

村上市 防災訓練マニュアル



平成26年6月
村上市 総務課

はじめに

大きな災害が発生したとき、警察や消防、市など公的な機関による対応には限界があります。

自分たちの地域は自分たちで守れるよう訓練のときから、多くの人がやる気になって、協力していく必要があります。

また、訓練に先立って、自分たちの地域を知ることも大切です。

災害が発生すると、具体的にどのような被害が発生し、どのように対応しなければならないか、みんなで考えましょう。

【地域を知ろう】

住んでいる地域によって、津波の危険性が高かったり、洪水や土砂災害のおそれがあったり、住宅密集地で延焼火災の危険が高いなど災害の危険性が異なります。

防災訓練も、地域の特性にあわせて訓練を行いましょう

地域の特性に合わせた防災訓練

海岸に隣接した地域	津波を想定した訓練
急傾斜に隣接した地域	土砂災害を想定した訓練
河川に隣接した地域	洪水を想定した訓練
住宅密集地	延焼火災を想定した訓練
社会福祉施設がある地域	社会福祉施設入所者を加えた訓練
全 体	地震を想定した訓練 集中豪雨を想定した訓練など

【多くの人に参加できる機会を活用する】

- ・市の防災訓練と同じ日に開催する
- ・隣の自治会や町内会と合同で開催する
- ・子ども会の一環として、防災の勉強会を実施する
- ・自治会・町内会の定例会や総会の日で開催する
- ・地域イベントと同時に開催する

【訓練内容を検討しましょう】

- ・何をするか決めましょう。
- ・いつやるか？

市の防災訓練以外の日でも、行事や気候条件等を考慮して、地域で決めましょう。

また、「より多くの人に参加しやすい週末を選ぶ」「普段地域にいる人たちだけで対応するために、平日を選ぶ」などを考え、地域で日程を決めましょう。

メニュー

1	情報収集・伝達訓練	1
2	初期消火訓練	3
3	避難訓練	4
4	救出・救護訓練	6
5	給食・給水訓練	9
6	図上訓練	10
7	水防訓練（土のう積訓練）	11
8	防災マップ作成	12
9	災害用伝言ダイヤル（171）	13

1 情報収集・伝達訓練

災害に際し、不確かな情報やデマなどで住民が混乱しないように、自主防災組織がいち早く周囲の情報をつかみ、正確な情報を伝えることが大切です。そのためにも、情報の収集や伝達方法を整理し、確認しておきましょう。

(1) 自主防災組織（町内・集落）での情報収集

(ア) 災害発生時

- ①住民の所在・安否情報や、被害情報等を自主防災組織で集約します。
- ②報告内容に応じて、救助等に必要な人員、必要な物資調達や配置を行います。
- ③市役所、消防本部、電力会社、ガス会社などへ被害状況を報告し、必要に応じて支援を要請します。

ポイント

- ・時機に適した報告
第1報は概要だけでもよいので報告し、確認情報は第2報以降にするなど時機に適した報告が大切です。
- ・事実の確認
災害時には、噂やデマが流れがちです。情報はできるだけ確認すること。
- ・情報の一元化
市や消防本部等に連絡する場合には、自主防災組織で報告担当者を決めておき、互いに矛盾する報告がなされないようチェックする体制をつくる。「異常なし」も重要な情報となるため定期的に報告すること。

(イ) 気象や河川水位などに関する情報収集

- ・気象庁 <http://www.jma.go.jp/>
- ・新潟県河川防災情報システム
<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen/>
- ・新潟県土砂災害警戒情報システム
<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/>

(2) 情報伝達訓練

市の対策本部など、防災関係機関からの情報や指示事項、ラジオやテレビから得た情報を正確、迅速に住民に伝達する訓練。

ポイント

- ・伝達は簡単な言葉で、難しい言葉を避ける。
- ・口頭だけではなく、メモ程度でもいいので文書を渡しておく。

- 情報を正確に伝達するために、受信者に内容を復唱させる。
- 流言には数字が絡むことが多いので、数字の伝達には特に注意する。
- 各世帯への情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ、伝達経路を定めておく。
- 視聴覚等に障がいがある方、日本語が不自由な外国人への情報の伝達について配慮する。

