

第3章 防災訓練

1 防災訓練とは

防災訓練とは、災害の発生に備えて事前に訓練をすることです。地域の危険箇所を把握し、災害が発生した時に住民が適切な行動をとり、被害を軽減できるように取り組みます。

種目ごとに行う「個別訓練」のほか、地図などを用いて災害に対するイメージを鍛える「図上訓練」や、防災とは直接関係しないイベントに防災要素を盛り込む「体験イベント型訓練」などがあります。訓練を実施する際は町田市防災課及び町田消防署まで実施の申請をしてください。



2 防災訓練の効果的な実施について

年間で予定されている地域行事の開始前や終了後に防災訓練を実施すると、参加者が集まりやすく、日程や会場調整の負担を軽減することができます。

また、地域行事の内容に防災訓練の要素を取り入れることも効果的です。クイズ形式やシナリオ形式にするなど、ゲーム性を取り入れることで参加者を増やした地域もあります。

～地域の人材も活用しましょう～

地域には元消防団員や防災士の資格保有者など防災に関する知識や防災活動経験の豊富な人がいます。また、医療や介護の職を経験して専門的な知識や技術をもつ人、民生委員として地域の福祉活動に貢献している人もいます。

防災訓練での指導や助言など、円滑に協力が得られるように日頃のコミュニケーションを大切にしましょう。



～事前の準備としての出火防止対策～

地震時も平常時も火災を出さない、燃え広がらせない対策がとても重要です。

・家具類の転倒防止対策

2018年6月18日に発生した、大阪府北部を震源とした地震では、7件の火災が発生しましたが、そのうち2件は、家具類の転倒が出火の原因でした。

・安全装置・センサーの付いた製品の使用

灯油ストーブやガステーブルなどには、地震動による停止装置や過熱防止装置が付いている製品がありますので、購入の際の参考にしましょう。

※震度4相当でガスの供給は停止する仕組みとなっています。

・住宅用火災警報器の設置

万が一に備えて、火災を早期に発見できる、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、カーテンや寝具類に防災製品を使用することで、火災が燃え広がるのを防ぐことができます。

3 コロナ禍での防災訓練

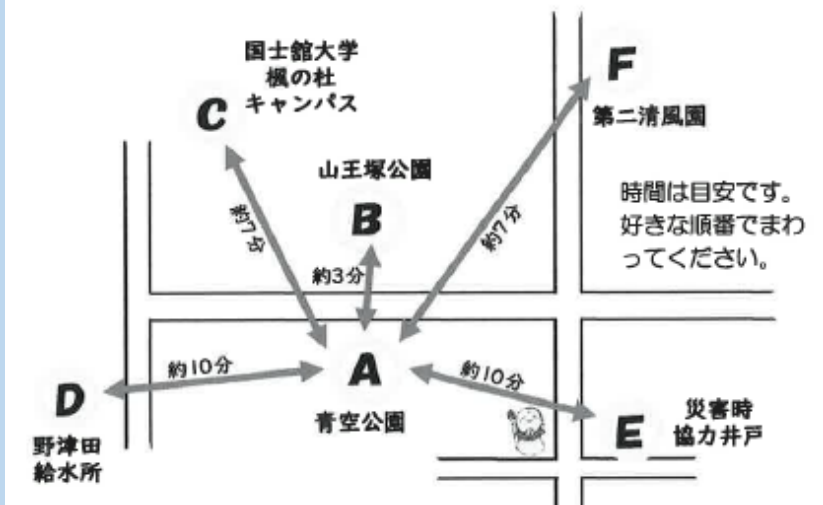
2020年から新型コロナウイルス感染症が拡大し、多くの町内会・自治会・自主防災組織で、防災訓練を実施できませんでした。

