 1 転倒物を破壊すること。

1 ハンマー、かなづち 2 斧 3 のこぎり 4 バール(大)

## 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

## 救出の手順と注意事項

## 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。
- 周囲の人に声を掛け応援を求めます。
- 挟まれている物に覆いかぶさっている物を出来るだけ除去します。
- てこの原理を利用して隙間を作り、痛みを和らげるようにします。
- 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。
- ロッカー等の一部を破壊するか、中の収容物を取り出したり、また、のこぎりで切るなど重量を軽くし、痛みを和らげます。
- 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。

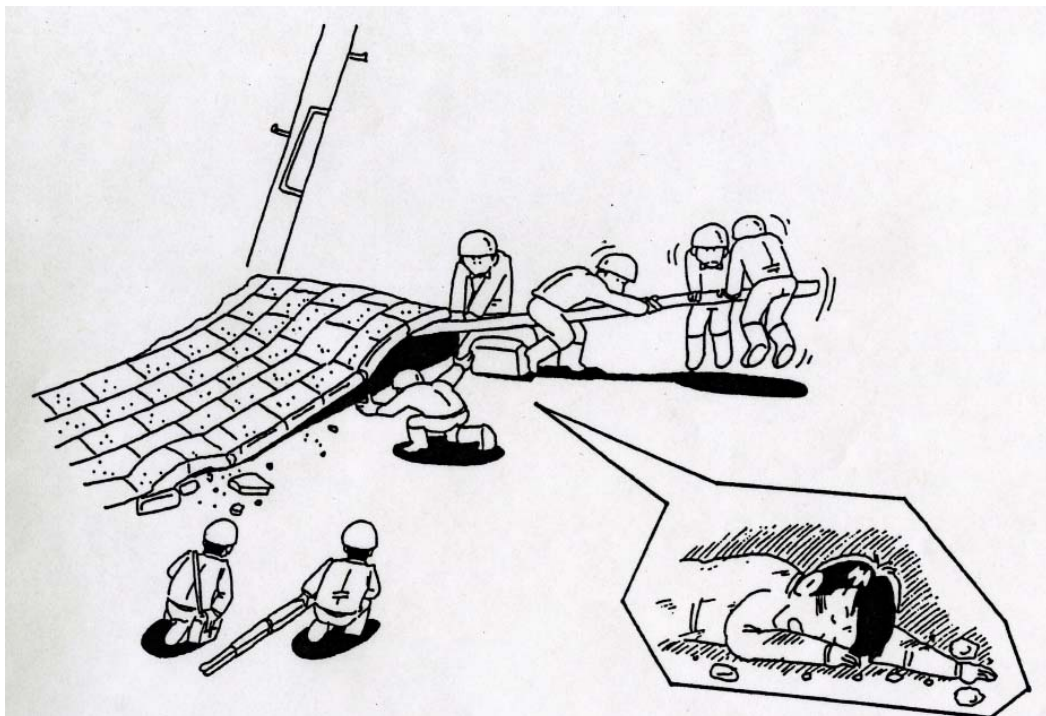
## 注意事項

- ロッカー等の一部を破壊する時には、けが人に痛みを伝えないようにします。
- 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、工事現場にある太さ5センチ以上のパイプを使います。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。



№. 5

倒壊したブロック塀からの救出



※ブロック塀の端に挟まれている場合は、てこ等を端に入れて持ち上げる。また、中央に挟まれている場合には、挟まれている人のどちらか一方のブロック塀を破壊してから持ち上げてください。

救出器具と使い方

1 ブロック塀を破壊する。

1 ハンマー、かなづち 2 斧 3 鉄パイプ  
4 のこぎり 5 たがね

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

4 鉄筋を切る。

1 鉄線鋏 2 ペンチ

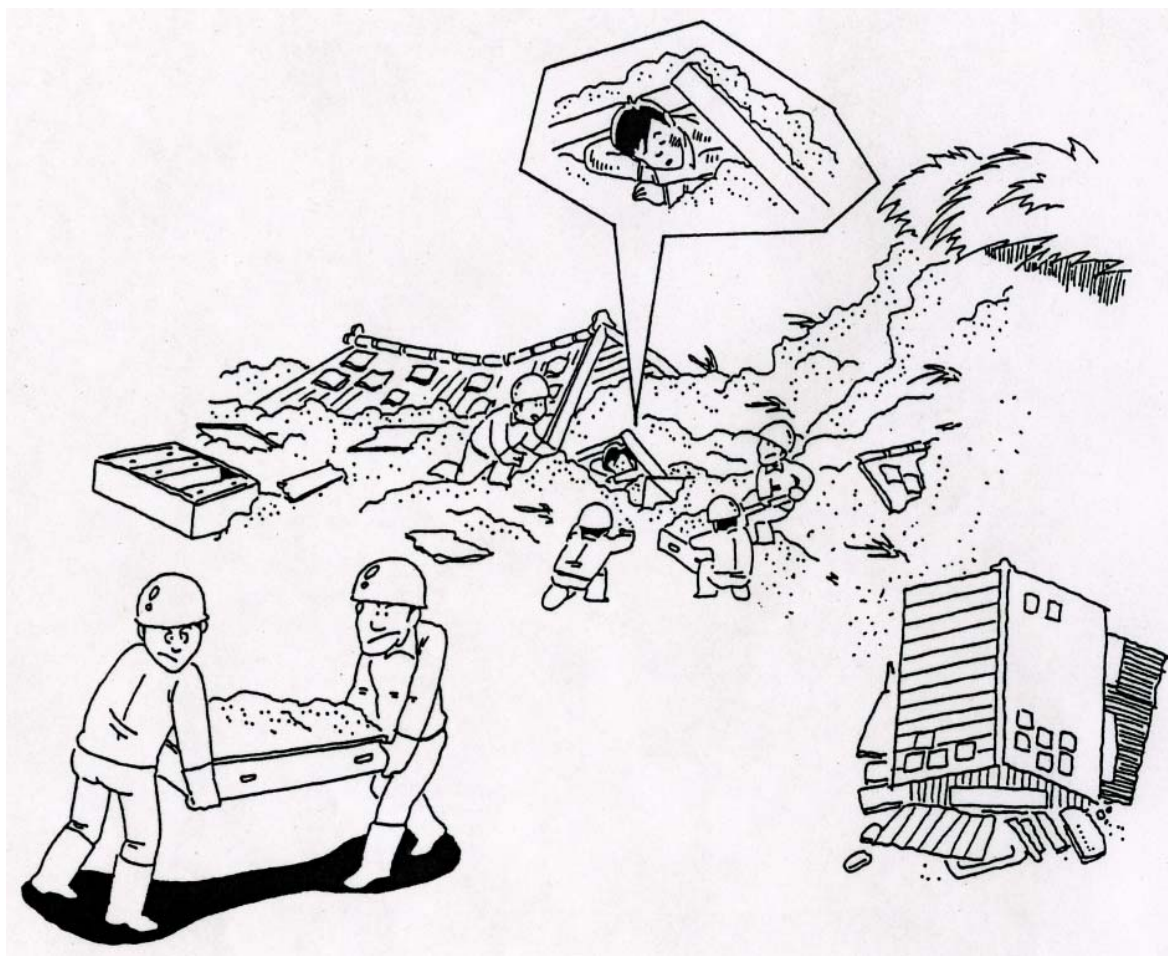
救出の手順と注意事項

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。
- 周囲の人に声を掛け応援を求めます。
- てこの原理を利用して隙間を作り、痛みを和らげるようにします。
- 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。
- ブロック塀の一部を破壊して、てこに係る荷重を軽くするようにします。
- 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

- ブロック塀の一部を破壊する時には、要救出者に痛みを伝えないようにします。
- 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、工事現場にある太さ 5 センチ以上のパイプを使います。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。
- ブロック塀は壊れやすいので、てこの支点には使用しないよう注意します。
- 持ち上げる高さは、救出に必要なスペースとし、崩れ防止の措置を行います。
- 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。
- 自動車用ジャッキ等は一点に力がかかるため、合板等のあて物をします。



