

地域防災訓練

手引書

宮崎市

## ～目次～

1. 防災訓練の目的	P1
2. 訓練計画	P2-P5
3. 訓練紹介	
① 防災講話	P6-P7
② 緊急地震速報対応訓練	P8
③ 避難訓練・避難誘導訓練	P9
④ 煙体験	P10
⑤ 情報伝達訓練	P11
⑥ 初期消火訓練(バケツリレー)	P12-P13
⑦ 初期消火訓練(消火器)	P14-P15
⑧ 救出救護訓練	P16
⑨ 応急手当訓練	P17
⑩ 防災資機材取扱訓練	P18
⑪ 防災ウォークラリー	P19
⑫ DIG(Disaster Imagination Game)	P20-P21
⑬ HUG(Hinanzyo Unei Game)	P22
⑭ 避難所運営訓練	P23-P24
⑮ 給食・給水訓練	P25
⑯ 防災運動会	P26
⑰ 防災ゲーム	P27-P29
4. 資料など	P30-P36

## 「地域防災訓練 手引書」作成にあたって

宮崎市は、集中豪雨や台風の常襲地域であるとともに、南海トラフを震源とする巨大地震及びそれに伴う津波被害が想定されるなど、自然災害の脅威にさらされています。

現在、想定されている南海トラフ巨大地震など、大規模かつ広範囲に及ぶ災害では、消防や警察、市役所などの行政の防災対応には限界があることから、住民一人一人が、「自らの命は、自ら守る。(自助)」とともに、隣近所の人たちが集まって、「お互いに助け合う。(共助)」ことが大切となります。

いつ、どのような災害が発生しても、これに対応できるようにするためには、普段から個人としても災害時にとるべき行動を考え、実行するとともに、地域としても、「防災」を核とした住民間の連携を持ち、防災に関する訓練や研修を重ね、防災活動に必要な知識や技術、地域の結びつきを持っておくことが重要です。

この冊子は、地域や自治会などで防災訓練を企画する際、訓練計画を作成するためのポイントや訓練内容について紹介し、初めて訓練を計画される皆さまでも取り組みやすく、より多くの訓練を実施いただくために作成しました。

本冊子の示す訓練の方法や順番は、あくまで一例となりますので、地域の特性や実情にあった方法など創意工夫していただき、地域の防災力向上のための、有意義な訓練を行なっていただくための、きっかけとなれば幸いです。

また、平成28年3月(平成31年4月改訂)に発行した「地域防災訓練事例集」にも、各地域での防災に関する取り組みやアイデアが掲載されております。そちらも併せて参考にいただき、「できるところからの防災」、「防災への第一歩」を踏み出してもらえれば幸いです。

平成29年3月

# 目 的

## 1. 防災訓練の目的

多くの人が出入りする店舗や公共施設などでは、消防法などの法律により、避難や消火などの消防訓練を行なうことが義務付けられています。

一方で、地域で行なう防災訓練は、法的な義務付けはないものの、皆さまもご承知のとおり非常に重要となります。では、なぜ、地域で行なう防災訓練が大切なのでしょうか？

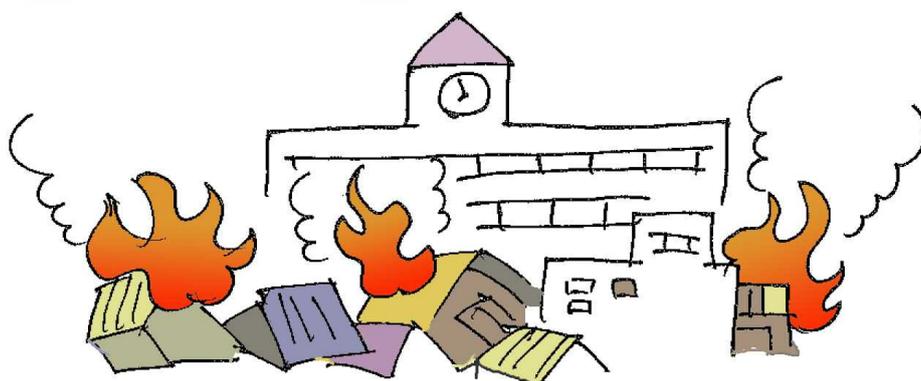
ひとたび大規模な災害が発生したときには、被害の拡大を防ぐため、国や県、市は全力で対応します。しかし、行政自身も被害を受けていること、早期に実効性のある対策をとることが難しい場合があることなどが考えられ、防災関係機関の対応（公助）には限界があります。

これまでの経験値から、大規模災害時には、全域の公助には3日程度かかると言われていいます。このため、「発災から3日間、自分たちで助かる方法」を考え、訓練を行なっておくことが重要となります。

平成7年に発生した「阪神・淡路大震災」における救助活動は、自助が66.8%、共助が30.7%、公助が1.7%だったといわれています。尊い命を守るために自助・共助が大きな鍵となっています。

また、宮崎市では、「自主防災組織」の結成を推進しており、平成37年3月には、87%の結成率となりました。この自主防災組織が、共助の大きな役割を果たします。自主防災組織で行なわれる日ごろからの様々な防災活動の実践が、災害時には尊い命を多く救い、被害を最小限に抑えられる大きな力となります。

普段からより多くの人に防災について地域を知ってもらい、また、質の高い防災訓練を実践して「防災力をもった人材」を育成することで、地域防災力を高めていきましょう！



## 2. 訓練計画

### ◇訓練の内容を企画する◇

実際に災害が発生したときは、初期消火や救出・救護、避難誘導などを一連の流れで実施することになります。また、発生した災害の種類や、季節、天候(晴天・雨天など)、時刻(平日・休日・昼間・夜間など)の違いによって、災害対応も異なります。それぞれの災害の特徴を捉え、的確に対応できるように訓練しましょう。

ここでは、地域で防災訓練を行なうための、企画・準備の方法について一例を、紹介します。

あくまで、参考となりますので、ご不安な場合は、「<sup>(※)</sup>地域防災コーディネーター」へお気軽にご相談ください。

(※)地域防災コーディネーター:以下③でご紹介しています。

### ◎訓練実施までの流れ(例)

#### ①訓練日程の決定

目的を決めます。

・「防災意識の向上」や「防災技術のスキルアップ」、「子どもたちの防災教育」、「とにかく人に集まってもらう。(絆を深める)」など、防災訓練を行なう際の「テーマ」を決めましょう。

・町内運動会やお祭りなどで繁忙となる時期を避けると、参加しやすくなります。

災害想定(台風・地震・津波・大規模火災など)を決めます。

方法(図上訓練・実動訓練・防災研修会など)を決めます。

日程を決めます。

・資機材の借用や支援・指導職員の派遣など、関係機関と日程を調整する必要があります。実施可能な日程案を複数決めておきましょう。

#### ②訓練会場の確保

訓練の「方法」が決まったら、それを行うことができる施設や場所を検討・選定します。

・雨天時の対応や参加者数なども考慮しておきましょう。

訓練会場を予約します。

・机やイス、電源などの機材が必要であれば、併せて予約しておきましょう。

#### ③関係団体と協議

次のような内容で協力が必要な場合は、関係団体と事前に協議をしておきましょう。

・訓練協力や展示などの依頼

・訓練用品貸し出しの依頼

・支援・指導の依頼

・関係機関には、早めに電話連絡などをして、スケジュールを調整しましょう。

☆宮崎市では、地域における防災に関する取り組みを支援させていただくため、『地域防災コーディネーター』を配置しています。

また、各総合支所や地域センターなどでも防災に関する取り組みの支援をさせていただいておりますので、お問合せください。

☆各消防署でも訓練指導や訓練機材の貸し出し、地震体験車の派遣など、地域防災訓練の支援を行なっています。これらの申請は、お近くの消防署や出張所にお問合せください。スケジュール調整や機材に限りがありますので、早めにご相談ください。

【各消防署での支援内容】

出前(防災)講座、機材貸し出し(水消火器など)、地震体験車や煙体験ハウスなどでの訓練支援が可能です。

## 訓練計画の作成

### ④ 訓練計画の作成

- 時系列で訓練計画を作成します。
- 会場の配置計画を作成します。
  - ・訓練責任者の選任
  - ・訓練別担当者・配置・当日の連絡系統などを検討しましょう。
  - ・準備機材のリストを作成しましょう。

### ⑤ 広報する。

- 対象者(住民・班長など)に対し、訓練実施のPR(宣伝)をする。
  - ・パンフレットやチラシ・訓練計画書などを作成し、回覧などでお知らせします。
  - ・併せて参加者数の把握をすると当日の参加率の向上が望めます。
- ポスターを作成し、掲示板へ掲示します。

