

1 防災訓練の目的

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、死者6,434人、行方不明者3人、負傷者43,792人、住家被害639,686棟の被害が発生しました。

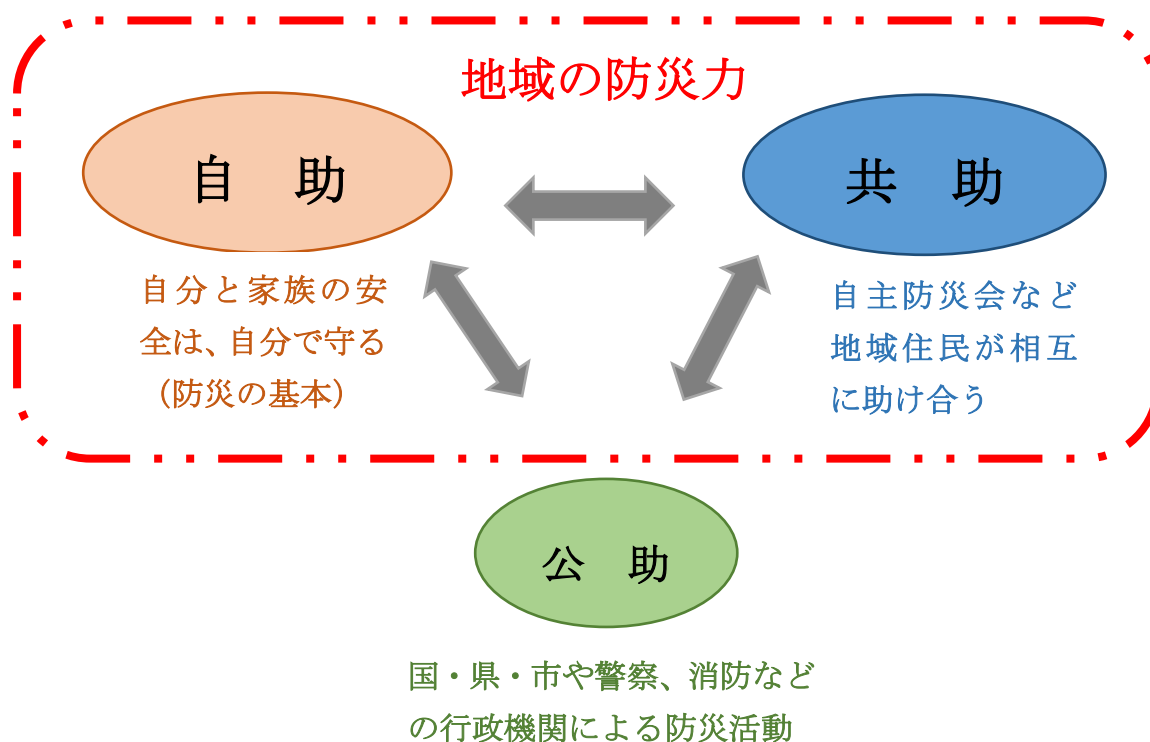
この地震では、助かった人の約8割が自力または地域の人たちに救助され、そのほとんどが発生から15分以内に救助されています。

大規模災害が起こった場合、市や消防署、警察、防災関係機関は総力で活動に取り組みますが、同時多発的に119番通報などが入り、道路の破損・ライフラインの遮断などさまざまな要因で迅速な救出救助活動が行えない状況になる場合が発生いたします。

災害の規模が大きくなればなるほど、「自助（自分の身は自分で守る）・共助（力を合わせて助け合い、自分たちのまちを守る）」が重要となります。普段から近隣の方と顔見知りになり、地域での協力体制を作っておくことで被害の軽減を図ることができます。

特に、地域住民で協力できる体制（共助）は、自主防災会が担うべき活動となります。

自主防災会の運営については、住民の自発的な活動であるため、訓練においても自主的な活動・計画が必要であり、地域の実情に即した訓練を実施することで、地域の防災力の向上を図り「いざ」というときに備えることが重要です。



※地震や火災、風水害などの災害に対して「自分たちの町は自分たちが守る」という活動ができるよう、自主防災会や自治会、町内会が主催する訓練に参加し、災害への備えに取り組みましょう。

2 訓練の方針

まず、住民の皆様が住んでいる地域を知ることが大切です。地域の危険な箇所や避難場所などを把握し、災害が起こった時に迅速かつ的確に対応及び行動できるように各種訓練を行います。

訓練の計画を進めていく中で、どういった方針で行うかをよく話し合い、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、事前に次の項目について準備しておくことで、より効果的な訓練が実施できます。

(1) 地域を知る

自分たちの住んでいる地域を知ることが防災活動上大変重要なことです。

地域によって、危険箇所や被害想定は異なります。

たとえば、「大雨時に土砂災害が起こりそうな場所」、「火災時に燃え広がりそうな場所」、「地震発生時に建物が倒壊しそうな場所」、「河川の氾濫による浸水被害を受けそうな場所」などがあります。

また、地域には、災害時に活用できる「場所」「物」「人」「施設」など資源がたくさんあります。地域の「危険箇所」「活用できる資源」を把握しましょう。



例) 危険箇所：屋外の広告物、ブロック塀、急傾斜地、アンダーパス、倒壊危険家屋（空家など）

活用できる資源：コンビニエンスストア、ドラッグストア、公衆電話、病院など

(2) 災害を知る

本市では、昭和42年7月に29名の方が亡くなられた豪雨災害が発生し、甚大な被害が発生しています。

その後、死者が発生する災害は、発生していないものの、近年の気象災害を見ると、台風や記録的な集中豪雨などによる土砂災害、浸水災害等が発生しています。

地震災害についても、平成28年の熊本地震で本市では震度4を観測しており、県内にも大きな活断層があり、大地震が突然発生する可能性もあります。最近の災害の

傾向や過去の災害事例についても知るとともに、地域で発生した土砂崩れや出水による浸水などその地域でしかわからない災害も確認し、問題点を話し合しましょう。



(3) 人を知る

地域にどのような人がどんな時間に存在され、どの程度の活動が可能であるか知っておくことが重要です。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方（避難行動要支援者）、避難支援ができる方の情報を収集しておきましょう。

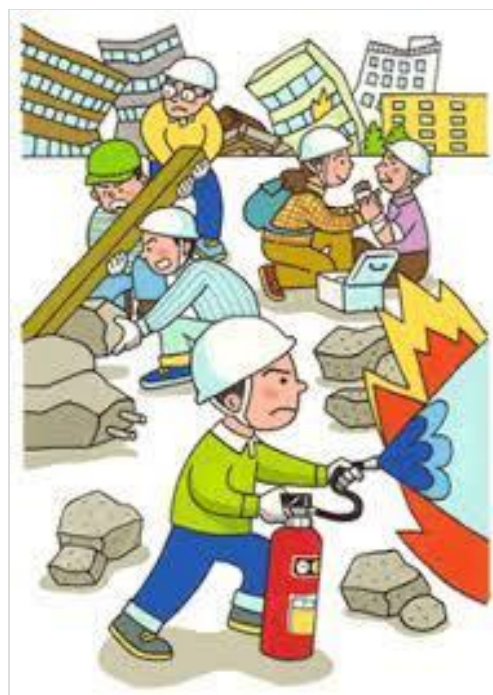


【避難行動要支援者とは】

高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する人を「要配慮者」といいそのうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な人で、その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人です。