## 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

## 1 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

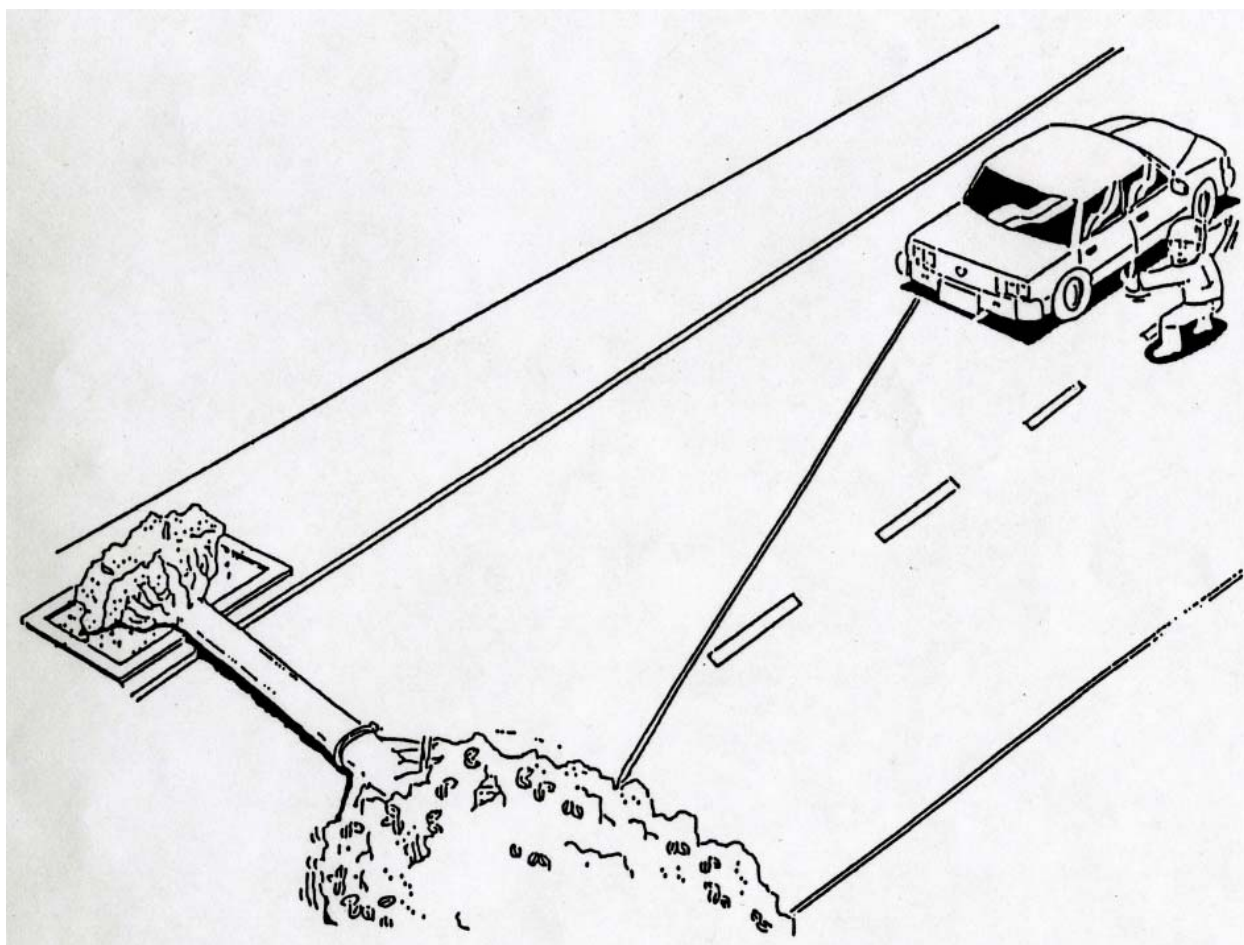
- 生存者に対して声を掛け、安心感を与えるようにします。
- 周囲の人に声を掛け、応援を求めます。
- 生き埋めになっている人数を確認します。
- 掘り起こす人、掘り起こした土砂を運ぶ人に手分けをして作業を行います。
- たんすの引出し等を利用して土砂を運び出します。また、バケツ、毛布等も活用できます。
- 樹木の倒壊等で道路が塞がれているような場合には、乗用車とロープを使って排除します。
- 早期にブルドーザー等の建設機械を要請します。

## 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。
- 要救助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。



No. 7 交通障害物の除去



救出器具と使い方

1 車を使って除去する。

1 乗用車等 2 ロープ 3 のこぎり 4 斧

1 細かく裁断し除去する。

1 のこぎり 2 斧

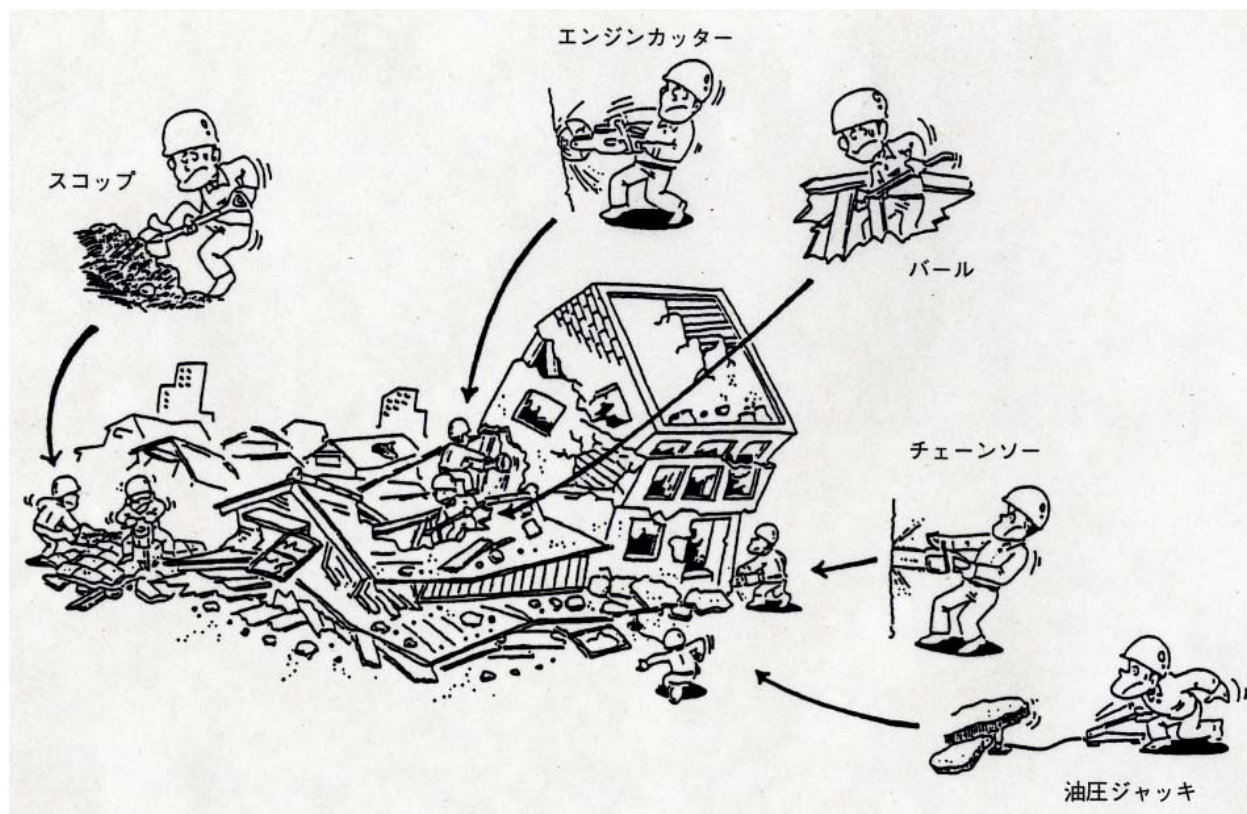
救出の手順と注意事項

救出の手順

- 交通障害になっている倒木等は、車両とロープを使って牽引し除去します。
- ロープは、車両の牽引用フックに掛けます。
- 樹木が大きい場合には、枝を払ってある程度の大きさにカットし、牽引を容易にします。
- 樹木の枝を払ってロープが結びやすいようにします。

