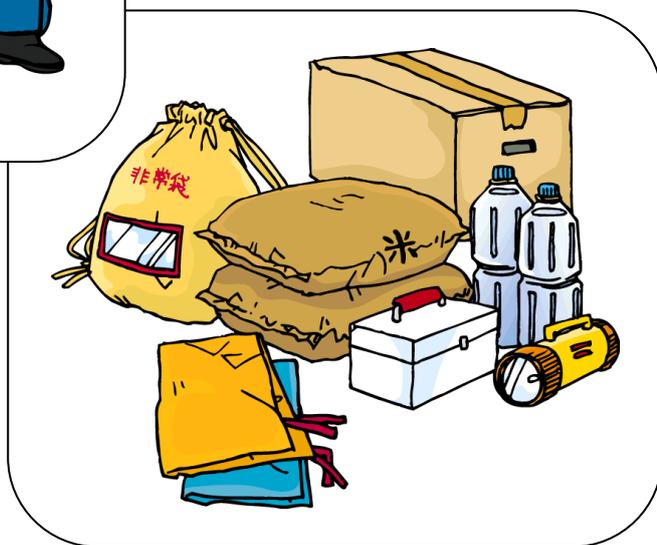


# 自主防災組織の手引き

～ 活動編 ～



平成28年9月

御代田町 総務課

# はじめに

自然災害はいつ起こるかわかりません。

自分の身を自分の努力で守る「自助」、地域の人たちで助け合うことの「共助」は、災害による被害を少なくするためには不可欠な取り組みといえます。

災害発生時には、何よりも地域の皆さまの協力が必要です。

自主防災組織の運営に当たっては、地域の実情に即した計画に基づいて、住民が自発的に活動することが重要であり、防災訓練等を通していざというときに備えましょう。

平成 28 年 9 月

御代田町総務課

# — 目 次 —

1	自主防災組織を結成したら	1
2	防災計画と活動計画	2
	(1) 防災計画の策定	3
	(2) 組織の活動目標の設定と活動計画の策定	4
	①活動目標の設定	4
	②活動計画の策定	5
3	日常における活動	7
	(1) 防災知識の普及、啓発	7
	①地域ぐるみでの防災意識の醸成	7
	②家庭内の防災対策の普及、啓発	8
	(2) 地域の安全点検	8
	(3) 避難行動要支援者の支援	8
	①区内の避難行動要支援者の把握	8
	②避難行動要支援者への支援方法の整理	8
	(4) 防災用資機(器)材などの準備、整備・点検	10
	(5) 防災マップづくり	11
	(6) 防災訓練の実施	11
4	参考資料	19
	○自主防災組織防災計画(例)	19
	○防災訓練マニュアルⅠ 豪雨災害編	30
	○防災訓練マニュアルⅠ 地震災害編	38

## 1. 自主防災組織を結成したら

自主防災組織は、住民の皆さんが自発的につくる防災のための集まりです。防災のための集まりも、地域のコミュニティ活動の集まりも、住民の皆さんの活動であることに変わりはありません。

区の活動やボランティア活動などのコミュニティの集まりのなかで、防災について話し合みましょう。

☆ まずは自分たちの区を知りましょう。

自主防災組織結成の初期には防災知識の普及、啓発に努めることが重要です。各種ハザードマップを活用し、自分たちの区について知ることからはじめましょう。

- ・ 浅間山火山防災マップ
- ・ 浅間山融雪型火山泥流マップ
- ・ 土砂災害ハザードマップ（平成28年度作成予定）

外部から講師を招き学習することもできます。

- ・ 長野県政出前講座（申込みは町総務課防災情報係までご連絡ください）  
講義 …… 防災講演  
実践型講座 …… 災害図上ゲーム、避難所運営ゲーム、災害対応ゲーム
- ・ 消防救急講習会（申込みは御代田消防署）

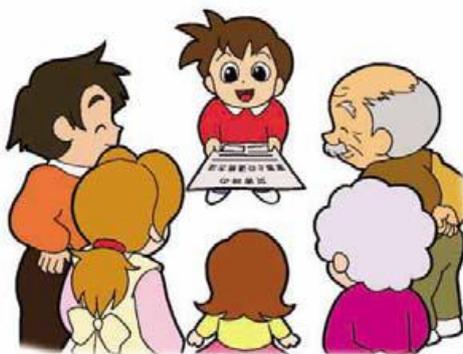
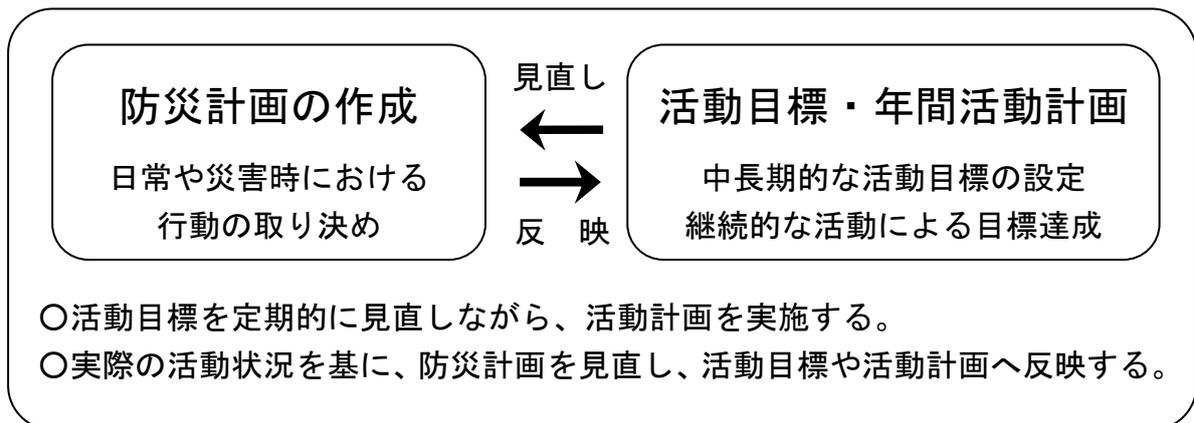


## 2. 防災計画と活動計画

災害の発生時に迅速かつ効率的に防災活動を行い、被害の拡大を防止するため、平常時や災害発生時における組織の活動内容を取り決めた「防災計画」を策定しておくことが重要です。

そして、この防災計画を基本として、組織の中・長期的な「活動目標」を設定するとともに、活動目標を達成するために、一定の期間内に、いつ、どのような活動を行うかを示した「活動計画」を作成します。

作成した計画に基づいて、地区の防災点検や防災訓練などを実際に行い、その結果、新たにわかったことや改善が必要なことがあれば、防災計画の見直しを行い、活動目標や活動計画に反映させることが大切です。これらの活動を定期的に行うことで、その内容を継続的に改善させていきます。



(1) 防災計画の策定

防災計画では、組織の構成や役割分担、平常時の防災活動、災害時の活動、復旧・復興時の活動などについて具体的に明記するほか、土砂災害の危険箇所が多くある、災害時要援護者が多い等、地域の実情を踏まえたうえで、防災計画に反映することも重要です。

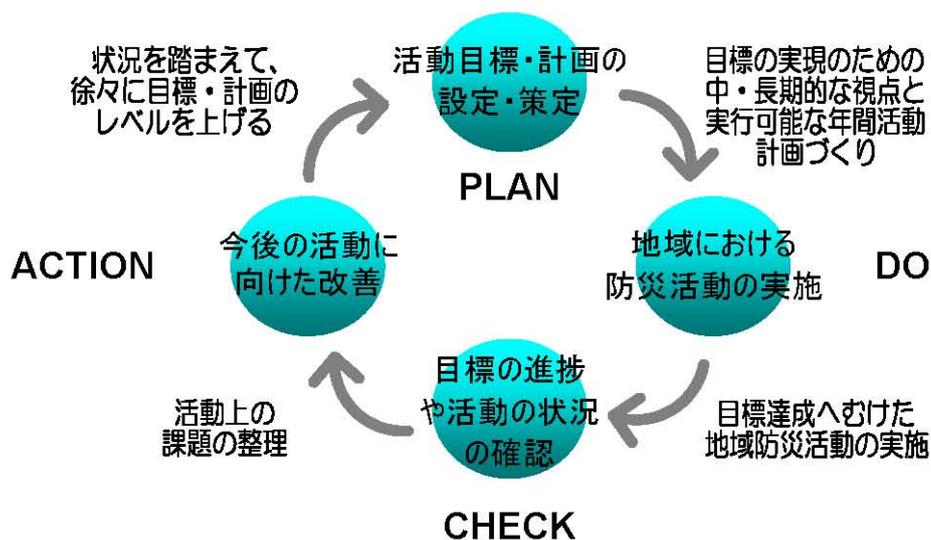
分野	盛り込むべき項目	内容
組織に関すること	自主防災組織の編成及び 任務分担	組織編成と各班の果たす役割を明確にする。
主に 日常活動 に関する こと	防災知識の普及・啓発	事項、方法、実施時期等を定める。
	災害危険の把握	事項、方法等を定める。
	防災訓練	訓練の種別、訓練実施計画、訓練の 時期及び回数等を定める。
	防災資機材等の備蓄及び 管理	調達計画、保管場所、管理の方法等 について定める。
主に 非常時の 活動に 関する こと	出火防止、初期消火	出火防止対策、初期消火対策等につ いて定める。(消火班)
	避難	避難誘導の指示、方法及び避難路、 避難場所、避難所の管理・運営等を 定める。(避難誘導班)
	救出・応急救護	救出・救護活動、医療機関への連絡 等を定める。(救護班)
	情報の収集・伝達	情報の収集・伝達及びその方法等につ いて定める。(情報連絡班)
	給食・給水	食糧や飲料水の確保、配給、炊き出 し等について定める。(物資給食班)
他団体と 協力して 行う活動	災害時要援護者対策	平常時、災害時の取組みについて定 める。
	他組織との連携	他の自主的な防災活動を行う組織と の連携について定める。