(4) 技術を習得する

訓練や講習会等がある場合には、積極的に参加し、一人ひとりが知識と技能を身に付けます。



3 訓練の実施における進め方について

計画的に訓練を行うことが求められます。

住民が一人でも多く参加できる日時を設定することはもちろんですが、場所についても訓練ができる十分なスペースを確保し、安全性も考慮した場所を確保しましょう。

また、訓練の実施にあたっては、動きやすい服装や使用する資機材の事前点検、また、参加者の体調管理も必要です。暑い時期での熱中症対策や寒い時期での防寒対策などの配慮が必要です。さらに、事故防止に努め、けがのないように行いましょう。

(1) 訓練計画策定のポイント

1	何を目的とする訓練か	何を目的とする訓練か協議し、目的に沿った内容を検討します。
2	いつ実施するのか	土曜、日曜などの午前中に実施するなどできるだけ多くの方が参加できる日時を設定します。
3	どこで行うか	訓練内容に応じた場所を選び、十分なスペースの確保をします。また、道路や公園などを使用する場合は、公的機関の許可が必要か確認します。
4	どの地域を対象にするか	町内会全体を対象にするのかまたは、地区を限定してやるのか協議します。
5	参加人数はどのくらいか	
6	資機材等は何が必要か	訓練を実施するにあたって機材が必要か検討する。 また、資機材が借用できる機関への依頼を確認する。 【例】訓練用消火器、煙体験ハウス、訓練用AEDなど
7	関係団体との調整は必要か	消防、警察、市役所、学校などとの調整 ・消防：訓練指導など ・警察：道路を使用する場合に道路使用許可申請等
8	役割分担はできているか	訓練がスムーズに進行できるようそれぞれの役割分担を決めておく。
9	安全性は確保できているか	事故防止のため、訓練場所及び使用資機材の点検を実施する。
10	訓練終了後に実施	訓練終了後に検討会を行う 参加者からの意見を聞き、(アンケートなど)改善策を検討する。

(2) 住民への訓練実施の周知徹底

住民の皆様には訓練の日時や場所及び訓練内容などをチラシや回覧等で広報し、さらにはポスターなども作成、掲示して訓練を行っていることを知らなかった人がいないようにしましょう。



(3) 訓練内容に変化をつける

防災訓練は、自主防災会の活動を住民の方に理解していただく大切な機会です。しかし、毎回同じような訓練内容では、参加している人も慣れてしまい、マンネリ化し参加者が少なくなることも予想されます。

堅苦しい訓練だけではなく、高齢者から小さい子供も参加できるイベント的な事柄を取り入れるなど、幅広い年齢層が参加しやすくなるような工夫をしましょう。

【具体例】

- ・地域のイベント（運動会やお祭りなど）に合わせて行う。
- ・1泊2日の宿泊体験（テント生活など）
- ・災害を想定したゲーム（担架競争、消火競争など）

(4) 継続的な訓練の実施が重要です！

より多くの住民の方に参加していただくためには、防災訓練を地域の催しの一部分に位置付けることも必要です。



4 防災訓練の種類

各種防災訓練の内容については、次のとおりですが、いくつかの訓練を組み合わせた
り、他の地域の自主防災会（町内会）との合同訓練などを立案し、地域の実情・特性に
応じて訓練を実施しましょう。

（1）避難訓練（避難誘導・煙体験・シェイクアウト）

災害が発生した場合、身の危険を感じた場合に、速やかに安全な場所に避難でき
るようにするための訓練です。

（2）初期消火訓練（バケツリレー・消火器の取扱い訓練）

地震災害で最も被害を拡大させるものの一つは火災です。

火災が発生した場合に、消火器やバケツなどを使用した初期消火が実施できるよ
う訓練します。

（3）情報収集・伝達訓練

災害が発生したら通信手段が途絶え若しくは混乱し、正確な情報が伝わらない状
況が発生する恐れがあります。防災関係機関等から発信される情報を地域の住民の
方に正しく伝達するための訓練です。

（4）救出・救護訓練（救出・応急担架・その他・応急救護）

倒壊した家屋で下敷きになった人を救出する方法やけが人の手当てなど応急処置が
できるようになるための訓練です。

（5）給食・給水訓練（非常食炊き出し訓練）

災害時における非常食の炊き出し及び地域住民に救援物資など配給するための訓
練です。

（6）避難所運営訓練（HUG訓練）

大規模な災害が発生し、避難が必要となる場合には、多くの避難者が避難所で一
定期間生活することになります。避難所運営を円滑にするため模擬体験する訓練で
す。

（7）災害図上訓練（DIG訓練）

地図を用いて地域で大きな災害が発生する事態を想定し、地図上で危険が予測さ
れる地域または事態をシートの上書き込んでいくもので、地域住民において如何
なる対策が必要かの検討など参加者の間で共有することが可能となる図上訓練です。

(8) 水防訓練（土のう作り及び簡易水防工法訓練）

住宅への浸水に対して土のうにより浸水を防いだり、排水路を作ったりして対応します。また、小規模な浸水であれば、土のうの代わりに日頃から家庭にあるものを使って浸水を防ぐことができます。

風水害の初期の段階で、簡易にできる水の浸入を防ぐ方法を習得する訓練です。

(9) その他の訓練（防災グッズ作り）





身近にあるものを利用して、段ボールトイレや空き缶ランタンなど作成します。




防災グッズの作り方を覚えると同時に、みんなで楽しく作ることで地域のつながりができます。

(1) ①避難訓練(避難誘導)

● 避難誘導訓練

万が一災害が起きた際に、安全に逃げるための訓練のことを言います。避難場所や避難経路を事前に確認し、逃げ遅れる人がいないよう避難訓練を実施します。

訓練の内容	<p>① 自主防災会本部の指示により、市から発令された避難情報及び市の指定避難所又は地区で決められている一時避難所(町内会公民館)を開設したことを、自治会の町内放送などを利用しながら広報します。</p>   <p>② 住民の方は、火災発生防止及び盗難防止の処置を行い、非常持ち出し品を携行し、動きやすい服装で決められた避難場所に集合します。</p> <p>③ 自ら避難行動ができない方(避難行動要支援者)には、避難の支援を行います。(車いす、リヤカーなどによる搬送)</p>
	  <p>④ 避難所において、避難者の名簿作成を行い、氏名等を確認し、逃げ遅れた方がいないか確認します。また、けが人や病人がいないか確認します。</p> <p>⑤ けが人や病人がいるときには、救急処置などを行います。必要に応じて救急車(119番通報)の要請を行います。</p> <p>⑥ 一時避難所(町内会公民館)から市の指定避難所(小・中学校など)まで避難する訓練も考えましょう。</p>

<p>準備するもの</p>	<p>メガホン（拡声器）、誘導棒、ロープ、リヤカー、車いす、非常持ち出し品、避難者名簿、筆記具など</p> 
<p>訓練のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に地域の危険箇所や避難所（避難場所）及び避難経路を調べておきましょう。  <ul style="list-style-type: none"> ・自ら避難が困難な方などを把握するとともに、避難の支援の方法を検討しましょう。  <ul style="list-style-type: none"> ・避難する際は、「ガス栓を閉める」、「ブレーカーを落とす」といった火災発生の予防措置として各世帯に呼びかけましょう。また、盗難防止のため戸締りについても実施しましょう。 ・早めの避難を促し、徒歩で避難しましょう。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>交通指導員、消防団</p>

(1) ②避難訓練(煙体験)

