

自主防災訓練メニュー

■ 本メニューの使い方

本メニューは、天白消防署で用意している 14 種類の自主防災訓練を紹介し、みなさんの地域で訓練を企画していただく際の参考としていただくものです。

訓練内容のほか“訓練（所要）時間や訓練実施に適した場所、地域で用意していただきたい資器材”等についても記載しています。

■ 訓練メニュー一覧

No.	名称		所要時間	場所
1	安否確認・現地本部運営 シミュレーション訓練		45 分～	屋内（コミセンや集会所、体育館等）
2	安否確認・現地本部運営 実動訓練		30 分～	お住まいの地域全体
3	初期消火訓練		15 分～	公園や駐車場等、水で濡れても大丈夫な場所
4	てんぷら油火災体験		15 分～	屋外（運動場や駐車場等、燃えやすいものがない広い場所）
5	煙道体験		1 人 20 秒 で通り抜け	屋外：煙ハウス(3m×6m 程の大きさ) 屋内：煙ハウス又は区画された空間
6	救出救護訓練	心肺蘇生訓練	30 分～	屋内外どちらでも可
7		応急手当訓練	15 分～	屋内外どちらでも可
8		搬送訓練	15 分～	屋内外どちらでも可
9		救助訓練	30 分～	屋内外どちらでも可
10	避難誘導訓練		30 分～	お住まいの地域
11	その他の訓練	防災講話	15 分～	屋内外どちらでも可
12		防災かるた	30 分～	屋内外どちらでも可（8m×8m 程のスペースが必要）
13		D I G（ディグ） 災害図上訓練	60 分～	屋内（コミセンや集会所、体育館等）
14		簡易水防工法訓練	15 分～	屋外（公園等、水道が使用できる場所）

訓練 No. 1

安否確認・現地本部運営 シミュレーション訓練

震災

目的

地震発生時の自主防災会長・組長等の重要な役割である「安否確認・現地本部運営」をシミュレーション訓練して学ぶ。

年度の早い時期に優先的に実施していただくのがお勧めです。

訓練内容

- ①会場内を架空の町内とし、訓練参加者を自主防災会長と組長に役割分担
- ②組長役が各所に並べられている写真を、組の世帯と見立てて安否確認

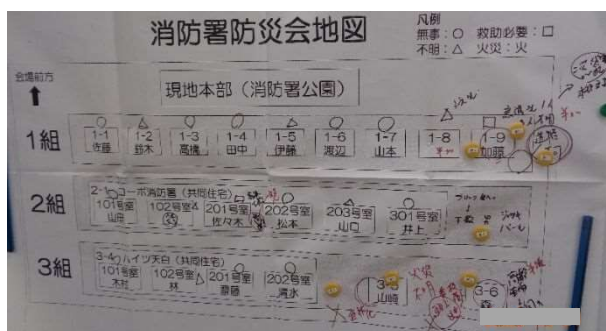


上のような、様々な状況の写真が机上に並べられています。この並びを“組の世帯”と見立て、組長役が順に安否確認していきます。

- ③安否確認後、現地本部へ報告
- ④会長役が情報を地図に書き込み整理



〇〇さん安否不明



- ⑤整理した地図等を参考に、様々な状況・被害への対応を検討
⇒「〇〇さん宅をもう一度安否確認しよう！」 等・・・

訓練計画ポイント

【人 数】5人～

【時 間】45分～

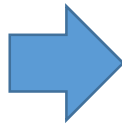
【場 所】屋内（コミセンや集会所、体育館等）

【地域で用意していただきたい資器材】

長机やホワイトボードがあると訓練しやすくなります。

【訓練補足説明】

安否確認例 1 安否確認札が掲出されているので記録様式の無事欄にチェック



安否確認集計表

消防

世帯名【人数】	無事	救助が必要	不明	確認時刻	
1-1 佐藤 【2人】	☒	☐	☐	10:00	死者 重傷
1-2 鈴木 【3人】	☐	☐	☐	10:00	死者 重傷
1-3 高橋 【3人】	☐	☐	☐	10:00	死者 重傷
1-4 田中 【4人】	☐	☐	☐	10:00	死者 重傷
1-5 伊藤 【1人】	☐	☐	☐	10:00	死者 重傷
1-6 渡辺 【4人】	☐	☐	☐	10:00	死者 重傷