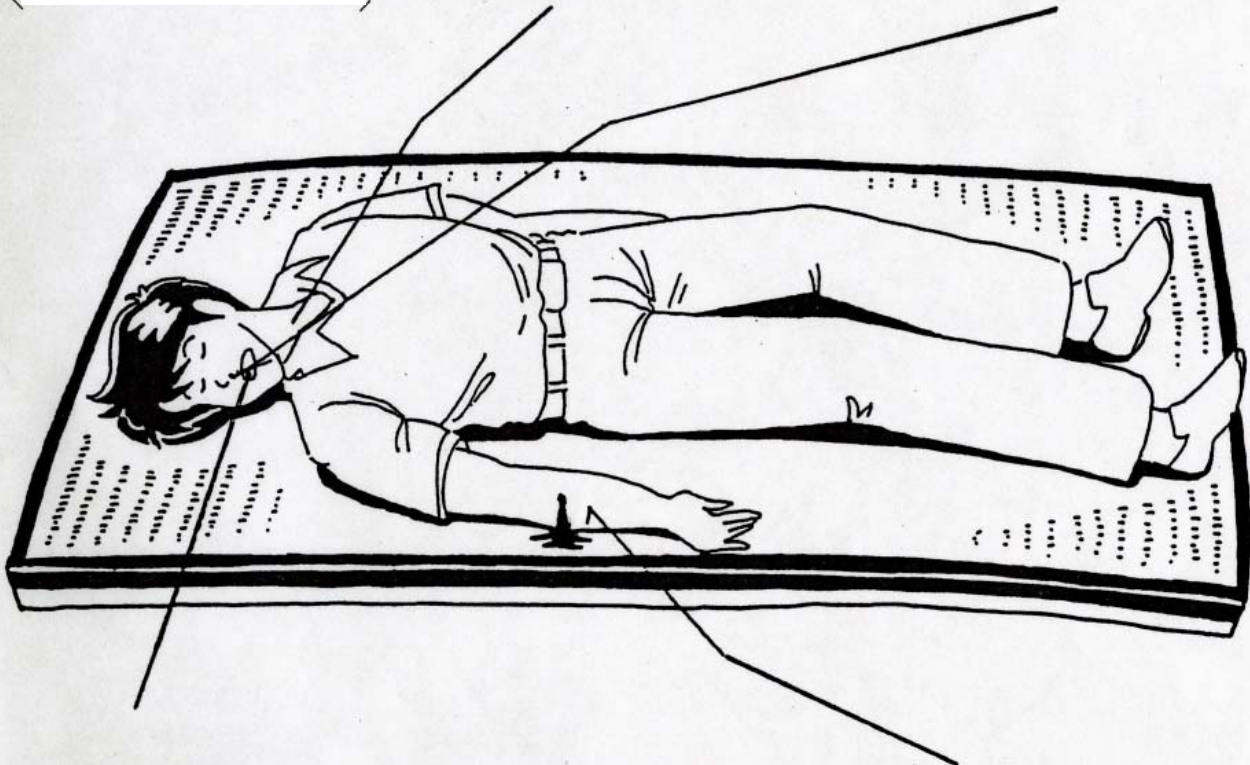
注意事項

- 牽引の際に、ロープが切れた場合には、切れたロープが跳ね返ってくる恐れがあるため、細心の注意を払います。
- ロープは、十分な強度をもったものを使用し、よじれが、生じないように注意します。
- 一気に引っ張らないでゆっくりと車を操作します。



|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 被害の実態把握 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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、何処が挟まれているのか、怪我の有無・程度等を確認します。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul>                                                                                       |
| 二次災害の防止 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 瓦・木片・トタン・ガラス等の軽量物を最初に除去する。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。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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します。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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加重が平均にかかるようにします。</li> </ul> |
| 障害物除去   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 洋服タンス・冷蔵庫等を除去する時は、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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| 要救出者の救出 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 要救出者を無理に引き出そうとせず、障害物を取り除き、様子を見ながら救出します。</li> <li>○ たえず要救出者に声を掛け、救出障害の部分や負傷箇所の状態を見ながら救出します。</li> </ul>                                                               |

### 3 救護活動における資機材の活用要領

| No. 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 人が倒れていたら（容態の観察）                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>1 周囲の安全の確保</b><br/>           倒れている場所が安全かどうかを確認し、危険な場所ならば安全な場所に移動します。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>3 救急車の要請</b><br/>           まず、意識の有無を確認し意識がなければ近くの人に協力を求め、「119 番通報」「応援者の要請」「AEDの手配」を行います。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>5 気道の確保</b><br/>           意識がないときは呼吸がしやすいよう空気の通り道の気道を確保します。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>6 呼吸の観察</b><br/>           正常な呼吸がなければ、すぐ人工呼吸を2回行います。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%; margin-top: 20px;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>4 口腔の異物除去、清拭</b><br/>           口の中に何かつまっていたら取り除きます。<br/>           血液やだ液は拭きとります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>7 胸骨圧迫（心臓マッサージ）</b><br/>           人工呼吸後は、直ちに胸骨圧迫（30回）を開始します。<br/>           ※疲れてくるため、約2分間を目安に交代しましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>2 出血の観察</b><br/>           大出血があったらすぐ止血します。</p> </div> </div> </div>  |                                                                                                 |
| 指 導 上 の ポ イ ン ト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 注 意 事 項                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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、危険な場所ならば安全な所に移動します。</li> <li>○ 熱（日）射病を除き、衣服、毛布等で身体を包み保湿します。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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にはできるだけ静かに行います。</li> </ul> |

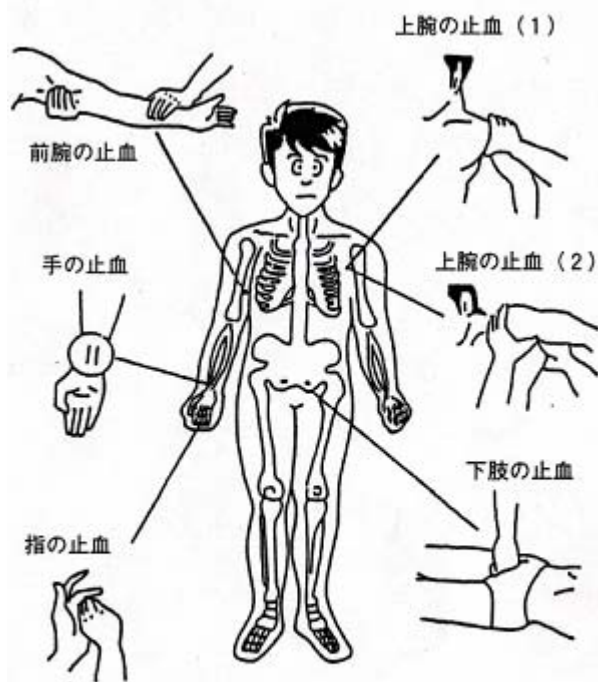


## ① 《直接圧迫止血法》



出血部位を清潔なガーゼや布で、強く押さえる方法です。

## ② 《間接圧迫止血法》



動脈性の出血が激しく続いている時に、包帯やガーゼを準備する間に手で止血点を圧迫する方法です。

## 指 導 上 の ポ イ ン ト

- 出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などを利用する方法もあります。

人差し指と中指であごの先を持ち上げながら額に手を置き、頭を後へそらせて喉を開きます。

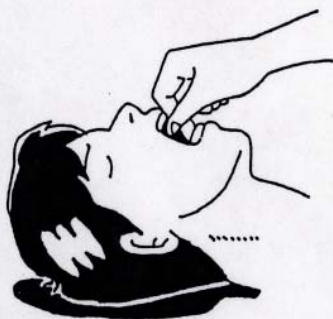


意識を失うと舌が落ち込んで呼吸ができなくなります。

（気道とは、鼻や口から空気が肺まで通る道のことです。）

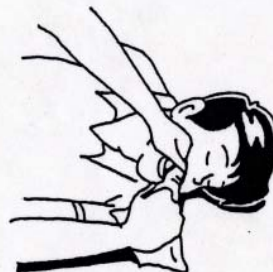
### ○ もし口腔内に異物が見えたら

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。（指交差法）



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。



### 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、次第に気道をふさいで呼吸困難となることから、気道の開放を急ぐ必要があります。
- 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。（指拭法）

### 注意事項

- 口の中の嘔吐物を拭き取るときは、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します。
- 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、逆に気道を塞いでしまうので注意が必要です。
- 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、心配蘇生法を行ってください。



№. 4

人が倒れていたら（呼吸が止まっていたら人工呼吸）

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。



④2回吹き込んだら胸骨圧迫（心臓マッサージ）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、約2分間を目安に交代しましょう。



《乳児の心肺蘇生法》



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（心臓マッサージ）を行ってください。



指 導 上 の ポ イ ン ト

- 2 人で行う場合も、胸骨圧迫（心臓マッサージ）30 回に人工呼吸を 2 回行い、30 対 2 の割合で胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を行います。
- 小児、乳児では 1 人法、2 人法ともに 30 対 2 の割合で、胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を行います。