● 煙体験訓練

火災時において、煙によって避難が困難になることや燃焼したガスを多量に吸い込むことによって身体に影響を及ぼす可能性があります。煙体験ハウス(スモークマシン)を使って、煙による視界不良等の体験し、避難の方法を学ぶ訓練です。

訓練の内容	<p>① 訓練用の煙(人体に無害な煙)を充満させた煙体験ハウス(テント)の中に入り、ハウスの中を移動します。</p> <p>② タオルなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くしながら壁伝いに進みます。</p> 
準備するもの	煙体験ハウス(スモークマシン) 
訓練のポイント	・テント内の通過は、一方通行で行い、姿勢を低くして歩くようにします。
訓練の協力機関	消防署 

(1) ③避難訓練（シェイクアウト）

● 防災行動訓練（シェイクアウト訓練）



「シェイクアウト訓練」とは、アメリカで始まった地震防災訓練のことで地震発生を想定し、一斉に行動する訓練です。身を守る方法として最も重要でシンプルな3つの安全行動を身に付けるものです。

<p>訓練の内容</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>シェイクアウトのやり方は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「DROP！（まず低く！）」 ・「COVER！（頭を守り！）」 ・「HOLDON！（動かない！）」の三つです。 <p>① DROP！（まず低く！）：しゃがんで姿勢を低くする（屋外の場合は、落下物の危険の少ない場所でうづくまる）</p> <p>② COVER！（頭を守り！）：机やテーブルの下に潜り込んで頭を守る（屋外の場合は、カバンなどで頭を守る）</p> <p>③ HOLDON！（動かない！）：じっと動かず揺れが収まるのを待つ</p>
<p>準備するもの</p>	<p>ストップウォッチ</p>
<p>訓練のポイント</p>	<p>・誰でも、どこにいても参加できるうえ、1～5分程度の短い時間で終わるため、通常の防災訓練に比べると参加するハードルが低いのもメリットと言えます。</p>

(2) ①初期消火訓練(バケツリレー)

● バケツリレーによる消火訓練


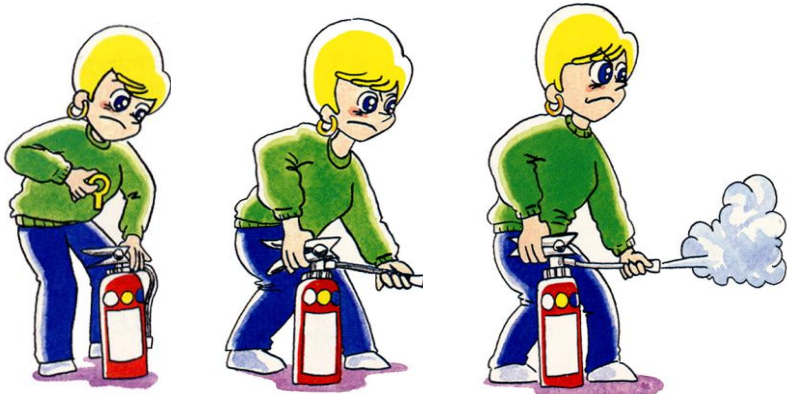
バケツの水でどの程度の消火効果があるかを理解し、バケツの受け渡しなどの訓練を実施します。


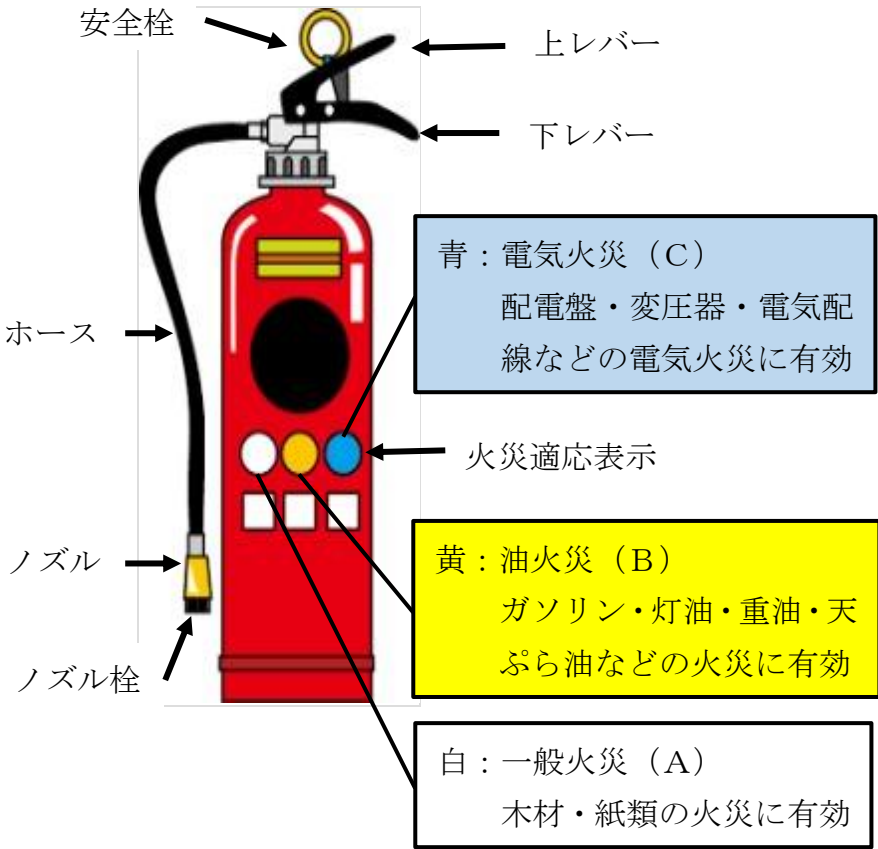
<p>訓練の内容</p>	<p>① チームを10～20名程度で編成します。(2列に並ぶ) ② できるだけたくさんのバケツを集め、水槽に溜めた水(近くの川の水)をバケツで順番に中継します。 ③ 水バケツの水量は50%から60%程度とします。 ④ 最後尾の人が的をめがけてバケツの水を投げかけます。 ※燃えている状況によりますが、安全距離(2～3m)をとる。</p>  <p>⑤ ある程度、繰り返します。 ※的のところにポリバケツを置いて、ある程度溜まったら終了します。</p>
<p>準備するもの</p>	<p>水、リレーに使用するバケツ</p> 
<p>訓練のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水バケツの送水側は、おおむね1m間隔とします。 ・返送側の人員は、空バケツなので送水側の1/5程度でよい。 ・水槽などに水を移すときは、バケツの底に手を添えること。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署・消防団</p>

(2) ②初期消火訓練(消火器の取扱い)

● 訓練用水消火器による消火器の取り扱い訓練

火災が発生した場合、初期のうちに消し止めることができる方法を習得することを目的とし、訓練用の水消火器で消火器の取り扱いについて訓練を実施する。

訓練の内容	<p>① 指導者に、消火器の使用法や使用上の注意点などの説明を受けます。</p> <p>② 火災を発見したら、大声で「火事だー!」と叫び、周囲に知らせます。</p> <p>③ 誰かに119番通報をお願いします。</p> <p>● 次の手順で119番の通報をします。</p> <p>ア 「火事」か「救急」か</p> <p>イ 「場所」「建物名称や目標物」</p> <p>ウ 火災の場合は、「何が燃えているか」「逃げ遅れはないか」</p> <p>エ 救急の場合は、「誰がどうしたのか」</p> <p>④ 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訓練用水消火器で消火的を倒します。</p>
	<div data-bbox="635 1187 1284 1478"><p>安全栓を抜く ホースを火元へ レバーを強く握る</p></div> <div data-bbox="614 1523 1404 1915"></div>

