

# 自主防災組織 訓練マニュアル

【改訂版】

災害に強い島づくりを目指して



令和3年9月

佐渡市防災管財課

## はじめに

災害は、いつどこにやってくるかわかりません。大地震や豪雨などの自然災害は、人間の力ではくい止めることはできませんが、災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。

自主防災組織の活動では、「安全にみんな避難すること」を目指し、地域住民への広く防災知識の普及を行なうことや、定期的な防災訓練を行うことが大切です。

万が一の事態に遭遇しても落ち着いて行動ができるよう、日頃から繰り返し、いつくるかわからない災害に備えて地域防災力を高めていきましょう。

## 目次

1. 防災訓練の目的	・ ・ ・ ・ ・	P 2
2. 平常時の活動について	・ ・ ・ ・ ・	P 2
3. 訓練の成果をあげるために	・ ・ ・ ・ ・	P 3
4. 訓練の種類	・ ・ ・ ・ ・	P 5
①避難訓練	・ ・ ・ ・ ・	P 5
②避難行動要支援者支援について	・ ・ ・ ・ ・	P 6
③情報収集・伝達訓練	・ ・ ・ ・ ・	P 8
④炊きだし（給食・給水）訓練	・ ・ ・ ・ ・	P 10
⑤初期消火訓練	・ ・ ・ ・ ・	P 11
⑥避難所運営訓練	・ ・ ・ ・ ・	P 12
5. 市の支援制度について	・ ・ ・ ・ ・	P 13
6. 防災訓練のまとめ	・ ・ ・ ・ ・	P 14

### 【参考資料】

時間経過による自主防災組織の活動例	・ ・ ・	P 16
-------------------	-------	------

【各種様式】	・ ・ ・ ・ ・	P 17・18
--------	-----------	---------

## 1. 防災訓練の目的

実際に災害に直面したとき、とっさに適切な行動をとるのは難しいものです。万が一の事態に遭遇しても落ち着いて行動できるよう、日頃から繰り返し、十分な訓練を積んでおくことが必要です。そのためにも自主防災組織では、定期的にさまざまな訓練を行ない、より多くの人に参加を呼びかけ、地域の防災力を高めることを目指しましょう。

## 2. 平常時の活動について

平常時に自主防災組織が中心となって行う活動としては、つぎのようなものがあります。まずは各家庭で防災知識を高める取り組みから始めて、地域全体の取り組みに広げていきましょう。

### 地域内の安全点検

連絡網の整備、避難行動要支援者の把握、地域の危険箇所の確認、施設の点検・確認、防災資機材の整備、地区防災マップ作成など

### 防災知識の普及

防災研修会・学習会の実施など



### 防災対策の検討

家具転倒防止知識の普及や家庭内備蓄の普及促進など

### 防災訓練

避難訓練、情報伝達訓練、初期消火訓練、救出・救護訓練、応急手当訓練、救急救命訓練、避難所運営訓練、炊き出し訓練、土のう作製訓練、仮設トイレ設置訓練など

### 3. 訓練の成果をあげるために

どんなに防災訓練をしても、災害時に役立たなければ無駄に終わってしまいます。「災害発生時に役立つか」「防災知識が身につくか」という2つに絞って、防災訓練を実施することが大切です。

#### (1) 訓練計画を立て計画的な訓練を

一人でも多くの住民が参加できる日時を設定するのはもちろん、決められた時間内で効果的な訓練を行なうことが必要です。訓練の目的や実施要領を明らかにして、実施計画を立ててみましょう。その際には、市・消防署に相談をしていただくことも可能です。

#### (2) 地域の特性に応じた訓練の実施

地域によって、津波の危険性が高かったり、土砂崩れの恐れがあったりと災害の危険性は異なります。訓練は地域の特性を考慮した内容で行なうとよいでしょう。

海岸に隣接した地域                      ・ ・ ・      津波を想定した訓練

急傾斜地に隣接した地域                ・ ・ ・      山崩れを想定した訓練

#### (3) 関連機関との調整

大規模な災害が発生すると、自主防災組織だけで全てに対応することは困難です。普段から、地元の民生委員・児童委員や消防団などへも情報提供や協力依頼を行い、連携した活動ができるようにすることも大切です。

