

みんなでマナビ、備える

【自主防災組織】 防災訓練マニュアル



令和6年4月
大館市消防本部

目 次

○はじめに	2
○活動実施日前後の主な流れと確認事項	3
訓練の内容	
○図上訓練	
・防災クイズ	4
・災害図上訓練	7
○初動対応訓練・避難訓練	
・シェイクアウト訓練	9
・初期消火訓練	11
・土のう作り訓練	13
・防災ピクニック	15
○救出・救助訓練	
・資機材取扱い訓練	17
・毛布担架づくり・三角巾応急手当訓練	19
・救命に関する講習	21
○避難所運営訓練	
・避難所 間仕切りの設置訓練	22
・炊き出し訓練	24
○訓練事故の防止	26
○参考資料	27～29

はじめに

大館市では各自主防災組織に対し、災害時の避難・安否確認訓練をはじめとした初期消火訓練や応急手当講習など、地区防災訓練をとおして活動支援を行ってまいりました。平成24年に開始したこの取り組みは、これまでに90町内会地区以上、3,000名を超える市民に参加いただき、その成果は地域のコミュニティの中核として根付き、地域防災力の向上の後押しとなったものと考えております。

その一方で、過疎・高齢化を背景とする自主防災組織の「次世代の担い手不足」から活動の停滞、防災意識の低下を招き、引いては地域の安心・安全を脅かすおそれもあることから、自主防災組織の活性化に向け、各地区の地域住民の性別・世代を超えた主体的な活動がますます求められてくると考えます。

そこで本市は、各自主防災組織が自分たちで訓練を行えるよう「防災訓練マニュアル」を作成しました。このマニュアルを活用し、自主的に訓練を行うことで防災への意識付けが自主防災組織全体の底上げに繋がっていくと思います。それぞれの地域でできるところから少しずつ訓練を行っていただき、このマニュアルが地域の防災力を高めるきっかけとなれば幸いです。

活動実施日前後の主な流れと確認事項



第1回打合せ

3か月前

参加者…☐自主防災組織役員 ☐町内会役員 ☐消防職員 ☐消防団員
☐その他

確認すること

…☐活動内容 ☐開催日時 ☐活動実施日までの流れ
☐活動実施日に必要な準備物 ☐活動実施日までの役割分担
【資料作成係・チラシ係・参加者名簿作成係(班分け)など】

準備物…☐自主防訓練マニュアル(本書) ☐筆記用具
☐活動方針案(会長等が時期や対象者を記したもの) など

準 備

2か月前

☐活動計画書の作成【会長等】
☐チラシの作成(題名、日時、集合場所、実施内容等)【チラシ係】
☐敬老会や子供会、PTA 等への参加呼びかけ【会長等】
☐チラシによる周知(回覧板、町内掲示板等)【チラシ係】

第2回打合せ

1か月前

参加者…第1回打合せと同様

確認すること

…☐活動実施日の流れ ☐参加予定者の人数(必要に応じて)
☐活動実施日の役割分担【司会・記録係・班のリーダーなど】
☐活動実施日に必要な準備物と調達担当者

準備物…☐活動計画書 ☐活動プログラム ☐参加者名簿(必要に応じて)など

準 備

1週間前

☐回覧板や班長を通してのおおよその出席者人数の把握【会長等】
☐参加者の名簿作成【参加者名簿作成係】※必要に応じて
☐準備物の不足がないか確認【自主防災組織役員】
☐活動や訓練に使用する資料の作成、印刷【資料作成係】

当 日

事故のないよう楽しく実施しましょう！

反省会

後 日

☐訓練参加者へ良かった点、反省点の聞き取り
☐感想や意見の集約
☐次回への改善点ややりたいことを話し合う

防災クイズ



ねらい

災害時に的確な判断ができるようになるための知識をクイズ形式で学びます。
楽しみながら防災に関する知識を高めます。

■実施内容

災害時に受け取った情報で正しい判断ができるよう、防災に関するクイズ大会を行います。
正解数の多いチームを表彰し、景品を授与します。

■時間

60分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

■想定災害

地震

風水害

土砂災害

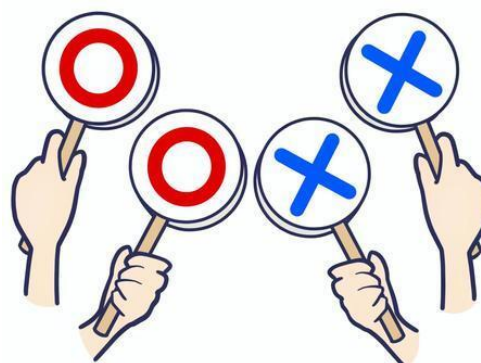
○×クイズ開始

役員が問題を読み上げるとともに、プロジェクターなどに出題内容を表示します。

チームごとに話し合い、1分以内に○か×の札を上げます。

役員は解答を発表し、解説します。正解したチームを記録しておきましょう。

5問程度出題後、役員は結果発表し、正解数が最も多かったチームを表彰します。



ポイント

💡 1人1人の意見が反映しやすいよう、
1チーム4名程度を推奨します。

■事前に準備すること

○ページの参考例をもとに、クイズの出題内容を考えましょう。

■当日の準備物

□出題内容を表示するもの

(パソコン、プロジェクター、スクリーン、出題内容を記載したデータ)

