

## (2) 実動訓練

### ア 初期消火訓練

大地震が起こると、多くの場合火災が発生します。阪神・淡路大震災でも、火災により大きな被害が発生しましたし、関東大震災のときには、東京で亡くなった方の9.5%が火災によると言われています。恐ろしい火災を起こさないために、各家庭での出火防止対策を積極的に行うとともに、火災発生時の初期消火方法を習得しておくことが大事です。

自主防災組織は初期消火活動を狙いとして訓練します。代表的な訓練にはバケツリレーによる消火、消火器による消火、可搬ポンプによる消火があります。

### 【消火器を使用した訓練】

- ① オイルパンを用意
- ② オイルパンに水、ガソリン等を入れる。
- ③ 風上から点火
- ④ 粉末消火器等で消火



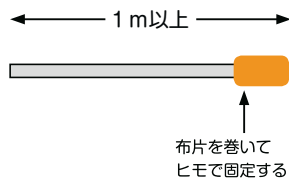
### オイルパンの準備

- 訓練場所は、空地など他に延焼のおそれのない場所を選ぶ。
- オイルパンは水平な場所に置く。
- オイルパンに2 cm 位の深さに水を入れ、その中に1～3ℓ (オイルパンの大きさにより量を調整する) の灯油又は、廃油等を入れる。寒冷期等で点火しにくい場合は助燃燃料として、0.1～0.2ℓのガソリンを入れる。

水、灯油、廃油、ガソリンはオイルパン半分以下とする(多すぎると燃料があふれだし、火面が一挙に広がるおそれがある。)

助燃燃料	0.1～0.2ℓ (ガソリン)
灯油、廃油	1～3ℓ
水	深さ2 cm以上

### 点火用の棒



### 注意

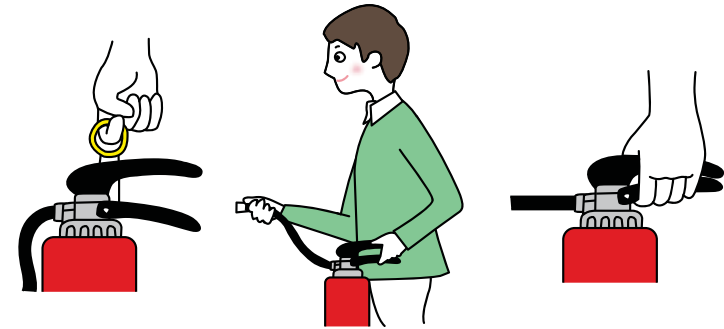
- 風下の住宅等との距離を十分とる。
- 点火は、専用の点火棒を使い、絶対に直接マッチで点火するようなことをしない。専用の点火棒がないときは左図のように作り使用する。
- 風上から点火する。
- 燃料用の油類の容器は、10m以上離し密栓する。
- オイルパンを繰り返し使用する場合は、冷却を確認し燃料を補給する。
- 見学者はオイルパンから最低10m離れる。
- 予備の消火器を用意する。
- 訓練後の廃油の処理に留意する。

## 【消火器の使い方】・・・とても簡単です。

①安全ピンをはすす

②ホースをはずし、ノズルを火災に向ける

③レバーを強く握る

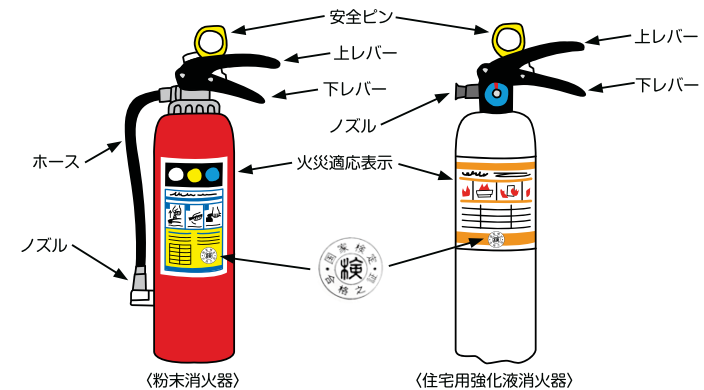


消火の要領としては、煙に惑わされず、火元を掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進みます。屋外では風の影響を考えて風上から放射します。室内では自分自身の避難路を確保し、身体を低くし煙や熱気を受け火元に近付いて放射します。粉末消火器を使用した時は、燃焼物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再燃させないためにも、水を十分かけておくことが必要です。

### 消火器の種類

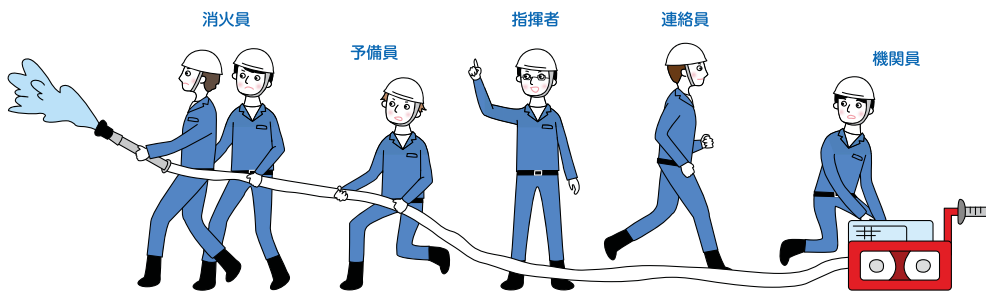
消火器には、火災の適応表示がありますので、火災の種類に適した消火器を選びましょう。