安否確認例 2 下写真（安否確認札未掲出）のように判断に迷う世帯もあります。
その場合は、写真に付属しているフローチャート（下画像）で対応を判断します。



安否確認札未掲出です。
声かけをしますか？

する

目隠し

しない

目隠し

判断した方の目隠し
を取ると、その後の
状況が記載されて
います。
「声をかけたところ、
住民が出てきました。
掲出を忘れていた
とのこと。」等

現地本部運営例 被害情報を整理し対応を検討できたら、コントローラー（消防職員）
へ「〇〇さん宅をもう一度安否確認します」等と宣言してください。その宣言に応じて
コントローラーが「中からかすかに声が聞こえます」等の状況を再度付与します。

【本訓練と訓練「No.2 実動訓練」の特徴比較】

本訓練の特徴		実動訓練の特徴
家屋倒壊や火災等、地震発生時に即した様々な状況を再現・体験できる。	⇔	様々な状況を再現・体験できない。（安否確認札掲出・未掲出のみ）
架空の地域での訓練だが、同一会場のため全体の流れがよく見える		実際の地域で訓練ができるが、死角ができ全体の流れがよく見えない
一般の住民は参加しないため、地震発生時に安否確認札等を掲出するという習慣づけができない。		一般の住民も参加するため、地震発生時に安否確認札等を掲出するという習慣づけができる。

まず、本訓練で会長や組長等の役割を理解していただいた上で、実動訓練で一般の住民の方と訓練していただけると効果的です。

訓練 No. 2

安否確認・現地本部運営 実動訓練

震災

目的

地震発生時の自主防災会長・組長等の重要な役割である「安否確認・現地本部運営」について、実際に地域で訓練を実施するもの。
また、地域住民も安否確認札等を掲出する訓練をするもの。

訓練内容

次の1～3の流れで訓練準備を行います。

1 安否確認に関する地域内のルール作り

検討事項については裏面参照

2 回覧チラシ等で訓練実施日時や実施内容等について住民に周知

訓練日時や訓練内容、安否確認の重要性等を地域住民に周知するためのチラシを消防署で作成しました。（裏面参照）

消防署で日時等を入力し印刷できますので、ご相談ください。

3 地域のルールに沿って、概ね次の①～④の流れで訓練を実施



① 各世帯で
安否確認札等
を掲出



② 組長等が掲出
状況を確認



③ 未掲出世帯へ
声掛け



④ 現地本部で
会長等が結果
を集約

訓練計画ポイント

【人 数】全地域住民

【時 間】30 分～

【場 所】お住まいの地域全体

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし（地域で様式等を作成している場合は、使用していただいても結構です）

【安否確認・現地本部運営に関する検討事項】

地域で最低限ルール作りが必要な事項は下表のとおりです。

ひとまず、一般的なルールで訓練を実施していただき、その後地域に合ったルール作りをしていただくのがお勧めです。

検討事項	一般的なルール	概要等
実施のタイミング	市域で震度 5 強以上の地震が発生した直後	決まっていないと、安否確認札等を掲出する世帯、しない世帯がバラバラになる可能性があります。
安否を知らせる方法（ツール）	安否確認札 、タオル、LINE	消防局作成の安否確認札（下画像参照）のサンプルを消防署でお渡しすることができます。ご相談ください。
安否確認の実施者・範囲	組長が組内を確認	誰がどの範囲を確認するのかが決まっていれば、効率的かつ漏れなく実施できると思われます。
現地本部の位置	地域の公園、集会所	防災倉庫のある場所や一時集合場所と同所だと、その後の災害対応がスムーズになると思われます。
各種様式（安否確認の記録様式等）	各種様式や情報を整理する際に有効な地域の地図のサンプルを消防署でお渡しすることができます。また天白消防署本署では地図等を拡大印刷することもできます。	