・用意が難しい場合は消防職員に相談しましょう。

□正解数を記録する用紙(模造紙1枚)

□マーカーペン(1本)

□ストップウォッチ(1つ)

□○×の書かれた札(チーム数分)

□景品(1チームの人数分)

・携帯トイレ、アルファ化米など災害時に活用できるものを選びましょう。

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者(地域住民等)
活動開始前		・説明資料の準備 ・会場設営	・開始前までに集合 ・チーム分け
挨拶・説明	10分	◎会長から挨拶、本日の流れとゲームのルールを説明、チーム分け	
クイズ大会	30分	・クイズを出題 ・正解を発表、解説 ・結果を記録	◎クイズに回答
結果発表	5分	◎役員は正解数が最も多かったチームを発表し、表彰	
講評	5分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内	
片づけ等		片付け・解散	

■活動後の自主防災組織での振り返り

□的確な行動ができるクイズ内容を考えることができましたか？

考えたクイズは紙などに記録し、避難所または地区の掲示板等に掲示しておく活動に参加できなかった人にも知らせることができます。

①予防的避難に関する情報

Q.	「 高齢者等避難 」とは避難に時間を要する方や支援する方に早めの避難を促すものである。○か×か？
A.	避難行動要支援者や車による避難が必要な方は避難を始めましょう。通常の避難行動ができる人は、家族との連絡や非常持出品の用意、避難場所の確認など避難する準備を始めましょう。ただし、土砂災害などの危険を感じる場合や夜間に大雨が予想される場合は明るうちに避難(予防的避難)しましょう。 また、指定された緊急避難場所等へ避難を促す「避難指示」があります。

②気象庁ホームページからの情報収集

Q.	気象庁のホームページで 1時間当たりの雨量が80mm と表示された。この雨量は息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる程度の雨である。○か×か？
A.	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなるため、車の運転は危険です。気象庁は、災害発生のおそれのある時は注意報、重大な災害発生のおそれのある時は警報を、さらに重大な災害発生のおそれが著しく大きいときは特別 警報を発表します。警報や注意報の基準は地域によって異なります。

③地震後の避難に関する情報

Q.	大きな地震が発生し、指定避難所に避難する場合、 ブレーカーは落とさない 。○か×か？
A.	まずは揺れが収まるまで机の下などに待機し、その後、通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを落とし、ガス栓を閉めてから避難しましょう。避難する際、近所の人に声をかけながら、安否を確認しましょう。 また、地震の規模により指定避難所が変更される場合があります。行政からの防災行政無線や情報配信メール等で情報収集をしましょう。

④災害発生後の情報

Q.	災害発生から数日後、物資の配給や行政から得た情報を自主防災組織役員が住民に伝える場合は、 回覧板を使った方が良い 。○か×か？
A.	一方通行の連絡手段ではなく、情報を発信側と受信側の双方向で確認できる情報伝達手段を使いましょう。熊本地震の被災地でも、自主防災会の班長を集めた会議を開いたことで情報収集がうまくいくようになった事例があります。

災害図上訓練(DIG)



ねらい

災害の危険性を見える化し、地域で起こりうる災害に対する対応策を考えましょう。

■実施内容

防災まちづくりに関する基礎講座の後、地域の特徴や災害に弱い箇所などを地図上に書き込み、災害に対する対処方法を 10 人程度のグループに分かれて話し合います。災害イメージゲーム(DIG)を経験したことのある役員や防災士、市町村職員が進行役としてゲームを進めます。