## (2) 組織の活動目標の設定と活動計画の策定

住民の防災意識を高め、地域の防災力の向上を図るための自主防災組織の活動は、継続して取り組むことによってはじめて効果を表すものです。したがって中・長期的な活動目標を設定し、目標達成に向けた年間の活動計画を立てることが重要です。

またこうした活動目標を掲げ、計画に沿った組織活動を進めることによって、構成員のモチベーションが高まり、地域防災力を向上させることが期待できます。

※活動目標の設定・活動計画策定の流れ(P D C Aサイクル)



組織活動レベルにあわせて徐々に地域防災力を向上させる  
継続的な計画・活動を心がける

### ①活動目標の設定

活動目標の設定にあたっては、予め防災に関する知識や地域の危険状況について学習する機会を設け、防災の知識等を深めながら、実際の活動を通じて徐々に活動レベルを上げ、これに応じて目標を修正していくことが重要です。

また目標設定にあたっては、次のような点に留意すると、より地域の実情に沿った設定が可能となります。

#### 目標設定の留意点

- ・ 消防署等から、防災についての専門的な知識や技術等についてアドバイスを受けておく。
- ・ 防災マップやハザードマップ等を活用し、地域の災害危険を把握しておく。
- ・ 組織の活動状況を考慮し、中・長期的に実現可能な具体的目標を設定する。

## ②活動計画の策定

地域の防災活動の現場においては、住民の関心が急に高まる、あるいは活動レベルが一気に向上することはなかなか期待できないため、継続的に防災活動に取り組むことが特に重要です。また一旦活動レベルを上げても、継続して活動が行われなければ、活動の停滞や住民の関心も薄れてしまうことも考えられるため、活動をしっかりと継続していくための活動計画を策定し、活動目標の達成へ取り組むことが重要です。

活動計画の策定にあたっては、中・長期的な視点に立った活動目標を実現するため、前年の活動状況や年間を通じてどのような防災活動を行う必要があるか検討し、実際に行う活動内容を取りまとめ、年間の活動計画を策定していくとよいでしょう。

### 活動計画策定・見直しの際の留意点

- ・ 編成班ごとに検討会を行う等、できるだけ多くのメンバーから意見を出してもらおうようにする。  
(編成班ごとの検討により、活動の漏れをチェックすることが出来る。)
- ・ 検討会で出てきた意見を、テーマごとに整理し、優先度をつけていく。  
(その際、緊急性・重要性といった基準を設けて検討を行うと、討議や合意が進みやすい。)
- ・ 整理された意見を、活動の状況から、時間的制約、予算、活動主体等の要素を加味して、活動計画を作成する。
- ・ 徐々に活動目標を修正しながら活動レベルの向上に努め、地域防災活動について継続的に取り組む姿勢をもった計画策定を心がける。
- ・ 年間活動計画に特徴をもたせるために、年度ごとの重点項目(目玉事業)を決めるのもよいでしょう。

【活動目標・活動計画の設定例】

	活動目標	活動計画
活動初期	地域について把握しよう	まち歩きをして防災マップを作成しよう 講演会を開催しよう
	活動力をアップしよう	全班員にヘルメットを配布しよう
活動中期	防災リーダーを育成しよう	県の自主防災組織リーダー研修会に参加しよう
	他の組織を知ろう	他の自主防災組織の訓練を見てみよう 近隣の自主防災組織と合同訓練を開催しよう
	活動をアピールしよう	区民用のお知らせをつくり、防災活動の記事を掲載しよう
活動熟成期	災害対応力をアップしよう	図上訓練を実施しよう 発災型防災訓練を実施しよう ※1
	近隣地域と連携を進めよう	近隣の自主防災組織と協議会を作ろう

※1 発災対応型防災訓練とは・・・

『シナリオのない防災訓練』と呼ばれ、普段生活している地区（道路や空き地など）が訓練会場となります。

訓練開始の合図とともに、区内の各所で「火災」「建物倒壊」「負傷者の発生」といった模擬災害の発生を想定します。

区民の皆さんは、自宅の安全確保、周囲の安全確保をしたのち、避難する途中で模擬災害に遭遇します。

住民一人ひとりがその場の状況を判断して、近所の人と協力して、初期消火や救助活動、応急救護を行う訓練です。

### 3. 日常における活動

地震等の災害が発生したとき、皆さんの自主防災組織が効果的な活動をし、被害を軽減することができるかどうかは、皆さん一人ひとりの日ごろの訓練、備蓄等の必要な災害への備え、そして、防災に関する正しい知識を共有し、防災意識を高め、自主防災組織の活動への積極的な参加を促すことが重要です。

活動の実施にあたっては、「日常の活動がいざというときに役立つ」という実効性にもとづき、防災をはじめとする地域の安心・安全な暮らしを守るための活動を、自分たちの日常生活の中にどのように組み込めるのかを念頭に置きながら活動を計画し、継続的に取り組むことが重要です。



#### POINT！ 活動の留意点

- ① 各々の家庭において、火を出さないこと、家や塀等の倒壊を防ぎ安全性を確保すること等、各個人及び各家庭での防災対策（自助）が基本。
- ② 自主防災組織の役割分担、活動内容等について理解しておく。
- ③ 一時的ではなく、継続して実施する。

#### (1) 防災知識の普及、啓発

##### ① 地域ぐるみでの防災意識の醸成

地域の皆さんが防災に関する正しい知識を習得できるようにするには、区の集まりや集会など、あらゆる機会をとらえて地域で想定される災害について考え、必要な防災対策などについて話し合みましょう。



#### POINT！ 活動の方法

- ① あらゆる会合の機会をとらえ、話し合う機会を増やす。
- ② 防災関係機関が開催する講演会や研修会へ参加する。
- ③ 地域における過去の災害事例、災害体験を調べる。
- ④ 防災知識に関するチラシなどを作成する。

## ②家庭内の防災対策の普及、啓発

家庭内の防災対策も大切です。非常持出品の準備や耐震対策など、各家庭においても災害に対する備えが実践されるよう普及・啓発を図りましょう。



### POINT！ 家庭内の安全対策の例

- ① 防災用品、非常持出品・非常備蓄品等の準備
- ② 家具等の転倒・落下防止
- ③ 建物の耐震診断
- ④ 初期消火などの住宅防火対策 など



## (2) 地域の安全点検

災害時に注意しなければならない危険な崖はあるか、危険物やブロック塀はどこか、病人や高齢者がいる家庭はどこか、消火器具や消防水利はどこか等、地域の実情に合った安全点検活動を実施します。

また、公民館、コンビニエンスストア、病院など災害発生時に役立つ施設、公園や避難場所がどこにあるかなど、防災の視点で地域を点検しましょう。

## (3) 避難行動要支援者の支援

災害時に大きな影響を受けやすいのは避難行動要支援者です。いざという時には、近所の方の支援が最も効果を発揮します。

### ①区内の避難行動要支援者の把握

民生委員と連携して、地域の避難行動要支援者の居住地や必要とされる支援の内容について確認しましょう。

### ②避難行動要支援者への支援方法の整理

災害時に「誰が、誰を、どのように避難支援するか」について、

- ・ 避難支援者や支援にあたる自主防災組織の班
- ・ 避難する場所や避難経路
- ・ 避難の方法やタイミング

などについて、あらかじめ整理しておきましょう。

### ☆避難行動要支援者とは

高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など、災害時に特に配慮を要する人を『要配慮者』といい、その内、災害が発生し、又は発生する恐れのある場合に、自ら避難することが困難であるため、円滑かつ迅速な避難の確保などの支援を要する人を『避難行動要支援者』といいます。

## 御代田町地域防災計画における避難行動要支援者対策

御代田町地域防災計画に基づき、避難行動要支援者の避難支援のため、町では避難行動要支援者の把握と名簿の作成を行い、定期的に更新しています。

☆避難行動要支援者名簿に掲載している方

- ① 65歳以上の独居高齢者
- ② 75歳以上の者のみで構成される世帯に属する者
- ③ 介護保険法に規定する要介護者（要介護1から5の者）
- ④ 身体障害者手帳の交付を受けた者で下記に該当する者
  - ・ 1級から4級の視覚障害、聴覚機能障害
  - ・ 肢体不自由 1級から3級
- ⑤ 療育手帳の交付を受けた者で、障害の程度の判定区分が重度に該当する者
- ⑥ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた者で1級に該当する者
- ⑦ 障害福祉サービスを利用している難病患者