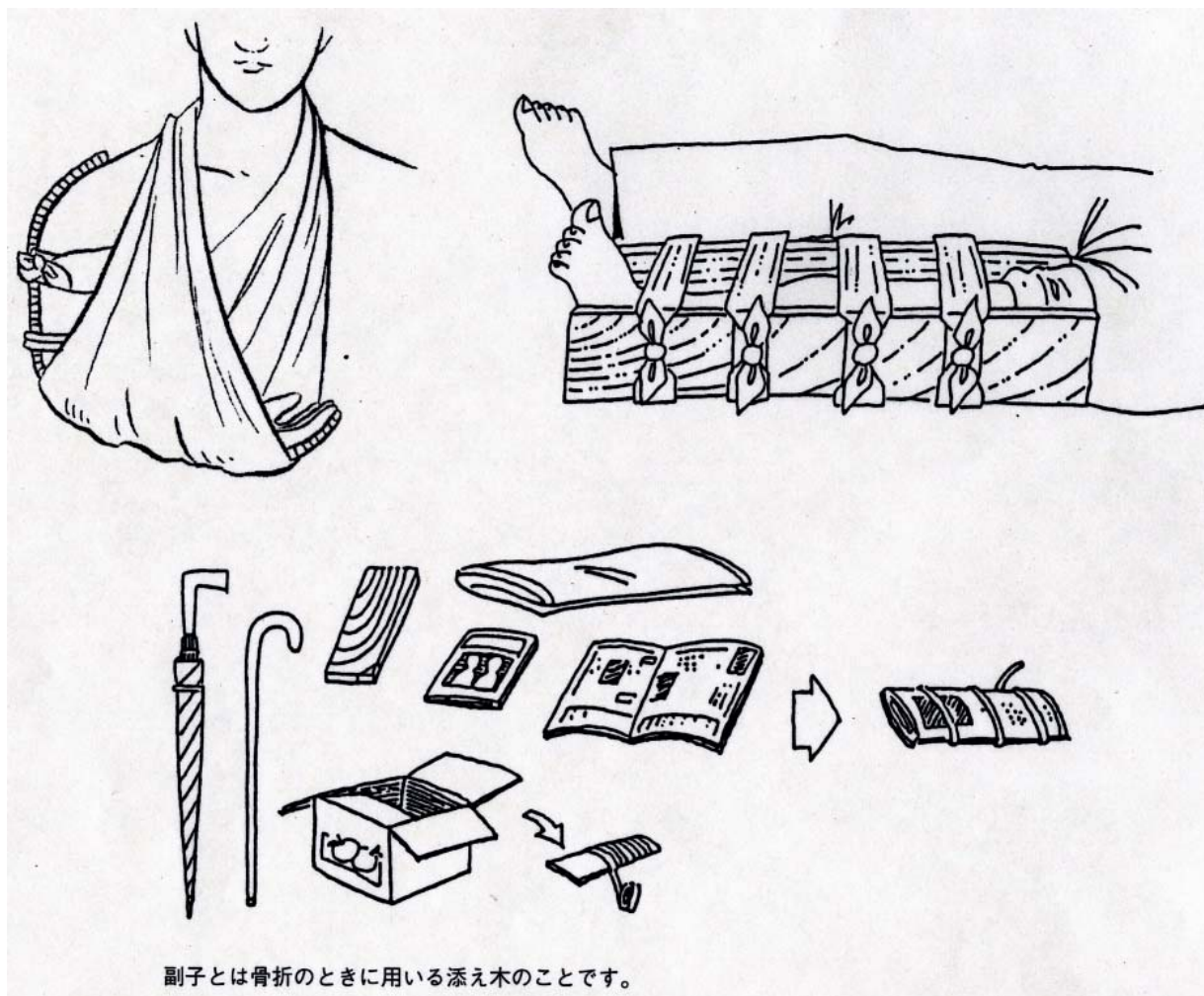
注 意 事 項

- 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となります。

消防署では毎月第 3 日曜日の「応急手当の日」に、市民救命士養成講習会を開催しています。定期講習会以外の受講にも応じますので消防署へご相談ください。

- ・ 東消防署 0897-55-0119
- ・ 西消防署 0898-68-0119

No. 6 代用副子・三角巾による骨折固定法



副子とは骨折のときに用いる添え木のことです。

使用資機材

週刊誌、段ボール、ものさし、杖、傘、毛布、座蒲団、風呂敷、シーツなど

指導上のポイント

- 副子は肋骨部分の上下の関節を固定できる長さのものを使います。
- 副子の隙間には、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人は柔らかいネクタイなどを使って、傷つけないように副子を固定します。
- 腕の骨折の場合は、副子で固定後、さらに揺れないように三角巾や風呂敷で固定します。

注意事項

- 大出血や意識障害など直接生命に関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。
- 骨折部分が変形していたり、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真上にならないように配慮します。

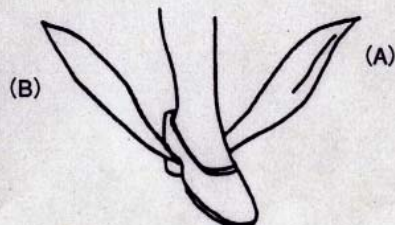
注意：控減症候群（クラッシュシンドローム）について

クラッシュシンドロームとは、重量物の下敷き等により脚や体幹部が長時間圧迫され、これを解除された後に損傷を受けた筋組織から多様な毒素が血液中に流れ出し、ショックや腎不全を起こすものと定義付けられています。

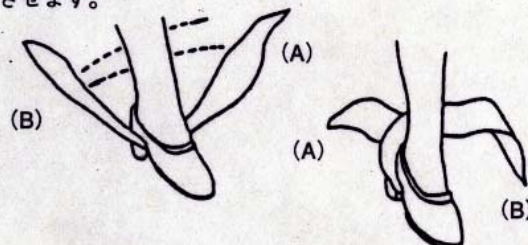
怪我の手当てを正しく行い、早期に医療機関に収容する必要があります。



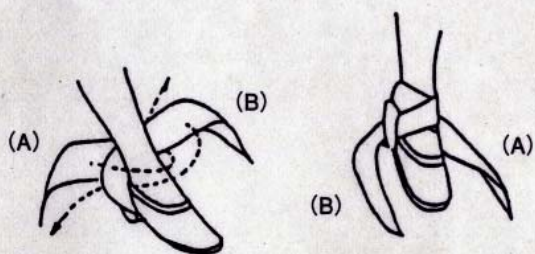
①八つ折たたみ三角巾1枚を準備し、たたみ三角巾の中央部を足底部に当てます。



②たたみ三角巾の両端を足首後方に引き上げて交差させます。



③たたみ三角巾の両端を足の甲の方に回し、足首で交差させ、両端をかかと斜めに巻いた三角巾の内側に通します。



④たたみ三角巾の両端を足首前方部に引締めながら、足首前部で結びます。



## 使用資機材

三角巾、風呂敷

## 指導上のポイント

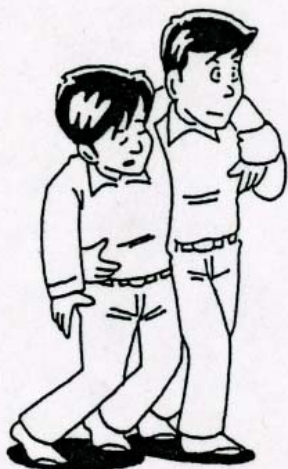
○ 靴は副子（骨折のとき用いる添え木）のかわりになるので、脱がないでその上から三角巾などで固定して応急手当をします。

