令和５年度

中津川市自主防災会の
訓練メニュー例

中津川市防災安全課

目次

No.１　家族防災会議

No.２　災害図上訓練

No.３　地震発生その時どうする！

No.４　避難訓練（地震想定）

No.５　地域で整備する避難先の開設・運営

No.６　地域の危険箇所チェック

No.７　避難行動要支援者への支援訓練

No.８　防災資材点検訓練

No.９　災害時の安否確認訓練

No.10　わが家は大丈夫！ハンカチ作戦

No.11　応急手当訓練

No.12　初期消火訓練

No.13　持ち寄り具材で炊き出し訓練

No.14　防災啓発訓練

No.15　災害用備蓄品の把握と持ち出し

No.16　災害時・避難時の自主防災会役割確認

ＮＯ	１	訓練名	家族防災会議

【訓練内容】

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いましょう

家庭の防災訓練冊子を確認しましょう。

≪家族防災会議のテーマ≫

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

ＮＯ	２	訓練名	災害図上訓練

【訓練内容】

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・避難所・要支援者の住居・危険箇所・消火栓など）を書き込み参加者の間で情報を共有する訓練です。

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。

※地域の防災士の方に、司会や講師として関わっていただくようにしましょう。

≪図上訓練に必要なものは・・・≫

①図面（Ａ３～Ａ１サイズで必要枚数）
②訓練シナリオ
③マジック、付箋紙、シール
④机、イス

※①・②は市で用意できます。

ＮＯ	３	訓練名	地震発生その時どうする！

【訓練内容】

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。

今年の防災訓練では、午前９時に地震発生のサイレンを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。

≪安全行動の基本⇒シェイクアウト訓練≫

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！
④揺れが収まったら火の始末！
（ガスの元栓を閉める）

ＮＯ	４	訓練名	避難訓練（地震想定）

【訓練内容】

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。

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。

≪避難するときは≫

①避難する前に、火の元の確認
②ブレーカーを落とし、ガスの元栓は切っておきます
③まずは慌てず外の空地へ移動
④地域や家族で決めていた方法で、安否確認や共助の行動をする
⑤自宅の様子を確認し、傾き・亀裂などで倒壊の恐れがあったり、室内が住める状態でなければ、自宅が復旧するまでの間生活する住居（避難先）へ移動します。自宅に問題がなければ、避難先へ移動する必要はありません。余震に注意しながら、普段の生活を心がけます。

ＮＯ	５	訓練名	地域で整備する避難先の開設・運営

【訓練内容】

集会所等を地域の避難先として、開設・運営を実際に行ってみて、問題点を洗い出し、それをマニュアルに反映させる。

・避難所受付訓練

避難所を開設したことを想定し、避難者役、避難所運営役に分かれ、事前受付訓練※を実施する。

※事前受付とは、避難所に入る前に当日の体調等を確認し、体調不良の避難者がいた場合、別室や離れたスペースへ案内すること。

ＮＯ	６	訓練名	地域の危険箇所チェック

【訓練内容】

ハザードマップや図上訓練で作成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する。

～ポイント～

①土地の管理が悪く、崩れそうになっている斜面がないか。

②側溝のつまりがないか。

③毎年大雨の際にあふれそうになる水路や取水口はどこか。

④倒れそうなブロック塀等はないか。等

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。

⑤チェックした結果をもとに地主や水利組合に働きかるなど、地域でできることはないか話し合い、行動に移しましょう。

・町内防災マップの作成

常会や町内会ごとに、確認した防災情報をハザードマップに整理する。

ＮＯ	７	訓練名	避難行動要支援者への支援訓練

【訓練内容】

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方の避難支援を行います。

避難行動要支援者を把握し、実際の避難時に、誰が、どのタイミングで、どこに避難させるのかをすり合わせし、行動計画を作成しましょう。

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。

≪地域づくりの４つのポイント≫

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	８	訓練名	防災資材点検訓練

【訓練内容】

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。

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。

また、本当に必要な備蓄品はなにかを話し合いましょう。

※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。

ＮＯ	９	訓練名	災害時の安否確認訓練

【訓練内容】

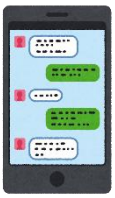
災害時を想定し、安否確認を行うご近所のグループを設定する。
班ごとや、班をさらに細分化した小グループの連絡網を作成する。