<p>準備するもの</p>	<p>訓練用水消火器 消火的</p> 
<p>訓練のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炎の大きさにまどわされないように、燃えているものをしっかり確認します。 ・室内における初期消火の限界は天井に燃え移るまでで、一人だけではなく家族、隣近所で協力しあって消火しましょう。 ・地域に設置されている消火器もできるだけ早く、多く集めて消火します。 <p>※消火器の適応火災</p> <p>消火器がどのような火災に有効かは、下図に示している火災適応表示の色（白、黄、青色）で表示されています。</p>  <p>青：電気火災（C） 配電盤・変圧器・電気配線などの電気火災に有効</p> <p>黄：油火災（B） ガソリン・灯油・重油・天ぷら油などの火災に有効</p> <p>白：一般火災（A） 木材・紙類の火災に有効</p>
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署・消防団</p>

(3) 情報収集・伝達訓練

● 情報収集・伝達訓練

災害が発生した場合、不確かな情報やデマなどで住民が混乱しないように、自主防災組織が地域内の避難状況や被災状況その他、市が発する情報など正確な情報を住民に伝えることが大切であり、普段から情報の収集や伝達方法を整理し、確認しておく訓練です。

訓練の内容	<ul style="list-style-type: none">● 防災関係の情報収集訓練<ul style="list-style-type: none">① 自主防災会で災害対策本部を設置します。② 市の災害対策本部などの防災機関からの情報（防災行政無線、広報車、市ホームページ）やテレビ、ラジオなどの報道機関から情報収集します。③ 収集した情報は、模造紙やホワイトボードなどにまとめ記載し、情報を共有します。● 地域の避難や被害状況等の情報収集訓練<ul style="list-style-type: none">(1) 避難した住民の確認及び安否の確認を行います。(2) 被害状況（建物、道路等の損壊等）の情報を地図上に表示します。● 情報伝達訓練<ul style="list-style-type: none">① 市が発信した情報やテレビ、ラジオから得た情報などをわかりやすくまとめ住民に伝達します。② 伝達方法として、町内放送設備が使用できる状況であれば町内放送で、その他緊急連絡網を使って携帯電話や電子メガホン等を使用して伝達します。
-------	---



準備するもの	模造紙、ホワイトボード、地図、筆記具、テーブル、いす、トランシーバー、電子メガホンなど
訓練のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・避難等の重要情報は必ずメモを取るようしておきましょう。 ・情報を入手した場合は、必ず情報源を確認しましょう。 住民に伝える場合は、どこから出された情報かを伝えましょう。 ・一人暮らしの高齢者には、不安が大きくなることから、積極的に情報を伝えましょう。 ・聴覚障がいのある人や外国人などの日本語が不自由な人などへの情報伝達方法なども検討しましょう。 ・緊急連絡網を整備しておきましょう。 <div data-bbox="531 750 1428 1182" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>(例)</p> </div> <p>※次の伝達先の家の場所を住宅地図などで確認しておいてください。(徒歩で連絡する必要がある場合に必要です)</p> <p>※最後の方は、伝達された内容と伝達時刻を班長(ブロック長)などに折り返し、連絡してください。</p> <p>※あらかじめ上記のような決まりを話し合っておきましょう。</p>



(4) ①救出・救護訓練(救出)

● 倒壊建物からの救出訓練

大規模な地震災害では、倒壊した家屋や転倒した家具の下敷きになり大けがをしたり、また、そのまま亡くなる場合があります。いち早く救出するため、ジャッキやバールなどを使った救出・救助方法を習得する訓練です。

<p>訓練の内容</p>	<p>①廃材等を利用して簡易の倒壊状況を再現します。</p> <p>②倒壊建物内に生存者がいるよう要救助者用の人形（ダミー）をいれます。</p> <p>③救出には、閉じ込められた人に安心感を与えるよう声をかけます。</p> <p>④ジャッキやバールまたはノコギリなどを使用して救出します。</p> <div data-bbox="805 909 1396 1267" style="text-align: center;"> </div> <p>⑤救出する際は、慌てず、丁寧に救出します。</p> <p>※救出訓練の準備及び実施にあたっては、事故がないよう十分に留意しましょう。</p>
<p>準備するもの</p>	<p>ジャッキ、バール、ハンマー、ノコギリ、ロープ、角材等の廃材、救急箱、</p> <p>●参加者の服装（ヘルメット、手袋、動きやすいもの）</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・廃材を取り除く際は、周囲に配慮しながら訓練をしましょう。 ・閉じ込められた人の近くでは、慎重に作業し、破壊するときは、内部を確認しながら行いましょう。 ・救出する隙間ができた場合には、崩れないよう角材などで補強しましょう。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署</p>

(4) ②救出・救護訓練(応急担架)

● 応急担架を作成し負傷者を搬送する訓練

傷病者を搬送するため。身近な生活用品で応急担架を作成し、搬送する訓練です。

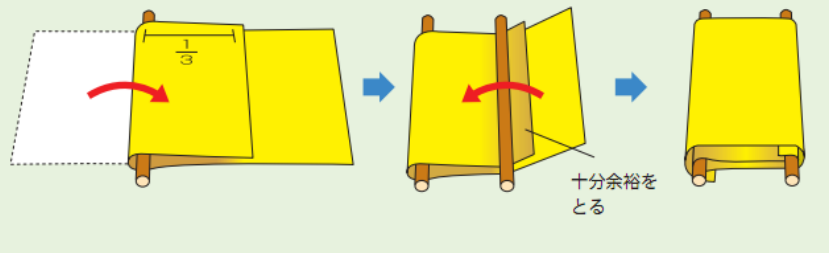
訓練の内容

● 毛布等を利用した応急担架

- ① 毛布を床または地面に広げます。
- ② 毛布の3分の1よりも中心に棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返します。
- ③ 折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を織り込むように残りの毛布を折り返します。

①毛布を使う

毛布の1/3のところに棒を置いて、毛布をおり返して作ります。

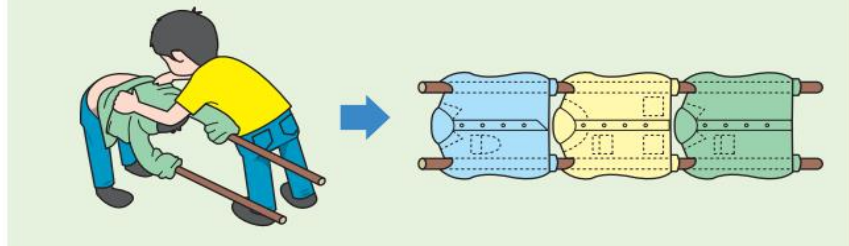


● 上着等を利用した応急担架

- ① 裏返した丈夫な上着を床または地面に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用します。または、服を着たまま2本の棒を握り、裏返しになるように棒の方向に脱がせ作成します。(ボタンのあるものは必ずかける)
- ② 隙間なく並べます。

②上着を使う

図のように、2本の棒に上着(5着以上)を通します。



準備するもの	物干し竿または丈夫な棒（2 m×2 本、毛布1 枚、上着5 枚程度）
訓練ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として4 人1 組で搬送するものとし、頭部を2 名、足部を2 名にて搬送しましょう。 ・負傷者の足側を先にして、振動を与えないように、水平になるよう搬送しましょう。 ・担架の上げ下ろしは、負傷者に配慮し、静かに上げ下ろししましょう。 ・担架を持ち上げるときは、腰を落として持ち上げないと腰を痛める恐れがあります。 ・意識がない場合は、気道が確保できる横向きの姿勢が原則です。
訓練の協力機関	消防署