普通火災	白色	木材、紙、布などが燃える火災用
油火災	黄色	灯油、ガソリンなどが燃える火災用
電気火災	青色	電気設備などが燃える火災用



## 【可搬ポンプでの消火訓練】

<可搬ポンプを使用する場合の体制>



- ・消火員 2名 (筒先)
- ・予備員 1名
- ・機関員 1名 (動力ポンプ操作)
- ・連絡員 1名 (指揮者の指示を連絡)
- ・指揮者 1名 (放水の合図等)

(参考) 自主防災組織活動マニュアル p31 ~ 32

## イ 救出・救護、応急救護訓練

自主防災組織の救出・搬送は地震発生直後に家屋等（ブロック塀を含む）の倒壊により下敷きになった人を鉄パイプや角材、ジャッキなどを使用して救出し、搬送することを訓練します。

### ■ 建物の屋根を破壊して救出・救助 ■

廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物の屋根の部分をつくる。

- ① 幅 4 m、高さ 3 m程の屋根を作る。
- ② 中に生存者のいることを示す（人形等を入れておく）。
- ③ 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。
- ④ ジャッキなどを使って持ち上げる。ない場合は、おのやバールで屋根を壊す。  
チェーンソーやエンジンカッターがあれば活用する。

瓦 ぶ き：大バールやおので瓦を引き剥がし、おのを使い野地板をたる木にそって切断  
トタンぶき：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  
スレートぶき：おの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



## ■ 倒壊家屋からの救出・救助 ■

廃材を利用して倒壊した建物を作る。

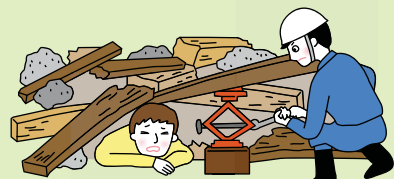
- ① 中に生存者のいることを示す（人形等を入れておく）。
- ② 救出にあたっては、挟まれている人に声をかけ、安心感を与えるようにする。
- ③ 木材・パール（木材の太さは10cm以上）をテコにして、あるいはジャッキ（パンタグラフ型が使いやすい）で間をつくる。
- ④ チェーンソーやエンジンカッターがあれば活用し、障害物を除く。
- ⑤ 隙間が崩れないように角材（長さ40～50cm）で補強し救出する。

## ■ 必要な知識 ■

### 怖い！クラッシュ症候群

倒壊した建物などに長時間はさまれていた人の命を奪う！

建物や家具の下敷きからせかく救助されたのに、やがて亡くなってしまふ方がいます。その原因のひとつがクラッシュ症候群。長時間、はさまれていたために血液が遮断され、それが原因で、突然、心臓が止まってしまふ症状です。水を飲ませながら救出し、はさまれていた状態と時間を腕や衣服などに書いて、できるだけ早く血液透析のできる病院に搬送することが大切です。（救護所には搬送しないこと）



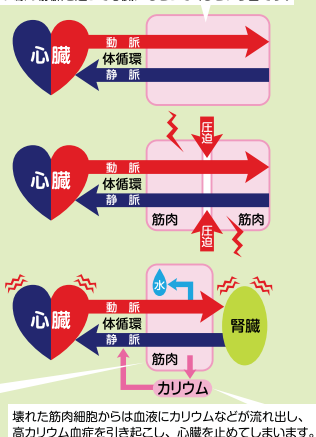
※救出・救助訓練やトリアージ訓練に必要な知識です。

長時間、足などが圧迫されて血液の流れが遮断されていると、周辺の筋肉の細胞の膜が破壊されます。救助され、圧迫から解放されると、血液がもどると、血液から壊れた細胞膜を通して細胞に血液が取り込まれてしまいます。その結果、体が脱水状態となり急性腎不全を引き起こします。

対応は？ 水分をたくさん取らせることが必要です。特に2時間以上はさまれていた人は要注意です。

### クラッシュ症候群でなに？

心臓から出た血液が赤い線の動脈を通り体中を流れ、青い線の静脈を通過して心臓にもどってくるという図です。



壊れた筋肉細胞からは血液にカルシウムなどが流れ出し、高カルシウム血症を引き起こし、心臓を止めてしまいます。

対応は？ すばやい血液透析が必要です。

## 注意事項

救出訓練の準備及び実施にあたっては事故が生じないように十分留意すること

- ① 参加者の服装（ヘルメット、釘を踏み抜かないような靴、軍手など）に留意する。
- ② チェーンソーを使用した訓練にあたっては、見学者等が十分距離をおく、切る角材等は地面にしっかり台を置き固定する、指導者が監視するなど、安全に十分注意する。
- ③ 廃材等が使われることが多いため、すり傷などに備え救急箱を用意する。  
なお、釘等だけがの可能性があるので無理に倒壊家屋から引き出さないようにする。
- ④ 訓練にあたっては、消防署等の専門機関の指導を受けてください。

## □ 応急救護訓練

応急救護や手当の訓練にあたっては、いくつかの負傷の状況を想定して実施することになります。

応急手当とは、医療機関で診療を受けるまでのとりあえすの処理のことですが、正しい手当でなければかえって容体を悪化させたり、命に関わることにもなりかねませんから、訓練は真剣に行う必要があります。