## 注意事項

○ ねんざか骨折か分からない時は、骨折しているものとして、応急手当を行います。



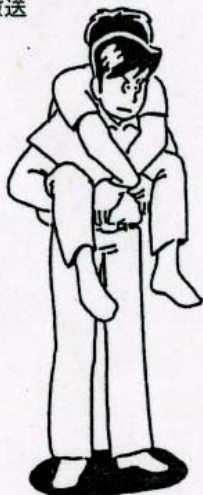
① 1人支持搬送



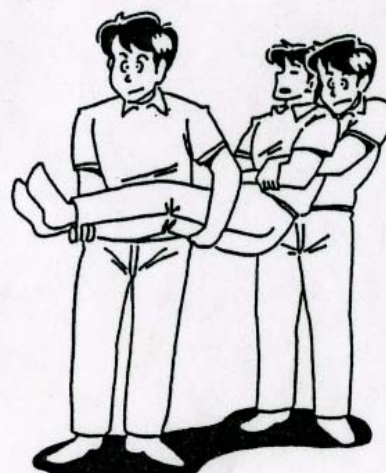
② 抱き上げ搬送



③ 背負い搬送



④ 2人支持搬送



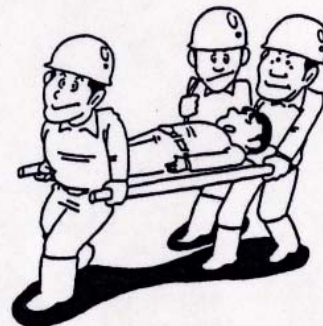
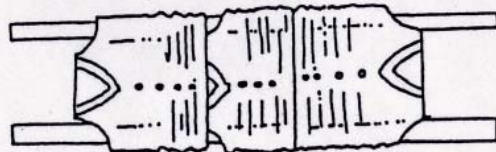
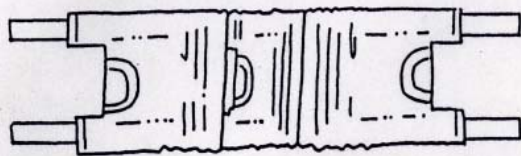
## 指 導 上 の ポ イ ン ト

- 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。
  - ・ 抱き上げ搬送  
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人支持搬送の要領で、2人より搬送するもので骨折患者以外の負傷者に用います。

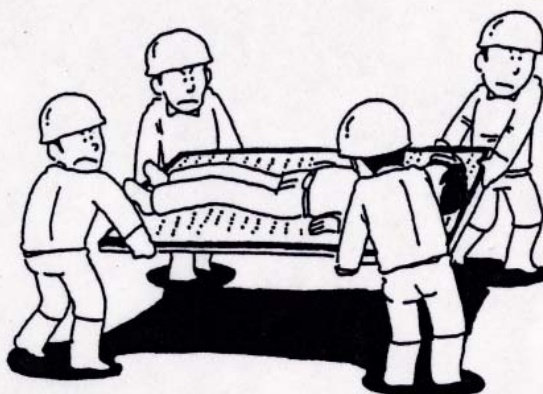
## 注 意 事 項

- 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。
  - ・ 抱き上げ搬送  
脊椎損傷、骨折のある負傷者には適しません。
  - ・ 背負い搬送  
骨折、内臓疾患のある負傷者には適しません。
- 共通事項
  - ・ 足場が悪い場合、片手は使えるように配慮します。
  - ・ 徒手で運ぶ場合とは、狭い通路、階段等で搬送資機材が使用できない状況で、緊急に安全な場所に移動するために行うもので、慎重に行っても負傷者に与える影響が大きいことを認識して、必要最小限にとどめる必要があります。

①着衣の利用



②畳の利用



## 使用資機材

物干し竿 (2本)、上着・トレーナー (4~5枚以上)、畳

## 指導上のポイント

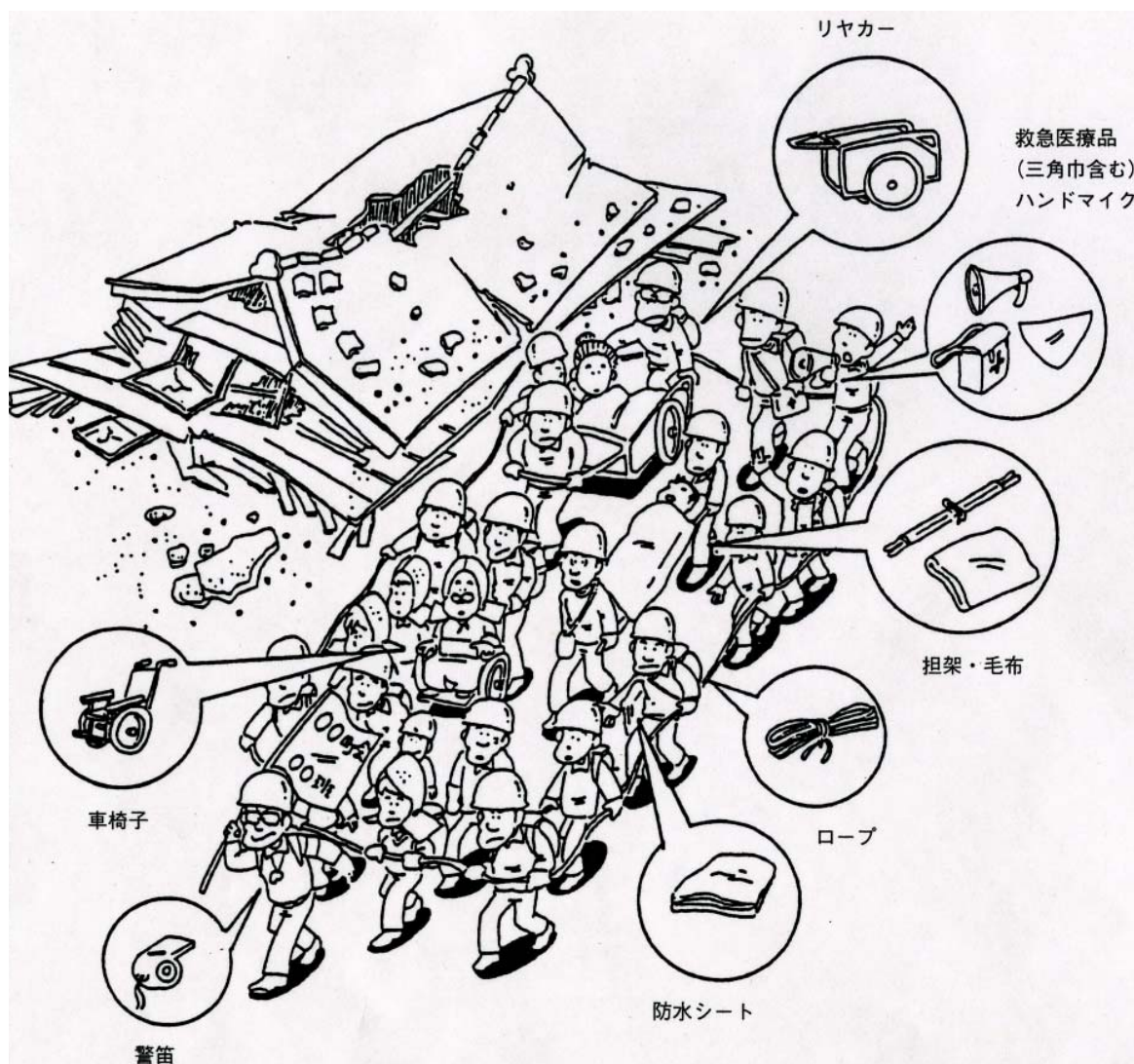
- 前合わせの上着などのボタンは必ずかけておきます。
- 上着やトレーナーなどを裏返しにして袖を物干し竿に通します。
- 少しずつ重ねて、すきまなく並べます。
- リーダーの合図で静かに立ち上がります。

## 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傷めます。
- 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。

#### 4 避難誘導活動における資機材の活用要領

##### No. 1 自主防災組織による避難誘導活動



##### 使用資機材

- |         |        |         |          |        |       |
|---------|--------|---------|----------|--------|-------|
| 1 誘導ロープ | 2 リアカー | 3 車椅子   | 4 ハンドマイク | 5 担架   | 6 三角巾 |
| 7 救急医療品 | 8 警笛   | 9 防水シート | 10 毛布    | 11 町会旗 |       |