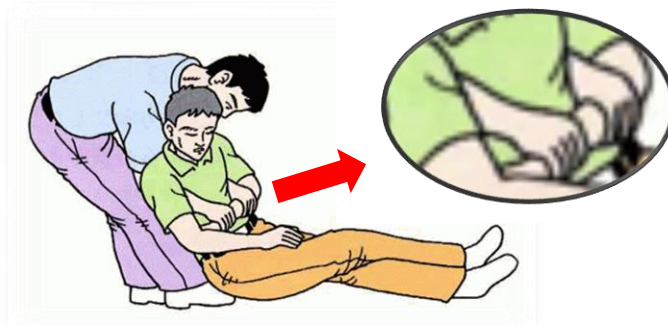
(4) ③救出・救護訓練(徒手搬送)

- 負傷者を搬送する訓練 (1人で搬送法・2人で搬送法・3人で搬送法)
担架等が使用できない場所で、危険な場所から安全な場所へ緊急に負傷者を移動する訓練です。

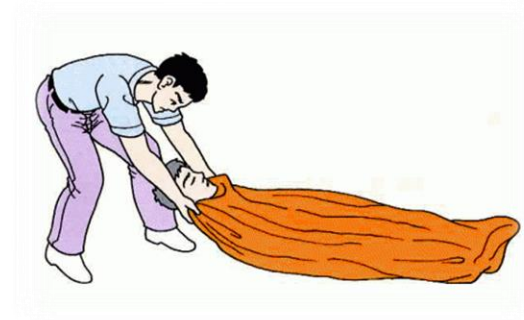
訓練の内容

● 1人で搬送する方法

- ① 背部から後方へ移動する方法です。
お尻を吊り上げるようにして移動させます



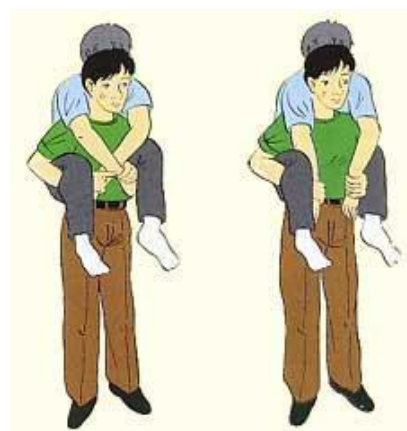
- ② 毛布を利用して背部から後方へ移動する方法です。



- ③ 背負いや横抱きによる移動方法です。

ア 背負い搬送法

背負いでは傷病者の腕を交差するか平行にさせて両手をもって搬送します。



イ 横抱き搬送法
横抱きは、子供や小柄な人を移動するのに向いています。

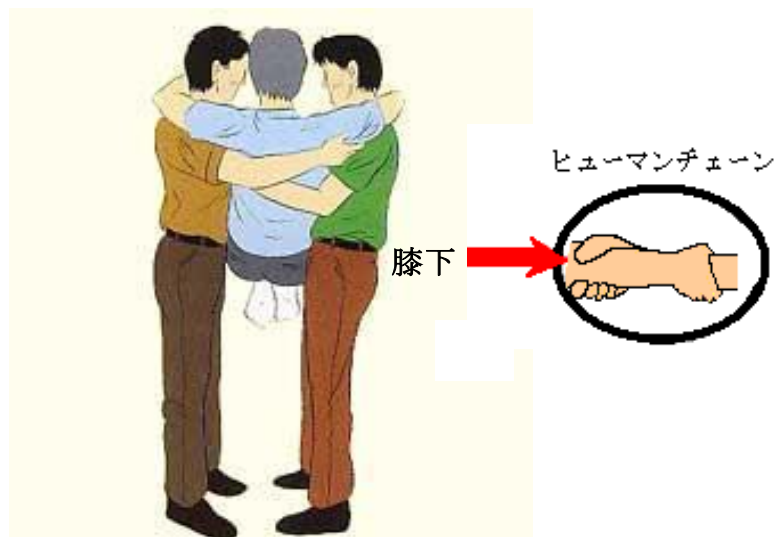


● 2人で搬送する方法

① 傷病者を前後抱えて移動する方法です



② 手を組み膝の下を持って移動する方法です。




<p>訓練の内容</p>	<p>● 3人で搬送する方法 足側の膝をつき、頭部側の膝を立てて座ります。 両腕を傷病者の下に十分にいれてから抱え上げます。 3名が同時に行動します。</p> 
<p>準備するもの</p>	<p>毛布</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・徒手搬送は、いかに慎重に行っても傷病者や救助者に与える負担が大きいため、必要やむを得ない場合に限り行います。 ・一人での搬送は、傷病者への負担が大きばかりでなく、自分への負担もかなり大きいため無理はせずにできるだけ複数人で搬送を心がけましょう。 ・足場が悪いことを前提に搬送者は、片手が使えるようにしておきましょう。 ・負傷者にできるだけ動揺を与えないようにします。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署</p>

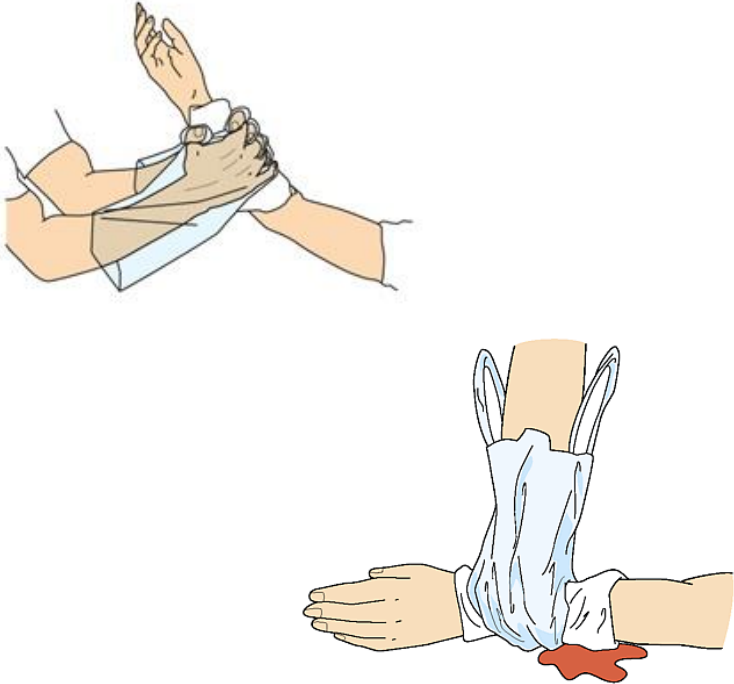
(4) ④救出・救護訓練(応急救護)

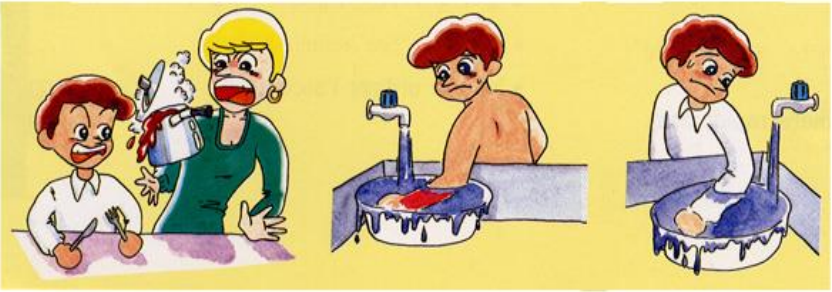

- 応急救護訓練(骨折の場合・出血の場合・やけどの場合・人が倒れている場合及びAED使用)

