



中津川市自主防災会の 訓練メニュー


中津川市防災安全課


目次

- No. 1 家族防災会議
- No. 2 地震発生その時どうする！
- No. 3 避難行動要支援者への支援訓練
- No. 4 避難訓練
- No. 5 我が家は大丈夫！ハンカチ作戦
- No. 6 防災クイズ
- No. 7 初期消火訓練
- No. 8 災害図上訓練
- No. 9 地域の危険箇所チェック
- No.10 防災資材点検訓練
- No.11 応急手当訓練
- No.12 持ち寄り具材で炊き出し訓練
- No.13 防災啓発訓練
- No.14 防災運動会
- No.15 自主防災会活動訓練
- No.16 簡易トイレ作成訓練

NO	1	訓練名	家族防災会議
<p>【訓練内容】</p> <p>地震は何の前ぶれもなく突然やってきます。月に一度は家族そろって防災会議を開き、実際に地震が発生した時のことを想定して災害から身を守る方法を話し合しましょう</p> <p>今年の防災訓練の重点訓練として位置付けています。</p> <p>《家族防災会議のテーマ》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 家族一人ひとりの役割分担を決める ② 防災用具のチェック ③ 避難経路を確認 ④ 屋内外の危険箇所のチェック ⑤ 連絡方法の確認 ⑥ 非常持出品にチェック <div style="text-align: right;">  </div>			

NO	2	訓練名	地震発生その時どうする！
<p>【訓練内容】</p> <p>地震による人的被害の多くは、揺れによる家具などの倒壊、落下物などによる負傷です。身を守るためには、「周囲をよく見る」「落下物から離れる」「低くなる、頭を守る」などが効果的な行動です。</p> <p>今年の防災訓練では、午前9時に地震発生サイレンを1分間吹鳴します。必ず、自分の身を守る基本行動を行ってから訓練に参加しましょう。</p> <p>今年の防災訓練の重点訓練として位置付けています。</p> <p>《安全行動の基本》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 姿勢を低く！ ② 体、頭を守って！ ③ 揺れが収まるまでじっとして！ <div style="text-align: right;">  </div>			

NO	3	訓練名	避難行動要支援者への支援訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>地区内に居住している災害時に自力での避難が困難な高齢者や障がい者の避難支援を行います。</p> <p>実際に、避難行動要支援者の方が訓練に参加することが困難な場合は、家に訪れて声をかけるなど災害時の支援活動がスムーズに行えるようコミュニケーションを図りましょう。</p> <p>今年の防災訓練の重点訓練として位置付けています。</p> <p>《地域づくりの4つのポイント》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①日頃から避難行動要支援者との交流を密にする (挨拶を交わすなど) ②避難行動要支援者自身の防災能力を高める (防災訓練へ参加など) ③避難行動要支援者の身になり、避難経路など点検 ④地域での支援・協力体制を具体化する 			

NO	4	訓練名	避難訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>避難する時は、混乱防止のため決められたルールと秩序を守り、お互いに協力し合うことが大切です。</p> <p>また、災害時に車で避難すると、避難場所やその周辺が車で混雑し、かえって避難が遅れます。救護活動もできなくなってしまいますので、自分の都合だけを考えた車での避難はやめましょう。</p> <p>《避難するときは》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①避難する前に、火の元の確認 ②ヘルメットや防災ずきんで頭を保護 ③荷物は最小限に ④外出中の家族には連絡メモを ⑤避難は徒歩で ⑥お年寄りや子供の手はしっかり握って ⑦近所の人たちと集団で、まず決められた場所に 			

NO	5	訓練名	わが家は大丈夫！ハンカチ作戦
<p>【訓練内容】</p> <p>災害時を想定し、「わが家は大丈夫、他の人を助けてほしい。」ということ を目的に、ハンカチ（黄色など）を道路から見える位置に掲げ、それ以外の 家に早期に救助に行けるための訓練を行う。（名簿がなくても安否確認でき る）</p> <p>災害時の安否確認の効率化を図ることができ、より多くの人命救助が可能 となります。</p> <p>ハンカチの代わりに安否札として 紙に必要な事項を書いて貼っておく こともできます。</p> <div data-bbox="785 654 1321 1050" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">静岡県富士宮市での訓練風景</p>			