### ⑥ 準備機材の調達・搬入

- 準備機材リストを確認しながら、調達します。
- 会場への搬入や設置を行ないます。

### ⑦ 訓練実施

- ・天候により内容が左右される場合は、態度決定の時間を決めておきます。  
(「前日又は当日〇〇時までには訓練中止・延期・場所を変更する。」など。)
- ・訓練責任者は、訓練本部などで待機し、訓練全体の進行状況などを注視しておきます。
- ・進行責任者を置き、訓練別担当者等と調整するなど、訓練を円滑に進めていきます。
- ・記録責任者を置き、進行時間の記録や写真撮影などをして、次回の参考にしましょう。
- ・訓練終了後は、後片付けや会場整備などを行ないます。(現状復旧が原則)

### ⑧ 反省会

- ・訓練を行なう過程でもっとも大切なのが、反省会といっても過言ではありません。
- ・今回の訓練で判明した地域の防災に関する課題や発見を皆さんで共有しましょう。
- ・また、訓練を計画する際の反省点なども、次回に生かせる教訓となります。



# 訓練実施計画の例

## 訓練実施計画作成(例)

ここでは、訓練実施計画書の一例をご紹介します。



### 〇〇〇地区防災訓練 実施計画書

#### 1. 日時及び場所

平成〇〇年〇〇月〇〇日(〇) 9時00分～12時00分  
 〇〇〇地区交流センター(センター内及びセンター前芝生広場)  
 (避難場所:〇〇〇地区交流センター ロビーに避難者受付を設けます。)

#### 2. 参加者等

参加者:〇〇〇地区(〇×自治会、△□自治会)の住民…120～200人(見込み)  
 支援等:宮崎市消防団〇〇〇分団…20人1台  
 宮崎市北消防署…20人4台  
 宮崎市危機管理課…1人1台

#### 3. 訓練目的(テーマ)

- (1) 地域の絆を深める。(多くの参加者を募る。)
- (2) 災害に関する知識を高める。
- (3) 防災・減災に関する基本的な考え方を理解する。
- (4) 自助・共助の意識と行動力を高める。

#### 4. 訓練内容 (訓練進行表は、別紙)

訓練項目	担当	内容
自宅からの避難訓練	○△さん □△さん	消防団車両の避難広報で、自宅から避難開始。 自宅の非常持出品を持参する。避難経路を確認する。
倒壊家屋からの救出訓練	消防団	ジャッキなどを使って救助の技術を学ぶ。
煙体験・地震体験	北消防署	煙体験ハウスや地震体験車で、災害の怖さを体験する。
初期消火訓練	消防団	消火器の使用方法、バケツリレーにより初期消火を学ぶ。
避難所体験	△○さん □○さん	避難所生活を模擬体験する。 (ダンボールで間仕切りを作成する。)
防災講話	危機管理課	防災DVD視聴、防災に関する講話を聴く。

#### 5. 安全管理

各担当者は、訓練中の住民の負傷等を防止するため、指示・注意等の声かけを行なう。

#### 6. 準備機材等

チェック欄	品名	数量	調達先
	角材	5本	○△工務店さんから借用予定
	ジャッキ	3台	□×さん、〇〇さんから借用予定
	訓練用ダミー人形	1体	北消防署から借用予定
	煙体験ハウス	1式	北消防署が持参予定
	水消火器	5本	北消防署が持参予定
	初期消火用標的	1台	北消防署が持参予定
	ダンボール	100枚	□△店(ホームセンター)から提供予定
	防災DVD	1枚	危機管理課が持参予定
	DVDプレーヤー	1台	危機管理課が持参予定
	プロジェクター	1台	危機管理課が持参予定
	スクリーン	1台	危機管理課が持参予定



### 3. 訓練紹介

#### ◇防災講話◇

～防災意識の向上・防災の知識を学ぶ～

防災に関する基礎的な知識や、被害を少なくするための方法、災害から身を守るための方法などについて、学んでおきましょう。講師としては、市職員(地域防災コーディネーター)や防災士、防災に関する講習などを受講した地域の防災リーダーなどに依頼します。

#### ◎市職員による防災講話(無料)

「市政出前講座」の申込を行ないます。

##### 【申込方法】

- ①電話で、実施予定日や内容をご相談ください。あらかじめ日程を予約します。  
行事等が重なっている場合は、講師を派遣できない場合もありますので、候補日を複数設定しておきます。
- ②PCやプロジェクター、スクリーンなどを使用する場合がありますので、会場での電源(コンセント)の場所なども事前に把握しておいてください。
- ③出前講座申込を行ないます。  
文書は、「出前講座申込書」(〇〇ページを参照)をご活用ください。  
実施日や時間・場所・人数(予定)・内容が決まっていれば、その場でご記入いただけます。  
(印鑑は不要です。)
- ④防災講話の実施
- ⑤出前講座実施結果報告書を提出  
防災講話当日又は後日、講座の感想などを記入いただき申込先に提出します。



□「市政出前講座」申込先（防災に関する講座に対応する市の窓口です。）

～お近くの窓口にご相談ください～

窓口	TEL	FAX
危機管理部地域安全課	44-2802	25-2145
佐土原総合支所地域市民福祉課(地域防災コーディネーター)	73-1111	73-4279
清武総合支所地域市民福祉課(地域防災コーディネーター)	85-1111	85-1496
高岡総合支所地域市民福祉課(地域防災コーディネーター)	82-1112	82-4988
青島地域センター(地域防災コーディネーター)	65-1231	55-4401
赤江地域センター(地域防災コーディネーター)	51-4274	55-1120
櫛地域事務所(地域防災コーディネーター)	28-1111	28-1191
北消防署	32-4909	23-5878
北消防署東分署	23-4111	23-4127
北消防署北部出張所	73-2117	73-2128
北消防署西部出張所	75-4664	75-4669
北消防署住吉救急出張所	36-3119	36-3120
南消防署	53-0033	53-0017
南消防署中部出張所	50-3148	50-3152
南消防署南部出張所	85-1183	85-1213
南消防署青島出張所	65-2397	65-2398
宮崎東諸県広域防災センター	22-6468	22-6495
宮崎市消防局応急手当研修センター	62-4119	62-4120

## 3. 訓練紹介②

### ◇避難訓練◇ ～安全に避難する～

#### ◎緊急地震速報対応訓練(地震)



#### 【目標・内容】

- ・緊急地震速報を見聞きしてから、強い揺れがくるまでの時間はごくわずかであり、その短時間に、あわてず身を守るための適切な行動を確認します。
- ・身を守る行動「姿勢を低くする。」「頭・体を守る。」「揺れが収まるまでじっと待つ。」  
(この訓練を「シェイクアウト訓練」とも呼びます。)

#### 【準備品等】

- 緊急地震速報音源
- 音源再生用端末(パソコンやCDプレーヤーなど)
- ストップウォッチ

#### 【訓練の流れ(例①)】

##### ・各々の自宅で行う場合

(広報文例)

「本日、〇〇時〇〇分から〇〇地区で、地震の発生を想定した防災訓練を行ないます。皆様方は、まず〇〇時に地震への対応として、それぞれのご自宅で、『命を守る行動』を2分間とってください。

命を守る行動は、次の3つの行動です。『姿勢を低くする。』『頭・体を守る。』『揺れが収まるまでじっと待つ。』

(その後避難訓練に移行する場合)2分間命を守る行動をとった後は、非常持出し品を携行して直ちに避難を開始してください。(繰り返し)」

#### 【訓練の流れ(例②)】

##### ・公民館などで行なう場合

- ①自治公民館などに集合する。
- ②緊急地震速報の音源を会場内に流す。  
・CDや防災アプリなどで会場内に緊急地震速報や地震の効果音を鳴らします。
- ③参加者は、身を守る行動をとる。  
(地震の効果音が終わるまで。または、時間を設定しておく。)



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

## 3. 訓練紹介③

### ◇避難訓練◇ ～安全に避難する～

#### ◎避難訓練・避難誘導訓練

##### 【目標・内容】

- ・災害の発生を想定し、自宅での避難前の行動と地域の一時避難場所、一時避難場所から指定避難所までの避難経路を確認する。
- ・発災時間を設定し、自宅での避難行動(火元、ブレーカー、非常持出品、戸締り)を行い、地域で設定した一時避難場所まで避難経路を確認しながら、避難する。
- ・一時避難場所から指定避難所まで避難する訓練(二次避難)も考えられる。
- ・自宅から一時避難場所までの所要時間を計るのも大切。
- ・地域の急傾斜地やため池など、危険箇所のチェックも合わせて行なうこともできる。
- ・地区内に居住されている高齢者や障がい者など「災害時要配慮者」を認識し、避難介助・支援の技術を理解する。
- ・要配慮者(避難行動要支援者)の安否確認の方法や支援策を検討する。