医療機関に診察を受けるまでの処置で、正しい手当を行うため実施する訓練です。

応急救護訓練は、専門的な知識と技能が必要としますので、消防署などの機関に指導を受けることになります。

<p>訓練の内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨折をしている場合 <ol style="list-style-type: none"> ① どこが痛いか尋ね、痛がっているところに変形や出血がないか確認し、骨折している箇所に副木を当て、骨折部分を三角巾などで固定します。 ② 副木がない場合は、代用品(重ねた新聞紙、雑誌、段ボールなど)を使用します。 
<p>準備するもの</p>	<p>三角巾、副木、新聞紙、雑誌、段ボール、傘など</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・確認する際は、できるだけ動かさないようにします。 ・骨折の症状として <ul style="list-style-type: none"> 激しい痛みや腫れがあり、動かすことができない。 変形している。 骨が飛び出している。 ・骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして手当をします。 ・副木等は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを使用します。 ・固定するときは、傷病者に知らせながら行い、顔色や表情を見ながら注意して行います。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署</p>

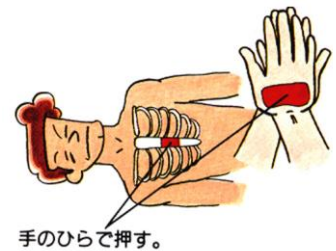
<p>訓練の内容</p>	<p>● 出血している場合（直接圧迫止血法）</p> <p>① 清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上から、出血部位を指先や手のひらで強く圧迫します。</p> <p>② 大きな血管からの出血の場合で、片手で圧迫しても止血しない時は、両手で体重を乗せながら圧迫します。</p> <p>直接圧迫止血</p> 
<p>準備するもの</p>	<p>ガーゼ、ハンカチ、タオル、ゴム手袋、ビニール袋（買い物袋）</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・感染防止のため血液に直接触れないように、できるだけビニールやゴム製の手袋を使用します。 ・出血が止まらない場合ベルトで手足の根本を縛る方法もありますが、神経を痛める場合があるので、そのための訓練を受けた人以外は行わないでください。 ・圧迫位置が出血部からずれていたり、圧迫する力が足りないと十分止血できず、ガーゼなどが血液で濡れてきます。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署</p>

<p>訓練の内容</p>	<p>● やけど（熱傷）をしている場合</p> <p>① すぐに水で冷やします。</p> <p>② やけどを冷やすと、痛みが軽くなるだけではなく、やけどが悪化することを防ぎ、治りを早くします。</p>  <p>一般的なやけど 薬品によるやけど 広範囲におよぶやけど</p> 
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水道水などのきれいな流水で十分に冷やします。 ・ 靴下など衣類を着ている場合は、着衣ごと冷やします。 ・ 氷や冷却パックを使って冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化することがあります。 ・ 広い範囲にやけどした場合は、やけどの部分ではなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けます。 ・ 小さな子どもやお年寄りには、比較的小さなやけどでも命に関わる可能性があるため注意しましょう。 ・ 火事などで煙を吸った時は、やけどだけでなく、のどや肺が傷ついている可能性があるため、救急車で病院に行く必要があります。
<p>訓練の協力機関</p>	<p>消防署</p>

● 人が倒れていた場合（心肺蘇生）

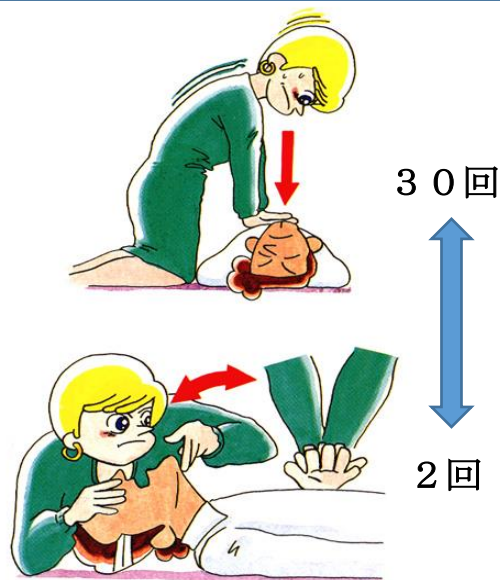
- ① 周囲の安全を確認する。（車の通行など）
- ② 傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と声をかけ、肩をやさしくたたき、反応があるかないかを見ます。
- ③ 近くにいる人に119番通報と協力者を依頼します。
- ④ 負傷者の呼吸を確認し、「呼吸がない」あるいは、その判断に自信が持てない場合には、心停止と判断し、直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始します。

※強く（約5cm）【小児の場合は胸の厚さの約1/3】
早く（100～120回/分）
を継続する。



- ⑤ 人工呼吸の技術と意思があれば。
胸骨圧迫を30回人工呼吸2回の組み合わせ(30:2サイクル)実施する。

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ



※人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫のみを行います。

訓練の内容

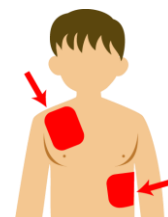
● 人が倒れていた場合（AED使用）

① AEDを傷病者の近くに置きます。

② AEDの電源を入れる。
(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。)



③ 電極パッドを貼る。
小学生以上（成人用電極パッド）
未就学児（小児用電極パッド）



④ 音声メッセージに従って操作し、必要があれば電気ショックを行います。

※電気ショックボタンを押す際は、必ず自分も傷病者から離れ、誰も傷病者に触れてないことを確認します。



⑤ 心肺蘇生の再開

電気ショックを行ったら、直ちに胸骨圧迫を再開します。



準備するもの	心肺蘇生練習マネキン（リトル・アン）、訓練用AED メトロノーム
訓練ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・胸骨圧迫における胸を圧迫する約5cmは、単三電池の長さと同様です。 ・胸骨圧迫の訓練を行う際には、メトロノーム等（スマートフォンのメトロノーム・アプリなど）を活用して1分間100～120回のテンポを体得しておくといでしょう。 ・心肺蘇生を行っている間は、AEDの使用や人工呼吸を行うための時間以外は、胸骨圧迫をできるだけ中断せずに、絶え間なく続けることが大切です。 ・救助者が二名以上いて、交代可能な場合には、疲労により胸骨圧迫の質が低下しないよう、1～2分間程度を目安に交代するのがよいでしょう。 ・AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫の中断をできるだけ短くすることが大切です。 <p>心肺蘇生を中止するときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 救急隊に引き継いだとき 救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ詳しく伝えます。 ② 傷病者が目を開けたり、あるいは「呼吸」が出現した時 心肺蘇生をいったん中止し、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。

(5) 給食・給水訓練(非常食炊き出し)

● 給食・給水(非常食炊き出し)訓練

大規模な災害が発生した場合、被災地の外から支援物資が届くまでは、少なくとも3日かかると言われています。市でも災害時の食料は備蓄していますが、物資が供給されるまでの間は自力で対処する必要があります。協力して非常時に給食・給水の対応できるようするための訓練です。

訓練の内容




● 非常食の炊き出し訓練について

- ① 調理器具の洗浄をしっかり行う。
- ② 大鍋や大型コンロなどの普段使わない器具を使用しますので、実際に使用し体験する。
- ③ 大勢の人の食料を作成する体験をする。
- ④ 災害時の非常食としていろいろなメニューを作成したり非常時のポリ袋調理など調理方法を学ぶ。