消防局作成の
安否確認札



回覧チラシ（両面 1 枚刷り）

※〇〇の所に日時等を入力すればそのまま使用できます





目的

消火器や消火バケツ等、初期消火資器材の使用方法を学ぶ。

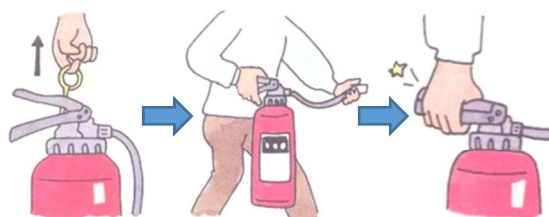
災害時だけではなく、平常時にも役立つ訓練です！

訓練内容

初期消火訓練では次のような訓練ができます。

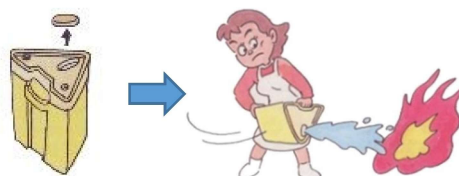
●消火器

水道水が充填されている、訓練用の「水消火器」で訓練することができます。使用方法是実際の消火器と同様です。



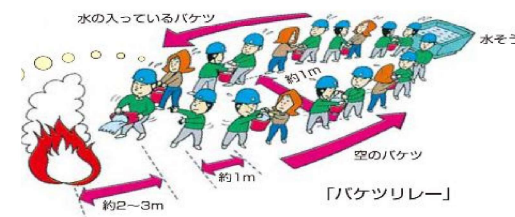
●消火バケツ

両足を開いて腰をおとし、バケツを腰まで引いて前に押し出すように水をかけます。



●バケツリレー

火元から離れた水利（プールや河川等）から協力して水を運び消火する訓練です。競争形式で実施することもできます。



訓練計画ポイント

【人 数】5人～

【時 間】15分～

【場 所】公園や駐車場等、水で濡れても大丈夫な場所

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし

【実践的な初期消火訓練のアイデア】

基本的な資器材の取扱いができるようになったら、次のような発災時を想定した実践的な初期消火訓練にも取り組みましょう。

消火器を使用する訓練

- あらかじめ放水に適した場所に水消火器を設置するのではなく、実際の設置場所等、火元（的）から離れた場所に設置し、適切な場所に搬送してから放水する。
- 119番通報をする人、助けを呼ぶ人、消火器を取りに行く人、安全管理を行う人等、複数人で役割分担して実施する。

施設に設置されている設備を使用する訓練

マンション等には規模や用途等により、消火器だけでなく、自動火災報知設備や屋内消火栓（右写真）等の様々な設備が設置されています。これらの設備の使用方法を把握することは、大規模災害時以外でも非常に有用です。使用方法是消防職員から教養させていただくことができます。



【消火器 豆知識】

性能

放射時間：概ね 15 秒程 消火薬剤の種類：粉末が一般的

消火能力

消火器 1 本で消火可能な火災は、概ね自分の腰ぐらいの炎が目安になります。天井まで炎が届いてしまった場合は、避難を優先しましょう。

適応火災

消火器本体には、適応火災の種類を示すマークが表示されています。



「普通火災」
木材、紙、繊維等が燃える火災



「油火災」
ガソリン、灯油、てんぷら油等の火災



「電気火災」
変圧器や配電盤など、電気設備の火災

消火器の管理や廃棄について

消火器は資源やゴミとして出すことができません。廃消火器リサイクルシステム等を活用し処分してください。

詳細は[市公式ウェブサイト](#)を確認してください

名古屋市 消火器処分

検索



訓練 No. 4

てんぷら油火災体験

火災

目的

市内で毎年多く発生している、「てんぷら油火災」を実際に発生させ、発生のメカニズムや消火する際の注意点等を学ぶ。



訓練内容

- ・ 操作はすべて消防職員が行います。
- ・ 上写真のように台、カセットコンロ（ボンベ）、鍋を設置します。
- ・ 鍋に食用油を入れ、発火するまで加熱していきます。
- ・ 加熱中はてんぷら油火災発生のメカニズム等について解説します。
- ・ 発火したら消火スプレーでの消火方法を実演することもできます。