町で作成している避難行動要支援者名簿については、平常時は町で保管し、災害が発生又は発生するおそれがある場合において、次の者に情報提供を行うこととしています。

- (1) 避難支援者 …… 要支援者の近隣に居住し、見守り、災害時の情報伝達、安否確認、避難誘導等の支援を行うもの、または日常的に見守り等の援助をするもの
- (2) 避難支援等関係者 …… 佐久警察署、御代田消防署、社会福祉法人 御代田町社会福祉協議会、御代田町消防団、区長、民生児童委員



(4) 防災用資機(器)材などの準備、整備・点検

組織が災害時にすばやく活動できるようにするためには、活動に必要な資器材を普段から用意し、使い方や保管場所をきちんと定めておき、点検整備しておくことが必要です。地域の災害危険や組織の構成等からみて、どのような資器材を備えるべきか、十分検討しましょう。

《防災資器材の例》

	各個人で準備(自助)	自主防災組織(共助)
救出資器材	軍手、ハンマー、パール、のこぎり、スコップ 自動車用ジャッキ、ヘルメット、防塵メガネ、防塵マスク	大ハンマー、大パール、チェーンソー、金テコ、ツルハシ、剣先スコップ、油圧式ジャッキ、角材、投光器、鉄筋カッター、はしご、ロープ
消火資器材	家庭用消火器 バケツ	消火器
応急資器材	三角巾、副子(添え木) 毛布、シーツ、タオル 救急箱	組織用救急箱、 医薬品セット、担架、毛布、アルミブランケット、リヤカー、車いす AED、簡易ベッド
避難誘導資器材	懐中電灯、非常持出袋 警笛	自主防災組織旗、 自主防災組織腕章・ベスト 携帯拡声器、車いす、おんぶ紐
情報収集用資器材	携帯ラジオ、自転車 携帯電話、携帯テレビ	トランシーバー、自転車
生活用資器材	非常食、水、簡易トイレ、 便袋、カセットコンロ	かまどセット、薪、テント、 カセットコンロ、 簡易トイレ、寝袋、 ビニールシート、発電機、 コードリール、ポリタンク、 ガソリン携行缶

## (5) 防災マップづくり

防災点検や避難行動要支援者の支援に関する活動で得られた情報を「防災マップ」として整理しておく、実際の災害時に大いに役立つほか、地域住民とともに作成し情報を共有することによって、地域の防災意識の向上にもつながります。



### POINT! 防災マップにまとめておきたい情報の例

- ① 避難場所や避難経路
- ② 土砂災害警戒区域や河川、用水等の氾濫可能性箇所
- ③ 防災点検で発見した危険箇所（劣化したブロック塀など）
- ④ 避難行動要支援者の居住地
- ⑤ 消火器や消火栓など地域の消防水利
- ⑥ 医療・介護機関 など

## (6) 防災訓練の実施

災害が発生した時、皆さんが適切な行動がとれるよう日ごろから繰り返し訓練を実施することが必要です。訓練の内容は、初期消火訓練、情報収集・伝達訓練、避難誘導訓練、救出・応急救護訓練、給食・給水訓練など、防災活動に必要な知識や技術を習得します。

ここでは、防災訓練の主な内容を紹介しますが、いくつかの訓練を組み合わせる実施や、近隣の自主防災組織との合同実施など、様々な実施の形態があります。

地域の特性に応じた防災訓練を実施しましょう。

### ①初期消火訓練（関連情報P 13）

消火器、バケツなどを使用した初期消火の方法や、火災から身を守る方法などを習得するための訓練。



### ②情報収集・伝達訓練（関連情報P 13）

地域の被害状況や住民の避難状況などの情報収集及び防災関係機関への報告、また、防災関係機関から発信される情報を地域住民に正しく伝達するための訓練。

### ③避難誘導訓練（関連情報P 14）

組織ぐるみで避難の要領を把握し、突然の災害時にも落ち着いて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。



④救出・応急救護訓練（関連情報P14）

倒壊家屋などの下敷きになった人を救出する方法や、ケガ人の手当・搬送などの応急救護の方法などを習得するための訓練。

⑤給食・給水訓練（炊き出し訓練）（関連情報P15）

災害時において、地域住民に円滑に救援物資や飲料水を配給するための訓練。

⑥避難所運営訓練（関連情報P16）

多くの避難者が発生した場合において、避難所運営を円滑に進めるための訓練。

⑦図上訓練（関連情報P17）

机上に地図を広げて災害をシュミレーションする訓練。



⑧近隣の自主防災組織との合同訓練

日頃から近隣の自主防災組織と合同で実施し、連絡網を作成するなど、協力体制を構築する訓練。

（広域な災害が発生した場合には、近隣の自主防災組織との連携、助け合いが必要になります。避難訓練を各自主防災会で行った後に、会場を移して他の訓練等を合同で実施するなどの方法があります。）

⑨その他

災害対策本部立ち上げ時の初動訓練、防災資機材の紹介及び取扱い訓練等。

## ① 初期消火訓練

火災の拡大を未然に防ぐため、消火器の取り扱い訓練のほか、119番通報訓練、バケツリレーによる消火訓練などがあります。

消火訓練等は、けがや事故を防ぐために、消防署員立ち合いのもとで実施するようにしましょう。

- 初期消火活動は消防隊が到着するまでとし、室内の場合は天井に炎が到達する前に避難してください。
- 119番通報訓練を行う際には、事前に佐久広域連合消防本部消防指令センター（0267-62-6571）に訓練通報を行う旨の連絡をしましょう。
- 準備用品や方法等については、消防関係機関（御代田消防署、消防団等）に相談しましょう。
- 消防設備業者については、タウンページの50音順索引より「消防用設備・用品・保守点検」で検索できます。

## ② 情報収集・伝達訓練

災害時は情報が錯そうします。自主防災組織を災害情報の中継点として位置づけ、防災関係機関と地域住民との情報のやり取りができるよう伝達方法について整理しましょう。



### 《情報収集訓練の例》

- ① 情報連絡班員に収集すべき情報の指示を出す。  
⇒避難状況、被害状況・火災発生状況、ライフラインの状況など
  - ② 情報連絡班員は現地にて情報を収集し、情報連絡班長に報告する。
  - ③ 情報連絡班長は収集した情報を取りまとめ、本部に報告する。  
⇒地図上に集約するとイメージしやすい
- ※ 情報の収集や報告の際には、メモをとり、口頭のみでの伝達は避けましょう。

### 《情報伝達訓練の例》

- ① 情報連絡班員は、模擬情報を情報連絡班長に口頭とメモで示す。
  - ② 情報連絡班長は、わかりやすい伝達文にして班員に渡す。
  - ③ 情報連絡班員は、地域を分担して巡回し、メガホン等で伝達する。
- ※ 効率よく情報伝達を行うために、あらかじめ情報伝達経路を決めておきましょう。  
(10~20 世帯（班単位）で分割して巡回ルートを決めるなど)

### ③ 避難誘導訓練

地震や火災等の災害の種類や発生時間、その時の風向きなどを考慮して、区民（特に、お年寄りや乳幼児、病人などには支援が必要）を安全な場所に誘導する訓練です。避難誘導班を中心とし、安全な場所まで迅速かつ安全に避難できるようにしましょう。

#### 《避難誘導訓練の実施要領とポイント》

- ①自主防災組織本部の指示を受け、各地区で避難広報を実施する。  
⇒避難場所を具体的に広報すること。
  - ②住民は電気のブレーカーを切りガスの元栓を閉めるなど、自宅の火災発生防止の処置を行って、避難場所に集合する。  
⇒隣近所に声を掛け合って避難するよう呼びかける。
  - ③避難途中は、事故防止に努めるとともに、高齢者や子どもなどを列の中心に配置して、逃げ遅れる人が出ないようにする。
  - ④避難場所で人員を点呼して安否確認を行い、全員の無事を確認して、本部に避難の完了を報告する。  
⇒避難行動要支援者の避難状況について確認し、誘導方法について検討する。
- 事前に災害の種別に応じた避難場所や避難経路、危険箇所などを調べておく。
  - 避難場所へ向かうときにも、避難経路が安全であるか、危険箇所がないかなど、確認を促す。
  - 避難の際に、非常持出品を携行しているか、動きやすい服装であるかなどをチェックする。

### ④ 救出・応急救護訓練

救出・応急救護訓練は、ジャッキ、バール、はしご、ロープなどの救出用資機材の使用方法やAEDなどの救急救命用資機材の使用方法、毛布など身近な生活用品で応急担架を作成する方法、負傷者の応急手当の方法などを習得するための訓練です。

専門的な知識や技術を必要としますので、消防署員に指導を要請しましょう。



### ⑤ 給食・給水訓練（炊き出し訓練）

ライフライン停止時において物資が供給されるまでの間、区内で協力して給食・給水ができるように、大鍋や釜などを使用した炊き出し訓練を実施しましょう。

また、地域の給水拠点や飲料水を確保できる場所も調べておきましょう。

#### 《自主防災会で準備する炊き出し用品の例》

- ・無洗米（5kg×2） ・薄くち醤油（1ℓ1本） ・ザル・ひしゃく
- ・ライター、マッチ ・箸・ポリバケツ・輪ゴム・コップ・台拭き
- ・ごみ袋・長机・ポウル
- ・炊き出し用プロパンガスボンベ（20キロボンベ～2本） など