コロナ禍でも感染症対策を講じながら、工夫を凝らすことで防災訓練を実施できた例がございます。ここでは、そのうち2つ紹介します。

～①防災ウォークラリー（薬師台自治会）～

参加ルール

- ① 13時～16時の間に、下の地図の6個のポイントをまわりスタンプを集めてください。詳細な場所についてはお配りした「防災マップ」ご活用ください。スタートはご自宅、ゴールは青空公園の「本部テント」です。ご自宅のスタートは13時より前でも大丈夫です。
- ② スタンプは1か所でもゴール可能です。ご自身の体力に合わせてご参加ください。
- ③ 小学生以下のお子さんは大人と一緒に回ってください。
- ④ 地図のA・B・C・Fではいろいろな訓練の体験ができます。訓練は見るだけでもOKです。
- ⑤ 感染対策にご協力をお願いいたします。ソーシャルディスタンスを保ち、大きな声での会話はお控えください。ポイントごとに手指消毒液をご用意しますのでご使用ください。体調不良の際には参加を見合わせていただきますようお願いいたします。



- A 青空公園：消火器をつかった初期消火訓練
- B 山王塚公園：応急救護訓練
- C 楓の杜：まちかど防災訓練車を使った消火訓練
- D 給水拠点の確認
- E 災害時協力井戸の確認
- F 第二清風園：VR起震車体験

ポイント①訓練会場を複数設けることで密集、密接を避けたこと。②スタンプラリー形式にすることで、訓練に参加すると自然に地域の防災拠点を知ることが出来ること。

～②おうちで防災訓練（主催：成瀬台小・中学校避難施設運営会議）～

訓練の進め方：

▶ 用意するもの：

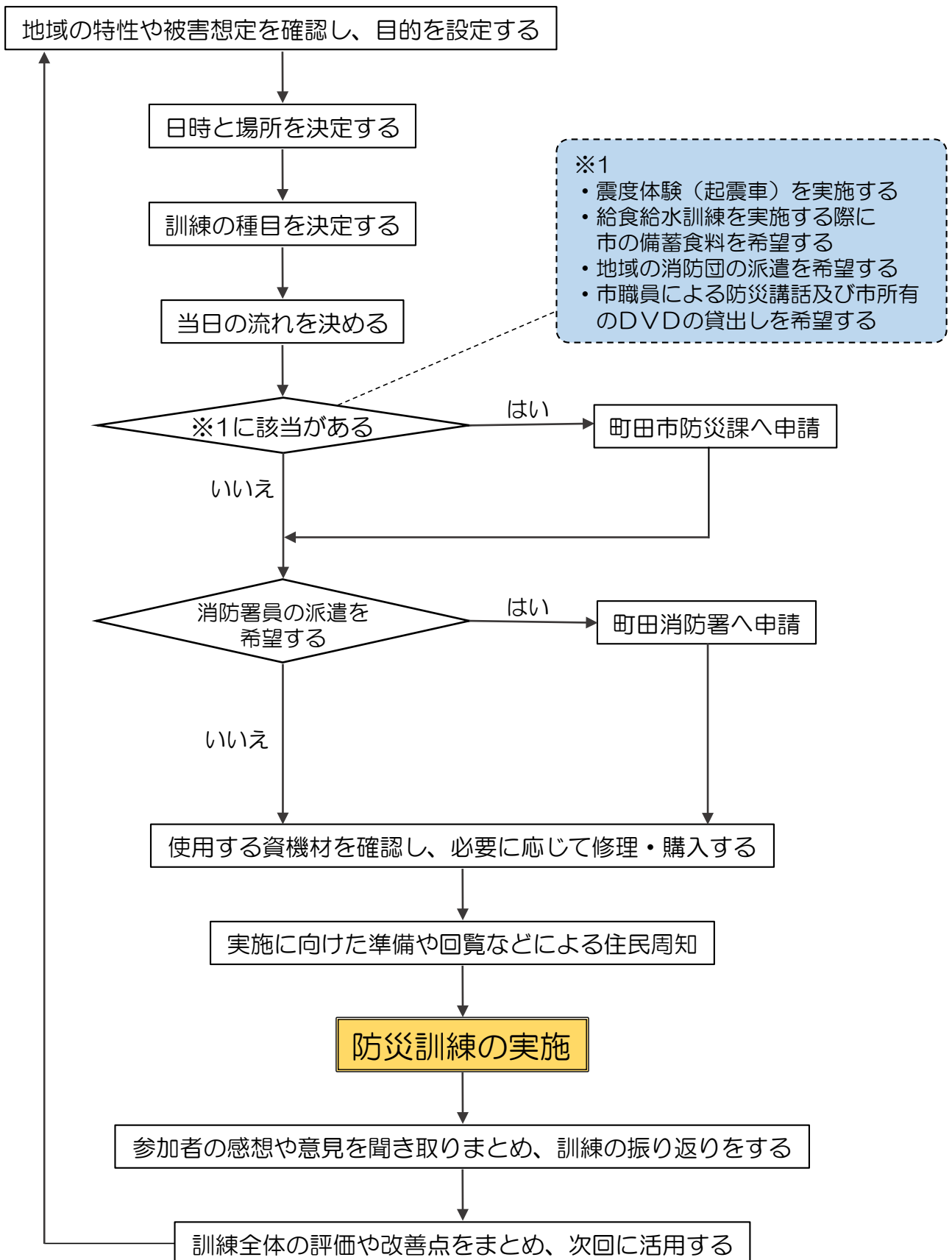
- 「東京防災」、メモ帳、鉛筆・消しゴム
 - 話し合いが続きます。喉を潤す飲み物やお菓子などを用意しておきましょう。
- ▶ ご家族の予定に合わせた日時で実施してください。
- ▶ 訓練を2日に分けて行う事もできます。
- ▶ 家族をテーブルの周りに集めてください。
- ▶ 進行役は「東京防災」の該当ページを参加者に適時示しながら進めてください
- ▶ 「東京防災」は、スマホやタブレットやPCでも見ることができます。またPCやタブレット（一部の機種）からテレビに表示して家族で見える事もできます。