#### (4) 訓練実施日の周知徹底

防災訓練は、多くの住民から参加してもらうことによって防災知識を広める機会であるとともに、自主防災組織の活動を地域住民に理解してもらうための大切な機会です。

訓練日時は、回覧板やチラシなどを利用して住民にお知らせし、多くの参加を呼びかけましょう。

#### (5) 訓練内容の工夫と楽しめる訓練を

訓練内容も、いつも同じでは参加者が減少します。

毎回テーマを絞って変化に富んだ訓練をこころがけましょう。

また、住民が参加しやすいように、イベント的な要素を取り入れることも大切です。

- ・ 地区運動会の種目に盛り込む
- ・ ウォークラリーで危険箇所を把握する
- ・ 防災キャンプを行なう など



#### (6) 訓練記録を残しましょう

地域住民に訓練開催をお知らせした案内文や、訓練風景を写真などで活動記録を残すと、今後の活動へ役立ちます。

また、訓練後には反省点を話し合い、その記録を残すことで次回の訓練をよりよいものとすることができます。



## 4. 訓練の種類

訓練には様々なものがありますが、ここでは代表的な訓練を紹介いたしますので、地域の実情にあわせて、まずは取り組みやすいものから始めてください。

### 【① 避難訓練】

災害により地域住民の生命・身体に危険が及ぶ場合は、ただちに地区で決めた避難場所へ集団での避難が必要になります。また地域内の避難行動要支援者へは、その状態をいち早く確認し、支援者により避難を手伝います。火災、地震、水害などの災害の種類によって避難方法が異なるので、日頃から避難経路や避難場所を確認しておくことも大切です。

#### 手 順

- 1) 住民に「避難勧告」を伝達する。(訓練開始)
- 2) 各世帯では、避難のための火災防止措置を行う。  
安全な服装で、非常持ち出し袋を携行し集団で避難を開始する。
- 3) あらかじめ地区で決めた支援者が中心となって避難行動要支援者の避難支援を行う。
- 4) 避難所では避難人数を確認し、安否不明者がいれば手分けをして確認する。



#### 訓練のポイント

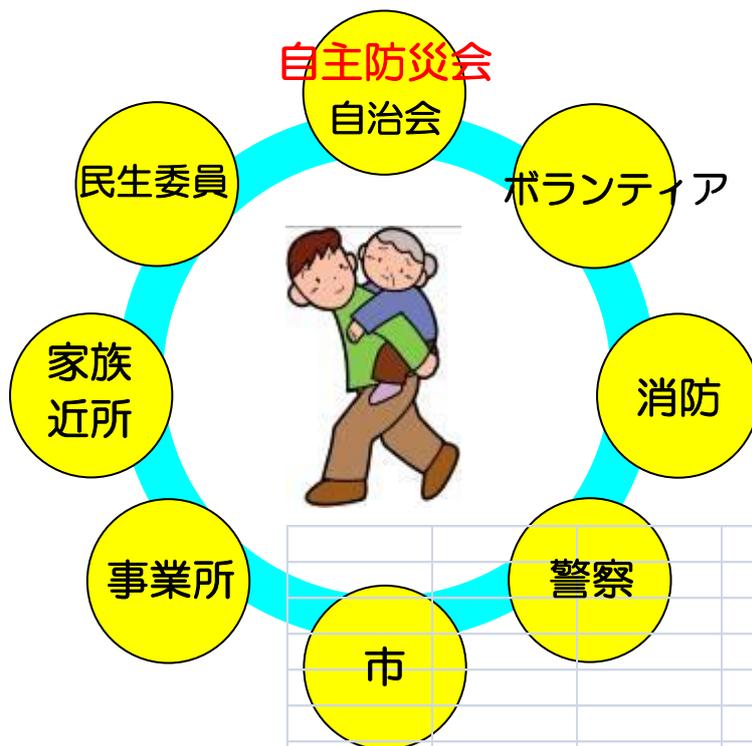
- 避難の呼びかけは確実に行いましょう。
- 避難は集団で行い、安全な経路を使って避難場所まで避難する訓練を行いましょう。
- 避難途中も、ラジオなどから災害情報を入手しましょう。
- 避難完了までの時間を計測する必要があります。
- 夜間や悪天候の場合を想定して訓練を行いましょう。

## 【② 避難行動要支援者支援について】

避難行動要支援者とは、災害が発生した場合や、発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難で、周囲の支援が必要な方をいいます。避難する時には、地域で支援することも重要な活動のひとつです。