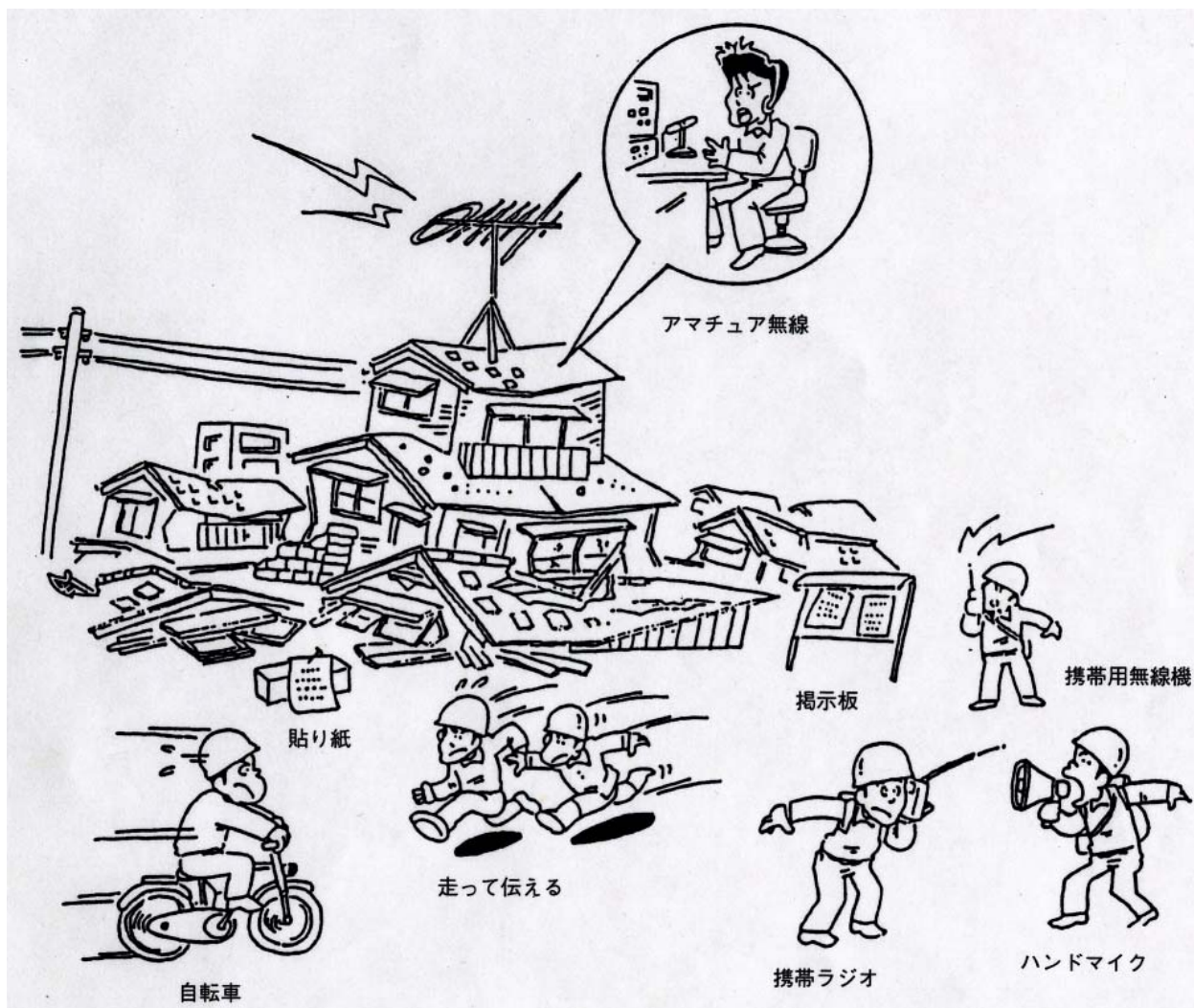
##### 避難誘導要領

- 一時避難場所に集合後、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、ガスの元栓の閉鎖及び電気のブレーカーの切断等、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処置に必要なものを入れた、非常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、防災頭巾や座蒲団で頭を保護し、足元や頭上からの落下物に注意します。
- 広域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。



5 情報収集・伝達活動における資機材の活用要領

No. 1 自主防災組織による情報収集・伝達要領



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

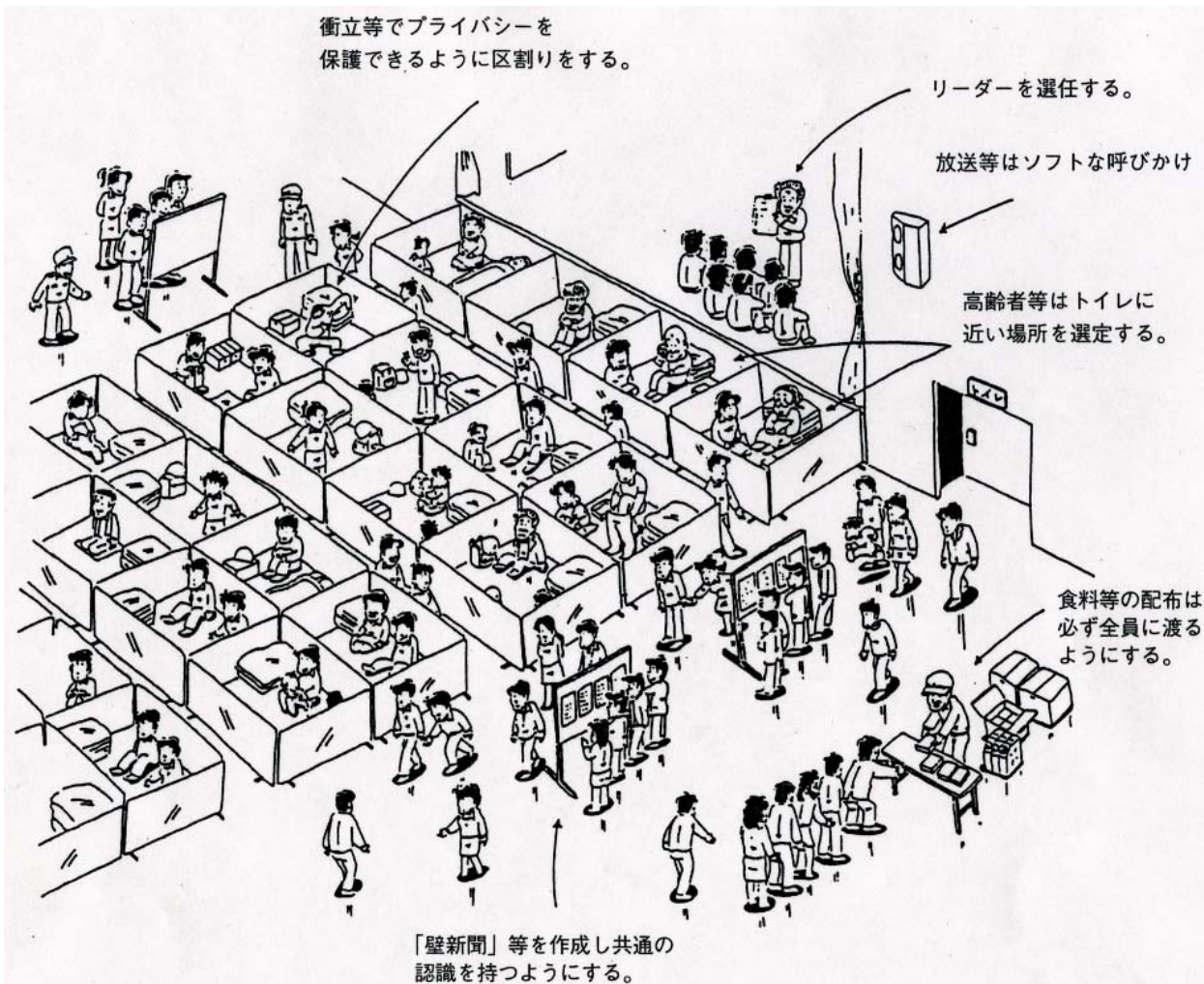
情報収集・伝達要領

- 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、デマを安易に信じてしまい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、停電後も考慮して電池式ラジオを携行します。  
※ラジオは常時開局（スイッチを入れた状態）にしておきます。
- 火災や避難等の重要情報は必ずメモなどをするとともに記憶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何処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。



## 6 生活維持活動における資機材の活用要領

### No. 1 避難所生活運営要領（体育館等）



#### 使用資機材

- 1 ビニールシート    2 仮設トイレ    3 飲料水（ポリタンク・簡易組み立て水槽等）
- 4 炊飯装置    5 非常食    6 長テーブル    7 簡易衝立    8 発電機