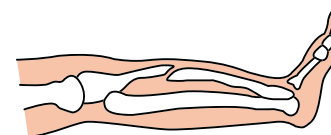
救護訓練では専門的な知識を要するので、消防署などの関連機関から救護の専門家に参加してもらい、指導を受けるようにします。

自主防災組織の救護班は、住民参加の訓練とは別に、日本赤十字社や消防機関などが行う救命講習や応急手当指導員講習などを受講して、より専門的な訓練を受けるようにしておきたいものです。

## ■ 骨折に対する応急手当 ■

### ① 骨折の部位を確認する。

- どこが痛いか聞く。
- 痛がっているところを確認する。
- 出血がないか見る。

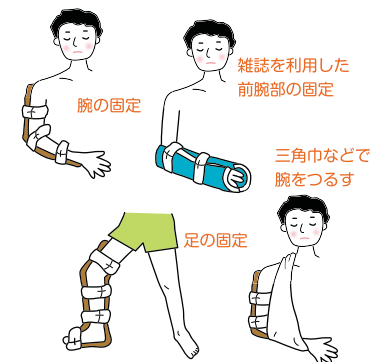


### 【ポイント】

- 確認する場合は、痛がっているところを動かさないようにする。
- 骨折の症状には、痛み・はれ・変形などのほか、骨が飛び出していることもある。
- 骨折の疑いのある時は、骨折しているものとして手当をする。

### ② 骨折しているところを固定する。

- 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらう。
- 副木を当てる。
- 骨折部を三角巾などで固定する。



### 【ポイント】

- 副木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意する。
- 固定するときは、傷病者に知らせってから固定する。
- ショックに注意する。

### ③ 副木がない場合は、身近なものを利用する。

副木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ及び幅のあるものが使用できる。例えば身近にあるボール紙、新聞紙、雑誌、板、戸板、棒、毛布、かさ、野球のバット、鉛筆、定規、しゃもじ、掃除機の延長用パイプなどがある。

## ■ 熱傷（やけど）に対する応急処置 ■

### ① 熱傷の程度を調べる。

- 熱傷の深さ（皮膚の状態）は？
- 赤くなっている（Ⅰ度）
  - 水疱か、水疱が破れた状態（Ⅱ度）
  - 白っぽくなっている（Ⅲ度）

○熱傷の広さは？

簡単な方法として  
手掌法があります。

傷病者の片手の手の  
ひらを体表面積の  
1%と考えて、熱傷  
の面積を調べるもの  
です。



#### [ポイント]

熱傷の程度が次の場合は「重症の熱傷」であり、直ちに救急車を呼び、専門医による処置を受ける必要がある。

- Ⅱ度の熱傷で、体表面積の30%以上の熱傷の人
- 顔の熱傷で、Ⅲ度の熱傷又は鼻毛が焦げたり痰が黒色になっている人（気道熱傷）
- Ⅲ度の熱傷で、体表面積の10%以上の熱傷の人

※老人や乳幼児は熱傷の広さが狭いときでも、重症となる場合がある。

### ② 比較的軽い熱傷の場合（Ⅰ度や狭い面積のⅡ度の熱傷の場合）

- できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みがなくなるまで冷やす。
- 十分に冷やしてから、きれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などを巻く。

#### [ポイント]

- 靴下など衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やす。
- Ⅰ度で広い範囲の熱傷の場合は、体が冷えすぎないように注意する。
- 水疱を破らないようにする。
- 薬品を塗ってはいけない。



### ③ 重症の熱傷の場合

- 広い範囲の熱傷の場合は、きれいなシーツなどで体を包む。（包んだ後、低体温症となることがあるので、毛布などで保温する場合がある。）
- Ⅲ度の狭い範囲の熱傷の場合は、きれいなガーゼやタオルなどで患部を覆う。

#### [ポイント]

- 重症の熱傷の時は、冷やすことよりも、早く医師の診察を受けるようにする。



### ④ 化学薬品による熱傷の場合

- 衣類や靴などをすぐに取り除く。
- 体に付いた薬品を水道水などで20分以上洗い流す。（薬品の種類によっては水で洗ってはいけない場合がある。）
- 目に入った場合は、水道水などで20分以上洗い流す。

#### [ポイント]

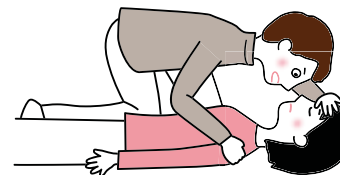
- 薬品を洗い流す場合は、ブラシなどでこすってはいけない。
- 化学薬品に限らず、目の熱傷の場合は、絶対に目をこすってはいけない。



## ■ 心肺蘇生法 ■

### ① 意識を調べる。

耳もたて「大丈夫ですか」と呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかを見る。



### ② 助けを呼ぶ。

意識がなければ大きな声で「だれか救急車を呼んで」と助けを求める。

### ③ 気道の確保

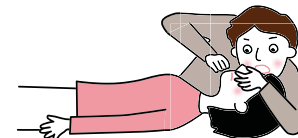
片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先にあて、これを持ち上げ、気道を確保する。