取り組みのポイントは、あらかじめ市と、町内会や自主防災組織、民生委員、消防団等が協力し「避難行動要支援者」の一人ひとりについて、「誰が支援して、どこの避難所等に避難させるか」を定める「避難支援プラン」を作成することです。また、日頃から地域の人達が連携して、避難行動要支援者とコミュニケーションをとり、災害時には安否確認や避難誘導を行う、「共助」の仕組みを作ることが大切です。

### 避難行動要支援者を守るネットワーク



さまざまな関係機関・団体の力がひとつになって守られます。

## <平常時の取り組み>

- 1) 自主防災会、民生委員、消防団、支援者により事前打合せを行う  
(関係機関での協働による情報共有)
- 2) 避難行動要支援者に対する支援者、避難場所の選定をする  
(避難支援プランの作成)
- 3) 避難行動要支援者と支援者の顔合わせを行なう  
(声かけなど近所でのつきあいにより信頼関係を高める)

## <災害時の取り組み>

- 1) 避難行動要支援者の安否確認を行う
- 2) 救出班による避難活動を行う



### 訓練のポイント

- ・地域の避難行動要支援者は、市が配布する避難行動要支援者名簿や民生委員の情報、消防団の情報、嘱託員並びに近隣聞き取りなどにより確認します。

**【注意】** 避難行動要支援者は、地域支援者の善意により支援を受けるものであるため、避難支援プラン作成によって、災害時等の支援を保障されるものではありません。

また、地域支援者は、避難行動要支援者の避難誘導などに関して、決してその責任を伴うものではありません。

### 【③ 情報収集・伝達訓練】

災害時には情報が錯綜（さくそう）します。不確かな情報やデマで混乱しないためにも、正確で迅速な情報収集・伝達活動が欠かせません。いざという時に災害対策本部などの公的機関や地域住民との情報のやりとりができるよう、伝達方法について習得しましょう。

#### ＜情報収集訓練＞



#### 手 順

- 1) 代表者は情報収集者に被災状況収集の指示を行なう。
- 2) 情報収集者は、現地での被災状況を収集する。
  - ・避難状況
  - ・被害状況
  - ・火災発生状況
  - ・ライフライン情報
- 3) 情報収集者は、代表者へ収集した情報を伝える。
- 4) 代表者はこの情報を記録、整理して市対策本部に報告を行う。



#### 訓練のポイント

- ・第1報は速やかに、第2報以降に確認した情報を報告するなど臨機応変な対応が必要です。
- ・情報が錯綜しないよう情報担当者を定め、情報の一元化を図る必要があります。
- ・定期的な報告を行いましょう。「異常なし」も重要な報告です。

## <情報伝達訓練>

### 手 順

- 1) 代表者は市から情報があつたことを想定し、わかりやすいように伝達文にして情報伝達者へわたす。(口頭とメモで正確な情報を示す)
- 2) 受けとつた情報伝達者は、地域を分担して巡回し、拡声器などで伝達するその際にはチラシを作成し、地域掲示板などに掲示する。



### 訓練のポイント

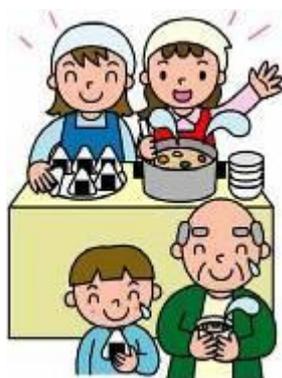
- 簡単な言葉で伝達し、口頭だけでなくメモ程度の文書も渡すとよいでしょう。
- 正確に伝達を行なうため、受信者に内容を復唱させましょう。
- 各世帯の情報伝達を行うため、あらかじめ集落の連絡網を定めておく必要があります。
- 障がい者などへの情報伝達には十分配慮しましょう。

## 【④ 炊きだし（給食・給水）訓練】

被災後の食料と水の確保や給水方法について訓練を行ないます。避難所での給食、給水活動をスムーズに行なうために、大鍋などの調理資材を準備しておくとともに、非常用食料の調理法などについても習得しましょう。

### 手 順

- 1) 給食・給水班による準備  
衛生面に注意し、班がなければ婦人会などを中心に行います。
- 2) 調理場所の確保  
集落センターの調理場を利用したり、簡易コンロなどを使い調理を行ないます。
- 3) 調理の開始  
人手が不足している場合には、子供も手伝わせましょう。
- 4) 調理後の配給方法  
混乱を防ぐため、配給順番を決めるなど配給計画を立てます。