■時間

120分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

■想定災害

地震

風水害

土砂災害

DIGスタート

地形や河川、道路、住宅地などの状況を地図上で確認し、地域を把握します。

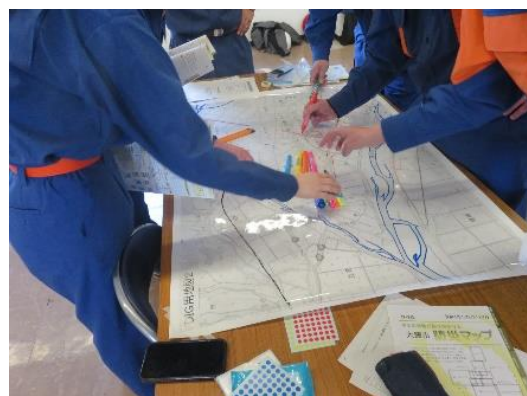
過去の被害映像や写真などを見て、地域の具体的な被害状況をイメージします。

狭い道路や火災、浸水が見込まれる場所等を地図上に書き込みます。

公園、防災倉庫、避難所など災害時に役立つ場所や設備に黄シールを貼ります。

自治会・自主防災組織役員、消防や医療関係者OBなど災害時に頼りになる人の住まいに緑シールを貼ります。

でき上がった地図を見ながら、施設や人の空白地、災害に対する予防策などについて話し合います。



■事前に準備すること

- ・災害イメージゲーム(DIG)で想定する災害の種類及び地図上の対象範囲を決めましょう。
- ・役員に災害イメージゲーム(DIG)の経験者がいない場合は進行役を防災士や市町村職員等に依頼しましょう。

■当日の準備物

☐過去の被災状況の映像や写真

(令和4年豪雨、平成25年豪雨等)

☐地図上書き込み用のマーカーペン

(5色×2セットをチーム数分)

☐地区防災計画の資料やハザードマップ

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐丸シール(青色と緑色)

・地図上に頼りになる人の住まいや防災に役立つものの場所に貼ります。

☐勉強会で使用するパソコン、プロジェクター、スクリーンなど

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐白紙(A3サイズ)や模造紙

・意見のまとめや凡例の書き出しなど多目的に使用します。

☐付箋(7.5cm角サイズ、3色×チーム数分)

意見などを書き、地図上に貼ります。

☐対象とする地域の大判地図

(住宅地図の貼り合せ等をチーム数分)

☐サインペン(参加人数分)

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者(地域住民等)	進行役(消防職員等)
活動開始前		・会場設営 ・受付、案内	開始までに会場へ集合、受付	機材の設置 ・準備の補助
挨拶・説明	5分	◎挨拶、本日の流れを説明		
ルール説明	10分	◎進行役から災害イメージゲーム(DIG)について説明		
自己紹介	10分	◎グループ単位で自己紹介		・司会
DIG	60分	◎災害イメージゲーム(DIG)の実施、意見交換		・進行、調整
発表	10分	◎各チームで出された災害対応アイデアなどの発表・共有		
講評	10分	◎市町村職員から講評と役員から次回のイベント等を案内 ・普段の生活では気づきにくい「災害に弱い箇所」や「防災に役立つ場所・物・人」などを知ること、災害時にとるべき行動を共有し、地区防災計画づくりの材料となることを伝えます。		
片づけ等		片付け・解散		

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐地域の災害リスクを地図上で把握できましたか？

☐災害リスクに対する日頃の備えや対応策を具体的に検討できましたか？

シェイクアウト訓練



ねらい

地震はいつ起こるかわかりません。地震の揺れから自分の命を守るための行動を身に付けるため、日ごろから地震発生直後の行動を確認し、シミュレーションしておくことが大切です。

■実施内容

震度5強以上の地震が発生したことを想定し、地震発生直後の行動、揺れがおさまってから避難するまでの行動を学びます。

■時間

50分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

■想定災害

地震

風水害

土砂災害

訓練スタート

《大きな揺れを感じたら(地震発生から0～1 分)》

自分の身を守る

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

ポイント

- ⚡ 室内に閉じ込められることがあるので、可能であれば揺れの間合いをみて、ドアや窓を少し開け逃げ道を作っておきましょう。
- ⚡ 小さな揺れの場合はすぐに火の始末をしましょう。

《揺れがおさまったら(地震発生から1～5 分)》

- ・ドアや窓を開け、逃げ道の確保をしましょう。



ポイント

- ⚡ 慌てて行動すると、転倒したり、飛び散ったガラスや倒れた家具でケガをする恐れがあるので注意しましょう。
- ⚡ 周りの安全を確認し、落ち着いて行動するようにしましょう。

《避難行動(地震発生後5 分～)》

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

- ①台所のガスの元栓を閉める
- ②ストーブを切る
- ③ブレーカーを落とす



避 難

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



■当日の準備物

☐ 勉強会で使用するパソコン、プロジェクター、スクリーンなど
・消防職員に準備してもらいましょう。

☐ 非常用持出袋

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者(地域住民等)	進行役(消防職員等)
訓練実施	5分	◎当日決められた時間に各家でシェイクアウト訓練を実施		機材の設置 ・ 講義の準備
避難開始	20分	◎各自非常用持出袋を持参し、避難所へ避難開始		
講義	20分	◎進行役から避難時のポイント、非常用持出袋についての説明、講義		
講評	5分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内		
片づけ等		片付け・解散		