### ④ 呼吸を調べる。

気道を確保した状態で頬を傷病者の口・鼻に近づけ呼吸の音を確認する。傷病者の胸腹部を注視し、胸や腹部の上下の動きを見る。10秒以内で調べる。

### ⑤ 人工呼吸の開始（省略可能）

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまむ。大きく口をあげ、傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして息をゆっくりと2回吹き込む。

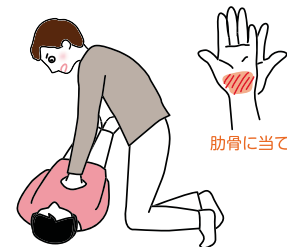
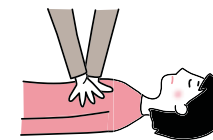


### ⑥ 心臓マッサージの実施（循環サインがない場合）

圧迫位置の確認・・・胸部の側方の肋骨の縁に、人差し指と中指の2本の指を置く。2本の指を、肋骨の縁に沿って剣状突起と肋骨縁で作られている切痕に達するまで、中央に移動させる。さらに中指を切痕まですすめると人差し指は肋骨の上に置かれた状態になる。この部分が圧迫部位となる。腕をまっすぐに伸ばし、胸を3.5～5cm圧迫する。

心臓マッサージ30回と人工呼吸2回のサイクルで繰り返す。

どうしても口対口人工呼吸をすることに抵抗がある場合は、ハンカチを傷病者の口に置いて行ってもかまわない。また、救助者の皮膚や口の周りに傷がある場合は、口対口人工呼吸を行わないで心臓マッサージのみ行ってもよい。



肋骨に当てる部分

垂直に圧迫する。



## ■ AED（自動体外式除細動器）を活用した救命 ■

AEDとは、心室細動などの不整脈をおこし、突然心停止に陥った心臓に電気ショックを与えてもとの状態に戻す救命器具です。日本国内では2004年7月1日、厚生労働省により、救命現場に居合わせた一般市民がAEDを使用することは、医師法に違反しないと通知されました。

携帯型で、音声ガイドに従って操作すれば誰でも簡単に使用可能です。心停止後、3分以内に除細動を行えば、4人中3人は助かるといわれています。

いつ、どこで、誰に起こるか分からない、それが突然の心停止（心臓突然死）です。日本では、突然の心停止からの救命率は5%以下で、一日に100人以上が心停止で亡くなっているといわれています。

心停止の主な要因は心室細動であり、心室細動は自然に治ることはありません。従来は心肺蘇生法を行えば、それをしないとき比べて助かる確率はおよそ2倍に増えるといわれています。しかし、これは時間を引き延ばすことはできても、決してもとの状態に戻すことはできません。この場合、除細動が1分遅れる毎に救命率は約10%ずつ低下していくといわれています。いかに素早くAEDを使用するかが救命のポイントです。



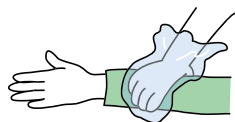
わかりやすい説明図や音声ガイドで使えるAED

## ■ 止血の仕方 ■

一般に、体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重い状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれています。そのため、多量の出血がある場合は、迅速な止血処置が必要となります。

### 1 直接圧迫止血法

- ① 出血部位を圧迫し、包帯をする。
- ② きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。
- ③ 大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血する。



### 【ポイント】

- 止血の手当を行う時は、感染防止のためビニール手袋・ゴム手袋などを自分の手にかぶせ、血液に触れないように注意する。なければビニールの買い物袋でもよい。



## ■ 負傷者の運搬方法 ■

地震などの災害が発生した場合、高齢者や身体が不自由な人（災害時要援護者）などは、自分だけで救護所や安全な場所に移動・避難することは困難です。また、負傷して動けない人も出てきます。

そこで、いざという時にこうした自力避難が困難な人を安全な場所に搬送することができるよう、応急担架のつくり方と搬送要領をふだんから訓練しておくことが大切です。

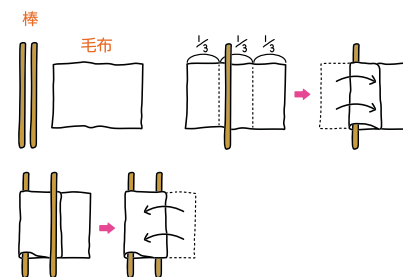
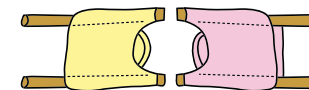
搬送は出来るだけ患者に動揺を与えないようにし、運び終わるまで患者を観察し続けるようにしてください。

### ① 毛布等を利用した応急担架

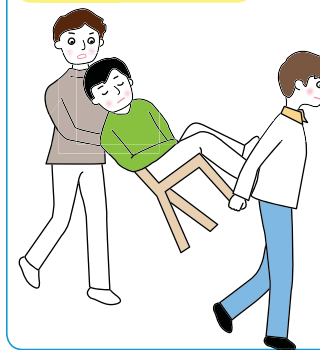
- 使用資機材
  - ・ 棒（竹・木・鉄、パイプ等）（180～200cm）2本
  - ・ 毛布
- つくり方
  - ・ 毛布を地上に広げて置く。
  - ・ 毛布の3分の1よりも中心側に棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返す。（傷病者の身長に適應する毛布を縦・横に使い分ける。）
  - ・ 折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返す。