##### 【準備品等】

- 非常持出品(各自)
- ハザードマップ(地域の災害危険箇所などの把握)
- 負傷者などの搬送機材(担架・車椅子など)
- 交通誘導員・消防団等の支援(安全管理)

##### 【訓練の流れ(例)】

- ・自宅から一時避難場所、一時避難場所から指定避難所への避難を想定
- ①町内放送や消防団の車両広報などにより、災害発生・避難を呼びかける。
- ②参加者は、各自で非常持出品を携行して一時避難場所まで避難を開始する。  
避難中は、近所への声掛けも大切です。
- ③一時避難場所で、人員点呼をし、安否確認を行ないます。負傷者や病人などがある場合は、指定避難所までの避難(二次避難)の方法(搬送方法や経路)を検討する。
- ④指定避難所までの経路を確認し、避難を開始する。  
避難にあたっては、避難者の前後に要員を配置し避難誘導します。
- ⑤指定避難所についたら、点呼をとり、避難にかかった時間を記録する。

- 避難の際のポイント！
- 火の始末、戸締りの徹底
  - 電気のブレーカーを落とす。
  - 非常持出品を携行する。
  - 隣近所に呼びかけながら避難する。



## 3. 訓練紹介④

### ◇避難訓練◇ ～安全に避難する～

#### ◎煙体験

##### 【目標・内容】

- ・火災の際の煙の恐ろしさを学ぶ。
- ・火災時には、煙によって行動することが困難になることや煙を吸い込むことで身体に影響を及ぼすことがあることを理解する。



##### 【準備品等】

- 会議室などの煙を充満させる屋内施設(煙体験ハウスが調達できれば不要)
- 電源
- スモークマシン(消防署など)
- 煙体験ハウス(消防署など) ※テント

##### 【訓練の流れ(例)】

#### ①施設の準備

- ・会場内に煙体験ハウスを設置できる場所を確保する。  
(施設内の一室で行なう場合は、煙感知器などが作動しないよう養生する必要があります。)
- ・煙体験ハウスを設営します。組み立てが必要なので、皆さんで協力します。風が強い日などは、安全を考慮して訓練を中止してください。
- ・煙体験ハウス設営後、煙を充満させる。  
※スモークマシンを作動させるための電源が必要です。
- ・事前にハウス内に入る人を班分けしておく。

#### ②導入

- ・火災や煙の怖さを説明する。  
※煙が充満すると、内部の様子をよく知っている家や場所でも、方向感覚がなくなり、出口に向かうことが難しくなることや、熱気や煙に含まれる有毒ガスや一酸化炭素などにより、煙の中で数回呼吸するだけで意識がなくなることがあり、大変危険であることを説明します。
- ・正しい避難方法(姿勢を低く、壁伝いに)を説明する。  
※喘息やアレルギーなどの持病がある方は、訓練しない方がよいでしょう。

#### ④出入り口や部屋(煙体験ハウス内)に安全管理者を配置する。

#### ⑤順番に煙体験ハウスに入ってもらおう。

- 危険防止のため、全員が一度には進入しないよう班分けで入るようにする。安全管理者は、入った人数と出てきた人数をチェックし、次の班が進入するよう誘導する。

#### ⑥時間があれば、煙体験ハウス内にあらかじめ物を置いておき、それを探して取ってきってもらうような訓練も取り入れる。

- ※煙の中で活動する難しさを理解してもらうのに有効です。

## 3. 訓練紹介⑤

### ◇避難訓練◇

～安全に避難する～

### ◎情報伝達訓練

#### 【目標・内容】

・地域内外での被害（避難の状況、被害状況、火災発生状況、道路損壊状況など）情報等を正確・迅速に伝達する方法を検討する。

・情報収集の方法（テレビのテロップや、ラジオ、市防災メール、インターネットの防災ページ）を学ぶ。

・災害時は、不確かな情報やデマなどで住民の方が混乱することが考えられます。

・情報伝達訓練として、「伝言ゲーム」形式で行なうことなども考えられます。

うまく伝言が伝わらないことから、筆記用具やメモなどの重要性を感じることもできます。

#### 【準備品等】

- 模擬情報等（災害情報や避難状況や避難場所、今後予想される事態など）
- 拡声器・トランシーバーなど
- 災害時連絡網
- 筆記用具（メモ用紙、付箋、ペンなど）

#### 【訓練の流れ(例)】

①本部を設置し、市からの情報や、国・県からの気象情報・河川水位などに関する情報などを、広報車やインターネットなどから収集する、

②収集した情報を訓練の本部などで集約し、情報共有を図る。

※情報共有の方法や伝達経路などを確認・検討しましょう。



## 3. 訓練紹介⑥

### ◇初期消火訓練◇

～地域の連携を深める。防災の技術を学ぶ。～

### ◎初期消火訓練(バケツリレー)

#### 【目標・内容】

- ・バケツの水でどの程度の消火効果があるのかを理解する。
- ・効率的なリレー方法を学ぶ。
- ・バケツリレーにより初期消火を競うバケツリレー競争なども訓練方法の一つ。
- ・子どもの防災意識を高めることにも効果的である。

#### 【準備品等】

- 水(水槽・補充用ホース)
- バケツリレー用バケツ
- その他水を運べるもの。
- 火元標的(パイロンなど)
- 台車
- 消防団

#### 【訓練の流れ(例)】

##### ①導入

・初期消火(バケツリレー)の必要性を理解してもらう。

※阪神・淡路大震災では、消防隊だけでの消火はできず、市民の方が各地でバケツやゴミ箱などを利用したバケツリレーによる消火活動が行なわれました。

##### ②訓練実施

・まず2列になって、水が入ったバケツが運ばれる列と空になったバケツが運ばれる列に分ける。

・順番に水バケツを受け渡し、標的に向かって消火活動を行なう。

※入れる水の量は、バケツ全体の6割程度が効果的です。

※水の入ったバケツを横の人に渡すときは、必ず掛け声をかけるとよいでしょう。

※消火活動が長くなると身体的にも精神的にも水を「汲む人」や火に「対面している人」に大きな負担がありますので、交代で配置するとよいでしょう。



## 訓練紹介

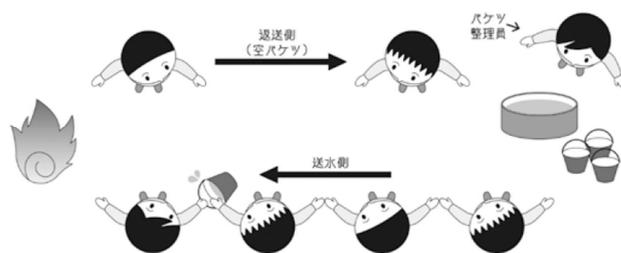
### 【参考:バケツリレーの方法】

#### ☆バケツリレーの並び方☆

それぞれ一長一短があります。訓練参加者の状態(人数や習熟度)により、どの並び方にするのか選んでください。

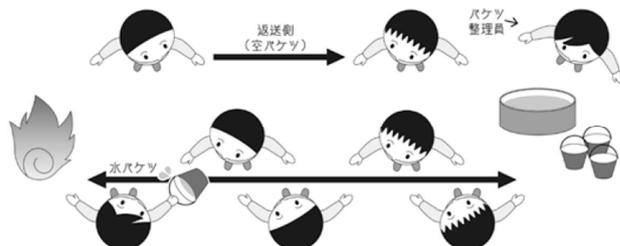
#### ① 一列リレー

- ・人数が少ない場合に適している方法
- ・約1.5mの間隔で一列に並び、水源から火元までバケツをリレーします。
- ・空のバケツを運搬する人員は、送水側人員の1/5程度にします。
- ・欠点は背中側が見えないことです。必要に安全監視員を配置します。(例えば列が道路を横断する場合など。)