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ 地震発生直後の行動を把握できましたか？

☐ 災害時に対する日頃の備えや対応策を具体的に検討できましたか？

初期消火訓練



ねらい

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

火災が発生した場合はすぐに消火できるよう、正しい消火方法について学びます。

■実施内容

水消火器を使用して、消火器の使い方、正しい消火方法を学びます。

みんなで協力し、バケツリレーによる消火方法を学びます。

■時間

50分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

消防団員

■想定災害

火災

水消火器訓練

黄色の安全ピンに指をかけ、上に引き抜きます。

ホースをはずして火元に向けます。

レバーを強く握って放射します。

ポイント

- 💡 消火器が重いときは、消火器を置いたままレバーを握りましょう。
- 💡 火の根元をねらって、手前からほうきで掃くように放射します。

バケツリレーによる消火訓練

水槽から消火目標の2,3m手前まで約1m間隔で、互い違いに並びます。

バケツに入れる水の量は重さやこぼれる量を考え、5～6割程度にします。

手がぶつかり合わないようにして前の人に順に渡します。

最後の方は目標から2～3m離れた位置で、片手でバケツの柄とバケツの上縁を一緒にしっかり握り、もう一つの手でバケツの底に手指をかけ、よく狙って水をかけます。



■当日の準備物

☐ 水消火器 4～5本

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐ 水槽

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐ 標的

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐ バケツ

・参加者一人につき一つ持ってきてもらいまし

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者 (地域住民等)	消防団員	消防職員
活動開始前		開始までに会場へ集合			機材の設置
挨拶・説明	5分	◎挨拶、本日の流れを説明			
消火器の説明	10分	◎消防団員から消火器の使用法等について説明			訓練補助
水消火器	20分	◎水消火器による消火訓練 ※参加者全員が訓練する			訓練補助
バケツリレー説明	5分	◎消防団員からバケツリレーについて説明			訓練補助
バケツリレー	20分	◎バケツリレーによる消火訓練			訓練補助
講評	10分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内			
片づけ等		片付け・解散			

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ 消火器の使い方、正しい消火方法を学びましたか？

☐ バケツリレーによる消火をスムーズに行えましたか？

土のう作り訓練



ねらい

台風、ゲリラ豪雨などの風水害の発生に備え、土のうの作り方と積み上げ方を実践的に学び対応できるようにしましょう。

■実施内容

二人一組になり土のう袋に土を入れ土のうを作成します。

作成した土のうを正しい方法で積み上げます。

■時間

70分

■場所

公民館
河川敷等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

消防団員

■想定災害

風水害

土砂災害

土のう作成

二人で協力し、土のう袋に土を入れてください。

土のう端のひもを引き、口を結んでください。

ポイント

💡 土のうは重すぎると搬送が困難なので土は6～7割程度(スコップで3～4杯程度)入れましょう。

土のう積み上げ

土のうの締めた口を一方向に揃えて並べて下さい。

2段目は1段目の土のうが重なる中央に置いて積み上げて下さい。

訓練終了後の土のうは防災倉庫などで保管して下さい。



■当日の準備物

□土のう袋(縦48cm×横60cm、ビニール・合成繊維製)
・消防職員に準備してもらいましょう。

□軍手

□土
・消防職員に準備してもらいましょう。

□スコップ

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者 (地域住民等)	消防団員	消防職員
活動開始前		開始までに会場へ集合		機材の設置	
挨拶・説明	5分	◎挨拶、本日の流れを説明			
土のう作成の説明	5分	◎土のう作成について説明			・進行
土のう作成	30分	◎土のう作成			・訓練補助
土のう積み上げ	15分	◎作成した土のうを積み上げます			・訓練補助
講評	10分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内			
片づけ等		片付け・解散			