### ② Tシャツ等を利用する方法

- 使用資機材
  - ・ 棒（竹・木・鉄パイプ等）
  - ・ Tシャツ、セーター、ジャンパー等、2～3着
- つくり方
  - 丈夫なTシャツ等を地上に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用する。長さにより3着使用する。



### ③ いすを利用する方法



#### ④ 資機材なしで搬送する場合

##### 〈1名で搬送する方法〉

###### ○背部から後方に移動する方法

【ポイント】

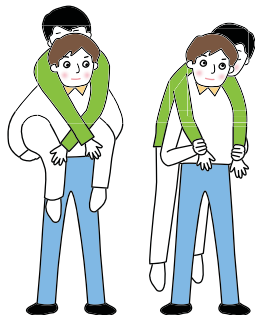
- ・おしりをつり上げるようにして移動させる。



###### ○背負って搬送する方法

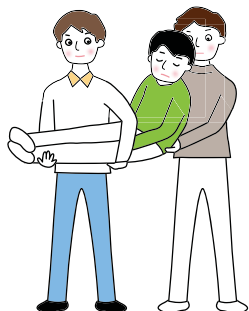
【ポイント】

- ・傷病者の両腕を交差又は平行にさせて両手を持って搬送する。



##### 〈2名で搬送する方法〉

###### ○傷病者の前後を抱えて搬送する方法



###### ○毛布、シーツを利用する方法

【ポイント】

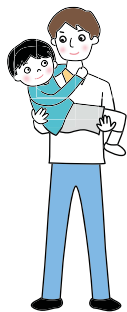
- ・傷病者の胸腹部を圧迫することが多いので注意する。
- ・傷病者の状態、けがの部位により、もっとも適切な方法を選ぶ。



###### ○横抱きで搬送する方法

【ポイント】

- ・乳幼児や小柄な人は横抱きにして搬送する。



###### ○手を組んで搬送する方法

【ポイント】

- ・傷病者の頸が前に倒れるおそれがあるので気道の確保に注意する。2名がお互いに歩調を合わせ、搬送に際して傷病者に動揺を与えないようにする。



#### ウ 情報収集・伝達訓練

災害に際し、住民は恐怖と不安の中で情報を求めてきます。また、市町も地域の情報を求めています。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状況をつかみ、正確な情報を伝えることが大切です。そのためにも普段から情報の収集や伝達方法を整理し、確認しておきましょう。

##### □情報収集訓練

津波、山・がけ崩れ危険予想地域や延焼火災で危険になった場合は、自主防災組織が、地域内の避難の状況、発災にともなう被害状況（死傷者、建物、交通路等の破壊の程度）、火災発生状況、生活情報等を収集し、正確・迅速に市町対策本部に報告し、必要があれば支援を要請する手順を訓練します。

##### ① 情報班長は情報班員に被災状況収集の指示を出す

##### ② 情報班員が被災状況を現場で収集

情報班員は「いつ、何（誰）が、どこで、どうして、どのように」になっているのか、メモをとる。

##### ③ 情報班員に伝達を依頼

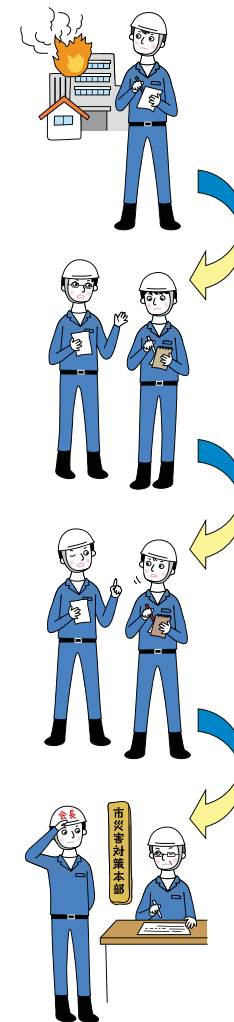
必ずメモをとるようにし、口頭だけの伝達は避ける。不正確な伝達はかえって混乱します。

##### ④ 情報班員は情報班長へ収集した情報を伝える

##### ⑤ 情報班長は、この情報を記録、整理して市町対策本部に報告

##### 情報収集訓練で大切なことは

- 1 時機に適した報告・・・第1報は詳しいことまでには及ばなくても、概要だけでもいいので報告し、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。（バイク団体などの協力があると効果的）
- 2 事実の確認・・・災害時には、噂やデマが流れがち。情報は出来るだけ確認すること。
- 3 情報の一元化・・・市町の対策本部等に報告する場合には、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。
- 4 「異常なし」も重要な情報。定期的に報告。
- 5 無線など通信機器に慣れる。また、通話は簡潔に。（アマチュア無線団体などの協力があると効果的）



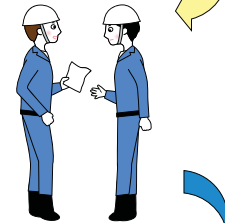
## □情報伝達訓練

市町対策本部などの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要領を訓練します。



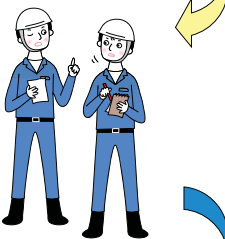
### ① 自主防災組織本部に口頭とメモで情報を示す

同時通報無線・サイレン・半鐘・広報車・有線放送などで伝達。



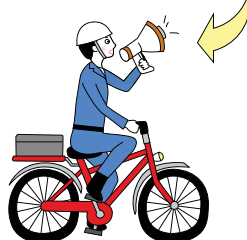
### ② 自主防災組織本部の情報班長はわかりやすい伝達文にして伝達にあたる情報班員にわたす