2 初期消火訓練

消火器の使用方法や消火技術を身につけます。隣近所の人同士でバケツリレーや消火器による消火活動ができる体制をつくります。

(1) 119番通報訓練

火災などを発見した場合は、次の手順で119番通報する。

ア 「火災」か「救急」か

イ 「場所」「建物名称や目標物」

ウ 火災の場合は、「何が燃えているのか」「逃げ遅れはあるか（ないか）」、
救急の場合は、「何がどうしたか」

※訓練日時について事前に消防署と相談してください。また、市防災訓練の日などは避けてください。

(2) 粉末（水）消火器による消火訓練

ア 指導者（消防署員や消防団）から、消火器の使用法や使用上の注意点の説明を受ける。

イ 指導者は、準備しておいた燃焼物（オイルパン、灯油等）に着火し模造火災を発生させる。

ウ 消火器で模造火災を消火する。

エ 訓練が終わったら、オイルパンの中の汚水を処理し後始末をする。

(3) バケツリレーによる消火訓練

ア 指導者から、バケツリレーの注意点について説明を受け、10～20名程度のグループを作る。

イ 消防用水利は、防火水槽や用水など地域の中で利用できる水利とする。



3 避難訓練

避難場所まで実際に歩いてみて、時間や順路を把握しましょう。

(1) 各戸～一時避難場所まで

(ア) 町内放送などにより、訓練開始を呼びかけます

(イ) 身の安全を守る

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報が聞えた時は、身の安全を守ることを最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

ポイント

- ・扉を開けて逃げ道の確保を行う → 扉が歪んで避難できなくなることを防ぐ
- ・火の始末を徹底して行う → 火災の予防
- ・電気のブレーカーを落とす → 停電復旧時の火災を予防する

(ウ) 近所の人々の安全、周囲の被災状況を確認しながら一時避難所を目指します

(エ) 一時避難所で人員点呼し、安否確認を行います。病人や負傷者がいる場合は、指定避難所までの避難方法を検討します
※要援護者の安否確認は特に注意しましょう

(2) 一時避難場所～市指定避難所まで

(ア) 災害によって家に戻ることができない、または、一時避難場所にとどまることができない(危険)と判断したと仮定し、市指定避難所までの避難経路を確認しながら避難を開始します。

避難に当たっては、避難誘導班などが避難者の前後に立ち誘導する。

(イ) 避難の途中では、事故防止に留意する。また、倒壊の危険のあるブロックや塀を避け、高齢者や子供などのペースで避難する。

(ウ) 避難場所に到着したら、点呼をとり、全員の無事を確認し、避難完了を自主防災組織の情報班に伝える。

(3) 要援護者の避難誘導

要援護者役の人を車イスやリヤカーで誘導します。

一時避難場所～市指定避難場所までは車を使用しての避難も検討しましょう。

※要援護者以外の人が車で避難すると渋滞が発生し、二次災害などが発生することも考えられるため、車の使用については要援護者の移送のみとしまし

よう。

◎避難したら戻らない！

大事なものを忘れても取りに帰ることは大変危険です。安全が確認されるまで戻らないことを徹底しましょう

4 救出・救護訓練

建物などの下敷きとなった要救助者の救出・救護方法を習得する。

(1) 倒壊建物からの救出訓練

- (ア) 廃材やベニヤを利用して、倒壊建物をつくり、中に要救助者を模して人形等を入れておく。
- (イ) 救出にあたっては、要救助者に対して声を掛け安心感を与える。
- (ウ) 倒壊建物に進入する場合は、余震の有無や足場の安全などを確かめ、二次災害の発生に注意する。
- (エ) 要救出者の状況を確認し、作業の妨げとなる部分を、のこぎり、掛矢、ハンマーなどを使用し破壊し取り除く。
- (オ) ジャッキがある場合は、ジャッキで持ち上げる（ない場合は斧やバールで壊す）。
- (カ) 隙間が崩れないように角材（長さ 40～50cm）で補強する。



(2) 転倒家具からの救出訓練

- (ア) 家具やロッカーなどを倒し中に要救助者を模して人形等を入れておく。
- (イ) 救出にあたっては、要救助者に対して声を掛け安心感を与える。
- (ウ) 木材・バール（木材の太さは 10cm 以上）をテコに、あるいはジャッキで倒壊物に隙間をつくる。場合によっては、転倒物の一部を破壊し、中の物を取り出すなどして重量を軽くする。
- (エ) 隙間が崩れないように角材（長さ 40～50cm）で補強する。

(3) 重機を使用した救出訓練

個人や事業所が所有する重機での救出訓練。どこにどの重機があるか把握しておくことで、災害時の救出活動に役立ちます。

また、所有者以外で操作できる人も見つけておきましょう。

(4) 救護訓練 (応急手当)