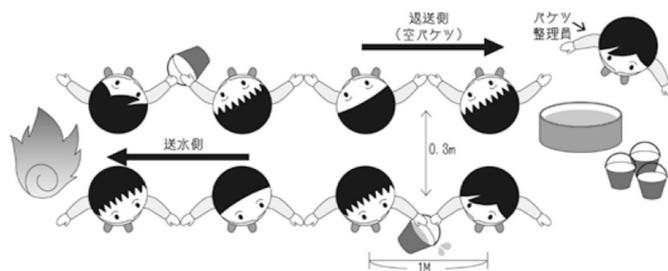
#### ② 千鳥リレー

- ・一列リレーの応用例
- ・一列リレーを一人ずつ交互に向かい合わせになることで、お互いに相手の背中側の安全確認を行なうことができる。
- ・欠点は、人が並び終わるのに多少時間を要することです。



#### ③ 二列リレー

- ・人数が多い場合に行なう方法
- ・送水側、返送側の二列が背中合わせに並び、それぞれが安全を確認しながらバケツをリレーする方法。(向かい合わせに並ぶと、安全確認が背中越しになり困難になります。)
- ・間隔は、片手間隔(約1m)とします。ただし、人数が少なめの場合は、送水側を約1m間隔で配置し、残った人数で返送側(空バケツ)を担当します。



※間隔は、目安です。体格などに併せて調整します。

※バケツの水は、入れすぎない(5~6分目くらい)ようにしてください。

## 3. 訓練紹介⑦

### ◇初期消火訓練◇

～地域の連携を深める。防災の技術を学ぶ。～

### ◎初期消火訓練(消火器)

#### 【目標・内容】

- ・災害時に被害を拡大させるものの一つが火災であることを理解する。
- ・火災が発生した場合、家庭や地域でも初期のうちであれば、消し止めることができることを理解する。
- ・消火器の使い方を理解する。
- ※消火活動時は、退路を確保しておくこと。
- ・家庭での消火器の常備の必要性を感じることができる。
- ・実際の火災のときは、消火器で初期消火する場合は、炎が天井に達した時点で消火活動を中止して、安全な場所に避難しましょう。
- ※消火器は使い方によっては大変危険です。消防署などの支援協力を相談しましょう。

#### 【準備品等】

- 水消火器(消防署)
- 水消火器用蛇口(取水口)
- 火元標的(パイロンなど)
- 消防団

#### 【訓練の流れ(例)】

##### ①事前準備

- ・水消火器の準備(消防署などへ協力を依頼します。)
- ・標的(パイロンなど)を準備する。

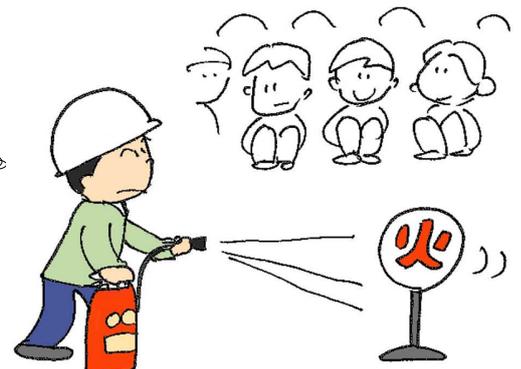
##### ②導入

- ・消火器の構造や効果について説明を受ける。
- ・消火器の使用方法や注意点などを受ける。

##### ③訓練実施

- (ⅰ) 風向きを考慮して配置
- (ⅱ) 火事を周囲の人に知らせる。
- (ⅲ) 消火器を火元まで運ぶ、(風上からアプローチする)
- (ⅳ) ピンを抜き、ホースを火(標的)に向ける。
- (ⅴ) レバーを握って放射する。

消火の際のポイント  
火自体ではなく、  
燃えている「もの」に向かって、  
箒で掃くように！



# 訓練紹介

## ☆消火器の使い方☆



**1** 安全ピン(栓)をぬく。

**2** 左手でホースの先をつかんで、火のほうにむける。

**3** 右手で、上のレバーと下のレバーをいっしょに強くにぎると、消火剤が放出される。

**消火器の種類** →

消火器は、燃えるものの性質によって大きく3種類にわかれ、白・黄・青の3色の丸いマークでしめされています。

- 白=普通火災 (一般住宅の火災)
- 黄=油火災
- 青=電気火災



↑

**購入するときの注意**

必ず、「国家検定合格証票」を確認しましょう。



## 3. 訓練紹介⑧

### ◇救出救助訓練◇

～隣近所で助け合う。防災の技術を学ぶ。～

### ◎救出救護訓練(共助)



#### 【目標・内容】

- ・地震災害の場合、家屋倒壊により人が取り残される可能性があることを理解する。
- ・大規模災害時は、行政機関の救助だけでは限界があることを知る。  
(自助・共助の大切さを理解する。)
- ・倒壊した家屋の下敷きになった人の救出方法などを学ぶ。
- ・廃材などを利用して、倒壊状況を再現し、下敷きになっている人(訓練用人形など)を角材やボール、ジャッキなど、家庭にあるような資機材を使って救助する。
- ・訓練をとおして各家庭での耐震化や家具固定の必要性を感じる。

#### 【準備品等】

- のこぎり
- バール
- 車用ジャッキ
- 角材、廃材
- ロープ
- 救急箱
- ヘルメットや安全靴、皮手袋など
- 安全管理者、消防団

#### 【訓練の流れ(例)】

##### ①事前準備

- ・災害時の瓦礫の様子を再現し、ジャッキアップにより救出する訓練用人形やぬいぐるみなどをセットする。

##### ②導入

- ・地震の強い揺れによって耐震性の低い家や古い木造家屋などが倒れてしまうことを説明する。
- ・倒れた家などの下敷きになってしまった人を救出するための道具があることを説明する。  
(ジャッキやバール、ロープ、角材など)

##### ③デモンストレーション

- ・ジャッキの使い方を実際にやってみて説明する。
- ※ジャッキは重いものを持ち上げることができ、倒れた家の中から人を救出する道具としても活用できることを説明します。また、バールや角材では、「てこの原理」で重いものを持ち上げられることを解説します。
- ・ジャッキアップした後は、そのままにせず、「あて木」などを入れて、安定化する。

##### ④訓練実施

- ・実際に、ジャッキアップした後で人を救出する訓練を行なう。
- ※安全管理のため、消防署や消防団の協力をもらいましょう。

## 3. 訓練紹介⑨

### ◇救出救護訓練◇

～隣近所で助け合う。防災の技術を学ぶ。～

### ◎応急手当訓練

#### 【目標・内容】

- ・応急手当や心肺蘇生法、AEDなどの知識や技術を学ぶ。
- ・応急担架の作成方法を学ぶ。
- ・応急手当や心肺蘇生法などを身に付けていれば、いざというときにけが人や急病人の命を救ったり、症状をやわらげたりすることができます。災害時だけではなく日常生活でも身につけておきたい知識として応急手当などを学びます。

#### 【準備品等】

- |  |   |     |
|--|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 応急手当訓練用ダミー人形</li> <li><input type="checkbox"/> テキスト</li> <li><input type="checkbox"/> 訓練用AED</li> <li><input type="checkbox"/> 三角巾</li> <li><input type="checkbox"/> 毛布(応急担架)</li> <li><input type="checkbox"/> ある程度強度のある棒(応急担架)</li> <li><input type="checkbox"/> 会場(人数規模にもよるが、屋内の方が好ましい。)</li> <li><input type="checkbox"/> 講師(消防署、消防団など)</li> </ul> | } | 消防署 |
|--|---|-----|

#### 【訓練の流れ(例)】

##### ・心肺蘇生法訓練の場合

##### ①導入

・災害時ばかりでなく日常生活でも、応急手当の方法を身につけておけば、いざというとき役に立つということを説明する。

##### ②実習

・消防職員や消防団員、応急手当指導員などの資格を持っている方とともに進めていく。

(i) 周囲の安全確認

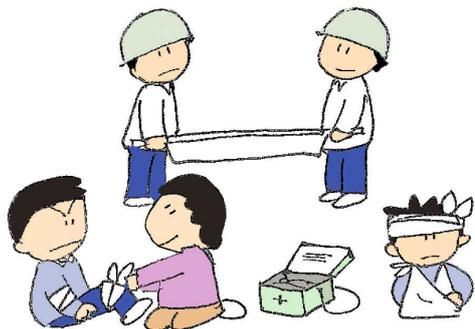
(ii) 反応の確認

(iii) 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

(iv) 人工呼吸

##### ③AEDの使用方法を学ぶ。

・訓練用AEDを使用して実際に触ってみましょう。



## 3. 訓練紹介⑩

### ◇救出救護訓練◇

～隣近所で助け合う。防災の技術を学ぶ。～

### ◎防災資機材取扱訓練

#### 【目標・内容】

- ・自主防災組織の防災倉庫にある資機材と活用方法を知る。
- ・安全な操作と取扱を習熟する。
- ・定期的実施することで、点検を兼ねて行なうことができる。
- ・地域行事(お祭りなど)の際に、使用するなどして普段から使い方に慣れておくのもよい。