市公式動画チャンネル（まるはっちゅ〜ぶ）で実験動画を視聴できます

まるはっちゅ〜ぶ てんぷら油火災

検索



訓練計画ポイント

- 【人数】5人～
- 【時間】15分～
- 【場所】屋外（運動場・駐車場等、燃えやすいものがない広い場所）
- 【地域で用意していただきたい資器材】
特になし
- 【注意点】
 - ・ てんぷら油火災体験用資器材は、消防署で1セットのみ保有しており、予定が重複した場合は実施できない場合があります。
 - ・ 条件が整っていれば最短5分程で発火しますが、気温や湿度・風の強さ等により、発火させられない場合や、発火までに時間を要する場合があります。

訓練 No. 5

煙道体験

火災

目的

煙を充満させた空間で煙の怖さを体験し、適切な避難方法を学ぶ。

火災で亡くなる方のほとんどが、煙を吸ったことによる一酸化炭素中毒によるものです。



訓練内容

消防署のスモークマシンで、「煙体験ハウス」（上写真のオレンジのもの）内等に煙を充満させ、適切な避難方法で通り抜ける訓練です。

訓練計画ポイント

【人数】10人～

【時間】煙体験ハウスは1人20秒程で通り抜けられます。

【場所】煙体験ハウス（幅3m・長さ6m・高さ2.5m程の大きさ）を展開できるスペース

【地域で用意していただきたい資器材】

スモークマシン用の電源（コンセント）をお借りする場合があります。

【注意点】

- スモークマシンの煙は人体に無害ですが、アレルギー体質の方や体調の悪い方等はアレルギー症状を引き起こす恐れがあるので注意してください。
- 煙体験ハウスを使用せず、教室等の区画された屋内空間でも実施できますが、自動火災報知設備の感知器が誤作動しないための手当てや、匂い等に対する処置について、施設との調整が必要となります。

訓練 No. 6

救出救護訓練 (心肺蘇生訓練)

救急



目的

心肺停止状態となった方に対する適切な応急手当（観察や胸骨圧迫、AED等の心肺蘇生法）について学ぶ。

災害時だけではなく、平常時にも役立つ訓練です！

訓練内容

【訓練スケジュール例】

項目	時間
概要説明（市民による心肺蘇生の重要性等について）	5分
実技指導・実演	5分
訓練	20分

目的や時間に応じて訓練内容を変更することができます。

- ・短時間で心肺蘇生法の手順等を知りたい：約 15 分
- ・心肺蘇生法を一通り訓練したい：約 30 分
- ・心肺蘇生法をしっかりと身につけたい：約 60 分

訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】30分～

【場所】屋内（コミセン・集会所、体育館等）

屋外（公園や運動場等にブルーシートとマットを敷いて実施します。）

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし

訓練 No. 7

救出救護訓練 (応急手当訓練)