## 【⑤ 初期消火訓練】

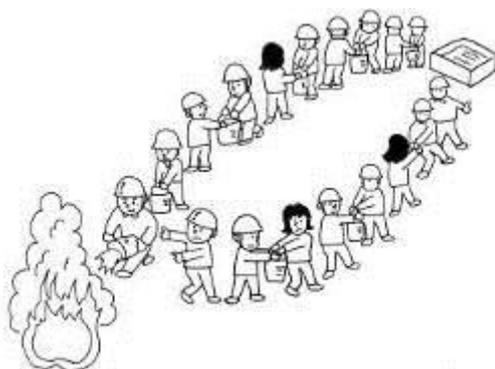
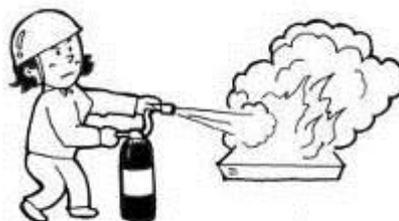
大規模災害時に、最も被害を拡大させるもののひとつとして火災があります。火災の拡大を未然に防ぐために、万が一火が出た場合を想定し、家庭・地域で初期の段階で完全に消し止める技能を習得しましょう。

なお、消防署から取り扱いについての指導に伺うことも可能ですので、ご相談ください。

### 訓練種類

- 1) 家庭用消火器や三角バケツの使い方を習得
- 2) バケツリレーによる消火訓練
- 3) 可搬ポンプや消火栓での消火訓練

※消火栓を使用する場合には、消防署からの指導と事前の届出が必要です。



## 【⑥ 避難所運営訓練】

災害時の避難所の運営は自主防災組織の重要な役割のひとつです。避難所生活が長期にわたる場合には、適切なルールに基づいて、できるだけストレスが少なくなるよう事前に訓練などを通して、運営方法について検討しておく必要があります。

### 手 順

#### 1) 避難所の開設

市指定の避難場所は、市職員によって開設することとなっていますが、万が一の場合には、住民自らが避難所を開設することも考えておく必要があります。

#### 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する必要があります。

#### 3) 避難者名簿の作成

避難者については、その地域を把握している自治会や自主防災組織が、避難状況を把握し、名簿を作成します。

#### 4) 避難所の使い方

避難所内を共有部分と居住部分に分けます。高齢者世帯や乳幼児がいる世帯には、トイレ付近に割り当てを行なうなどの配慮も必要です。

#### 5) 避難所生活ルールを作成

多くの住民が、厳しい避難所環境の中で、より快適な共同生活をおくるためには、最小限の生活ルールを定め、避難者全員で守ることが必要です。

- ・生活時間（起床、消灯、食事、清掃など）
- ・生活の基本（貴重品管理、土足厳禁、飲酒、コンセント使用など）
- ・制限区域を設ける（喫煙、携帯電話の使用、ペット管理など）
- ・衛生面（トイレの管理、ゴミ処理当番など）

## 5. 市の支援制度について

市では自主防災組織の活動の活性化を図るために、自主的な防災訓練に対してお手伝いするため、つぎの支援を行っています。

### 自主防災組織訓練奨励金

この助成金は、より訓練を行いやすくするため、補助制度から奨励金交付制度に移行し、組織の活性化と防災意識の高揚を目的としています。

対象は、防災訓練、避難訓練、炊き出し訓練等、自主防災組織が自主的に訓練を行う場合で、1年に1回を限度とします。

奨励金は、下表のとおり訓練参加人数により額を決定します。

訓練参加人数	奨励金の額
20人以下	5,000円
21人～50人	10,000円
51人～100人	20,000円
101人～200人	30,000円
201人～300人	40,000円
301人以上	50,000円

### 防火防災訓練時の補償

自主防災組織が自主的に訓練等を実施するときは、「防火防災訓練等届出書」を事前に提出することにより、その訓練参加者が万一負傷した際には、市が加入している防火防災訓練災害補償等共済制度により補償されます。

## 6. 防災訓練のまとめ

- (1) 基礎知識や技術の習得からはじめ、習熟度に応じて訓練項目を追加したり、内容をステップアップしていく訓練を行いましょう。
- (2) 訓練終了後には反省会を行い、内容を見直して必要な改善を行いましょう。
- (3) 訓練想定を参加者に具体的に示して、実際に即した訓練を行いましょう。
- (4) 避難行動要支援者に配慮した効果的な活動となるよう、訓練内容を設定しましょう。
- (5) 参加者が積極的に楽しく参加できるような工夫に配慮しましょう。
- (6) 訓練にあたっては、服装は訓練に適したものとし、軍手、ヘルメット（防災頭巾）などを着用するとともに、訓練中の事故防止に努めましょう。
- (7) 独自で訓練ができない場合は、市職員や消防署員から防災講話や訓練指導を行うことも可能です。希望する場合は、事前に日程や場所、訓練の内容について相談をお願いします。