#### 【準備品等】

- 自主防災資機材(例)
  - ・担架
  - ・発電機・コードリール・燃料
  - ・投光器(三脚)
  - ・ハンドマイク
  - ・ヘルメット
  - ・折りたたみ式リヤカー
- 取扱説明資料(作成:消防局警防課)
- 安全靴、皮手袋など(各自)
- 安全管理者、消防団

#### 【訓練の流れ(例)】

##### ①導入

- ・自主防災組織の資機材として、どのようなものを配備しているのか、また、その目的について説明する。
- また、災害時の開錠方法なども住民に周知しておく。(鍵の所有など)

##### ②訓練準備

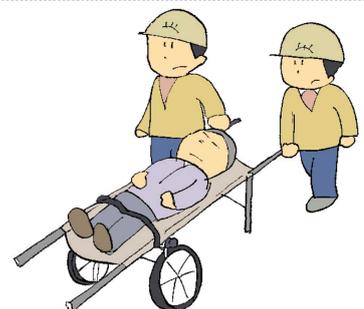
- ・それぞれの資機材の訓練実施場所を確保しておく。  
(それぞれの資機材の取扱訓練をローテーションで行なう。)
- ・発電機などの燃料の確認をしておく。

##### ③訓練実施

- ・訓練実施者は、資機材に集中してしまうので、訓練別担当者は常に周囲の安全を確認する。

##### ④訓練終了

- ・訓練終了後は、災害時にいつでも使用できるよう燃料の補給やメンテナンスをしておく。



## 3. 訓練紹介⑪

### ◇防災ウォークラリー◇

～地域防災を考える。把握する。～



### ◎マップ作り・防災ウォークラリー

#### 【目標・内容】

- ・地震や津波、台風などの災害の発生を想定し、自分たちの地域を自分たちで実際に調べてみて、災害が起きたらどのような状況になるかを地域で話し合い、把握する。
- ・災害による被害をできる限り少なくするためには、自分たちの住んでいる地域が災害に対して、どのような弱点があるのかを、日常から把握しておくことが重要です。
- ・また、地域での要配慮者などの分布や、災害時に役に立つものがある場所などを把握しておくといいでしょう。
- ・防犯マップなどと一緒に作っておくと良いでしょう。

#### 【準備品等】

- ハザードマップ
- 地域の白地図
- カメラ
- 筆記用具、メモ帳、付箋など
- 検討会会場

#### 【訓練の流れ(例)】

- ① 公民館などに集合する。
- ② ハザードマップなどを確認して地域の災害危険箇所などを確認する。
- ③ 実際に歩いてみる。
  - ・防災の観点からだけでなく、防犯の面でもみるとよい。
  - ・高いブロック塀や用水路などもチェックしておく。
  - ・カメラなどで災害危険箇所を記録する。(後の検討会などで使用)
- ④ 検討会
  - ・地域の白地図などに、歩いて確認してきた内容を記載し、避難経路などを検討する。
  - ・完成した地図は、公民館など普段から住民の目に触れるようなところに掲示しておく。



## 3. 訓練紹介⑫

### ◇イメージトレーニング:図上訓練◇

～防災意識の向上・災害について考える～

#### ◎DIG

##### 【目標・内容】

- ・地域の特性や災害に対する危険性を知り、個人・地域としてどのような対策を行なうかを考える。
- ・Disaster(災害) Imagination(想像力) Game(ゲーム)の頭文字をとってDIGといいます。
- ・DIGは、誰でも企画・運営できる、参加型で簡単な災害図上訓練の名前です。
- ・DIGはグループごとに地域の地図を広げて、地域の危険なところ(浸水しそうなところ、土砂崩れが起きそうな場所など)や、災害時に役立つところ(避難所、医療機関など)を書き込みながら、災害時にどう対応するべきかを地域の皆さんで考え、話し合う訓練です。

##### 【準備品等】

- 訓練の説明用資料・付与情報資料(プロジェクター・スクリーンなどの視聴覚資機材)
- ハザードマップ
- はさみ・カッター
- セロハンテープ
- 地域の白地図
- 透明シート(白地図に直接記入しない場合)
- 油性マジック
- ベンジンティッシュ
- カメラ
- 筆記用具、メモ帳、付箋、丸型カラーシールなど
- 訓練会場
- 机・イス(床などで実施することも可能)



## 【訓練の流れ(例)】

### ① 事前準備

- ・机やイスなどを準備する。(机を3つ程度併せて、地図が載せられる島を作る。)
- ・地域の白地図を机の上におき、そのうえに透明シートを被せ、セロハンテープなどで固定する。
- ・机の上に油性マジックや、筆記用具、付箋、カラーシールなどを配置しておく。
- ・参加者を島の数に班分けをしておく。
- ・進行者は、説明用資料・状況付与の資料を持っておく。

### ② 導入

・DIGとは何かについて、説明する。(説明例)

「DIGは、参加者が地図を使って防災について考える訓練です。Disaster Imagination Gameの頭文字をとって名づけられました。

digという単語は、「掘る」という意味の英語の動詞ですが、転じて「探求する」「理解する」といった意味があり、このことから、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味も込められています。

DIGは、堅苦しい決まりのようなものではなく、楽しく、自由にかつ活発に意見交換ができる雰囲気をお互いに作る事が大切です。」

### ③ 道具類の説明

・DIGで使う道具

道具	用途
地域の白地図・透明シート	この地図の上で訓練を行ないます。
油性ペン	地図の上書き込みをします。
ベンジン・ティッシュ	間違ったところを消します。
ふせん	メモ・地図上の表示や意見を書き出すのに使います。
丸型のカラーシール	地図上に表示します。
模造紙	意見を整理して発表するために使います。

### ④ 訓練実施

- ・自己紹介
- ・与えられた順序・想定に従って訓練を進めます。
- ・訓練終了後は、地域の課題や検討内容を各班で発表し、参加者で共通認識を持ちます。
- ・DIGで完成した地図は、地区の防災マップにもなります。公民館など普段から住民の目に触れるようなところに掲示しておきましょう。

## 3. 訓練紹介⑬

### ◇避難所運営訓練◇

～避難所生活を想定する～

#### ◎HUG:避難所運営ゲーム(図上)

##### 【目標・内容】

- ・Hinanzyo(避難所) Unei(運営) Game(ゲーム)の頭文字をとってHUGといいます。
- ・HUGは、災害時での避難生活でどのようなことが起こるのかを、模擬的に体験する図上訓練です。
- ・HUGは、英語で「抱きしめる」という意味があり、避難所に来る避難者を「やさしく受け入れる」という意味が込められた訓練です。
- ・避難者の「年齢」「性別」「国籍」や「それぞれが抱える事情」などが書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こりうる様々な出来事に対応していく訓練です。

##### 【準備品等】

- HUGキット(カード) ※危機管理課貸し出し可
- マジック
- 付箋
- 白紙(A4用紙)
- 仮想避難所の図面(平面図、敷地図、間取図等)
- 筆記用具
- ホワイトボード(壁などで対応可)
- 机(床面でも可)
- 説明用資料(プロジェクター、スクリーンなど視聴覚資機材)
- 訓練会場

##### 【訓練の流れ(例)】

###### ①事前準備

- ・机やイスなどを準備する。(机を3つ程度併せて、図面やカードを載せられる島を作る。)
- ・図面(平面図・敷地図・間取図など)や白紙を机の上に配置しておく。
- ※マジックが裏写りしないよう机に新聞などを敷き養生しておく。
- ・参加者を島の数に班分けをしておく。
- ※各班でカードを読上げる人を事前に決めておくことスムーズに進行できます。
- ・進行者(説明者)は、説明用資料・状況付与の資料を持っておく。

###### ②導入

- ・避難所HUGのルール、進め方について説明する。(進行者)

###### ③訓練実施

- ・進行者から想定を付与された後、読上げ者が順次カードを読上げ、配布する。
- ・読上げ者からカードを配られた際は、班員全員で意見を出し合い、そのカードを適切な場所・施設に配置していく。
- ・訓練終了後は、それぞれの島(班)で出来上がった図面を見て回り、情報共有を行なう。
- ・訓練終了後は、意見交換の時間を設けるとよい。