(ア) 骨折している場合

骨折している箇所に副子を当て、骨折部分を三角巾などで固定する。
副子がない場合は、代用品 (雑誌、傘、割り箸等) などを使用する。



(イ) 出血している場合

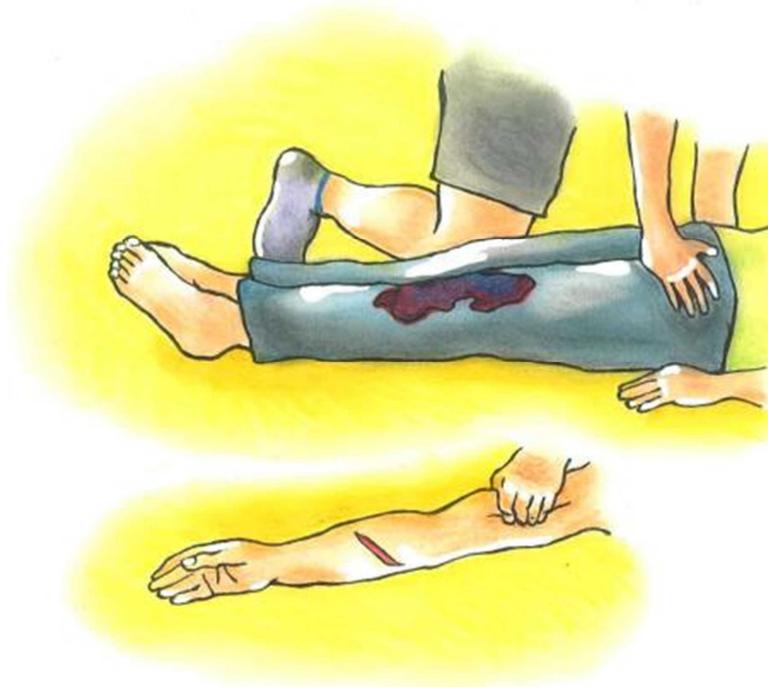
(直接圧迫法)

出血している場合は、きれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえる。出血が止まらない場合は、更にガーゼを重ね幅広い包帯やタオルで縛る。



(間接圧迫法)

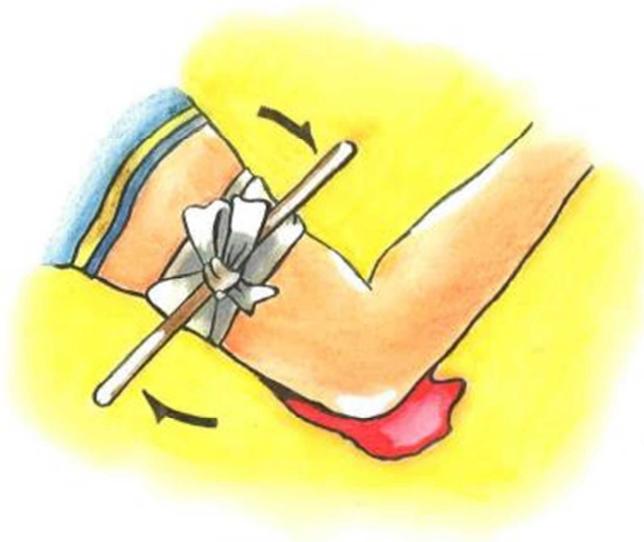
足や腕などから出血したときは、親指や手のひらで傷口から最も心臓に近い動脈を強く押さえ、血の流れを止める。傷口の直接圧迫だけで不十分な場合に行う。



(止血帯法)

傷口を強く押さえても、出血が止まらない時は、以下の対応をとる。

- ①傷口の少し上(5cm以上)を、タオルなどの丈夫な布で緩めに結ぶ。
- ②結んだ布の下に折れない棒などを差し込み、この棒を血が止まるまで静かに回す。
- ③出血が止まったら、棒が重ならないようにハンカチで固定する。