#### 《注意》

- 自主防災組織が単独で実施できるようノウハウを習得しましょう。
- 大鍋や釜などの炊き出し用品についても自主防災組織で備えておきましょう。



## ⑥ 避難所運営訓練

災害時の避難所運営は、区や自主防災組織に協力をお願いする重要な役割の一つです。避難生活の長期化に備えて、生活のルールや運営方法、避難所として使える場所と使えない場所について検討しておく必要があります。

### 《避難所運営訓練の実施要領》

#### 1 避難所の開設

町指定の避難所は、町職員（援護班）によって開設されることが基本ですが、休日や夜間に大規模な災害が発生した場合、計画どおりに避難所が開設できないことも予想されます。万が一の場合に備えて、住民自らが避難所を開設する方法も考えておきましょう。

#### 2 避難所施設の点検

避難所に入る前には、被害箇所や余震等で危険が及ぶ可能性がある箇所を点検しましょう。

#### 3 避難者の把握

避難者を把握するため、名簿等を作成しましょう。

※町職員が避難者の集約を行います。スムーズに集約を行うためには、地域住民をよく把握している区・自主防災組織の協力が不可欠となります。

#### 4 場所決め

受付、物資置場、倉庫、配給場所、調理室、情報掲示板、仮設電話、テレビ、仮設トイレ、ゴミ置き場、喫煙等の場所決めを行いましょう。

また、居住空間や通路、立ち入り禁止区域等についても施設管理者と相談して決めておくことも必要です。

#### 5 避難所生活ルールを作成

避難者が少しでも快適な共同生活を送れるよう、最小限の生活のルールを定めましょう。

生活の時間（起床、消灯、食事、清掃等）、基本的な事項（貴重品の管理、土足厳禁、コンセントの管理等）、場所を決めて行う事項（喫煙、飲酒、携帯電話の使用、ペットの管理等）、水や物資の管理、トイレの管理、ゴミ処理等のルールを決めましょう。

#### 《ポイント》

- 避難所の円滑運営には、避難者自身（地域住民）が主体となることが望ましい。
- 高齢者や障がい者、妊産婦などの避難行動要支援者に対しては、特に配慮する。
- 共同生活の場となる避難所では、普段通りの生活ができないことを十分に認識しておく。

### 《指定緊急避難場所と指定避難所》

避難をする場所には、指定緊急避難場所と指定避難所があります。災害の種類や規模によって避難する場所が違います。なお、皆さまの地区にある公民館や地区世代間交流センターは、その両方を兼ねた指定となっています。

#### ☆指定緊急避難場所

災害発生直後に、住民の皆さまが自身の身を守るために、一時的に避難する場所（施設）です。

#### ☆指定避難所

大規模災害に伴い、中長期間に及ぶ避難生活の必要が生じた場合に使用する場所（施設）です。

## ⑦ 図上訓練

図上訓練は、災害へのイメージトレーニングとして、災害に対する地域や自らの意識に何が足りないか（例えば、被災した時の知識や消火活動等の防災行動力等）への「気付き」となり、今後どんな訓練を行えば良いのかという「行動」につながる重要な訓練です。

図上訓練については、防災マップ等をもとに議論を行うブレイン・ストーミング型の災害図上訓練等、その方法は様々です。

また、地震、風水害等、災害の種類によって地域のニーズは異なるため、クロスロードなどの防災ゲームを活用し、過去の災害から学び、シミュレーション訓練しておくことも重要です。



### 《防災ゲーム クロスロードについて》

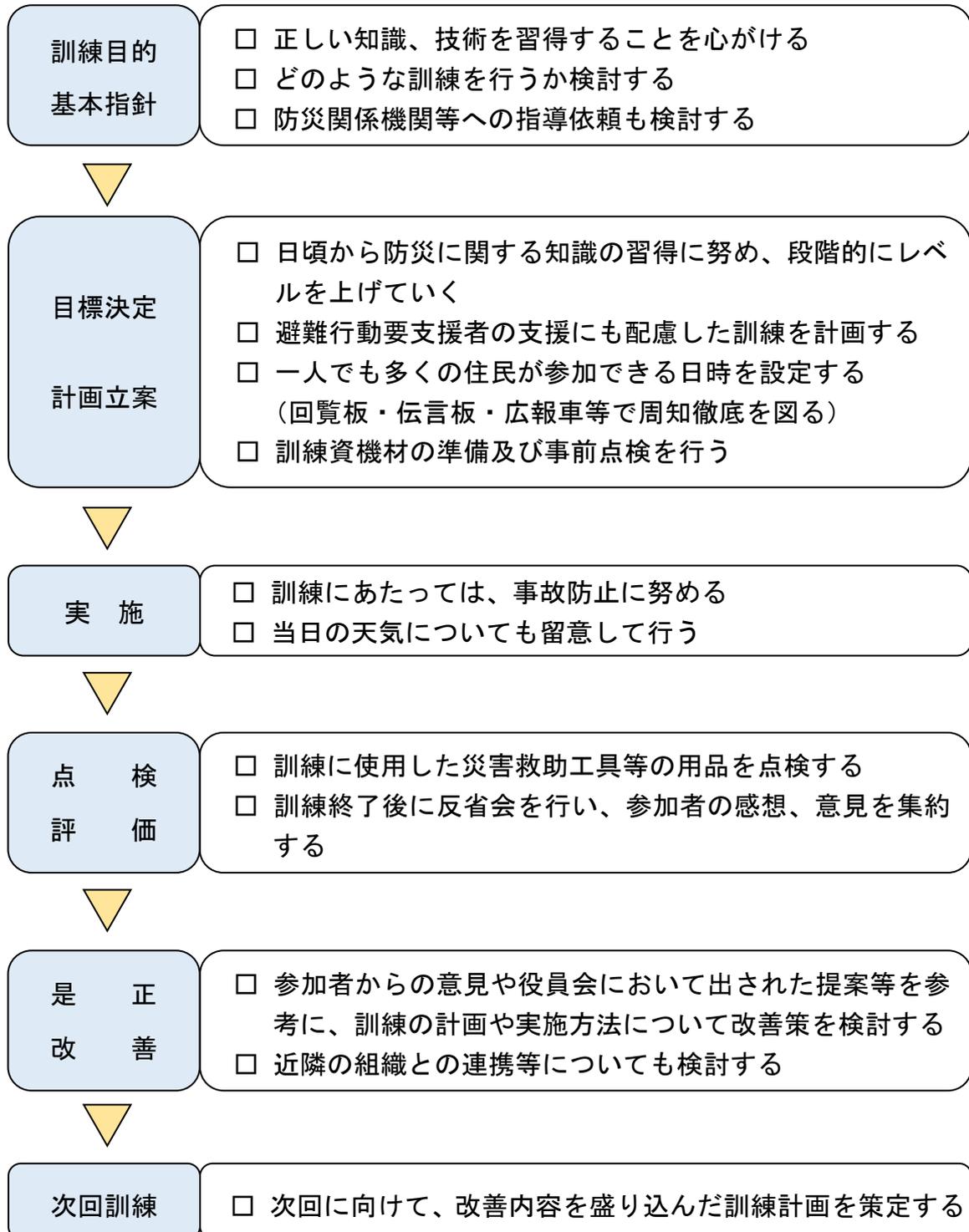
「クロスロード」とは、「岐路」、「分かれ道」のことです。災害対応の場面では、ジレンマを伴う重大な決断の連続です。

災害対応カードゲーム「クロスロード」は、自主防災組織など地域の集まりで気軽に楽しめるシミュレーションゲームであり、「市民編」、「災害ボランティア編」など、新しいテーマのカードが次々と制作されています。ゲームの参加者は災害時に直面する様々な問題に対して、どちらの道に進むのかを選び、回答はグループ全員が「イエス」か「ノー」の札で答え、なぜそう思うのか、という話し合いを通じて答えを見いだしていきます。



### 【訓練計画策定の手順】

効果的な訓練を行うためには、地域の実情に沿った計画を策定することが重要です。



30ページ以降に訓練計画や訓練実施要領の例を記載していますので、参考にしてください。

## 4. 参考資料

### 自主防災組織防災計画（例）

#### 〇〇区自主防災会 防災計画

##### 1 目的

この計画は、〇〇区自主防災会規約第10条に基づき、自主防災組織の防災活動に必要な事項を定め、もって、地震その他の災害による人的、物的被害の発生及びその拡大を防止することを目的とする。

##### 2 計画事項

この計画に定める事項は、次のとおりとする。

- (1) 防災知識の普及に関すること。
- (2) 災害危険の把握に関すること。
- (3) 防災訓練に関すること。
- (4) 情報の収集伝達に関すること。
- (5) 避難に関すること。
- (6) 出火防止、初期消火に関すること。
- (7) 救出・応急救護に関すること。
- (8) 給食・給水に関すること。
- (9) 避難所の管理・運営に関すること。
- (10) 避難行動要支援者対策に関すること。
- (11) 他組織との連携に関すること。
- (12) 防災資機材等の備蓄及び管理に関すること。