救急

目的

地震の揺れで転倒し負傷してしまった方等に対する、適切な応急手当（外傷処置等）について学ぶ。

災害時だけではなく、平常時にも役立つ訓練です！

訓練内容

次のような応急手当について訓練します。

●骨折処置

三角巾での腕吊りやダンボール等による固定処置



●止血・被覆処置

出血時の止血法や三角巾による被覆処置



●気道異物の除去

食べ物等を喉に詰まらせたしまった場合の対応



訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】15分～

【場所】屋内外どちらでも可

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし（机や椅子があると訓練しやすくなります）

訓練 No. 8

救出救護訓練（搬送訓練）

震災



目的

身の回りにある毛布や椅子等で負傷者を搬送するための応急担架を作成し、素早く安全に搬送する方法を学ぶ。

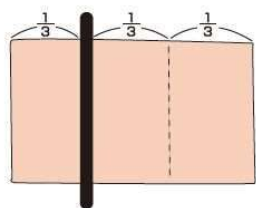
※腰や膝等を傷めないよう注意してください。

訓練内容

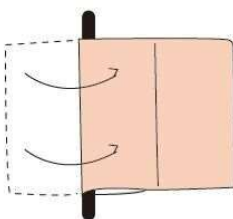
応急担架には次のようなバリエーションがあります。

●毛布と丈夫な棒の利用

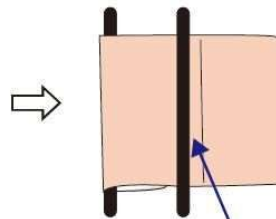
① 1/3のところのやや右に
丈夫な棒を置く



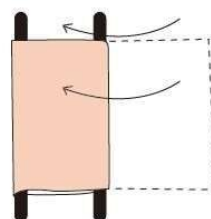
② 折り返す



③ 折り返された端より
内側にもう1本置く



④ 折り返す



※十分余裕をとる

●毛布の利用

毛布の端を両側から丸めて
持ちやすくする



●着衣の利用

裏返しにして袖を通し
隙間なく並べる



※ボタンのあるものは必ずかける。

訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】15分～

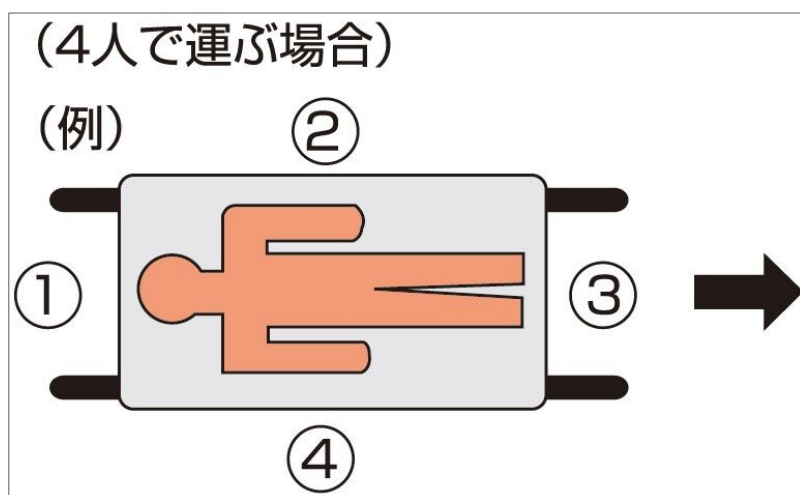
【場所】屋内外どちらでも可

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし（地域で保有している搬送用資器材を使用しても結構です。）

【搬送方法】

- できるだけ 4 人以上の人員を確保し下図のように人員を配置する。（1 人 1 本ずつ棒を持っても大丈夫です。）
- 搬送は負傷者の足方向を前として行い、頭側（後方）の搬送要員は負傷者の容態を適宜観察する。また、担架を持ち上げる際は頭側を先に上げ、地面に降ろす際は足側を先に下げると負傷者は安心
- 担架を持ち上げる際等の掛け声は、原則、頭側の搬送要員がリーダーシップをとって行う。
- 応急担架での一度の搬送はできるだけ短距離とし、解けや緩みがないか、こまめに安全確認を行う。



※応急担架を使用しない搬送方法も訓練できます。



【搬送訓練実施時の注意点】

応急担架作成時

棒・毛布・上着等の強度を確認した上で実施すること。（市販の物干し竿は、強度不足の場合が多いため安易に使用しない。）

応急担架での搬送時

- 搬送要員が膝や腰を痛めないように注意して実施する。
- 実際に人を乗せて搬送訓練を行う場合は、乗せる前に解けや緩みがないか、こまめに応急担架の安全確認を行うこと。

⇒消防署保有の訓練人形を使っていただくこともできます。



目的

地震による家具転倒等で下敷きになった人を助け出す方法を学ぶ。

※腰や膝等を傷めないよう注意してください。

訓練内容

下のような状況を再現し訓練を行います。

転倒家具などからの救出

使用器具

ボール・ジャッキ・角材・板 等

救出要領

1. 救助の障害となるものをあらかじめ除去する。
2. 数人で持ち上げる場合は、人力で持ち上げる。
3. 転倒した家具等の収容物が取り出せる時は、できるだけ出して軽くしてから持ち上げる。
4. ボールや角材等をテコとして使用し持ち上げる場合は、できた空間に角材等を入れて支える。