## 3. 訓練紹介⑭

### ◇避難所運営訓練◇

～避難所生活を想定する～

### ◎避難所運営訓練(実地)

#### 【目標・内容】

・災害時に開設される避難所の運営には、地域のことをよく知る自主防災組織などが関わるのが想定されます。

・本市では、比較的大規模な指定避難所のそれぞれに「個別避難所運営マニュアル(HUM)」を作成しています。このマニュアルでは、その避難所の開設手配や運営する中での一定のルールを記載しています。また、その施設の建物や敷地を避難生活上どのように活用する予定であるのかなど具体的に記載しています。

・実際に避難所となる施設で避難所運営訓練をすることで、このマニュアルの実行性を高め、より具体性のあるマニュアルに改善していくことができます。

・そのほか、災害時に避難所で使用する簡易トイレの組み立て方法やダンボールによる間仕切りやベッドの作り方などを確認しておくことも大切です。

#### 【準備品等】

- 個別避難所運営マニュアル(必須ではない。)
- 画板
- カメラ
- 筆記用具・メモ用紙・付箋
- 検討会会場
- 簡易トイレ・マンホールトイレ・トイレテントなど
- ダンボール間仕切り(通常のダンボールで作成することもできます。)
- ダンボールベッド

#### 【訓練の流れ(例)】

- ①地域から指定避難所の施設管理者へ訓練ができないか調整する。  
(市の当該避難所の配備職員の参加要請については、各総合支所、地域センター、地域事務所などにご相談ください。)
- ②災害発生後、施設の安全点検や避難者の受付、避難所運営スタッフや避難者のスペースの割り振りなどを実施してみる。
- ③個別避難所運営マニュアルに記載されている施設使用計画で不具合がないか検討する。
- ④地域住民の方は、実際に避難所で過ごしてみ、避難所に持参しなければならないもの、持参した方がよいものなどを確認する。
- ⑤簡易トイレの作成方法やダンボールによる間仕切り作成などを実践してみる。  
※個別避難所運営マニュアルは、現地確認でマニュアルの修正が必要とわかったときは、データの修正を行ないますので、危機管理課までご連絡ください。

## ◎避難所体験

### 【訓練の流れ(例)】

#### ・防災キャンプ(避難所宿泊体験)

避難所となる小学校の体育館などで避難所生活を体験する。

これにより、寝る場所のスペースの確保や炊き出しなどを通して、災害時の避難所生活のルールなどを体験的に学ぶ。

#### ①導入

・映像などを見てもらい、大きな災害が発生した場合、地域住民の避難所となる学校や体育館がどのような状況になるかイメージしてもらおう。

・避難所生活を理解するための模擬体験であり、実際は電気・ガス・水道なども止まり、様々な年齢・事情を抱えた方たちと生活することになることを説明する。

#### ②避難所生活体験

・グループ内でリーダーを決め、各グループで場所決めをしてもらう。

・各自のスペースは、ビニールシートやガムテープなどで仕切るとともに、用意した毛布などで寝床を作り、グループごとにひとまとまりの場所を確保する。

・グループごとに、食料や水、燃料などを配ってもらい、これらで炊飯、食事をとる。食事が終わったら、後片付けまで行なう。

・ごみなどもできるだけ少なくする方法などを考えながら実施します。

#### ③まとめ

・講評などを行い、この後避難所のルールに従って全員就寝し、翌朝起床後、アンケートなどをとり、解散する。

※訓練の一連として、防災資機材の取扱いや応急手当法などを加えるのもよいでしょう。



## 3. 訓練紹介⑮

### ◇避難所運営訓練◇

～避難所生活を想定する～

### ◎給食・給水訓練

#### 【目標・内容】

・大規模災害が起こると、電気・ガスや水道などのライフラインが寸断し、食料や飲料水の入手が難しくなります。支援物資が供給されるまでは、自力で対処しなければなりません。そのため、地域住民が相互に協力して、給食・給水活動を行うことが重要です。

・救援物資を必要とする人数を、班別に集約し、各班のリーダーが常に給食・給水のシステムに従って配給できれば、混乱も減少し、皆が公平に救援物資を入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、避難所運営本部などに報告・協力することが給食・給水活動の大切なポイントです。

#### 【準備品等】

- 食材（非常食に限らず、地域で調達できるものや各家庭からの持込などでも可）
- ガスコンロやガスボンベ
- 調理器具（なべやかん・包丁・まな板など）
- ゴム手袋・衛生用マスク
- 調理台（机）や椅子
- ゴミ袋
- 食器類・ラップなど
- 洗剤・スポンジなど

#### 〔訓練の流れ：一例〕

① 飲料水や食料品を確保する。

② その避難所で必要な数量・ニーズを把握する。

③ 非常食を調理・提供（配布）する。

※ おにぎりやカレーライス、豚汁などを調理してみます。

※ 災害時を想定して、ハイゼックスや大鍋・大型コンロなどの調理器具の扱い方や資材の確保の方法、効率的な配給方法なども検討しましょう。

## 3. 訓練紹介⑩

### ◇その他の訓練◇

#### ◎防災運動会

##### [目的]

- ・地域の活動や行事などと防災活動とを結びつけることによって、より身近に防災の意識を持ってもらう効果が期待できます。
- ・お祭りなどにも積極的に参加してもらい、巡回パトロールや防災対策などの防災活動を取り入れるのも良いでしょう。
- ・テントを設置したり、屋台なども炊き出し訓練につながります。

##### [訓練の流れ:一例]

- ①バケツリレー競争
- ②防災障害物リレーゲーム
- ③消火器を使った的当て競走
- ④担架を使った搬送リレー  
※安全のため、人形などを担架に乗せて搬送しましょう。
- ⑤非常食や非常持出し品の展示ブースなど

# 訓練紹介

## 3. 訓練紹介⑬

### ◇防災ゲーム◇

#### ◎防災カードゲーム シャッフル

##### 【内容】

「防災カードゲーム シャッフル」は、「イザ」というときに役に立つ、「災害伝言ダイヤルのかけ方」や「紙食器の折り方」、「ペットボトルろ過器の作り方」などを、遊びながら覚えることができるカードゲームです。学べる防災の知識は、「応急手当」や「防災知識」、「救援・救助」、「サバイバル」のジャンルから合計12種類あり、楽しく防災の知恵や技を身につけることができます。



### ゲームの内容



#### ゲームで覚えられる防災の知恵・技



**応急手当**  
AEDの使いかた  
止血の方法  
骨折の応急処置



**救援・救助**  
消火器の使いかた  
ジャッキの使いかた  
毛布担架の作りかた



**防災知識**  
紙食器の作りかた  
ガスメーターの復帰方法  
災害用伝言ダイヤルの使いかた



**サバイバル**  
ペットボトルろ過器の作りかた  
さかなのさばきかた  
空き缶ランタンの作りかた

#### 簡単な遊び方



1 「消火器の使いかた」や「AEDの使いかた」などのお題がかかれたカードをオープン!



2 だされたお題に合った、1~4までの手順がかかれたカードを1人ずつだしていきます。



4 手順が正しければポイントGET! 最後にポイントを1番多く集めたプレイヤーが勝利!



3 4枚目となる手順カードをだしたプレイヤーは、正しい手順となるように4枚を並べかえます。

ウラ返して答え合わせ

正しい手順に!

#### ゲームを盛り上げる色々なカード



順番を飛ばしたり、反対回りにしたり、みんなでカードをシャッフルする(取り替える)カードなど、ゲームを白熱させるカードがたくさん。



正解したら  
3ポイント!