##### 3 防災知識の普及・啓発

地域住民の防災意識の高揚を図るため、次により防災知識の普及・啓発を行う。

(1) 普及・啓発事項は、次のとおりとする。

- ① 防災組織及び防災計画に関すること。
- ② 地震、火災、水害等についての知識に関すること。
- ③ 各家庭における防災上の留意事項に関すること。
- ④ 地震発災後72時間における活動の重要性に関すること。
- ⑤ 食料等を3日分確保することの重要性に関すること。
- ⑥ その他防災に関すること。

(2) 普及・啓発の方法は、次のとおりとする。

- ① 広報誌、パンフレット、リーフレット、ポスター等の配布
- ② 座談会、講演会、映画会等の開催
- ③ パネル等の展示

(3) 実施時期

火災予防運動期間、防災週間等防災関係諸行事の行われる時期に行うほか、他の催し物に付随する形式で随時実施する。

#### 4 地域の災害危険の把握

災害予防に資するため、次により地域固有の防災問題に関する把握を行う。

(1) 把握事項は次のとおりとする。

- ① 危険地域、区域等
- ② 地域の防災施設、設備
- ③ 地域の災害履歴、災害に関する伝承
- ④ 大規模災害時の消防活動

(2) 災害危険の把握方法は、次のとおりとする。

- ① 町地域防災計画
- ② 座談会、講演会、研修会等の開催
- ③ 災害記録の編纂と継承

#### 5 防災訓練

大地震等の災害の発生に備えて、情報の収集・伝達、消火、避難誘導等が迅速かつ的確に行えるようにするため、次により防災訓練を実施する。

(1) 訓練の種別

訓練は、個別訓練・総合訓練、体験イベント型訓練及び図上訓練とする。

(2) 個別訓練の種類

- ① 初期消火訓練
- ② 情報収集・伝達訓練
- ③ 避難誘導訓練
- ④ 救出・応急救護訓練
- ⑤ 給食・給水訓練
- ⑥ 避難所運営訓練

(3) 総合訓練

総合訓練は、2以上の個別訓練について総合的に行うものとする。

(4) 体験イベント型訓練として

防災を意識せずに災害対応能力を高めるために行うものとする。

(5) 図上訓練

実際の災害活動に備えるために行うものとする。

(6) 訓練実施計画

訓練の実施に際しては、その目的、実施要領等を明らかにした訓練実施計画を作成する。

(7) 訓練の時期及び回数

- ① 訓練は、原則として春季及び秋季の火災予防運動期間中並びに防災週間に実施する。
- ② 訓練は、総合訓練にあつては年〇回以上、個別訓練等にあつては随時実施する。

6 情報の収集・伝達

被害状況等を正確かつ迅速に把握し、適切な応急措置をとるため、情報の収集・伝達を次により行う。

日常の活動

(1) 情報収集の手段

本部及び情報連絡班員は、平常時から情報収集の手段を決めておく。

(2) 防災関係機関の連絡先の把握

御代田町災害対策本部（御代田町役場）	0 2 6 7 - 3 2 - 3 1 1 1
佐久広域消防本部	0 2 6 7 - 6 4 - 0 1 1 9
御代田消防署	0 2 6 7 - 3 2 - 0 1 1 9
御代田町交番所	0 2 6 7 - 3 2 - 2 0 3 9
佐久警察署	0 2 6 7 - 6 8 - 0 1 1 0

非常時の活動

(1) 情報の収集・伝達

情報連絡班員は、区内の災害情報、防災関係機関、報道機関等の提供する情報を収集するとともに、必要と認める情報を区内住民、自主防災会役員及び防災関係機関等に伝達する。

情報は一元化し、住民の混乱を招くことの無いように努める。

(2) 情報の収集・伝達の方法

情報の収集・伝達は、電話（携帯電話を含む）、テレビ、ラジオ、携帯無線機、伝令等による。

## 7 避 難

火災の延焼拡大等により、地域住民の人命に危険が生じ、又は生じるおそれがあるときは、次により避難活動を行う。

また、被害の状況や災害が発生した時期、時間帯によって、安全な避難経路が異なるので正確な情報把握に努める。

### 日常の活動

#### (1) 避難所・避難路の安全点検および確保

避難誘導班員は避難所の確認と危険箇所の把握を常にしておく。また、避難所への移動は原則、徒歩での避難を徹底しておく。

#### (2) 地域住民の把握

避難誘導班員は、救護班や区の班長及び民生児童委員等と連携を密にし、区内の住民の把握に努める。(個人情報把握には十分注意する。)  
また、常に避難人員の確認を現行化しておく。

### 非常時の活動

#### (1) 避難誘導の指示

町長の避難指示がでたとき又は、自主防災会長が必要であると認めたときは、自主防災会長は避難誘導班に対し避難誘導の指示を行う。

区民は、非常持出し品を持参して、指定された避難所へ徒歩で避難する。

#### (2) 避難誘導

避難誘導班員は、自主防災会長の避難誘導の指示を受けた時は、避難計画書に基づき、住民を避難所に誘導する。特に、高齢者や幼児等、避難行動要支援者は救護班と連携を密にし、優先して避難させる。

#### (3) 安否確認

避難所における避難状況及び安否等の確認を行い、迅速に自主防災会長に報告する。

#### (4) 避難所の管理・運営

災害時における避難所管理・運営については、町の要請により協力するものとする。

#### (5) 避難計画書

##### 【避難計画書例】

##### ①避難地の概要

地区名	世帯数	人数	避難所	避難経路	備考
1班	15世帯	35人	〇〇公民館	〇〇通り ～ お宮小路	〇〇通り通行不能 の場合は口通りを 経由

## ②避難者リスト（災害時記入用）

氏名	性別	年齢	住所	備考
	男・女			

## 8 出火防止及び初期消火

大規模地震等の発生により、火災が発生した場合や家屋が倒壊し負傷者が発生した場合は、消防隊員等が到着するまでの間、負傷者の救出、初期消火活動を行うものとする。

### 日常の活動

#### （１）出火防止の啓発

大地震時等においては、火災の発生が被害を拡大する主な原因となるので、出火防止の徹底を図るため、毎月〇日を「防災の日」とし、各家庭においては、主として次の事項に重点をおいて点検整備する。

- ① 火気使用設備器具の整備及びその周辺の整理整頓状況
- ② 可燃性危険物品等の保管状況
- ③ 消火器等消火資機材の整備状況
- ④ その他建物等の危険箇所の状況

#### （２）初期消火対策

地域内に火災が発生した場合、迅速に消火活動を行い、初期に消火することができるようにするため、次の消火資機材等の整備・点検等を行う。

- ① 各家庭へ消火器、水バケツ、消火砂等の配備の啓発
- ② 消火器の使い方、消火栓の操作取り扱い訓練及び点検

### 非常時の活動

#### （１）初期消火対策

区内に火災が発生した場合、消防隊員等の到着までの間、消火班員は初期消火活動を行う。また、現場付近の住民は消火活動に協力する。

#### （２）消防機関への出動要請

消火班長は消防機関による消火・救出が必要であると認めた時は、直ちに消防機関に対して出動を要請する。

#### （３）救護班との連携

消火班員及び現場付近の住民は、災害現場で負傷者が出ている場合は、

常に救護班との連携を密にし、負傷者の情報を救護班に伝達するとともに、応急手当を行う。また、負傷者や避難行動要支援者がいる場合は、安全な場所へ誘導する。

## 9 救出・応急救護

大規模災害が発生した場合、救急車での対応ができない場合が多いことから、負傷者を病院等への搬送とそれまでの間の応急手当を行うものとする。

### 日常の活動

#### (1) 救出対策

救護班は、大規模災害で救助が必要な場合、迅速な救助活動ができるように資機材等の整備・点検等を行う。

- ① 救助用の資機材等の整備と訓練
- ② 資機材提供可能な調達先（業者）の確保  
バックフォー、クレーン 等

#### (2) 救急法講習会の開催

自主防災会長は災害時に負傷者の救護が迅速に対応できるように、救護班員及び地域住民に応急救護の講習会を実施する。

#### (3) 救急時の搬送

救護班員は、緊急時の搬送の手段を事前に検討しておく。

### 非常時の活動

#### (1) 救出・応急救護活動

救護班員は、建物の倒壊、落下物等により救出・応急救護を要する者が生じたときは、直ちに救出・応急救護活動を行う。この場合、現場付近の者は救出・応急救護活動に積極的に協力する。ただし、状況によっては無理をせず直ちに消防機関へ救助の手配を行うものとする。消防機関が現場に到着した場合には、それらの者の指示に従うものとする。