口頭だけでなくメモを渡してまちがえないように。



### ③ 情報班員は地域分担して、拡声器などで伝達する

口頭だけでなく、チラシや掲示板などに掲示することが望ましい。

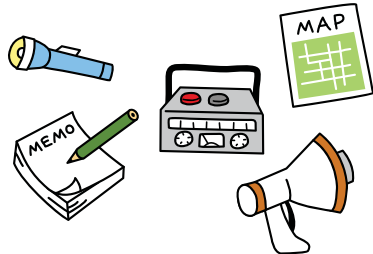


### 情報伝達訓練で大切なことは

- 1 伝達は簡単な言葉で。難しい言葉避ける。
- 2 口頭だけでなくメモ程度の文書を渡しておく。
- 3 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。
- 4 流言には数字がからむことが多い。数字の伝達には特に注意。
- 5 各世帯への情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ町内の伝達経路を定めておく。
- 6 視聴覚等に障害のある方、日本語が不自由な外国人への情報の伝達については十分配慮する。

### 知っておいてください！

知覚に障害のある方や日本語が不自由な外国人の方は、口頭による情報伝達では必要な情報が十分に伝わりません。また、視覚に障害のある方は、掲示板やチラシなどの情報を受け取ることは困難です。情報伝達する人を事前に決めておく、放送と掲示板を必ず併用するなど、確実に情報が伝わるよう配慮することが大切です。



## 工 本部運営訓練

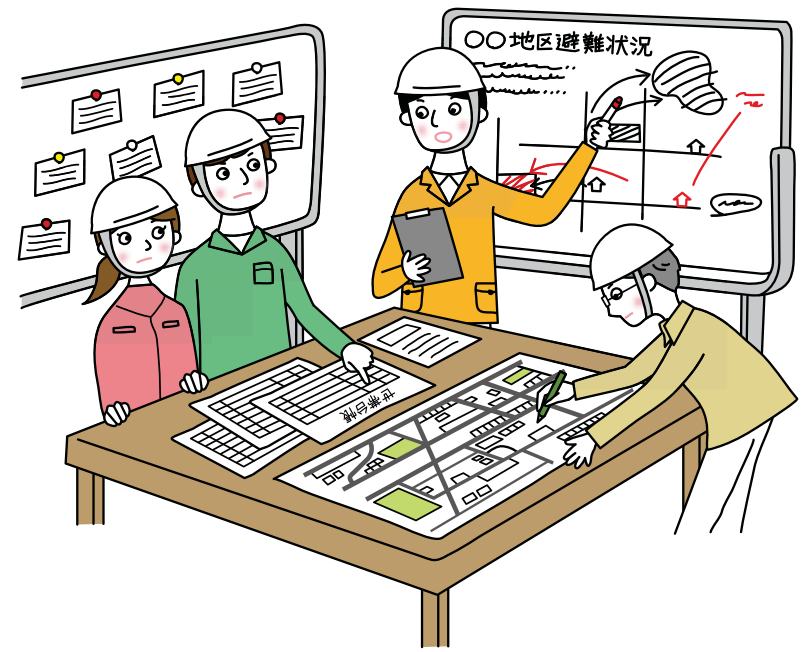
突然災害が発生した場合には、役員がそろわないことが予想されますが、スムーズに本部が立ち上がるように、設置場所や役割分担等を確認しておきましょう。

### ① 本部に役員参集

### ② 本部設置（市町災害対策本部に本部設置の報告）

本部には、世帯台帳や災害時要援護者台帳等の台帳類を配置しましょう。また、地域内の地図、ホワイトボード（掲示板）を設置し、情報を共有しましょう。必要資機材も配置しておきます。

情報収集伝達訓練や安否確認訓練、優先的な対策の検討・決定を実施します。



〈参考〉突発地震発生時の自主防☆初動チェックリスト

# 大きな地震に備え、地域の特性に応じて、適切な判断をしましょう。

自分の地域で「どのような被害が発生するのか」確認しておきましょう！



- 避難地** …津波や山・がけ崩れの危険予想地域の住民等の避難のために学校のグラウンドや公園、耐震性のある体育館などを中心に市町が指定した避難場所
- 避難所** …地震発生後に開設され、被災後に自宅を失った人、自宅にもどれない人が一時的に共同生活を送る場所

## オ 避難訓練

突然災害が起きたり、警戒宣言が発令されたときに、避難経路や避難所などが周知されていれば、すばやく安全に避難することができます。また、避難方法だけでなく、リーダーとしての誘導方法や一人で避難することが困難な人の避難の手助けなどを習得することも大切です。訓練は突然発災時と警戒宣言時の行動に区別して行います。

### □突然発災時の火災からの避難訓練の場合

- ① 情報班により「〇〇による避難勧告」を伝達
- ② 各人の避難にあたっては火災発生防止の処置を行うとともに安全な服装で当座の生活必需品を携行し一次避難地に集合
- ③ 集合者の掌握、集まったら迅速に人員を確認、不明な場合は手分けして安否確認
- ④ 引き続き一次避難地から広域避難地へ