ウラ返してこたえ合わせ

#### 正しい手順に並べかえる



資料提供:NPO法人 プラスアーツ  
イラスト:文平銀座+NPO法人プラスアーツ

# 訓練紹介

## ◎GURAGURA TOWN

### 【内容】

「GURAGURA TOWN」は家族や友達同士で楽しみながら、災害時の知恵や工夫を学ぶことができる、防災すごろくゲームです。

町の中で買い物をしながらゴールを目指す内容で、ゲームの途中で出題される「地震クイズ」に手持ちの「アイテムカード」で答え、災害時のトラブルを解決するために有効な方法を学ぶことができます。

□対象年齢:8歳以上(小学校中学年～)

□推奨人数:2～4人

### ゲームの内容



写真のようにボードとカードをセットします。



このゲームはおつかいをしながらゴールを目指すすごろくゲームです。



おつかいと明日のイベントの買い物をしながら目的地までコマを進めていきます。



ゲームを進める中で様々なハプニングが発生します。



「地震発生カード」が出たら、アイテムカードを使って災害時のトラブルを解決するための方法を考えます。



イベントの買い物とおつかいカードが全部そろい、目的地に到着したらあがりです。



アイテム



利用イメージ

資料提供:NPO法人 プラス・アーツ

## 訓練紹介

### ◎防災カードゲーム「なまずの学校」

#### 【内容】

「なまずの学校」は、地震などの災害で様々なトラブルを紙芝居形式で出題し、トラブルを解決するのに最もふさわしいと思う「なまずカード(アイテムカード)」を出してもらい、得点を競うゲームです。このクイズの内容は、実際に阪神・淡路大震災や東日本大震災を体験された人々のヒアリングやアンケートを元に作られています。

□対象年齢:8歳以上(小学校中学年～)

□推奨人数:3～6人



アイテム



利用イメージ

資料提供:NPO法人 プラス・アーツ

### ◎クロスロード

#### 【内容】

災害対応カードゲーム教材「クロスロード」は、カードを用いたゲーム形式による防災教育教材です。ゲームの参加者は、カードに書かれた事例を自らの問題として考え、YESかNOかで自分の考えを示すとともに、参加者同士が意見交換を行いながら、ゲームを進めていきます。

・カードゲームを通じ、参加者は、災害対応を自らの問題としてアクティブに考えることができ、かつ自分とは異なる意見・価値観の存在への気づきも得ることができます。

・防災に関する困難な意思決定状況を素材とすることによって、決定に必要な情報、前提条件についての理解を深めることができます。

・災害対応においては、必ずしも正解があるとは限らず、また、過去の事例が常に正解でないこともあります。ゲームを通じ、それぞれの災害対応の場面で、誰もが誠実に考え対応すること、また、そのためには災害が起こる前から考えておくことが重要であることに気づくことが重要です。



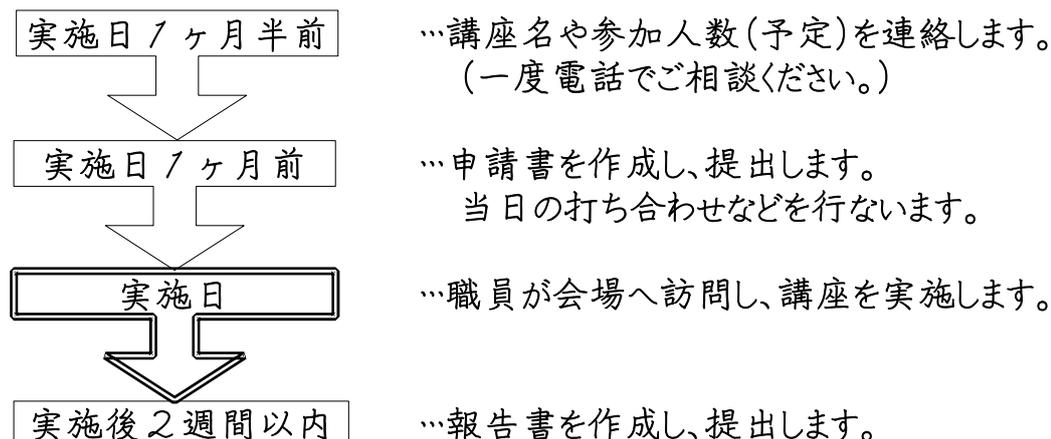
引用:内閣府防災情報

## 4. 資料など①

### ◇ 市政出前講座申請 ◇

- ◎ 申し込みは原則として、市内に在住、在勤又は在学する概ね10人以上で構成された団体・グループ等です。
- ◎ 講師料は無料ですが、会場使用料や講座に必要な材料費等は、申込者負担となります。
- ◎ 出前講座は苦情や陳情の場ではありませんのでご理解ください。

[利用の主な流れ]



# 防災に関する資料

様式第1号（第6条関係）

## 宮崎市政出前講座申込書

平成 年 月 日

担当課（ ）宛

団体・グループ名

代 表 者 住所

氏名

電話 （ ）

次のとおり宮崎市政出前講座を申し込みます。

希望日時	第1希望	平成 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分
	第2希望	平成 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分
場 所	会 場 名 称	
	所 在 地	宮崎市 電話
	視 聴 覚 設 備	(設備のあるものに○をつけてください。) ホワイトボード ビデオデッキ DVD プレーヤー テレビ スクリーン パソコン用プロジェクター
希望講座	講 座 名 :	
	担 当 課 名 :	
参加人員		
目 的		
備 考		

# 防災に関する資料

様式第3号

## 宮崎市政出前講座報告書

平成 年 月 日

担当課( )宛

団体・グループ名  
代表者名

このことについて、次のとおり受講いたしましたので、報告します。

日 時	平成 年 月 日( ) 時 分 ~ 時 分
場 所	
講 座 名	講 座 名:
派遣講師名	所 属:
	職・氏 名:
参加人員	人
感 想 及 び ご意見	

※今後、どのような講座を受けてみたいですか？ご要望がありましたらお書きください。

## 4. 資料など②

### ◇避難情報◇

平成28年台風第10号により岩手県岩泉町で発生した水害では、高齢者施設において「避難準備情報」の意味が十分に伝わっておらず、適切な避難行動がとられなかったことが課題とされました。

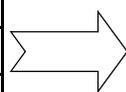
それを受け、いざというときに「とるべき行動」が分かりやすいように避難準備情報・避難指示の名称が変更されました。

#### ◎市が発表する避難に関する情報

##### ・変更内容

(変更前)

避難準備情報
避難勧告
避難指示



(変更後)

避難準備・高齢者等避難開始
避難勧告 ※変更なし
避難指示(緊急)

##### ・避難情報ごとの「とるべき行動」

避難情報の種類	とるべき行動
避難準備・高齢者等避難開始	・避難に時間のかかる方(お年寄りの方、体の不自由な方、小さな子どもがいらっしゃる方など)と、その避難を支援する方は、避難を開始してください。なお、避難所への避難が難しい場合は、近くの安全な場所に避難してください。 ・それ以外の方は、気象情報に注意し、危険と思ったら早めに避難してください。
避難勧告	・速やかに避難を開始してください。 ・外が危険な場合は、屋内の高いところなどに避難してください。
避難指示(緊急)	・緊急に避難してください。 ・外が危険な場合は、屋内の高いところなどに緊急に避難してください。

##### ・避難情報の確認

災害時は、市から「防災メール」や報道機関等をおして避難情報を発信します。

※「宮崎市防災メール」の登録方法は、P36を参考にしてください。

避難所の開設情報を確認し、適切な避難行動をとるようお願いいたします。

##### ・災害時のご相談・お問合せ先

災害時のご相談・お問合せについては、「宮崎市災害対策本部」にご連絡ください。

(災害時のみ開設)

イチハヤク

電話:0985-21-1889

【宮崎市災害対策本部室】

## 4. 資料など③

### ◇避難場所◇

市は災害発生後に一時的・緊急的に避難し生命を保護するための「指定緊急避難場所」に加え、応急的な収容保護のための「指定避難所」等を指定しています。ここでは、それぞれの意味合いを確認します。

#### ◎指定緊急避難場所

災害が発生するおそれがある場合や、災害が発生した場合に、その危険から逃れるための施設や場所です。「津波避難ビル」や「地震時の避難場所」など一時的に避難する場所です。

#### ◎指定避難所

災害の危険性があるため避難した人が災害の危険性がなくなるまでの必要な期間、滞在することができる場所です。また、災害により家に戻れなくなった方が一時的に滞在することができる施設です。

※指定緊急避難場所や指定避難所は、災害の種類で異なります。

※事前に宮崎市ハザードマップや宮崎市ホームページなどで確認しておきましょう。

## 4. 資料など④

### ◇災害への備え◇

#### ～家庭内備蓄の推進～

大規模災害時には、道路の損壊により物流が閉ざされ、店舗から商品がなくなります。さらに水道やガス、電気などのライフラインが被災し、長期間にわたり日常生活に支障がでることとなります。南海トラフ巨大地震では、宮崎市内でも最大で約17万3千人が避難所内外で、避難生活を送ることが想定されています。災害の規模が大きければ大きくなるほど、備蓄をはじめとした家庭や個人での日ごろの備えが重要になります。

各家庭や個人で、最低3日間、できれば1週間程度を想定して飲料水や食糧、衣類、トイレトーパー、カセットコンロ・ガスボンベなどの備蓄品を用意しておきましょう。その場合、高齢者などの要配慮者や乳幼児がいる家庭、食品アレルギーなどの体質、ペットの有無など、各家庭の暮らし方で必要なものも違ってきますので、家族などで必要なものを話し合っておきましょう。