【例】沸騰したお湯に入れ、調理用ポリ袋(ハイゼックス袋)でご飯やおかずを作る方法など



<p>訓練の内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 防災備蓄品や長期保存食など、実際に作って食べてみる。 アルファ米、レトルト食品、缶詰などを調理し実際に食べてみましょう。  <ul style="list-style-type: none"> ● 給水車による給水拠点を決めておく。 地域における給水拠点を決めておきましょう  <ul style="list-style-type: none"> ● 公的機関などからの救援物資の受け入れ態勢を立てておきましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ① 救援物資の受け入れと配給をスムーズにできるよう、計画をたてておきましょう ② 町内会での班単位の代表者に配給するなど、混乱がないようにしましょう。 
<p>準備するもの</p>	<p>ガスコンロ、釜、鍋、米、箸、お皿（紙製）、野菜、ポリタンク、ラップなど</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事前準備はせずに訓練当日に各人が持ち寄った食材で炊き出し訓練も実施してみましょう。 ・非常食・長期保存食は、災害時に利用不可にならないように注意しましょう。

(6) 避難所運営訓練(HUG訓練)

● 避難所運営ゲーム

災害時の避難所の運営は、自主防災会の重要な役割のひとつです。

この訓練は、避難所の体育館や公民館に見立てた平面図にどれだけ適切に対応できるかまた、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

<p>訓練の内容</p>	<p>① 避難所の体育館や公民館に見立てた平面図を準備する。</p> <p>② 避難者の年齢や性別、国籍、それぞれが抱える事情が書かれたカードを参加者（プレーヤー）が避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどのように適切に配置できるか。また、避難所で起こるいろいろなトラブルなどにどう対応できるか。グループで話し合います。</p> <div data-bbox="539 943 837 1200" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="868 1133 1398 1527" data-label="Image"> </div> <p>※HUGは、H (Hinanjo=避難所)、U (Unei=運営)、G (Game=ゲーム) の頭文字を取ったもので、英語では「抱きしめる、受け入れる」という意味となり、避難者をやさしく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名づけられています。</p>
<p>準備するもの</p>	<p>避難者イベントカード、マジック、付箋、仮想避難所平面図</p>

訓練ポイント

- ・プレイヤーは、このゲームを通して高齢者や障がい者、乳幼児などへの配慮をしながら部屋割りを考え、また炊き出し場や仮設トイレの配置など生活空間の確保、視察や取材対応といった出来事に対して、思いのままに意見を出しあったり、話しあったりしながらゲーム感覚で避難所の運営を学ぶことができます。
- ・避難所の開設の際には、被害箇所など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。
- ・避難所生活では、多くの住民が厳しい環境の中でも快適に利用できるよう生活のルールを作り、避難者全員で守ることが大切です。
- ・市の施設である地区公民館や小学校、中学校の「佐世保市避難所運営マニュアル」を作成していますので、それをもとに、避難所の開設と運営について訓練してみましょう。



(7) 災害図上訓練(DIG訓練)

● 災害図上訓練

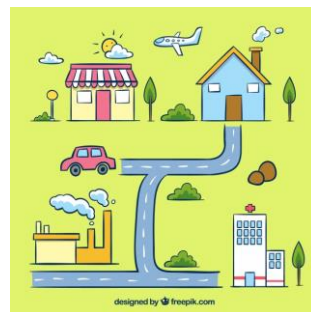
住民自らがみんなと地図を使って防災対策を検討する訓練です。

D I Gでは、まず自分の住んでいる地域のことを改めて見つめなおすことから始めます。自分たちで手作りの防災マップを作ることになります。

訓練の内容

● 準備・オリエンテーションについて

- ① 地図、マジック、透明シートなどを準備します。
- ② グループ分け



● 基本地図を作る

- ① 地域の地図で現在の市街地の位置、山と平地の境界線、河川・池・水路の位置などを確認します。
- ② 町の構造を再確認するため、鉄道、主要道路、路地、狭隘な道路、広場・公園・オープンスペース、水路・用水・小河川などそれぞれ色分けし、油性マジックで地図になぞります。



● 各種災害を想定

土砂災害や浸水災害などが想定し、被害規模を書き込みます。

具体的に認識することができます。



● 地域の「人物・物的防災資源」を書き込む

地域の防災を考える上でプラスにもマイナスにも働く施設や設備などを書き込みます。

・ 公共施設等の表示

(市役所(支所)、消防署、警察署、学校、幼稚園、医療機関、公民館など)

・ 防災に役立つ施設の表示

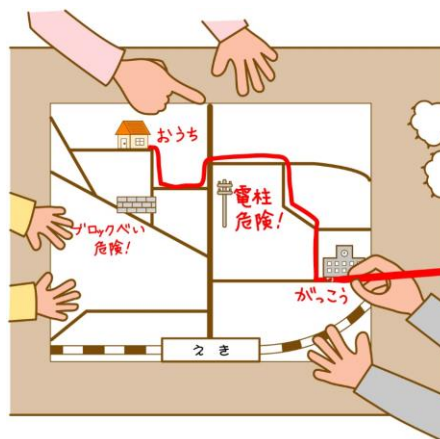
(避難所、店舗、防災倉庫、建設機械がある事業所など)


・ 危険となる施設の表示

(危険物施設、ブロック塀、屋外広告物、自動販売機など)

・ 避難行動要支援者のいる世帯の表示

避難行動要支援者とは、高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する人を「要配慮者」といい、そのうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な人で、その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人をいいます。

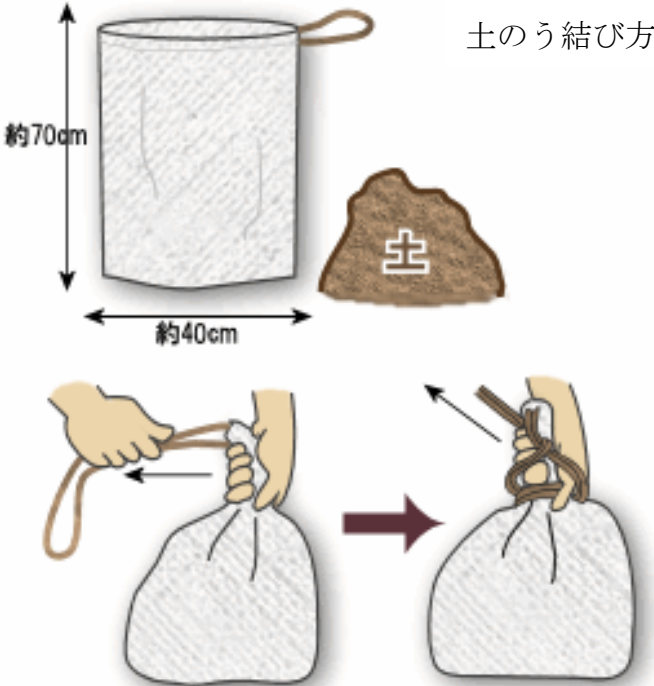


<p>訓練の内容</p>	<p>● 避難経路の把握</p> <p>各世帯から一時避難所及び指定避難所までの避難をイメージし、どのような状況が想定されるかを踏まえて、避難経路を書き込みます。</p>  <p>● 作業のまとめ</p> <p>① グループごとに地域の防災や・災害における救援についてのプラスもしくはマイナス要素について書き出します。</p> <p>② グループごとに発表し、全員で発見を共有しましょう。</p>
<p>準備するもの</p>	<p>透明シート、マジック、ティッシュ、付箋、、地域の地図、模造紙、ベンジン（油性ペンで書いたものを消す） 市が発行している防災マップ、土砂災害ハザードマップ、洪水ハザードマップ</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地図上で被災イメージしつつ、被害を少しでも少なくするために、今後この地域をどのような地域に変えていけばいいのか参加された全員で考えることです。 ・また、地域でどう関わっていけばいいのか、普段の生活の中でどのように備えればいいのかなどを話し合しましょう。 ・このDIG訓練は、みんなで防災対策を考え、災害に強い地域を作るために、大変役に立つものです。