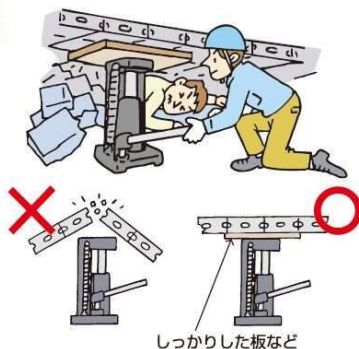
倒れたブロック塀からの救出

使用器具

ボール・ジャッキ・角材・板 等

救出要領

1. ボールや角材等をテコとして使用し、持ち上げる。
2. ジャッキで持ち上げる。



訓練計画ポイント

【人 数】5人～

【時 間】30分～

【場 所】屋内外どちらでも可（床を傷つける可能性があるため、屋外の方が好ましい）

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし（地域で保有している救助資器材を使用しても結構です。）

訓練 No.10

避難誘導訓練

震災

水害



目的

災害発生時に安全な経路で避難できるようにする。
また、自力で避難できない負傷者や高齢者等の要支援者を、安全に避難させることができるようにする。

訓練内容

次の手順で実施すると効果的です。
各項目の詳細は裏面を確認してください。

	項目	概要
①	避難経路の検討	ハザードマップやまち歩き等で危険箇所の情報を集め、安全な避難経路を検討します。 訓練 No.11 の「DIG」を実施すると、より検討しやすくなります。
②	基本的な訓練	一時集合場所等集まってから点呼を取り、①で検討した避難経路で実際に避難します。また、避難しながら改めて危険箇所等の確認をします。
③	要支援者を考慮した訓練	高齢者、障害者、乳幼児等の要支援者の避難を考慮して、車いす等の取扱い方法を確認する等の訓練を行います。

訓練計画ポイント

- 【人数】 訓練参加者
- 【時間】 30 分～
- 【場所】 お住まいの地域
- 【地域で用意していただきたい資器材】
特になし

訓練 No.11

防災講話

震災

火災

水害

救急

目的

災害に対する知識や心構えを学ぶ。



訓練内容

消防職員が地域に出向し防災についての講話を実施します。

【講話を実施した機会の例】

- ①学区連絡協議会 ②自主防災訓練 ③学区・町内会の防災会議
- ④女性会・敬老会 ⑤地域サークル

【講話内容の例】

- ①自主防災組織の必要性・何に取り組んだらいいのか
- ②家庭での防災対策
- ③ハザードマップの見方・マイタイムラインの作成方法
- ④過去の地震・水害の教訓 ⑤火災予防 ⑥予防救急(熱中症対策等)

※講話内容や時間はリクエストにお応えします。

訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】15分～

【場所】屋内外どちらでも可

【地域で用意していただきたい資器材】

パソコンやプロジェクターを使用する必要がある場合は、電源をお借りすることがあります。

訓練 No.12

防災かるた



目的

レクリエーションを通して、楽しく防災を学ぶ。

防災かるたは、子育て世代の防災活動への参加率アップを目指し、天白消防署で作成したものです。



訓練内容

項目	時間	備考
ガイダンス	5 分	ルール説明・役割分担 等
防災かるた開始	30 分	防災かるたのルールは、一般的なかるたと同じです。 【ポイント】 ・読み手の人は、マイク等を使用しはっきり読みましょう。 ・かるたを同時にとった場合のルールを決めておきましょう。（じゃんけん等）
防災かるた終了		
結果発表	5 分	賞品を用意しても面白いと思います。