#### ★★ローリングストック法のススメ★★

災害用の保存食だけを大量に用意することだけが備蓄ではありません。日常使っている飲食物を最初に多めに購入しておき、消費したらその分だけ補充することで、常に一定量の飲食物を自宅内に備蓄することができます。これが「ローリングストック法」です。災害用保存食だけでなく、缶詰やレトルト食品など消費期限が長い一般的な食品もローリングストックすることで、保存食を日ごろから食べ慣れることができたり、缶詰を使った料理のバリエーションが広がったりします。消費期限切れを防ぎ、いざというときに役立つ一石二鳥の方法です。



# 宮崎市防災メールの登録方法

- ◎ 配信される情報は7種類です。
  - ・緊急情報（避難所開設や避難勧告などの情報）
  - ・気象情報
  - ・地震情報
  - ・津波予報
  - ・竜巻注意報
  - ・市からのお知らせ
  - ・週間天気予報

- ◎ 宮崎市防災メールの登録・利用は無料ですが、メール受信にかかる通信料は利用者負担になります。

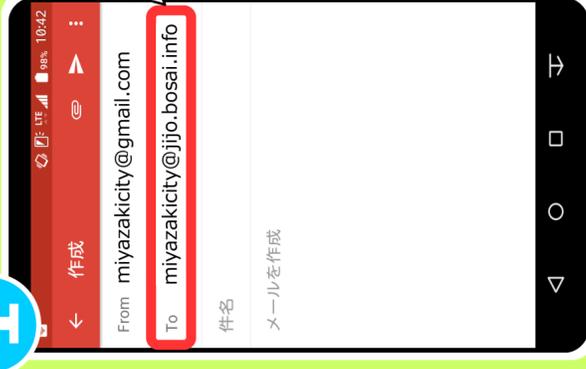
## 宮崎市防災メール配信サービス登録用 QR コード



登録用アドレス

miyazakicity@jijo.bosai.info

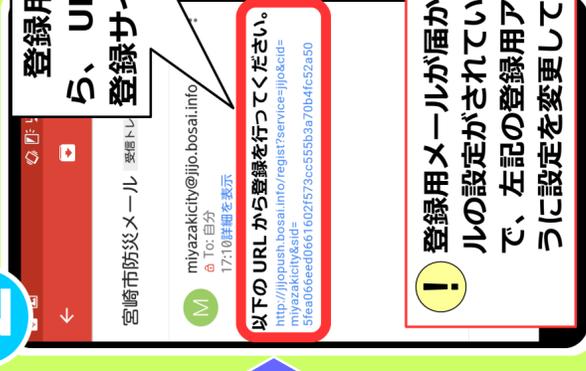
## 1 空メールを送信



左記の QR コードをバーコードリーダーで読みとり、空メールを送信します。バーコードリーダーがない場合は、新規メールアドレスから、あて先 (To) に左記の登録用アドレスを入力して送信してください。

！ 件名 (Sub) や本文は何も書かなくて構いません。

## 2 登録サイトに接続

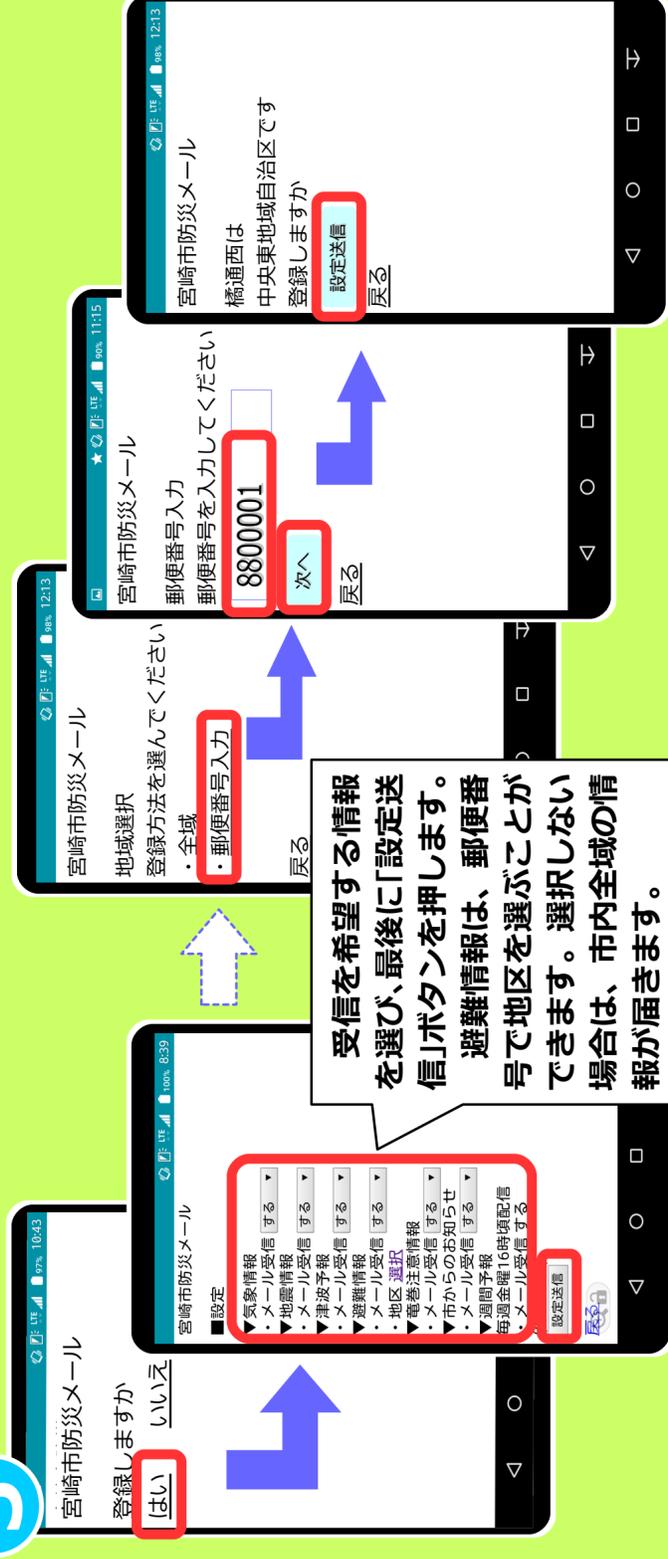


登録用のメールが届いたら、URL をクリックして、登録サイトに接続します。

以下の URL から登録を行ってください。  
<http://ipoush.bosai.info/register?service=jijo&cid=miyazakicity&ids=57ea06eed06c1602f573cc5583a70b4fc52a50>

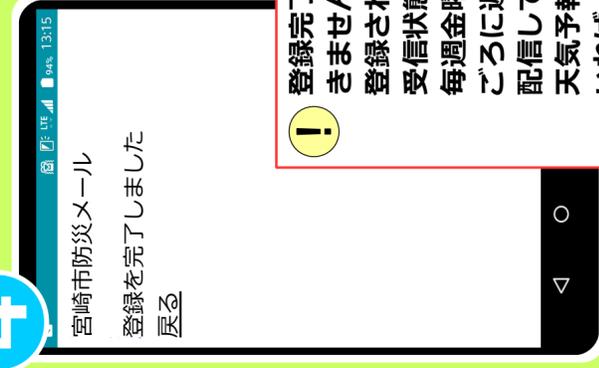
！ 登録用メールが届かない場合は、迷惑メールの設定がされている可能性がありますので、左記の登録用アドレスを受信できるように設定を変更してください。

## 3 登録（受信する情報の選択・設定送信）



受信を希望する情報を選び、最後に「設定送信」ボタンを押します。避難情報は、郵便番号で地区を選ぶことができます。選択しない場合は、市内全域の情報が届きます。

## 4 登録完了



！ 登録完了のメールは届きません。登録されている方には、受信状態確認のため、毎週金曜日 16:00 ごろに週間天気予報を配信しています。週間天気予報を受信できていれば、正常に登録されています。



宮崎市観光イメージキャラクター ミツシちゃん

**【出展・資料提供等】**

- ・内閣府 「防災情報」
- ・総務省消防庁 「チャレンジ！防災48」
- ・全国消防長会
- ・The Great Japan ShakeOut
- ・市民防災研究所
- ・NPO法人プラス・アーツ

**【防災ゲームについて】**

※防災ゲーム「シャッフル」「なまずの学校」「GURAGURA TOWN」は、次のホームページから購入可能です。

[NPO法人プラス・アーツ]

URL : <http://www.plus-arts.net/>

E-mail : [order@plus-arts](mailto:order@plus-arts)

TEL : 078-335-1335

FAX : 078-335-1339