- ・情報班による避難勧告の伝達
- ・避難者の人数、災害時要援護者の状況を把握
- ・広域避難地への避難のためのグループを作り、誘導員、情報員などの役割を示す。
- ・リーダーは避難すべき避難地、避難経路を適切に選び伝達
- ・災害時要援護者を中心にして避難者がはぐれないようロープにつかまって避難
- ・途中、ラジオなどから災害情報などを入手
- ・広域避難地に到着したら、出発時に確認した人員がそろっているかどうか確認

この訓練は夜間にも行ってみましょう。





## □警戒宣言時の避難行動

① 情報班により警戒宣言発令の伝達



② 津波、山・がけ崩れ危険予想地域等「避難対象地区」の住民は、個人ごとにあらかじめ決められた避難地に直接避難



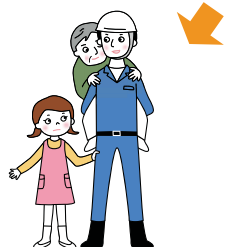
③ 各人の避難にあたっては火災発生防止の処置を行うとともに安全な服装で当座の生活必需品を携行

④ 避難にあたっては避難経路の安全の確認を行い、特に交通事故防止に努める。

注：高齢者等災害時要援護者の避難にあたってはあらかじめ担当者、避難具等を決め、安全な避難方法を研究しておく。

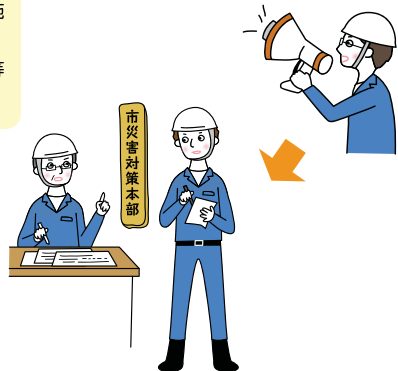


⑤ 避難地に集まったら迅速に人員を確認、不明な場合手分けして安否確認



⑥ 避難状況を市町対策本部に報告

訓練では各人の避難地到着に要する時間を計測。これは避難地の再検討の資料となる。



東海地震注意情報発表時には、警戒宣言発令時の本部設営に向けての準備（役員等の所在確認、連絡体制の確保、防災資機材、備蓄食料の点検・確認等）や住民等に注意情報の発表を周知、冷静な行動の呼び掛け等を実施します。

また、避難対象地区内の災害時要援護者の避難行動等を実施します。

## カ 給食・給水訓練

救助物資を必要とする人数を町内会の班別に集約し、各班のリーダーが常に給食・給水のシステムにしたがって配給できれば、混乱も減少し、皆が公平に救助物資を手することが可能になります。各班のリーダーは、常に班の人数を把握し、避難所本部に報告・協力することが給食・給水活動の大事なポイントです。

### 用意するもの

釜・飯ごう・大鍋・米・みそ・割りばし・うちわ・まき・ガスコンロ等

① 給食・給水班を構成する

衛生に留意（手を洗う、三角きんをかぶる）し、生活班を中心として、中高生なども加える。



② テントを張り、テーブルを用意

③ おにぎり・みそ汁などを作ってみる

① 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。
- ガスや電気を使う調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などを習得する。



② 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。



③ 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。
- 給水車からの給水方法を訓練しておく。
- 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。

④ 災害時要援護者への配慮を忘れない

- 災害時要援護者に配給が届かないおそれがあるので気をつける。
- 避難生活が長期になる場合、メニューへの配慮も必要となる。

### ① 危険を伴う訓練には専門家の指導を

- ・消火訓練や救出・救助訓練は消防署員など専門家の指導を受けましょう。

### ② 事前に十分な説明を

- ・訓練を始める前には、必ず事故防止について参加者に注意をしましょう。
- ・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十分説明しましょう。

### ③ 服装は訓練に適したものを

- ・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。

### ④ 訓練中に事故が発生した場合は適切な措置を

- ・訓練中、整理・整頓に気をつけましょう。
- ・訓練中には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ケガ人の救護を最優先するなど、適切な措置をしましょう。

### 防災訓練災害補償制度の適用について

防災訓練中にケガをした場合、各市町では補償のために障害保険等に加入しているため、事前に計画を届け出るとともに、補償内容などを確認しておきましょう。

また、レクリエーション保険などもありますので、詳しくは損害保険会社へお問い合わせください。

#### **注意** 補償の対象となる場合

- (1) 市町又は消防機関の主催する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。
  - (2) 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、事前に市町防災担当課又は消防本部に「防火防災訓練届」が提出されたものなど。
- なお、詳細は市町の防災担当課等に確認すること。