NO	6	訓練名	防災クイズ
<p>【訓練内容】</p> <p>防災・減災のためには、起きる前の「そなえ」が大切です。「そなえる」、そ して万一のときに「まもる」ことについて、クイズ形式で防災についての知 識を深めます。</p> <p>答えが簡単なクイズでも「そなえ」ができていないのが防災です。みんな でクイズに挑戦し、起きる前の「そなえ」に取り組みましょう。</p> <div data-bbox="279 1630 901 2011" data-label="Complex-Block"> <p>メニュー</p> <p>0.5 ひなんする時に持ち出す ひじょう用品は？</p> <p>1 前もって じゅんびしておく</p> <p>2 ゆれがおさまってから じゅんびする</p> </div> <p>例えば、左の問題・・・ 答えは簡単ですが、準備でき てるでしょうか？</p> <p>※クイズの例題は防災安全課 にあります。</p>			

NO	7	訓練名	初期消火訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>初期消火を確実に行うことができれば、火災の被害を最小限に抑えることができます。しかし、消火作業には、常に危険が存在することを忘れないでください。</p> <p>出火場所、燃えている物、炎、煙の状況はさまざまで、初期消火方法も様々です。地域の実情に合わせた初期消火訓練を行って下さい。</p> <p>《初期消火方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①消火器による初期消火 ②水消火器による初期消火 (中津、苗木、坂本、阿木、神坂地区) ③消火栓を利用した初期消火 (総合事務所管内と苗木、阿木、神坂地区の一部)) ④軽可搬ポンプによる初期消火 ⑤バケツリレー <div data-bbox="1029 757 1369 1025" style="text-align: right;"> </div>			


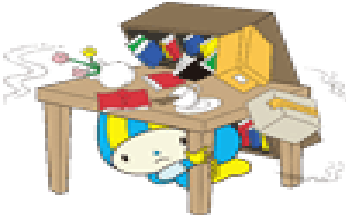
NO	8	訓練名	災害図上訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>災害図上訓練とは、地図を用いて地域で大きな災害が発生する事態を想定し、地図に危険が予測される地帯や防災上必要な情報（避難経路・避難場所など）を書き込み参加者の間で情報を共有する訓練です。</p> <p>毎年多くの自主防災会が防災訓練の際に実施し、完成した地図は地域の防災マップとして活用しています。</p> <p>《図上訓練に必要なものは・・・》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①図面（A3～A1サイズで必要枚数） ②マジック、付箋紙、シール ③訓練シナリオ ④机、イス <p>※①～③は市で用意します。</p> <div data-bbox="849 1594 1353 1921" style="text-align: right;"> </div>			


NO	9	訓練名	地域の危険箇所チェック
<p>【訓練内容】</p> <p>ハザードマップや図上訓練で作製した防災マップを基に、実際に地域の危険箇所に出向いて確認します。</p> <p>現地では過去の水害や土砂災害に詳しい人から話を聞くなどして、災害の歴史について学ぶこともできます。</p> <p>また、地域の防災倉庫、消火栓、防災行政無線のスピーカーなどの防災関連設備の場所を確認しましょう。</p> <div data-bbox="842 734 1289 1039" data-label="Image"> <p>A cartoon illustration of a person with dark hair, wearing a blue shirt, pointing towards a green hillside. On the hillside, there is a small, jagged, brownish area representing a hazard or landslide. In the background, there are some houses and trees under a blue sky with a few clouds.</p> </div>			

NO	10	訓練名	防災資材点検訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>市で分散備蓄している防災備蓄倉庫や各自主防災会で備蓄している防災資材をみんなで使ってみましょう。</p> <p>発電機や軽可搬ポンプは定期的にエンジンを始動しないと動かなくなってしまいます。日頃から定期的に点検し、いざという時に使えるようにしましょう。「習うより慣れる」が大切です。</p> <p>また、本当に必要な備蓄品はなにかを話し合しましょう。</p> <div data-bbox="272 1576 711 1966" data-label="Image"> <p>A cartoon illustration showing two people in blue uniforms and caps inspecting disaster relief equipment. One person is holding a clipboard and talking to another person who is looking at a piece of equipment. They are standing in front of a blue storage container labeled '防災器材格納庫' (Disaster Relief Equipment Storage Room) and '〇〇町自主防災会' (〇〇 Town Volunteer Disaster Relief Committee). On the floor in front of them are several blue and white items, possibly generators or pumps.</p> </div> <div data-bbox="743 1749 1246 1883" data-label="Text"> <p>※自主防災会内で区民の発電機などの保有状況を調べておくことも災害時に有効的です。</p> </div>			