#### (2) 医療機関への連絡

救護班員は、負傷者が医師の手当を要するものであると認めたときは、次の医療機関に搬送する。

- ① ○○病院
- ② ○○医院

#### (3) 消防機関の出動要請

救護班長は、消防機関による救出救護を必要とすると認めたときは、消防機関の出動を要請する。

## 10 給食・給水

大規模災害時に避難所や自宅で避難生活を送っている者等で、調理ができない者や生活必需品が不足している者に対して、物資給食班が中心となり給食・給水等を行う。

### 日常の活動

#### (1) 非常持出し品等の啓発

大規模災害等の場合、救援物資が届くまでの最低3日間の水や食料等を各家庭で確保しておくように機会をとらえて啓発する。

#### (2) 炊き出し用具等の点検、整備

物資給食班員は、災害時等緊急時に対応できるように、炊き出し用具を点検し、定期的に訓練を行うものとする。

#### (3) 井戸等の把握

災害等緊急時の飲料水を確保するため、区内における井戸水の把握に努める。個人の井戸の場合は、災害時の使用をお願いしておく。

### 非常時の活動

#### (1) 必要物資の要望、受け入れ

大規模災害が発生し、食糧や救援物資等が必要となった場合には、物資給食班員が取りまとめ、物資給食班長を通じ会長に報告する。

会長は、区長に報告するとともに、町災害対策本部への物資等の要望及び受け入れを行う。

#### (2) 給食の実施

物資給食班員は、町から配布された食糧及び区内の家庭又は米穀類販売業者等から提供を受けた食糧等の配分、炊き出し等により給食活動を行う。

#### (3) 給水の実施

物資給食班員は、町から提供された飲料水、水道、井戸等により確保した飲料水により給水活動を行う。

#### (4) 生活必需品の配布

物資給食班員は、区民からの要望等により町から配布された生活必需品を配布する。

## 11 避難所の管理・運営

御代田町地域防災計画では、避難所の開設、運営は町の職員によって行われることが定められているが、休日や夜間に大規模な災害が発生した場合には、町の職員や施設管理者の出勤が困難となり、計画どおりに避難所が開設できないことも予想される。

その場合には、行政だけでなく、被災者自身が力を合わせて、避難所での混乱やトラブルをできるだけ抑えることが必要になる。

避難所は、災害の直前、直後において、住民の生命の安全を確保する避難施設として、さらに災害の規模や被害状況に応じて、一定期間生活する施設として重要な役割を果たすこととなる。

災害発生後に避難所を開設する際は、その施設の安全確認がされた後、避難者を収容して支援を行うこととなる。

### 日常の活動

#### (1) 避難所の準備

避難所の運営を円滑に行うため、自主防災会の中で中心となって運営する組織をあらかじめ決めておく。

#### (2) 避難所運営マニュアル

避難所に避難してきた地域住民が、自主的にかつ円滑に避難所を運営できるよう、平常時にあらかじめ『避難所運営マニュアル』を作成しておく。

### 非常時の活動

災害時における避難所管理・運営については、町と自主防災会が中心となり、『避難所運営マニュアル』を参考に、安心・安全な生活支援と必要な救援物資の要望を取りまとめる等、適切な運営にあたるものとする。

自宅等で避難生活を送っていても、調理ができず食事を求めて避難所にくる住民等がいることを勘案して、柔軟に対応する。

## 12 避難行動要支援者対策

#### (1) 避難行動要支援者台帳・マップ等の作成

災害時に避難状況を把握するため避難行動要支援者台帳・マップ等を作成し、行政、民生・児童委員、地区社協、ボランティア、区等と連絡を取り合っ定期的に更新する。

#### (2) 避難行動要支援者の避難誘導、救出・救護方法等の検討

避難行動要支援者に対する円滑な避難誘導や効果的な救出・救護活動等について、あらかじめ検討し訓練等に反映させる。

### 13 他組織との連携

防災訓練や災害時の応急活動については、他の自主防災組織や災害ボランティア団体等と連携を図るものとする。

### 14 防災資機材等の整備

防災資機材等の整備及び管理に関しては、次により行う。

#### (1) 配備計画

【表 1】 防災資機材等配備計画（例）

#### (2) 定期点検

毎年 6 月第 1 日曜日を全資機材の点検日とする。

【表 1】 防災資機材等配備計画（例）

区 分	品 名
情報収集・伝達用	ハンドマイク、携帯用無線機・受令機、携帯用ラジオ、携帯電話機用充電器、腕章、電池メガホン等
初期消火用	消火器、水バケツ、砂袋、街頭用消火器、可搬式小型動力ポンプ式、防火衣・ヘルメット、とび口等
水防用	救命ボート、救命胴衣、防雨シート、シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、かけや、くい、土のう袋等
救出用	バール、はしご、のこぎり、スコップ、なた、ジャッキ、ペンチ、ハンマー、大ハンマー、ロープ、チェーンソー、エンジンカッター、チェンブロック、斧、一輪車、鉄パイプ、角材、防塵マスク、防塵メガネ等
救護用	担架、救急セット、テント、毛布、シート、組立式シャワー、簡易トイレ、AED等
避難用	強カライト、標旗、ロープ、ハンドマイク、警笛、標識板、警報器具、投光器、発電機、燃料等
給食・給水用	こんろ、給水タンク、ろ水機、炊飯装置、配膳用食器等
訓練用	模擬消火訓練装置、訓練用消火器、心肺蘇生訓練用人形、視聴覚機器等
その他	簡易収納庫、リヤカー、ビニールシート等

【参考】 自主防災組織の活動支援・助成の制度の例

事業・制度名	事業主体	問い合わせ先
コミュニティ助成事業 (地域防災組織育成助成事業)	(財)自治総合センター	企画財政課企画振興係 TEL 0267-32-3112
防火防災訓練災害補償等 共済制度	(財)日本消防協会	御代田消防署 TEL 0267-32-0119



# 【防災訓練マニュアルⅠ】

## 豪雨災害編

## 平成〇〇年度 〇〇自主防災会防災訓練実施計画書（例）

主催：〇〇自主防災会

- 1 訓練日時 平成〇〇年〇〇月〇〇日（曜日） 〇〇時から〇〇時まで
- 2 場所 御代田町大字〇〇番地 〇〇公民館  
雨天時 〇〇小学校体育館
- 3 訓練参加者 自主防災会役員及び地域住民
- 4 訓練参加機関 御代田町消防団〇〇分団

### 5 訓練の目的

自然災害（地震、風水害、火災等）の発生に備え、自分の安全は自分で守る「自助」を災害対応の基本とし、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」という、隣保共同の精神と連帯感に基づき、自主防災会が機能し、迅速・的確な行動がとれるよう、また、地域住民の防災意識の高揚を図るため防災訓練を実施する。

### 6 災害の想定

御代田町は局地的に時間雨量80mmを超える集中豪雨に襲われ、がけ崩れや河川のはん濫等による災害の発生が予想されている。現在、〇〇地区においても、雨が降り続いており、今後も相当量の降雨が予想されていることから、地域住民は安全な避難経路を通して早期避難する必要がある。

### 7 訓練の内容

#### （1）自主防災会災害対策本部設置訓練

自主防災会役員は連絡を取り合って避難所に参集し、自主防災会災害対策本部を設置する。本部長は自主防災会の組織編成を行い、各班長に必要な指示を行うなどの初動訓練を行う。

#### （2）情報収集・伝達訓練

自主防災会の情報連絡班が、町や防災関係機関からの情報を住民に知らせる訓練及び地域の被災状況や避難生活の情報を会長や町に報告する訓練を行う。

(3) 避難誘導訓練

地域の特性を考慮して避難経路を選定するなど、安全に避難するための訓練を行う。

(4) 炊き出し訓練

地域住民で協力して非常食を作成する訓練を行う。

(5) 応急救護訓練

消防署員等の指導により、応急手当法、心肺蘇生法、AED取扱い要領及び応急担架作成方法を習得する訓練等を行う。

(6) 防災資機材の紹介及び説明等の訓練

ア 自主防災会に備えてある防災資機材の紹介・説明

イ 消防職員の指導で、土のうの作成及びロープ結索訓練を行う。

## 8 訓練の日程

8時30分	自主防災会災害対策本部設置
8時40分	情報収集・伝達訓練開始
9時00分	住民の避難誘導訓練開始 (自宅⇒避難所) 炊き出し訓練開始
9時30分	避難完了報告～避難誘導班長が会長へ報告
9時45分	開会式
10時00分	応急救護訓練
11時00分	防災資機材の紹介及び取扱い等の訓練
11時30分	閉会式

## 9 訓練当日までに準備するもの

- ア 会場設営(テント張り)・用具等点検は、訓練前日16時00分から実施  
イ 放送設備・机・椅子等の設営や炊き出し訓練の準備は、訓練当日8時00分から実施

## 防災訓練日程表（例）

訓練日 平成〇〇年〇〇月〇〇日（曜日）  
 訓練場所 〇〇公民館  
 主催 〇〇自主防災会

時間	実施項目	実施内容
8 : 30 ～ 9 : 00	自主防災会対策本部 設置訓練	自主防災会の班編成及び初動活動
8 : 40 ～ 9 : 45	情報収集・伝達訓練	情報連絡班の情報収集・伝達訓練
9 : 00 ～ 9 : 30	住民の避難誘導訓練	情報連絡班の広報及び避難誘導班の指示により地域ぐるみで避難所（訓練場）へ避難
9 : 00 ～ 11 : 30	炊き出し訓練	炊き上がりに時間を要するため 物資給食班は9 : 00開始
9 : 30 ～ 9 : 45	会長へ避難完了報告	避難誘導班長が会長へ報告
9 : 45 ～ 10 : 00	開会式	訓練開始宣言 挨拶等
10 : 00 ～ 11 : 00	応急救護訓練	応急手当法、心肺蘇生法、AED 取扱い、応急担架作成訓練
11 : 00 ～ 11 : 30	防災資機材の紹介及び 取扱い訓練	土のう作成及びロープ結索等水防 資機材の取扱い訓練
11 : 30 ～ 11 : 40	閉会式	訓練の講評 訓練終了宣言
11 : 40 ～ 12 : 00	後片付け	