5 給食給水訓練

水道が止まったり食料が不足した場合に備えて、救援物資や飲料水、炊き出し食糧の円滑な配給方法を身につける訓練。

(1) 非常食の調理・提供訓練

備蓄してある非常食を実際に調理し、試食してみましょ。

(2) 炊き出し訓練

大鍋や大型コンロの使い方に慣れておきましょう。必要な資機材や道具・食器などを確認しましょう。

(3) 配給計画の作成

救援物資の受入れと配給を円滑に行うことができるよう、配給計画を作成しておきましょう。

救援物資が均等に配分できないときは、体力の弱っている人に優先的に配付する計画を考えておきましょう。

公的機関などからの救援物資や飲料水の受入方法や場所を決めておきましょう。

(4) 地域内資源の確認

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といでしょう。



6 災害図上訓練

災害図上訓練（以下、「DIG」という。）は、地域の危険箇所や災害予想箇所を想定し、被害を軽減するために、個人・組織としてどのような対策を行うかを考えること。

（1）訓練内容

（ア）オリエンテーション

DIG を始める前に、訓練の特徴、効果、留意点（相手の意見をよく聞く、みんなで考える等）を説明するとともに、災害現場の写真を見て災害をイメージする。

（イ）準備

8～10名でグループを作り、グループ毎に、リーダーと記録係を決める。

（ウ）演習

①地区情報図の作成

白地図の上に透明シートを置き、次の情報を記入します。

- ・地域の構造（道路、海岸、密集市街地、公園等）
- ・地域の中で役立つ資源（消防、警察、公民館、防災倉庫、防災会の役員宅等）
- ・支援の必要な要援護者宅

②災害想定地図の作成

地震発生により震度を観測したと仮定し、次の内容を討論します。

- ・どんな被害が起きているか？（火災、ブロック倒壊、通行止等）
- ・避難経路は？
- ・要援護者の避難支援に必要なことは？

（エ）発表

各班で討論した内容をリーダーが発表し、参加者全員が「気付き」と「課題」を共有します。訓練結果は、実地訓練等の次回の実践に活かしましょう。

7 水防訓練（土のう積訓練）

（1）土のうの作り方（通常の土のう）

- ア 土のうに土砂を30～40kgぐらい均等につめます。
- イ 土のうの端に出ている紐を引いて袋口をしぼります。
- ウ しぼり終えたら、紐を2～3回まわして紐を上から下に通して引き締めます。

（2）簡易水のう工法

- ア 45ℓ（村上市指定ゴミ袋 大）程度の容量のあるゴミ袋を二重にして中に水を半分程度入れ閉める。
- イ 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
- ウ 出入り口などに並べて使用しますが2段重ねできないので10cm程度が限界です。

（3）簡易水のうとダンボール箱併用工法

簡易水のうをダンボール箱に入れこれを連結して使用します、水のうちだけの場合に比べ強度は増し、積み重ねることも可能です。

（4）ポリタンクとレジャーシートによる工法

10ℓ又は20ℓのポリタンクに水をいれ、レジャーシートで巻き込み連結して使用します。

（5）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。

8 防災マップ作成

日頃から、地域の危険な場所、防災設備、避難場所などを確認し、その情報をみんなで共有することで、地域の貴重な財産として広く活用することができます。

自分たちで作製し、地域住民に周知することで、住民の関心や防災意識が高まります。

防災マップを作製する際には、個人のプライバシー情報などを配慮し、合意を得ておくことが必要です。

確認や点検する項目の例として次のものがあります。

- ア 地域の地理（地形、地質、水利、住宅密集箇所など）
- イ 地域の生活（世帯数、昼夜別人口、家族構成、災害時用援護者、店舗、医療機関など）
- ウ 地域の危険箇所（危険物集積場所、倒壊の恐れのある建物・煙突・ブロック塀、土砂災害危険区域、浸水しやすい場所など）
- エ 地域の安全箇所（井戸や貯水槽等の水源、消火器等防災備蓄場所、避難場所、学校や公共施設など）

9 災害用伝言ダイヤル（171）、災害用伝言板体験

大規模な災害の発生により通信が増加し、電話がつながりにくい状況になった場合に安否確認ができるよう災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を訓練しましょう

(1)「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



災害用伝言ダイヤル（171）では、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えてもらうことを目的として、体験利用できる日があります。

体験利用提供日

- ・毎月1日、15日 00:00～24:00
- ・正月三が日（1月1日 00:00～1月3日 24:00）
- ・防災週間（8月30日 9:00～9月5日 17:00）
- ・防災とボランティア週間（1月15日 9:00～1月21日 17:00）

提供条件

- ・蓄積伝言数：10伝言
- ・伝言録音時間：30秒
- ・伝言保存期間：6時間

注 災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。
体験利用の開始時間は運用の都合で早まる場合があります。
体験利用時においても災害運用時と同様に、伝言の録音または再生する電話番号までの通話料（通常、電話をかける場合と同様の料金）がかかります。
※詳しくはNTT東日本のホームページをご覧ください

楽しみながら訓練をしよう！

—訓練が終わったら—

訓練が終わったら、良かったところや気づいたことを記入し、意見交換を行いましょう。そこで出た課題を整理し次回の訓練に活かしましょう。

(例)

XXXXXX 自主防災会

1 今回の訓練は計画どおり実施できましたか？

2 課題のある訓練はありましたか？どのようなことですか？

3 今後、必要と思われる（行ったほうがいい）訓練は何ですか？

4 その他気づいたことがあればお書きください