実際に行ってみると、大人でも十分楽しめます。

地域の敬老会等で楽しく実施した事例もありますので、子供が参加する・しないに関わらずご相談いただいても結構です。

訓練計画ポイント

【人 数】 10 人～

【時 間】 1 ゲーム約 30 分（かるたの枚数により調整可能です。）

【場 所】 8m×8m 程のスペース（屋内外どちらでも可。屋外の場合はブルーシートを消防署で用意します。）

【地域で用意していただきたい資器材】

マイク（読み手の人が必要な場合）・賞品（あれば）

訓練 No.13

D I G (ディグ) 災害図上訓練

震災

水害

目的

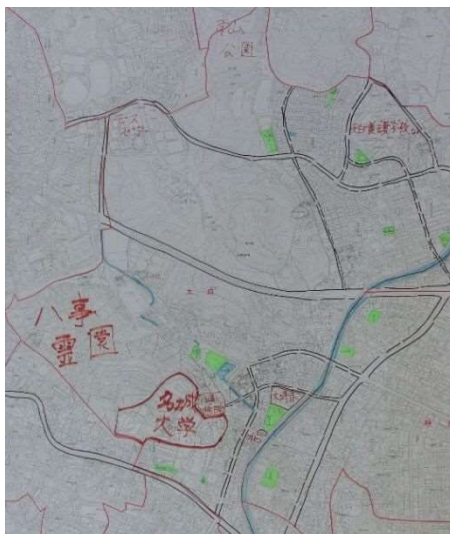
地域で大きな災害が発生した場合を想定し、被害状況等を地図に書き込むことで、災害に対する地域の課題を把握し、それを基に安全な避難経路や、必要な防災対策を検討する。

訓練内容

①地域の白地図に

②河川や公園等の
地理的条件を書込む

③ハザードマップ等の
災害リスクを書き込む



地図を③まで完成させ、災害発生時の地域の災害リスクや、課題・対策等について検討します。

※スケジュール等の詳細については、裏面参照

訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】60分～

【場所】屋内（コミセンや集会所、体育館等）

【地域で用意していただきたい資器材】

机と椅子があると訓練がしやすくなります。

【D I Gの効果】

効果的な防災活動を行うためには、地域特性や災害リスク等を把握することが必要です。D I Gは、それらを参加者全員で共有し検討できる有効な訓練です。

【D I Gスケジュール例】

項目		時間配分	備考
①	導入（手順の説明、役割分担）	5 分	<u>役割分担</u> ・リーダー役・書記役・発表役
②	地理的条件等を書き込む	15 分	記入項目、配色は下の表 1 参照
③	災害想定を発表	5 分	今回は震災を想定しています
④	災害リスクを書き込む	15 分	記入項目、配色は下の表 2 参照
⑤	地域の災害リスクや、課題・対策等について検討	15 分	地図をもとに、グループで検討
⑥	発表・まとめ	5 分	グループごとに発表

【記入例】

表 1

項目	配色
自然条件	・ 主要道路 → オレンジ(実線) ・ 狭隘道路 → 紫(細い実線) ・ 河川、池 → 青 ・ 公園、広場 → 緑(囲み)
防災拠点	・ 官公庁、医療機関、学校等 ・ コンビニ、ガソリンスタンド等  (青シール)
危険箇所	ブロック塀、石垣、広告塔等  (赤シール)
地域の役立つ組織・機材等	・ 組織(地域防災協力事業所等) → 対応するシール ・ 機材(AED、井戸、公衆電話等) → 対応するシール

表 2

項目	配色・参照資料
火災延焼範囲	赤で囲って網掛け 危険度評価
家屋倒壊	黒で囲って網掛け 危険度評価
道路閉塞	黒で×印 危険度評価
土砂災害	茶で囲って網掛け 地震ハザードマップ
液状化	緑で囲って網掛け 地震ハザードマップ

訓練 No.14

簡易水防工法訓練

水害



目的

家庭にある資器材で浸水被害を防止・軽減する簡易水防工法を学ぶ。

水害による浸水が予想される地域にお勧めです。

訓練内容

次のような簡易水防工法について訓練します。

止水板による工法

長めの板と土のうを使用します。



簡易水のうと段ボール箱による工法

土のうや水のう(45リットル程度のごみ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れたもの)を段ボール箱に入れて、レジャーシートで巻き込み、使用します。



※簡易水防工法は、あくまでも小規模な水害の初期段階で行うものです。
危険を感じる前に早めに避難してください。

訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】15分～

【場所】屋外（公園等、水道が使用できる場所）

【地域で用意していただきたい資器材】

特になし

【浸水による生活への影響について】

浸水による生活への影響例として下図のようなものが考えられます。小規模な水害の場合に簡易水防工法で被害を防止・軽減することには大きな意義があります。