■活動後の自主防災組織での振り返り

□正しく土のうを作成できましたか？土の量、土のう袋の口の結び方

□作成した土のうを正しく積み上げられましたか？

防災ピクニック



ねらい

防災ピクニックを通して、安全な避難経路の確認や我が家に必要な備えについて楽しみながら学びます。

■実施内容

防災リュックを背負い、自宅から一時避難場所(近隣公園)までの避難経路を確認します。

一時避難場所で非常食を食べ、防災リュックの中身を確認しながら必要な避難グッズを参加者で話し合います。

■時間

90分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

■想定災害

地震

風水害

土砂災害

一時避難場所までの避難経路を確認

参加者は防災リュックを持ち、一時避難場所(近隣公園)まで避難します。

一時避難場所までに危険箇所や防災設備があったか、役員が問いかけます。

役員は帰る際に危険箇所や防災設備を再度確認するよう伝えましょう。

非常食の試食

役員は乾パンを参加者に配ります。

参加者は役員から配られた乾パンや自分たちで持ち寄った非常食を分け合いながら試食します。

防災リュックの容量を確認

役員は防災リュックの中身や「0 次・1 次・2 次の備え」について説明します。
右記参照

参加者は持ち寄った防災リュックの中身を出し、過不足を確認し、負担なく持ち歩ける容量にします。

豆知識

【災害時の危険箇所の例】

壊れそうな構造物、倒れそうな街路樹、蓋のない側溝、細い路地、急傾斜地、斜めに傾いている電柱、吊り看板など

【防災設備の例】

防災倉庫、防火水槽、消火栓、避難所、避難場所、AED 設置場所、井戸、災害時に使えるトイレ、高台への階段など



豆知識

減災グッズの備え

【0 次の備え】

いつもの備え、常に携帯できるもの

【1 次の備え】

非常時の持ち出し品、防災リュック

【2 次の備え】

災害発生後の数日間をしのぐ備蓄品



■事前に準備すること

- ・役員が持っている防災リュックを持ち寄り、中身を確認しましょう。
- ・当日までに「0 次・1 次・2 次の備え」について考えてみましょう。

【具体例】

- 0 次(常に携帯できるもの): 携帯食(チョコレートや飴等)、携帯電話、身分証明書等
- 1 次(非常時の持ち出し品): 1 日分の水と食料、懐中電灯、携帯トイレ、ラジオ、マスク、消毒液、体温計等
- 2 次(災害発生後の数日間をしのぐ備蓄品): 保存食類、非常用給水袋、ラップ、毛布等

■当日の準備物

☐ブルーシート(人数に応じて)

☐乾パン(参加人数分)

■参加者の当日の準備物

☐防災リュック
(非常食またはお菓子、レジャーシート等)

☐飲み物、水筒

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者(地域住民等)
避難路の確認	10分	・ブルーシートと乾パンの準備 ・参加者の誘導、交通安全確認	◎一時避難場所(近隣公園)へ移動し、避難経路を確認
挨拶・説明	10分	◎会長から挨拶、本日の流れとゲームのルールを説明、チーム分け	
危険箇所等の確認	15分	◎役員は参加者に避難経路にあった危険箇所や防災設備を聞き、帰りにもう一度確認するよう促す	
防災ピクニック	30分	◎役員から配られた乾パンや持ち寄った非常食を試食	
防災リュックの説明	20分	◎防災リュックの中身や減災グッズについて説明	・防災リュックの中身を出し、過不足を確認
講評	5分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内	
片づけ等		片付け(ゴミ拾い)・解散	

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐参加者が避難経路の危険箇所や防災設備に気づくことができましたか？

☐防災リュックの中身の過不足を参加者とともに確認できましたか？

資機材取扱い訓練



ねらい

倒壊した建物などに取り残された人を救出するために必要な資機材の適切な取り扱い方法を習得しましょう。

■実施内容

倒壊した建物などの下敷きになった人を救出する手段としてジャッキやボール等の使い方を消防職員が指導します。

■時間

60分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

消防団員

■想定災害

風水害

地震

土砂災害

ジャッキによる救出訓練

3人1組になり、機材を使う人、要救助者に声かけする人、現場の安全管理をする人の役割を分担して行いましょう。

障害物の中にいる人(人形)に①負傷の有無、②挟まれている人の人数、③挟まれている時間を確認し、救出の際に、声をかけて安心感を与える練習をしてみましょう。

1人がジャッキを用い、障害物を上げていき、他の2人が人形を救出します。

ボールまたは単管による救出訓練

3人1組になり、ジャッキ訓練と同様に役割を分担して行いましょう。

単管またはボール、角材を用い、角材を支点にてこの原理で障害物を上げていき、他の2人が人形を救出します。

注意点

- ⚡安全面には十分に注意しましょう。
(安全が確保できない場合は実施できません)
- ⚡訓練を行う人は必ずヘルメット、ゴーグル、軍手を装着しましょう。



■当日の準備物

☐ヘルメット(4、5人分)

・災害時にも使用できます。夜間の救出作業の際に役立つライトを備え付けることをおすすめします。

☐単管、バール

☐倒壊家屋にみたてたもの

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐軍手、透明なゴーグル(4、5人分)

☐救出用の人形

・消防職員に準備してもらいましょう。

☐障害物(角材やコンクリートブロック)