炊き出し訓練で作成した非常食は、訓練終了後、参加者へ配付する。

## 平成〇〇年度 〇〇自主防災会防災訓練実施要領(例)

主催：〇〇自主防災会

1 訓練日時 平成〇〇年〇〇月〇〇日（曜日） 〇〇時から〇〇時まで

2 場 所 御代田町大字〇〇番地 〇〇公民館  
雨天時 〇〇小学校体育館

### 3 自主防災会災害対策本部設置訓練

集中豪雨により、がけ崩れや〇〇川のはん濫等による災害の発生が予想されていることから、自主防災会役員は連絡を取り合い、8時30分までに避難所に参集し、自主防災会災害対策本部を設置する。

会長は自主防災会の組織編成を行い、各班長に次の要領で指示を行う。

#### (1) 情報連絡班長への指示要領

ア 「直ちに情報連絡班を編成し、避難誘導班と協力して地区ごとに回り、避難の指示と避難所について住民に周知してください。また、情報収集を行い被災状況を本部へ報告してください。なお、救助事案等の緊急連絡は、直ちに119番通報をお願いします。」

(時間に余裕があるときは実際に119番し、事前に作成した模擬情報を通報する訓練を行う。)

《注意》事前に佐久広域連合消防本部消防指令センター(0267-62-6571)に訓練通報を行う旨の連絡をする。

イ 「町や消防、テレビ、ラジオ等から情報収集を行い、得た情報を住民に伝達してください。」

#### (2) 避難誘導班長への指示要領

「避難誘導班を編成し、避難情報が発令されていることを情報連絡班と協力して地区ごとに回り、避難の指示と避難所について住民に周知してください。また、各地区ごとに避難誘導班員を配置し、消防団の協力を得て、避難所まで誘導してください。避難所に到着したら全員の無事を確認し、本部に避難の完了を報告してください。」

#### (3) 副会長への指示要領

「避難者名簿及び被災記録簿を作成し、時系列で記録してください。」

《参考》事前に避難者名簿や被災記録簿を準備しておくで慌てません。

#### 4 情報収集・伝達訓練

町や消防等からの情報や指示事項、テレビ、ラジオから得た情報を迅速且つ正確に住民に伝達する訓練及び被災状況を町や消防へ通報する訓練を行う。

(1) 町や消防等からの情報や指示事項、テレビ、ラジオ等から得た情報を住民に伝達する訓練

- ア 会長は、事前に作成した模擬情報を情報連絡班長に紙記載で手渡す。
- イ 情報連絡班長は、情報連絡班員の地区分担を行った後、情報連絡班員に模擬情報を示し、住民への伝達を指示する。
- ウ 情報連絡班員は、情報をわかりやすい伝達文にして伝達する。
- エ 情報連絡班員は、情報をハンドマイク等で住民に伝達するが、伝達文を掲示板にも掲示する。
- オ 消防団消防車のサイレンや半鐘で避難を伝達する。

(2) 被災状況を町や消防等へ通報する訓練

- ア 会長は、情報連絡班長に被災状況を収集するように指示する。
- イ 情報連絡班長は、情報連絡班員に被災状況収集の指示を出す。
- ウ 情報連絡班員は、被災状況を現場で収集する。
- エ 情報連絡班員は、収集した情報（事前に作成した模擬情報）を情報連絡班長に伝達する。
- オ 情報連絡班長は、情報を記録整理して町に報告する。

#### 5 避難誘導訓練

避難誘導訓練については、情報連絡班とともに避難誘導班員が本部からの指示を受けて、ハンドマイク等で避難の指示と避難場所を伝えて回るので、住民は隣近所で声を掛け合い、助け合って避難場所まで避難する。

- (1) 避難は原則徒歩とする。
- (2) 避難場所は、〇〇公民館とする。
- (3) 避難場所では、避難誘導班員が人員の点呼、携行品などを点検する。
- (4) 避難に際しては、避難誘導班員が本部に連絡を取り、避難所の受け入れ準備ができたことを確認後、避難誘導班員が参加者の前後に立ち、消防団員等の協力を得て避難所まで誘導する。
- (5) 避難行動要支援者について支援者を定め、車椅子等での避難支援を行う。
- (6) 避難誘導班員は、ラジオ付きライト、ハンドマイク、誘導灯等を携行し、高齢者や子どもを列の中心に配置して誘導する。また、避難者は、非常持出袋を携行し、避難誘導ロープを握って避難集団からはぐれないようにする。

《参考》 避難誘導訓練の事前に、避難経路について防災点検を行い、複数の避難経路を検討しておくことより効果的です。

#### 《避難時の心得》

- ア 避難時には火気の点検を行い、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切断し、避難に適した動きやすい服装（長袖、長ズボン、紐靴等の着装）で、隣近所助け合いながら一緒に避難する。
- イ 班長など、地域住民の名簿を持っている役員は、非常持ち出し袋等に入れて避難する。（避難所での避難者名簿作成に役立つ。）
- ウ 避難経路の選定は、がけ崩れ、ブロック塀の倒壊、川べり、蓋のない側溝など危険個所を避けるとともに、安全な経路を複数設定し、不測の状況に対応できるようにしておくことが重要です。また、夜間を想定して、照明等が設置されている経路を選択することが望ましいです。
- エ 車での避難は特別な場合を除き控える。（自動車は浸水や道路の不通で動けなくなる場合があります、緊急車両の通行の妨げになります。）
- オ 大雨によりマンホールのふたが外れる場合があります。マンホールや側溝に注意しましょう。
- カ 河川が近くにある場合には、河川と反対側に避難する必要があります。水位が上昇している時に橋を渡るのは危険です。

《参考》 避難については、「水深50センチまでは避難できる」とか「早期避難が大切」などと言われますが、それは一つの目安であって絶対の法則ではありません。水深が浅くても水の流れが速く激しければ足を取られて流される危険があります。周囲の状況、刻々と変化する危機的状況の推移によって臨機応変に判断しましょう。

## 6 炊き出し訓練

炊き出し訓練の設営等は、8時00分から開始する。

- (1) 炊き出し用品（資機材、材料等）は事前に準備しておく。
- (2) 作成数 ○○食
- (3) 炊き出し訓練要員は、物資給食班が行う。

## 7 応急救護訓練

応急救護訓練については、御代田消防署の指導により実施する。

- (1) 心肺蘇生法とAED取扱い訓練（人形とAEDは消防署から借用）
- (2) 止血法と骨折時の応急手当法（副子等による固定）
- (3) 応急担架の作成訓練

- ア 毛布による応急担架
- イ 毛布と竹竿を使った応急担架
- ウ 竹竿とロープを使った応急担架
- エ 竹竿と洋服を使った応急担架と担架収容
- オ 椅子等を使った搬送法
- カ 徒手による搬送法

《注意》 応急担架の資材は自主防災会で準備しましょう。

## 8 防災資機材の紹介・取り扱い訓練

- (1) 自主防災会が備えている防災資機材の紹介・説明
- (2) 土のう作成及びロープ結索法（消防署員の指導により実施する。）

## 9 訓練場の配置図添付（省略）

【防災訓練マニュアルⅡ】

# 地震災害編

## 平成〇〇年度 〇〇自主防災会防災訓練実施計画書（例）

主催：〇〇自主防災会

- 1 訓練日時 平成〇〇年〇〇月〇〇日（曜日） 〇〇時から〇〇時まで
- 2 場所 御代田町大字〇〇番地 〇〇公民館  
雨天時 〇〇小学校体育館
- 3 訓練参加者 自主防災会役員及び地域住民
- 4 訓練参加機関 御代田町消防団〇〇分団

### 5 訓練の目的

自然災害（地震、風水害、火災等）の発生に備え、自分の安全は自分で守る「自助」を災害対応の基本とし、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」という、隣保共同の精神と連帯感に基づき、自主防災会が機能し、迅速・的確な行動がとれるよう、また、地域住民の防災意識の高揚を図るため防災訓練を実施する。

### 6 災害の想定

御代田町はマグニチュード7.1の大地震に襲われ、道路、電話等各種公共施設に大きな被害が生じ、倒壊した家屋から火災が多発するとともに負傷者が続出した。

### 7 訓練の内容

#### （1）避難誘導訓練

地震発生時の一連の避難行動訓練を行う。

#### （2）自主防災会災害対策本部設置訓練

自主防災会役員は連絡を取り合って一時退避場所に参集し、自主防災会災害対策本部を設置する。会長は自主防災会の組織編成を行い、各班長に必要な指示を行うなどの初動訓練を行う。