関係機関連絡先一覧表

【市町防災担当課】

市町名	担当課（室）	電話	備考
下田市	市民課	0558 - 22 - 2215	
東伊豆町	総務課	0557 - 95 - 6302	
河津町	総務課	0558 - 34 - 1913	
南伊豆町	総務課	0558 - 62 - 6211	
松崎町	総務課	0558 - 42 - 3963	
西伊豆町	住民防災センター	0558 - 55 - 0212	
沼津市	危機管理課	055 - 934 - 4803	
熱海市	防災室	0557 - 86 - 6447	
三島市	危機管理課	055 - 983 - 2650	
富士宮市	防災生活課	0544 - 22 - 1319	
伊東市	生活防災課	0557 - 36 - 0111	
富士市	防災危機管理課	0545 - 55 - 2715	
御殿場市	危機管理室	0550 - 82 - 4370	
裾野市	環境防災課	055 - 995 - 1817	
伊豆市	地域づくり課	0558 - 72 - 9867	
伊豆の国市	地域安全課	055 - 948 - 1412	
函南町	総務課	055 - 979 - 8102	
清水町	安全安心課	055 - 981 - 8205	
長泉町	地域防災課	055 - 989 - 5505	
小山町	生活環境課	0550 - 76 - 6111	
静岡市	防災対策課	054 - 221 - 1241	
島田市	市民安全課	0547 - 36 - 7143	
焼津市	危機管理課	054 - 623 - 2554	
藤枝市	危機管理課	054 - 643 - 3119	
牧之原市	防災課	0548 - 23 - 0056	
吉田町	総務課	0548 - 33 - 2134	
川根本町	総務課地域支援室	0547 - 56 - 2220	
浜松市	危機管理課	053 - 457 - 2537	
磐田市	自治防災課	0538 - 37 - 4903	
掛川市	市民安全課	0537 - 21 - 1131	
袋井市	防災課	0538 - 44 - 3108	
湖西市	防災課	053 - 576 - 4538	
御前崎市	防災課	0537 - 85 - 1119	
菊川市	安全課	0537 - 35 - 0923	
森町	総務課	0538 - 85 - 6302	

【消防署】

消防署名	電話	備考
下田消防本部		
下田消防署	0558 - 22 - 1804	
// 河津分署	0558 - 34 - 1119	
// 南伊豆分署	0558 - 62 - 3111	
東伊豆町消防本部		
東伊豆町消防署	0557 - 95 - 0119	
伊東市消防本部		
伊東市消防署	0557 - 38 - 0199	
熱海市消防本部		
消防署	0557 - 81 - 2555	
西伊豆広域消防本部		
西伊豆消防署	0558 - 52 - 0119	
田方消防本部		
田方北消防署	055 - 978 - 0119	
田方中消防署	0558 - 76 - 0119	
田方南消防署	0558 - 74 - 0119	
沼津市消防本部		
南消防署	055 - 934 - 0119	
北消防署	055 - 923 - 0119	
清水町消防本部		
清水町消防署	055 - 973 - 0119	
三島市消防本部		
消防署	055 - 972 - 5800	
長泉町消防本部		
長泉町消防署	055 - 986 - 1199	
裾野市消防本部		
消防署	055 - 995 - 0119	
御殿場市・小山町広域行政組合消防本部		
御殿場消防署	0550 - 82 - 7150	
小山消防署	0550 - 76 - 0119	
富士市消防本部		
中央消防署	0545 - 55 - 2960	
西消防署	0545 - 63 - 7000	
富士宮市消防本部		
中央消防署	0544 - 26 - 5119	
西消防署	0544 - 27 - 0019	

消防署名	電話	備考
静岡市消防局		
追手町消防署	054 - 255 - 0119	
石田消防署	054 - 282 - 0699	
千代田消防署	054 - 263 - 1295	
清水消防署	054 - 367 - 3119	
湾岸消防署	054 - 363 - 0119	
庵原分署	054 - 375 - 6119	
日本平消防署	054 - 335 - 0119	
焼津市消防防災局		
焼津消防署	054 - 623 - 2527	
大井川消防署	054 - 622 - 2441	
藤枝市消防本部		
中央消防署	054 - 641 - 5000	
南消防署	054 - 635 - 1444	
東消防署	054 - 643 - 9991	
島田市消防本部		
島田消防署	0547 - 37 - 0119	
金谷消防署	0547 - 46 - 0119	
吉田町牧之原市広域施設組合消防本部		
吉田榎原消防署	0548 - 32 - 1141	
御前崎市消防本部		
御前崎市消防署	0537 - 85 - 2119	
菊川市消防本部		
菊川市消防署	0537 - 35 - 3283	
掛川市消防本部		
中央消防署	0537 - 21 - 0119	
南消防署	0537 - 48 - 0119	
袋井市森町広域行政組合袋井消防本部		
袋井消防署	0538 - 44 - 5119	
// 浅羽分署	0538 - 23 - 0119	
// 森分署	0538 - 85 - 0119	
磐田市消防本部		
磐田市消防署	0538 - 36 - 9911	

消防署名	電話	備考
浜松市消防局		
中消防署	053 - 475 - 7566	
東消防署	053 - 460 - 0119	
西消防署	053 - 592 - 0134	
南消防署	053 - 442 - 0119	
北消防署	053 - 527 - 0119	
浜北消防署	053 - 586 - 0119	
天竜消防署	053 - 922 - 0119	
湖西市消防本部		
湖西市消防署	053 - 574 - 0213	

#### 【県の機関】

機関名	担当課	電話	備考
賀茂危機管理局	地域支援課	0558 - 24 - 2004	
東部危機管理局	地域支援課	055 - 920 - 2181	
中部危機管理局	地域支援課	054 - 644 - 9168	
西部危機管理局	地域支援課	0538 - 37 - 2209	
静岡県地震防災センター		054 - 251 - 7100	

#### 【その他の機関】

機関名	電話	備考
日赤静岡県支部事業推進課救護係	054 - 252 - 8131	