自主防災組織で防災訓練を行なってみましょう。

ご不明な点がございましたら防災管財課又は支所・行政サービスセンターまでお問い合わせください。

## 【参考資料】

### 時間経過による自主防災組織の活動例

	災害時の状況	自主防災組織の活動
災害発生前	～ 災害発生前 ～ 風水害時には、ラジオ・テレビなど気象情報に注意し、避難勧告・指示に備えて行動する。水位や土砂の災害前兆現象に注意します。	○防災知識の普及 ○防災訓練の実施 ○資機材等の整備  ○避難の呼びかけ ○避難行動要支援者の避難支援
 災害発生		
発生直後	～ 災害発生直後 ～ 地域での救護活動にあたる人も含めて、大部分の人が被災者であり、生命の危機・生活環境などの被害に対し、「自助」と「共助」の活動が中心となります。	○自身と家族の安全確保 ○近隣での助け合い (救出、出火防止、初期消火)
数時間後	～ 災害から数時間後 ～ 初動対応となる避難、救出救助、初期消火、給食・給水を実施する時期です。	○住民の避難誘導活動 ○避難行動要支援者の避難支援 ○安否や被害の情報収集 ○初期消火活動 ○救出活動 ○負傷者の手当・搬送
数日間後	～ 数日間後 ～ 災害時に秩序ある運営が図られるよう、運営を担う市と自主防災組織が十分連携して運営を行う必要があります。	○避難所運営協力 ○自治体・関係機関の情報 ○避難住民へ広報・情報伝達 ○他団体への協力要請 ○物資配分、物資需要の把握 ○炊き出しなど給食・給水活動 ○防疫対策・し尿処理 ○避難中の自衛（防犯）活動 ○避難行動要支援者への配慮

【各種様式】

防 火 防 災 訓 練 等 届 出 書

年 月 日

佐 渡 市 長 様  
(防災管財課)

団体名  
-----  
代表者住所  
-----  
代表者氏名 ④  
-----  
電 話  
-----

1 訓練等日時	年 月 日 ( 曜日)					
	午前	時	分	から	午後	時 分まで
2 訓練等場所						
3 参加予定人数	大 人		生徒・児童		合 計	
	人		人		人	
4 訓練等内容 実施する項目に丸をつけてください	1	情報伝達	2	避難誘導	3	初期消火
	4	応急救護	5	救出	6	炊き出し
	7	資機材操作点検	8	その他 ( )		
5 関係機関等への派遣依頼状況	<input type="checkbox"/> 消防署 有・無			<input type="checkbox"/> 消防団 有・無		
	<input type="checkbox"/> その他事業所等 ( )					
6 その他	関係機関の派遣については、あらかじめ打合せを済ませてください。 (災害出場及び業務の都合上、出向できない場合もありますのでご了承ください。)					

※ 添付資料・・・訓練等実施計画書

自主防災訓練実施報告書

年 月 日

佐 渡 市 長 様

自主防災組織名 \_\_\_\_\_  
 代 表 者 \_\_\_\_\_  
 住 所 \_\_\_\_\_  
 氏 名 \_\_\_\_\_ (印)  
 電話番号 \_\_\_\_\_

年度において、下記のとおり訓練を実施しましたので報告いたします。

記

訓練の内容

訓練日時	年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分	訓練参加 人 数	人
訓練場所		訓練参加人数による奨励金額	
訓練内容		20人以下	5,000円
		21人以上50人以下	10,000円
		51人以上100人以下	20,000円
		101人以上200人以下	30,000円
		201人以上300人以下	40,000円
奨励金の額 (右の表参照)	円	301人以上	50,000円

添付書類：訓練の状況がわかる写真（2～3枚程度）  
 その他市長が必要と認める書類

奨励金の振込先

金融機関名	銀行・信金・農協・信組 その他 ( )			支店
預金種別	普通・当座	口座番号		
フリガナ 口座名義人				

※口座名義人が自主防災組織名と異なる場合は、委任状及び口座振替申込書をあわせて提出してください。