☐ジャッキ

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員・消防団員	参加者 (地域住民等)	進行役 (消防職員等)
活動開始前		・倒壊家屋の設置 ・訓練用人形の設置	・開始前までに集合	資機材の確認
挨拶・説明	10分	◎会長から挨拶、本日の流れを説明		
ジャッキ体験	20分	◎消防職員がジャッキの使い方や注意点について説明及び実演し、参加者と役員等を補助しながらジャッキで救出訓練を行う		
単管・バール体験	20分	◎消防職員が単管・バールの使い方や注意点について説明及び実演し、参加者と役員等を補助しながらジャッキで救出訓練を行う		
講評	10分	◎消防職員から講評と役員から次回のイベント等を案内 ・実践時における建物の切断位置や要救助者への配慮、救助の判断などについて伝える。		
片づけ等		片付け・解散		

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ジャッキや単管、バールの使い方を理解することができましたか？

☐救助者と要救助者の安全を考えながら、訓練することができましたか？

毛布担架づくり・三角巾応急手当訓練



ねらい

災害時に近隣住民で迅速に救護ができるよう、応急手当や搬送の方法を学びます。

■実施内容

- ・チーム対抗で毛布担架づくりや担架搬送、三角巾での腕固定の正確さを競います。
- ・各ゲームで採点基準があり、点数に応じて称号を与えます。

■時間

60分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

■想定災害

地震

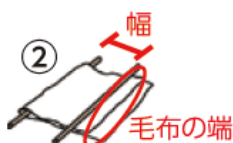
土砂災害

風水害

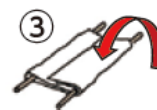
【毛布担架のつくり方】



棒を毛布の中心からやや左に置き、毛布を折ります。



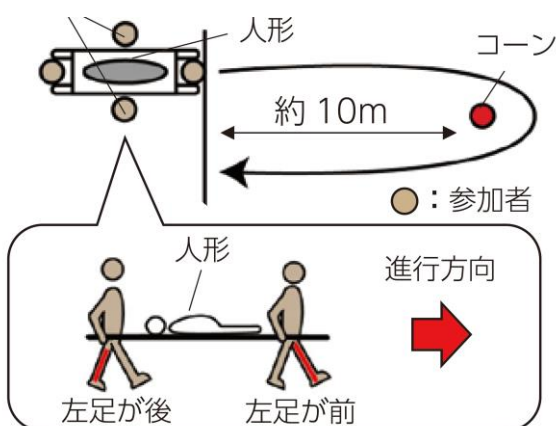
人を乗せられる幅をとり、もう1本の棒を平行に並べます。



毛布の端を後から置いた棒に被せます。

※ ②の毛布の端を上下2枚とも折り返していないと落下する恐れがあります。

【毛布担架で安全搬送】



注意点

- ⚡ 毛布で人形を作る場合は頭と足の方を決めておきましょう。
- ⚡ 速さは採点に関係ないことを十分に伝えましょう。
- ⚡ 人形が落ちたらスタートからやり直しましょう。ただし点はもらえません。
- ⚡ 担ぎ手は左右交互に足を踏み出すことで揺れを最小限にできます。

【三角巾で正しく腕固定】



三角巾を体の前で広げ両腕で挟みます



両端を肩の後ろで結びます。



肘を覆い、はみ出している部分は結び、中に入れ込みます。

※ 腕の状態がわかるように指先が見える状態で固定しましょう。

■採点記録表

毛布担架のつくり方	1. 人を乗せられる幅になっているか	
	2. ③で毛布の端を上下2枚とも折り返しているか	
毛布担架で安全搬送	3. 担架は水平か	
	4. 毛布が緩んでいないか	
	5. 人形の足が進む方向に向いているか	
	6. 担ぐ人の足が交互になっているか	
三角巾で正しく腕固定	【ボーナス点】人形に声をかけている人がいた	
	7. 三角巾を正しい位置で結べているか	
	8. 肘まで布に包まれているか	
	9. 指先が見えるようになっているか	
	10. 腕が窮屈になっていないか	
○の数		/10

○の数に応じて
称号を与えましょう

10 個以上
★★★防災マスター

6 個～ 9 個
★★防災エキスパート

5 個以下
★防災ビギナー

■当日の準備物

☐ 毛布、三角巾、コーン(チーム数分)

☐ 2m程度の棒(2本×チーム数分)
・竹竿や物干し竿などを活用しましょう。

☐ 採点記録表(チーム数分)

☐ 大きめの人形(チーム数分)
・担架運びの際に人を乗せる代わりに使用します。消防職員等に相談しましょう

☐ ボールペン(チーム数分)