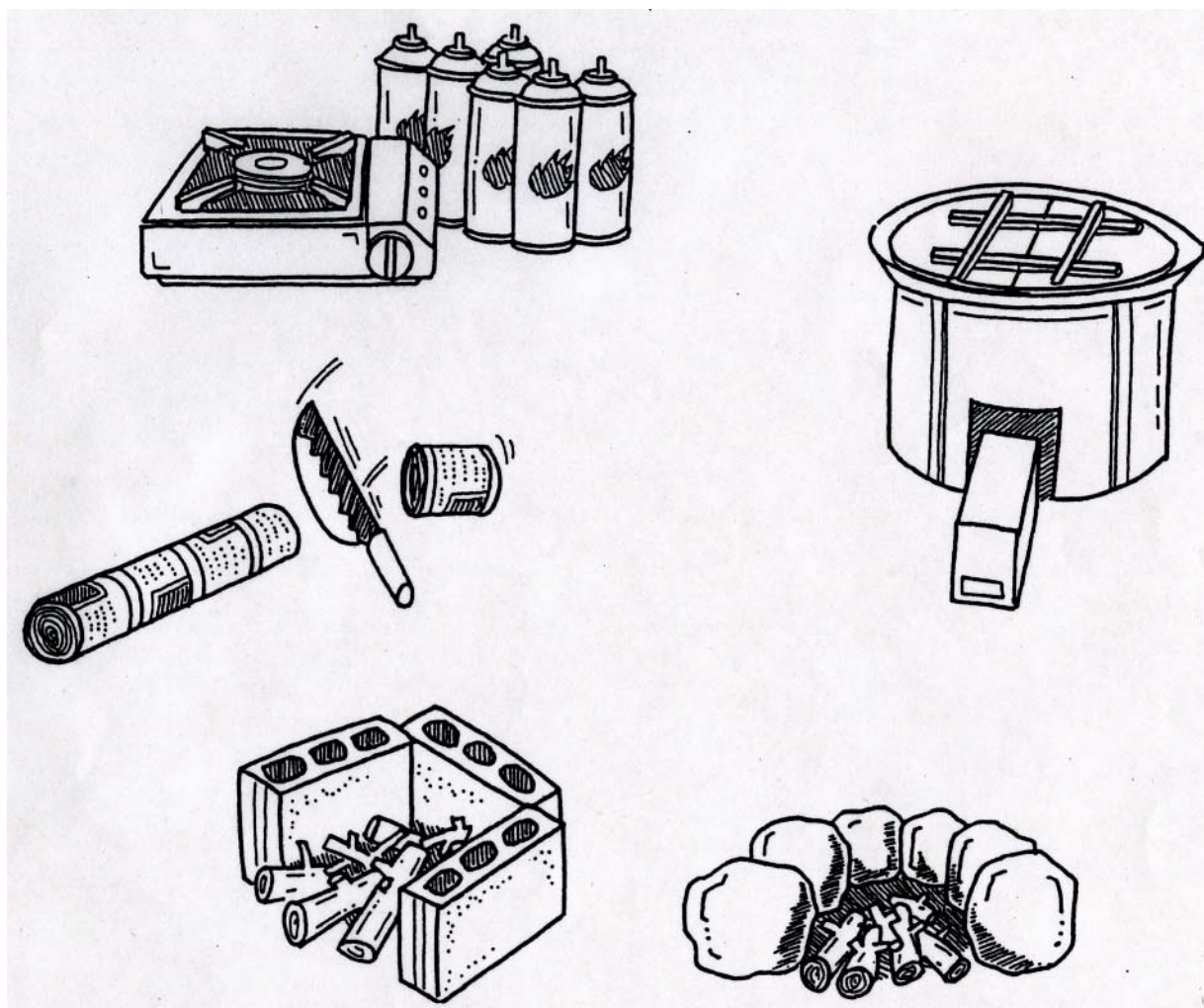
#### 避難所生活の基本事項

- 避難所は行政機関が想定している場所を基本にします。
- 早期に避難者の総意によるリーダーを選任します。
- 食事・トイレ掃除・水汲み等の作業分担をリーダー中心に決定し、掲示板等により全員に徹底をします。
- 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。
- 災害時要援護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。
- 衝突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。
- 食料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、大方の理解を得やすい災害時要援護者（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、積極的に区市町村等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、共通の認識を持てるようにします。

№. 2

機材名

避難所生活用の生活用品（炊飯器具）



炊飯器具の確保要領

<簡易ガスコンロ>

- カセットボンベは災害時でも比較的手に入りやすいため、簡易ガスコンロを普段から備えます。
- カセットボンベは数日分として、6本程度を準備しておきます。
- カセットボンベは可燃物ですから、置き場所などに十分な注意が必要です。

<かまど>

- かまどは、ブロックを並べたり大きめの石を使って作ります。
- 阪神・淡路大震災の際にも薪になるものは手に入りました。しかし、薪が手に入らないような場合には、新聞紙等の紙を筒状に固く巻き、5センチ程度に切って使うと火持ちが良くなります。
- 火力が弱いため、鍋等は蓋が必要です。
- 冷たいおにぎりとパンだけでなく、温かい物を食べられます。

<災害用コンロ>

- 燃料も灯油を使っており、長時間使用が可能になります。また、火力も強いものです。
- 災害対策用としてだけでなく、町のお祭り等の各種行事にも使うようにし、普段から備えることが大切です。
- スチール製の鍋や釜は錆びやすいため、使い終わった場合には油をひいてから収納します。
- もし、鍋や釜が錆びてしまったら、食用油をひいて空焚きをすると錆が浮き上がって取りやすくなります。



No. 3

機材名

避難所生活用の生活用品（生活用水）



生活用水の確保要領

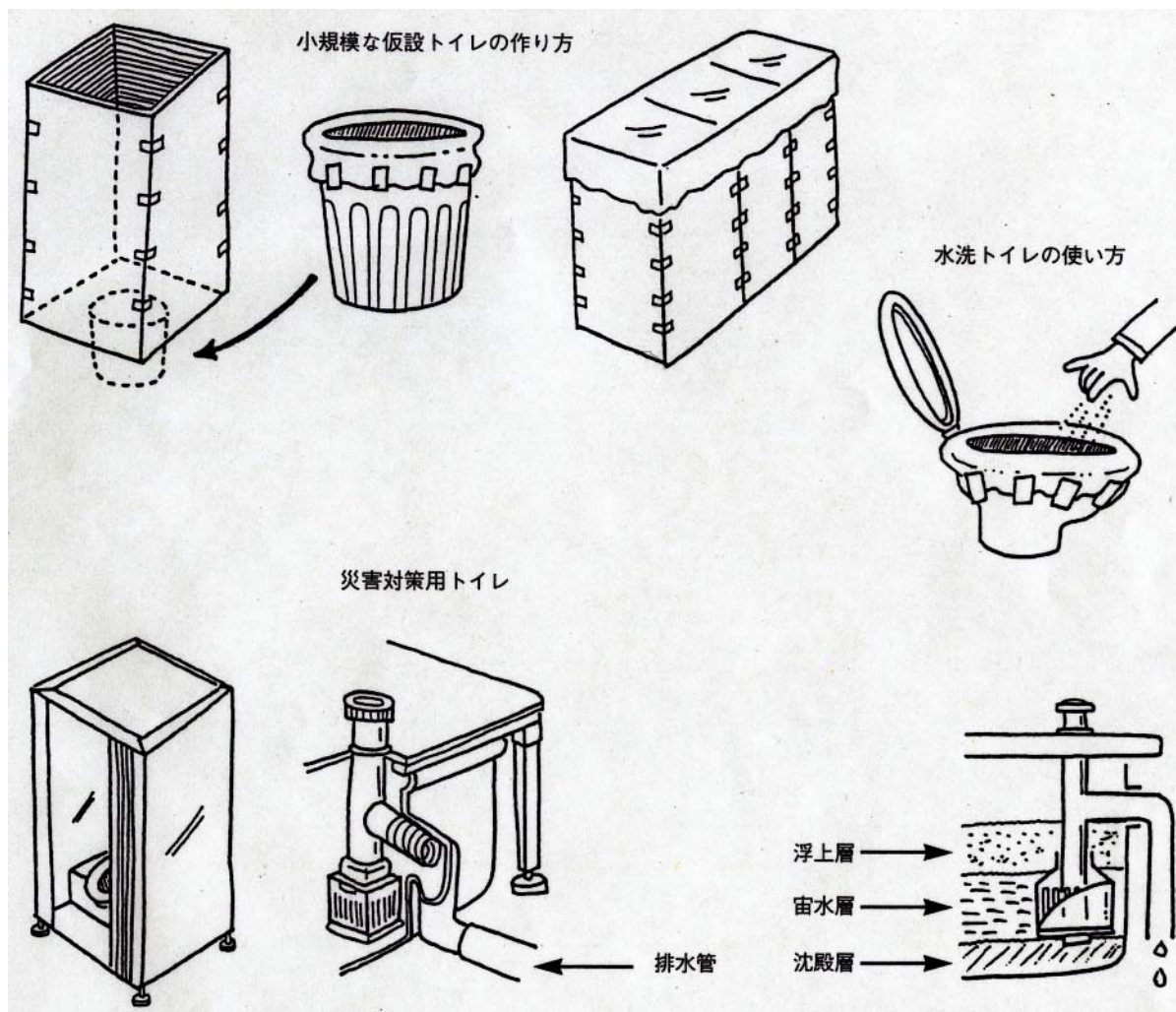
<日頃からの備え>

- ドラム缶に雨水を普段から貯めることにより数日分の用水になり、火事の場合の消火にも使えます。
- 最も簡便な物でありながら十分な水を蓄えられる物としてビニール袋が便利です。ビニール袋が薄い場合には何枚か重ねて使います。
- ポリタンクは便利な物ですが、大きな物は場所をとり普段は邪魔になり易く、いざという時に水を入れてから、重くて運べないという場合も考えられます。
- 家の中に多量の水を貯められる場所として風呂があります。しかし、きれいな水を確保するには、入浴後に浴槽を掃除して新しい水を入れておく習慣づけが大切です。