(8) 水防訓練

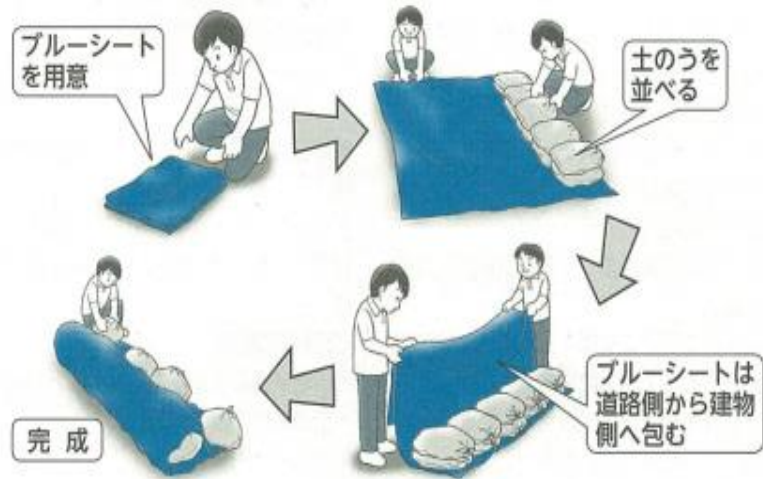
● 土のう作り及び簡易水防工法訓練

風水害初期の段階で、水の浸入を防ぐ方法を習得する訓練です。

訓練の内容	<ul style="list-style-type: none">● 土のうの作り方① 土のう袋を用意します。② 土のう袋に土砂を6～8割程度（スコップおよそ5杯～7杯ぐらい）入れます。 ※ 訓練で女性、子ども、お年寄りの方が行う場合は、土の量は袋の半分程度に調整してみてください。③ 土のうの端に出ている紐を引いて袋口を絞ります④ 絞り終わったら、紐を2～3回まわして、まわした紐の内側を、紐の先を下から上に通して締めると完成です。  <p style="text-align: right;">土のう結び方</p>
-------	--

● 土のうの積み方

水の浸入防止のために置く場合、土のうの結び口は上向きにし、水の無い側に、道路から水が入るのを防ぐ時には水の無い側へ向ける。



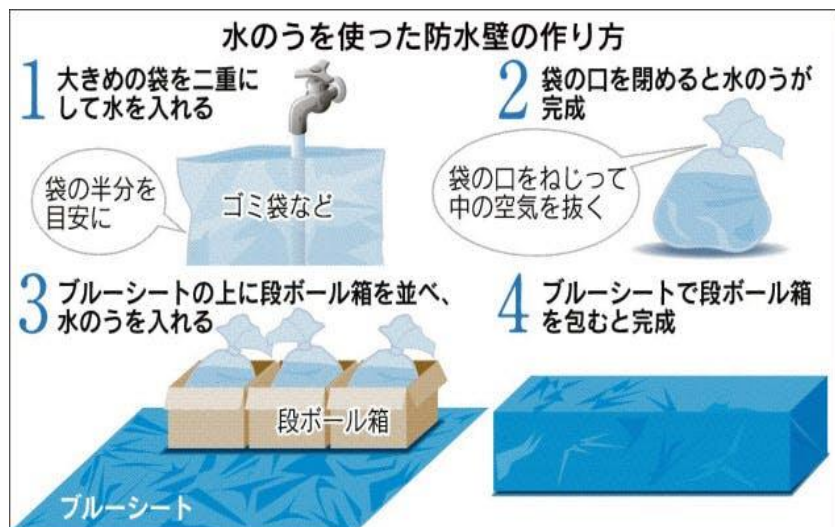
● 簡易水のうと段ボールによる工法

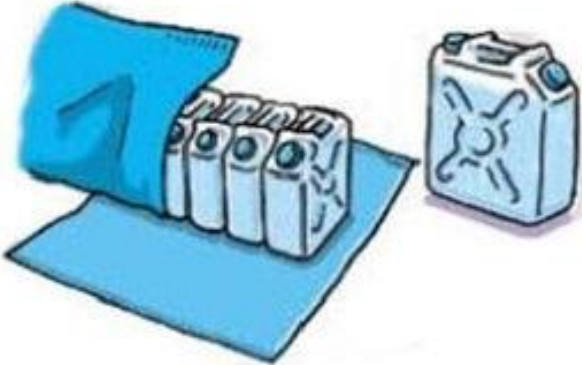
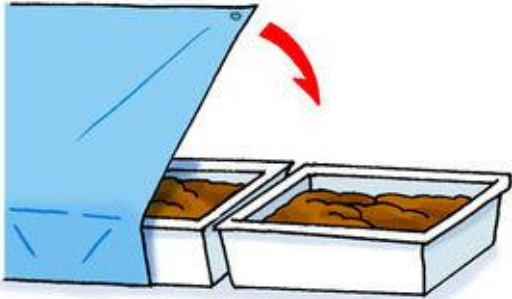
家庭で使用しているゴミ袋に水を入れ、土のうの代わりに使用し、段ボール箱に入れ、これを連結して使用します。

① 簡易水のうの作成

40リットル程度の容量のゴミ袋を二重にして中に半分程度の水を入れて閉める。ゴミ袋の強度が不足する場合は、重ねる枚数を増やします。

② 簡易水のうを段ボール箱に入れ、これを連結して使用します。






<p>訓練の内容</p>	<p>● ポリタンクとレジャーシートによる工法 10リットル又は20リットルのポリタンクに水を入れ、レジャーシートで巻き込み連結して使用します。</p>  <p>● プランターとレジャーシートによる工法 プランターにレジャーシートを巻き込み連結して使用します。</p> 
<p>準備するもの</p>	<p>土のう袋、土砂、スコップ、ごみ袋、段ボール箱 レジャーシート（ブルーシート）</p>
<p>訓練ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・土のうの代替として使用できる市販の吸水性ゲル水のうがあります。 吸水性ゲル水のうは、軽量でコンパクトですが、水を吸うと膨張します。 ・その他、身近にあるボード、テーブル、畳等を用いて水の流入を防ぐことができます。

(9) その他の訓練 (防災グッズ)

● 防災グッズ作り

身近にあるものを利用して、段ボールトイレや空き缶ランタンなど作成します。防災グッズの作り方を覚えると同時に、みんなで楽しく作ることで地域のつながりができます。

訓練の内容	<p>防災グッズ</p> <p>(例) ● 段ボールトイレ ● ツナ缶 (シーチキン) ランプ ● 新聞紙スリッパ ● キッチンペーパーマスク ● ごみ袋と新聞紙のクッション ● ペットボトルで懐中電灯ランタンなど</p> <p>※作成方法などは、インターネットなどで紹介されていますので参考にしてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <div style="text-align: center;"></div>
-------	--