・SNS の活用

地域内に LINE 等の SNS が普及している場合は、災害時用のグループを作成し、SNS による安否確認等も検討してみましょう。
（※個人情報等の扱いには十分注意してください。）

・作成した連絡網を使っての連絡訓練

すでに連絡網がある地域や、SNS によるグループを作成できた地域は、実際に活用して伝言を伝達しましょう。



自主防災会長（副会長）→町内会長→班長→班員
その後、班長→町内会長→自主防災会長へ報告

・自主防災会役員による地域まわり

連絡網がない地域は、実際に自主防災会役員が地域を回って確認し、最後に自主防災会長へ報告します。

ＮＯ	１０	訓練名	わが家は大丈夫！ハンカチ作戦

【訓練内容】

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）

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。

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。

静岡県富士宮市での訓練風景

ＮＯ	１１	訓練名	応急手当訓練

【訓練内容】

大きめのハンカチなど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。

※講師役の方は、７月～８月に実施する自主防災リーダー研修（救急救命講習を受講してください。）

≪応急手当訓練に必要な道具≫

①応急手当テキスト
②大きめのハンカチ
③心肺蘇生人形
④訓練用ＡＥＤ

市で貸与できます。
数に限りがあります。

ＮＯ	１２	訓練名	初期消火訓練

【訓練内容】

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。

※消火器は、地域やご家庭にある古くなったものを使用し、訓練で使用後新しいものを購入するなど、更新作業も行いましょう。

≪初期消火方法≫

①消火器による初期消火
②消火栓を利用した初期消火
③軽可搬ポンプによる初期消火
④バケツリレー

※訓練時、火の取り扱いには十分注意してください。

ＮＯ	１３	訓練名	持ち寄り具材で炊き出し訓練

【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地域避難施設で炊き出し訓練を行いましょう。

≪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。

ＮＯ	１４	訓練名	防災啓発訓練

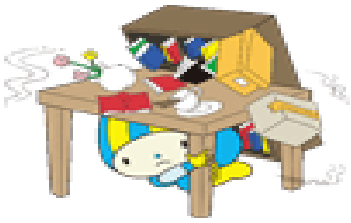
【訓練内容】

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。

◎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ください。



ＮＯ	１５	訓練名	災害用備蓄品の把握と持ち出し

【訓練内容】

災害時の救助消火器材や食料、地域で整備する避難所の備品などは、家庭や地域であるものを使用することになります。

そのため、各家庭で所有している災害用備品を把握し、可能ならば実際に持ち出してみることで、現在地域にある備蓄品を把握します。

また、地域の集会所を避難先として開設した場合、各家庭で地域に提供できそうな物品を把握しておきましょう。

自主防災会役員は、自分たちの地域でどれだけの世帯が災害用持ち出し品を準備しているのか把握し、各家庭に準備を推奨してください。（最低３日分。できれば一週間分）

～機材、備品の例～

…重機、発電機、投光器、救助資機材（チェーンソー、バール等）、消火資機材、備蓄食料　等

・備品、備蓄品の保管と管理

集会所にある備品、備蓄品の台帳を作成し、管理を行います。

足りないものや必要なものを話し合い、各家庭から不要になった防災備品を提供してもらうなどして、いざという時に備えてください。

・簡易トイレ作成

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。

≪簡易トイレ作成訓練に必要な道具≫

①ダンボール

②粘着テープ

③カッター、はさみ

④ゴミ袋

※道具は各自主防災会で用意してください。

※作成例の資料は防災安全課にあります。

ＮＯ	１６	訓練名	災害時・避難時の自主防災会役割確認

【訓練内容】

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。

地域で組織している自主防災会には、班ごとに役割があります。災害・避難時を想定し、各班員はそれぞれの役割を再確認しましょう。

また、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。**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。

≪災害時における自主防災会の活動≫

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

◎上記訓練にこだわることなく、地域の防災士、消防団、住民一人一人の特技を活かしつつ、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。