NO	1 1	訓練名	応急手当訓練
<p>【訓練内容】 三角巾を使った応急手当や人工呼吸と心臓マッサージ、訓練用AEDを利用した心肺蘇生法などを学びます。 災害時に役に立つ技術を身につけましょう。</p> <p>《応急手当訓練に必要な道具》</p> <p>①応急手当テキスト ②三角巾 ③心肺蘇生人形・・・市で貸与します。 ④訓練用AED・・・数に限りがあります。</p> <div data-bbox="970 719 1342 1048" data-label="Image"> </div>			

NO	1 2	訓練名	持ち寄り具材で炊き出し訓練
<p>【訓練内容】 実際に災害を想定し、事前準備はせずに訓練当日に家にある食材を持ちより鍋などをつくり、炊き出し訓練も含めた訓練を行います。 中津川市は、都市ガスではなくLPガスを使用しています。災害時でもガスは使えます。また、カセットコンロなども活用して一時避難場所で炊き出し訓練を行いましょう。</p> <p>《炊き出しの献立》 災害時の調理例、調理方法が記載された本「救命パッククッキング」を貸し出します。</p> <div data-bbox="927 1536 1337 1953" data-label="Image"> </div>			

NO	13	訓練名	防災啓発訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>DVDを観ながら防災知識を深める研修会を行いましょう。 貸し出し用のDVDソフトを各種用意しています。 ※再生用のDVDプレーヤーは各自主防災会で用意して下さい。 <u>◎必ず事前に、訓練当日使用するDVDプレーヤーで視聴可能か お試してください。</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>			

NO	14	訓練名	防災運動会
<p>【訓練内容】</p> <p>学校や地域で実施している運動会や防災訓練に、防災の視点を取り入れた競技を加えて、若年層からお年寄りまで、幅広い世代が楽しく防災活動を体験できます。</p> <p>多くの方が参加・体験できるので、全国各地で行われています。</p> <p>《競技例》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①バケツリレー競走 ②担架搬送競走 ③消火器噴射競争 ④安否確認競争 <div style="text-align: right;">  </div>			

NO	15	訓練名	自主防災会活動訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>自主防災会は、近所の人たちと協力しあい「自分たちの地域は自分たちで守る」という地域の防災活動を効果的に行うための組織です。</p> <p>訓練当日、参加された方に役割分担などして訓練の運営を手伝って頂くなど自主防災活動への理解と連携を深めましょう。</p> <p>災害時に、被災された方でも健康な方なら自主防災活動に参加して頂けるよう意識づくりが大切です。</p> <p>《災害時における自主防災会の活動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①情報班 災害情報の収集と住民に対する正しい情報伝達 ②消火班 出火防止及び初期消火活動 ③避難誘導班 住民の避難誘導活動 ④救出救護班 負傷者の救出、救護所への輸送、救護活動 ⑤給食・給水班 水や食料などの配分、炊き出しなどの給食、給水活動 ⑥避難所開設班 速やかな開設と運営 ⑦避難行動要支援者対策班 避難行動要支援者のサポート 			



NO	16	訓練名	簡易トイレ作成訓練
<p>【訓練内容】</p> <p>断水や停電が長期間続くような災害では水洗トイレも使用できなくなり、排泄物の問題が深刻化します。排泄を我慢することで重大な疾患につながるおそれもあるため、いざというときのために簡易トイレの作り方を身に付けましょう。</p> <p>《簡易トイレ作成訓練に必要な道具》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ダンボール ②粘着テープ ③カッター、はさみ ④ゴミ袋 <p>※道具は各自主防災会で用意してください。</p> <p>※作成例の資料は防災安全課にあります。</p>			

◎上記訓練にこだわることなく、各自主防災会に合わせた独自の訓練を実施して頂いてかまいません。