#### （3）情報収集・伝達訓練

自主防災会の情報連絡班が、町や消防等からの情報を住民に知らせる訓練

及び地域の被災状況や避難生活の情報を会長や町に報告する訓練を行う。

(4) 炊き出し訓練

地域住民で協力して非常食を作成する訓練を行う。

(5) 応急救護訓練

消防署員等の指導により、応急手当法、心肺蘇生法、AED取扱い要領及び応急担架作成方法を習得する訓練等を行う。

(6) 消火訓練

消防署員の指導で、消火器を使用した消火訓練を行う。

## 8 訓練の日程

8時00分	住民の避難誘導訓練開始 (自宅⇒避難所)
8時20分	自主防災会災害対策本部設置
8時25分	情報収集・伝達訓練開始
8時55分	会長への避難状況報告
9時45分	開会式 炊き出し訓練開始
9時20分	応急救護訓練
10時30分	消火訓練
11時30分	閉会式

## 9 訓練当日までに準備するもの

- ア 会場設営(テント張り)・用具等点検は、訓練前日16時00分から実施
- イ 放送設備・机・椅子等の設営や炊き出し訓練の準備は、訓練当日8時00分から実施

## 防災訓練日程表（例）

訓練日      平成〇〇年〇〇月〇〇日（曜日）  
 訓練場所    〇〇公民館  
 主      催      〇〇自主防災会

時間	実施項目	実施内容
8 : 00 ～ 8 : 30	住民の避難誘導訓練	自分や家族の安全を確保した後、避難場所に集合
8 : 20	自主防災会対策本部 設置訓練	自主防災会の班編成及び初動活動
8 : 25 ～ 8 : 50	情報収集・伝達訓練	情報連絡班の情報収集・伝達訓練
8 : 55 ～ 9 : 00	会長へ避難完了報告	避難誘導班長が会長へ報告
9 : 00 ～ 9 : 20	開会式	訓練開始宣言 挨拶等
9 : 00 ～ 11 : 00	炊き出し訓練	炊き上がりに時間を要するため 物資給食班は9 : 00開始
9 : 20 ～ 10 : 30	応急救護訓練	応急手当法、心肺蘇生法、AED 取扱い、応急担架作成訓練
10 : 30 ～ 11 : 20	消火訓練	消火器の取り扱い訓練
11 : 20 ～ 11 : 30	閉会式	訓練の講評 訓練終了宣言
11 : 30 ～ 12 : 00	後片付け	
炊き出し訓練で作成した非常食は、訓練終了後、参加者へ配付する。		

## 平成〇〇年度 〇〇自主防災会防災訓練実施要領(例)

主催：〇〇自主防災会

1 訓練日時 平成〇〇年〇〇月〇〇日（曜日） 〇〇時から〇〇時まで

2 場 所 御代田町大字〇〇番地 〇〇公民館  
雨天時 〇〇小学校体育館

### 3 避難誘導訓練

地震発生（7時55分）直後は自分や家族の安全確保に努め、隣近所で声を掛け合い、助け合って8時40分までに避難場所に避難する。

- (1) 避難は原則徒歩とする。
- (2) 避難場所は、〇〇公民館とする。
- (3) 避難場所では、避難誘導班員が人員の点呼を行う。
- (4) 避難に際しては、避難誘導班員が参加者の前後に立ち、消防団員等の協力を得て避難場所へ誘導する。
- (5) 避難行動要支援者について支援者を定め、車椅子等での避難支援を行う。
- (6) 避難誘導員は、ヘルメットを着装し、ラジオ付きライト、ハンドマイク、誘導灯等を携行する。また、避難者は、ヘルメット、防空頭巾等を着装し、非常持出品を携行して、避難集団からはぐれないように避難する。

《参考》 避難訓練の事前に、避難経路について防災点検を行い、複数の避難経路を検討しておくことより効果的です。

#### 《避難時の心得》

- ア 避難時には火気の点検を行い、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切断し、避難に適した動きやすい服装（長袖、長ズボン、紐靴等の着装）で、隣近所助け合いながら一緒に避難する。
- イ 班長など、地域住民の名簿を持っている役員は、非常持ち出し袋等に入れて避難する。（避難所での避難者名簿作成に役立つ。）
- ウ 避難経路の選定は、がけ崩れ、ブロック塀の倒壊、川べり、蓋のない側溝など危険個所を避けるとともに、安全な経路を複数設定し、不測の状況に対応できるようにしておくことが重要です。また、夜間を想定して、照明等が設置されている経路を選択することが望ましいです。

#### 4 自主防災会災害対策本部設置訓練

地震発生後、自主防災会会長は役員と連絡を取り合い、8時20分に自主防災会災害対策本部を設置する。

会長は自主防災会の組織編成を行い、各班長に次の要領で指示を行う。

##### (1) 情報連絡班長への指示要領

ア 「直ちに情報連絡班を編成し、避難誘導班と協力して地区ごとに回り、避難の指示と避難所について住民に周知してください。また、情報収集を行い被災状況を本部へ報告してください。なお、救助事案等の緊急連絡は、直ちに119番通報をお願いします。」

(時間に余裕があるときは実際に119番し、事前に作成した模擬情報を通報する訓練を行う。)

《注意》 事前に佐久広域連合消防本部消防指令センター(0267-62-6571)に訓練通報を行う旨の連絡をする。

イ 「町や消防、テレビ、ラジオ等から情報収集を行い、得た情報を住民に伝達してください。」

##### (2) 避難誘導班長への指示要領

「避難誘導班を編成し、情報連絡班と協力して地区ごとに回り、避難の指示と避難所について住民に周知してください。また、各地区ごとに避難誘導班員を配置し、消防団の協力を得て、避難所まで誘導してください。避難所に到着したら全員の無事を確認し、本部に避難の完了を報告してください。」

##### (3) 副会長への指示要領

「避難者名簿及び被災記録簿を作成し、時系列で記録してください。」

《参考》 事前に避難者名簿や被災記録簿を準備しておくで慌てません。

#### 5 情報収集・伝達訓練

町や消防等からの情報や指示事項、テレビ、ラジオから得た情報を迅速且つ正確に住民に伝達する訓練及び被災状況を町や消防へ通報する訓練を行う。

##### (1) 町や消防等からの情報や指示事項、テレビ、ラジオ等から得た情報を住民に伝達する訓練

ア 会長は、事前に作成した模擬情報を情報連絡班長に紙記載で手渡す。

イ 情報連絡班長は、情報連絡班員の地区分担を行った後、情報連絡班員に模擬情報を示し、住民への伝達を指示する。

- ウ 情報連絡班員は、情報をわかりやすい伝達文にして伝達する。
- エ 情報連絡班員は、情報をハンドマイク等で住民に伝達するが、伝達文を掲示板にも掲示する。
- オ 消防団消防車のサイレンや半鐘で避難を伝達する。

(2) 被災状況を町や消防等へ通報する訓練

- ア 会長は、情報連絡班長に被災状況を収集するように指示する。
- イ 情報連絡班長は、情報連絡班員に被災状況収集の指示を出す。
- ウ 情報連絡班員は、被災状況を現場で収集する。
- エ 情報連絡班員は、収集した情報（事前に作成した模擬情報）を情報連絡班長に伝達する。
- オ 情報連絡班長は、情報を記録整理して町に報告する。

## 6 炊き出し訓練

炊き出し訓練の設営等は、8時00分から開始する。

- (1) 炊き出し用品（資機材、材料等）は事前に準備しておく。
- (2) 作成数 ○○食
- (3) 炊き出し訓練要員は、物資給食班が行う。

## 7 応急救護訓練

応急救護訓練については、御代田消防署の指導により実施する。

- (1) 心肺蘇生法とAED取扱い訓練（人形とAEDは消防署から借用）
- (2) 止血法と骨折時の応急手当法（副子等による固定）
- (3) 応急担架の作成訓練

- ア 毛布による応急担架
- イ 毛布と竹竿を使った応急担架
- ウ 竹竿とロープを使った応急担架
- エ 竹竿と洋服を使った応急担架と担架収容
- オ 椅子等を使った搬送法
- カ 徒手による搬送法

《注意》 応急担架の資材は自主防災会で準備しましょう。

## 8 消火訓練

消火訓練については、御代田消防署の指導により実施する。

### (1) 訓練内容

- ア 消火器取り扱い訓練 …… 消火器は御代田消防署で準備
- イ 水バケツ消火訓練 …… バケツは各個人が持ち寄る
- ウ 消火栓操作取り扱い訓練 …… 御代田消防署、消防団で指導

### (2) 訓練手順

消防署員から各消火訓練の取り扱い方法等について説明を受けた後、それぞれ消火訓練を行う。

《参考》 火災を発見したら、先ず「火事だ！」と叫び、火災を周囲の人に知らせることが大事です。声が出ないときは、バケツなど音の出るものを叩いて異常を知らせましょう。

また、消火活動については、天井に火が付いたら消火が困難になりますので直ちに避難しましょう。

## 9 訓練場の配置図添付（省略）