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者(地域住民等)	消防職員等
活動開始前		会場設営	・開始前までに集合	会場設営
挨拶・説明	10分	◎会長から挨拶、本日の流れと格付けバトルのルールを説明 ・チーム分けし、消防団員は1 チームに1 人審査員として参加		
担架づくり	15分	・参加者の補助	◎ 毛布担架づくりを実施	・審査 ◎ 解説、実演
担架運び	10分		◎ 毛布担架搬送を実施	
腕固定	15分		◎三角巾で腕固定を実施	
格付け	5分	◎役員はチームごとの格付けを発表		
講評	5分	◎消防職員からの講評と役員から次回のイベント等を案内 ・ 三角巾の他の使い方やビニール袋での止血方法を紹介します。		
片づけ等		片付け・解散		

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ 毛布担架のつくり方や搬送の方法、三角巾の結び方を参加者に楽しみながら理解してもらうことができましたか？

救命に関する講習



ねらい

心肺蘇生法やAEDの使い方、止血法など応急手当の基本について学び、いざというときに適切かつ迅速な応急手当ができるようにしましょう。

■実施内容

消防職員による心肺蘇生やAEDの使い方、応急手当に関する講習を受講します。
受講後には修了証が発行されます。

■時間

45分～180分

■場所

公民館
消防署

■関係者

自主防災組織役員

消防職員

地域住民

【各講習のコース】

○救命入門コース

- ・心肺蘇生法、AEDの使用方法
- ・胸骨圧迫のみの心肺蘇生、AEDの使用方法

○普通救命講習

心肺蘇生法(主に成人を対象)、大出血時の止血法

○上級救命講習

心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児を対象)、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当て、搬送法



※上記以外にも要望に応じてカリキュラムを組み実施します。

■当日の準備物

特にありません。消防職員が出向、若しくは消防署にお越しいただき実施してもらいます。

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ 救命に関する講習を受講し、心肺蘇生に関する知識を身につけましたか？

避難所 間仕切りの設置訓練



ねらい

避難生活における居住場所やプライバシーを確保するため、間仕切りの設置を行い、組み立て方を学びましょう。

■実施内容

避難所でのプライバシー確保のため段ボールまたはパーテーションを使い居住空間を作ります。また少しでも快適に過ごすため段ボールを使い簡易ベッドを作ります。

■時間

60分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

消防職員

■想定災害

地震

風水害

土砂災害

間仕切り設置

段ボールとガムテープ使用し、段ボールを繋げて、居住空間を確保します。

段ボールのほかパーテーションでも居住空間を確保できます。

ポイント

💡 持っていればキャンプ用テントなどを使用しても大丈夫です。

簡易ベッド作成

高さがそろっている段ボールを8個(4個を2列)並べます。

その上に広げた段ボールを敷くと簡易ベッドが完成します。



■当日の準備物

☐ 段ボール☐ ガムテープ☐ 持っていればテント

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者（地域住民等）	消防職員等
活動開始前		・開始前までに集合		
挨拶・説明	10分	◎会長から挨拶、本日の流れを説明		
間仕切り設置	20分	・参加者の補助	・間仕切り設置	・参加者補助
簡易ベッド作成	20分		・簡易ベッド作成	
講評	5分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内		
片づけ等		片付け・解散		

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ 間仕切りを設置してプライバシー確保できましたか？☐ 簡易ベッドを作成しその上に寝ることができましたか？

炊き出し訓練



ねらい

備蓄食料を持ち寄り、皆でアイデアを出し合って料理することで、災害時に支援物資が届くまでの間、食事することができます。

地域の行事で楽しみながら災害時の調理の工夫を学び、必要な食料や調理器具を備えましょう。

■実施内容

各家庭で備蓄している食料を持ち寄り料理します。衛生面に注意し料理を作り、みんなで試食しましょう。

■時間

80分

■場所

公民館
避難所等

■関係者

自主防災組織役員

地域住民

■想定災害

地震

風水害

土砂災害

非常レシピの考案

参加者は持ち寄った備蓄食料や野菜などでできるレシピを考えます。

防災クッキング

考案したレシピをもとに料理します。

できあがった料理を参加人数分皿に盛りつけます。

試食・レシピの発表

皆で試食します。

調理時の注意点や工夫した点を発表します。

ポイント

- 💡 料理前には必ず手洗いうがいを行うよう呼びかけましょう。
- 💡 食材や水を無駄なく使う工夫や、ゴミをできるだけ少なくする工夫を考えましょう。



■当日の準備物

☐ 非常食レシピ(5案程度)☐ 鍋・包丁☐ ガスコンロ・ガスボンベ☐ ウェットティッシュ☐ 清潔なポリ袋(3枚程度、30cm×20cm程度の大きさ)☐ ペットボトルの水☐ 非常食(1人500円程度の家にある備蓄食料や乾物、野菜等)☐ 紙皿、紙コップ、割りばし(参加人数分)