№. 4

機材名

避難所生活用の生活用品（仮設トイレ）



応急  
トイレの  
確保要  
領

<小規模な仮設トイレの作り方>

- 災害発生当初はトイレがなかなか整わないため、できるだけ簡単に早くセットできるものを基本に準備します。
- 囲いは、ベニヤ板（厚さ 3～5 ミリ程度）を 4 枚使って縦に合わせます。
- ベニヤ板の縦の合わせ部分を布テープで接合します。
- 内部には、ポリバケツ等の容器を入れゴミ袋を中に入れて、バケツの縁にテープでとめます。
- 雨よけとして、透明なビニールシートを使うことによって明りとりにもなります。

<水洗トイレの作り方>

- 水が止まってしまう使えなくなった水洗トイレでも、上記のようなゴミ袋の使い方により活用ができます。
- ゴミ袋を 2 枚程度重ねて便器に入れます。この場合にも周囲を布テープ等でとめます。
- 用を足したらおがくず、砂等をかけて糞尿を覆い清潔さを保ちます。

<災害用仮設トイレ>

- 避難場所に設置する場合には、バキュームカーが汲み取り作業がし易い位置にセットします。
- バキュームカーの汲み取り作業が道路の渋滞等でできないことが予想されるため、糞尿の分離放流機能を備えたタイプの簡易トイレの方が多量に処理できます。
- お年寄りや身体の不自由な方が使いやすい、洋式タイプの設置も考慮します。

※分離放流機能とは、便槽内の糞尿が自己分離して「浮上層」「宙水層（液体）」「沈殿層」に分離する性質を持っており、微生物等の分解作用が時間の経過とともに促進されます。また、「宙水層」の液体分のみを抽出して層外に排出するため、多量の糞尿が処理できるとされています。



## 『参考』

### 図上訓練の想定例（地震災害）

#### 状況

あなたは、A団地（昭和 50 年代始めに造成され現在 59 戸）の自治会長（※ 1）です。

芸予地震、阪神淡路大震災などを教訓に、A 団地では数年前に自治会を中心に自主防災組織を作り、毎年地震災害対応訓練を実施しています。

本日朝 6 時 30 分、家の中で新聞を読んでいる最中、非常に大きな地震があり、急いでテーブルの下にもぐり込みました。とても生きた心地はしませんでした。

地震の揺れが収まり、テーブルの下から這い出てみますと、固定していない家具等が倒れ、家の中は足の踏み場もない状態で、家が傾き、窓ガラスも割れていました。

急いで火を消して家族の状況を確認すると、幸いにして家族全員無事でした。

次いで、外に出て周りを見てみると団地内の家や塀がたくさん倒れたり、電信柱が傾いたりしていました。

同じように外に出て、周りを見渡している者、大声で助けを叫ぶ者が見られ、これは大変なことが起こったと思いました。

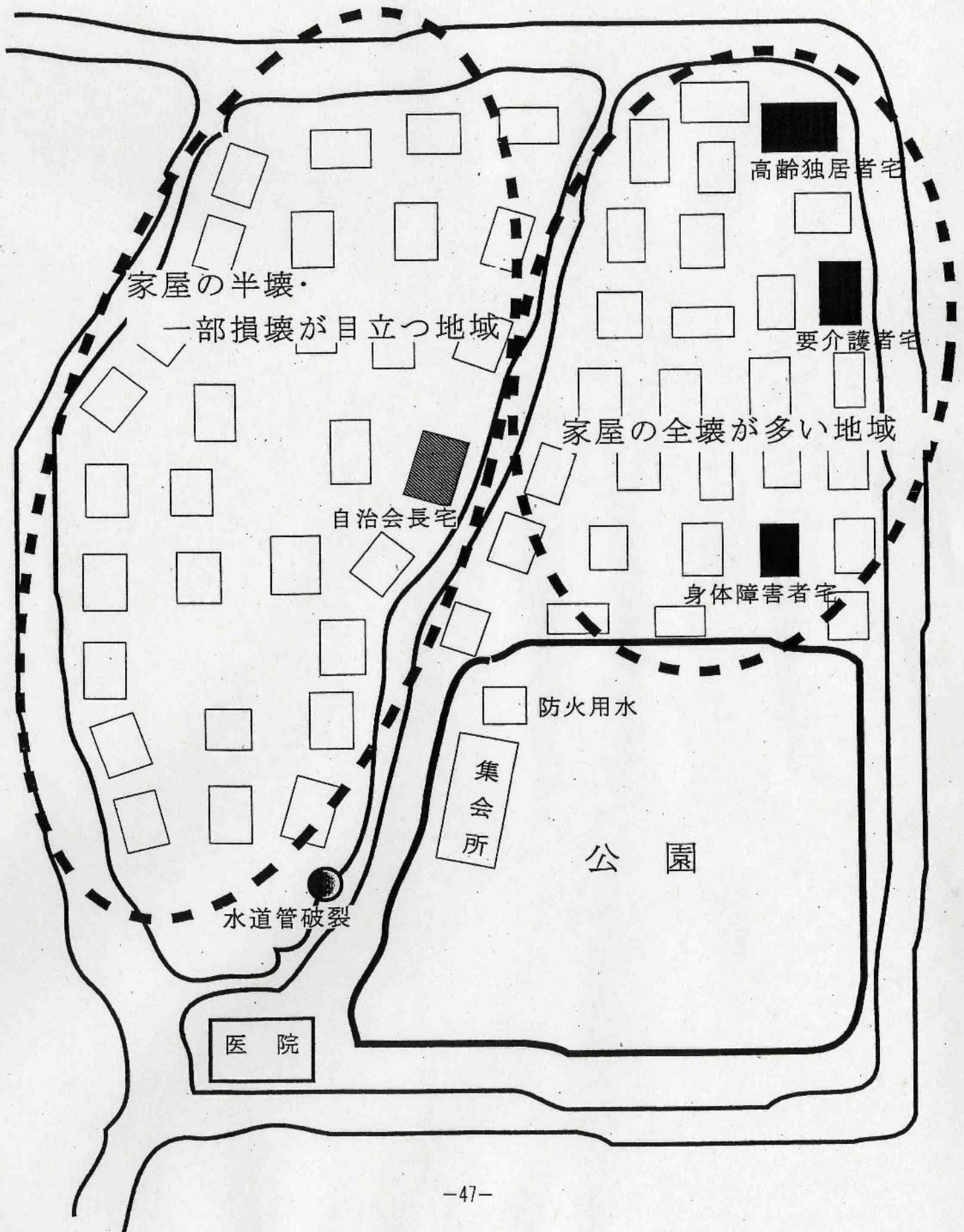
あなたは、今後どのような手順で救助等の活動を行いますか。

考察の範囲は、「自助」「共助」の範囲とします。具体的に考察してください。

※ 1 自治会役員、婦人会長、班長等いろいろなケースに置き換えてください。

別紙：周りの状況概要図

別紙 周りの状況概要図



# 自主防災組織 防災訓練マニュアル

---

平成 20 年 3 月 作成

## 西条市役所

〒793-8601 西条市明屋敷 164 番地

### (問い合わせ先)

- 本庁 危機管理課 防災事業係 TEL 0897-56-5151 (内線 3123)
  - 東予総合支所 総務課 総務調整係 TEL 0898-64-2700 (内線 132)
  - 丹原総合支所 総務課 総務調整係 TEL 0898-68-7300 (内線 231)
  - 小松総合支所 総務課 総務調整係 TEL 0898-72-2111 (内線 212)
  - 東消防署 TEL 0897-55-0119
  - 西消防署 TEL 0898-68-0119
-