■当日の流れと役割分担 「◎」は主体となる行動、「・」はサポートする行動

実施内容		自主防災組織役員	参加者(地域住民等)
活動開始前		・調理器具や備蓄食料等の用意	・備蓄食料等を持参し、集合
挨拶・説明	10分	◎会長から挨拶、本日の流れを説明 ◎役員から備蓄倉庫にある食料(内容や量)を紹介	
レシピ決め	10分	・非常食レシピを数種類用意	◎レシピを決定
料理	30分	・料理の補助	◎レシピをもとに料理、片づけ
試食	20分	・料理を試食	
振り返り	5分	◎調理時の注意点・工夫点の振り返り	
講評	5分	◎役員の代表者から講評と次回のイベント等を案内	
片づけ等		片付け・解散	

■活動後の自主防災組織での振り返り

☐ 炊き出しに必要である食料や調理器具を検討できましたか？☐ 参加者は家にある備蓄食料で栄養価の高い料理を作ることができましたか？

訓練参加者がケガなどをしないよう、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 交通事故に注意

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しましょう。



〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇地区のみなさまへ

防災訓練のお知らせ

〇〇地区の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
また、自治会の運営につきましてご理解とご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。

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

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

- 1、目的 災害に備え、避難場所や避難経路を確認するとともに、住民相互の協力体制の強化と防災意識の高揚を図るため。
- 2、対象者 〇〇地区のみなさま
- 3、訓練日時 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分まで
- 4、訓練場所 〇〇公民館
- 5、訓練内容
 - ・当地区に震度6の地震が発生したと想定します。
 - ・〇〇時に訓練開始の放送が入りますので、各自で地震発生時行動訓練をしていただいたのち、〇〇〇（避難場所）に集合してください。
 - ・避難が完了したのち、（防災の講演会、消火訓練、情報伝達訓練等）を行います。
- 6、注意事項
 - ・動きやすい服装で参加してください。
 - ・避難するときはお近所で声を掛け合って、避難経路を確認しながら避難してください。
 - ・避難中は事故のないよう、自動車等には十分お気をつけください。

避難者名簿 ()地区→避難所(学校等)へ

No.	記入者	氏名 フリガナ	年齢	性別	健康状態	備考
1				男・女	異常なし・要治療・要援護	
2				男・女	異常なし・要治療・要援護	
3				男・女	異常なし・要治療・要援護	
4				男・女	異常なし・要治療・要援護	
5				男・女	異常なし・要治療・要援護	
6				男・女	異常なし・要治療・要援護	
7				男・女	異常なし・要治療・要援護	
8				男・女	異常なし・要治療・要援護	
9				男・女	異常なし・要治療・要援護	
10				男・女	異常なし・要治療・要援護	
11				男・女	異常なし・要治療・要援護	
12				男・女	異常なし・要治療・要援護	
13				男・女	異常なし・要治療・要援護	
14				男・女	異常なし・要治療・要援護	
15				男・女	異常なし・要治療・要援護	
16				男・女	異常なし・要治療・要援護	
17				男・女	異常なし・要治療・要援護	
18				男・女	異常なし・要治療・要援護	
19				男・女	異常なし・要治療・要援護	
20				男・女	異常なし・要治療・要援護	
21				男・女	異常なし・要治療・要援護	
22				男・女	異常なし・要治療・要援護	
23				男・女	異常なし・要治療・要援護	
24				男・女	異常なし・要治療・要援護	
25				男・女	異常なし・要治療・要援護	

避難者カード(世帯用)

入所年月日					退所年月日	
※あなたの家族でこの避難所に避難した人だけ記入してください。						
フリガナ 氏 名		年齢	性別	個別 支援	住所 電話 FAX	
ご 家 族	世帯主	() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	家屋 被害 状況	具体的な状況を記入してください。
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有		
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	親族などの 連絡先	
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	避難情報 あなたの家族は全員避難していますか？ ☐ 全員避難した ☐ まだ残っている ⇒どなたですか？()	
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	安否情報 あなたの家族全員と連絡が取れましたか？ ☐ 全員とれた ☐ まだ取れない ⇒どなたですか？()	
特別な配慮						
メモ:						

避難者カード(世帯用)

入所年月日					退所年月日	
※あなたの家族でこの避難所に避難した人だけ記入してください。						
フリガナ 氏 名		年齢	性別	個別 支援	住所 電話 FAX	
ご 家 族	世帯主	() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	家屋 被害 状況	具体的な状況を記入してください。
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有		
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	親族などの 連絡先	
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	避難情報 あなたの家族は全員避難していますか？ ☐ 全員避難した ☐ まだ残っている ⇒どなたですか？()	
		() 歳	☐ 男 ☐ 女	☐ 有	安否情報 あなたの家族全員と連絡が取れましたか？ ☐ 全員とれた ☐ まだ取れない ⇒どなたですか？()	
特別な配慮						
メモ:						