訓練の手順：

1. 進行役が「おうちで防災訓練」の開始を宣言します。「東京防災」の228ページ「家族でやろう防災アクション」を開いてください。
2. アクション1： 229ページの「ロールプレイング」を実践しますが、今回は、対象範囲を広げて、「017から025ページ」と「038から046ページ」について話し合います(目安30分)
 - ① 地震発生、身を守る行動、安全確認（火の元、電気、ガス）、家族や隣人の安否確認
 - ② 自宅に潜む危機を知る
 - ③ 避難場所、避難経路、集合場所、家族との連絡のとり方・連絡先
3. アクション2： 230ページの「防災のために必要なものを話し合おう」を実践します(目安60分)
 - ① 東京防災の「086から093ページ」を読んで、備蓄品について確認しましょう。不足品のリストを作成し、後日、備蓄を進めてください。
 - ② 東京防災の「094から112ページ」を読んで、ご家庭内の安全点検を行います。対策が必要な個所については、対策の内容や期限を決めて予定表を作成します。後日、対策を行ってください。

ポイント①自宅で参加できるので、人との接触を避けることができること。②期間中いつでも参加できるので、参加者の都合を優先出来ること。③一人一人の特性や生活環境に合わせた対策を考えることができること。

4 防災訓練計画から実施後までの流れ



5 防災訓練（起震車使用）等申請書【町田市防災課】

- ・訓練日時
 - ・訓練場所
 - ・参加予定人数
- を記入

実施する訓練項目を選択
 ※震度体験（起震車）を希望される方は、22ページをご確認ください。
 ※起震車訓練・初期消火訓練・救出救護訓練・応急救護訓練・通報訓練を実施する場合は別途消防署にもお申し込みください。

消防団の派遣の有無を記入
 ※消防署員の派遣とは異なります。
 ※参加人数や訓練内容を考慮し、選択してください。

防災訓練（起震車使用）等申請書

訓練日時	年 月 日 曜日 時 分 ~ 時 分	
訓練場所	所在地 町田市	
	名称	
	参加予定人数 名 (起震車・職員派遣は20名からとなります)	
防災訓練	1. 避難訓練	<input type="checkbox"/> 防災訓練への派遣である (不特定多数の人数が参加するイベント・祭事への派遣はできません) <input type="checkbox"/> 駐車場所の確保ができる <input type="checkbox"/> 職員による乗車前の説明時間の確保ができる ※起震車の運行時間 午前部 9:00~11:30 午後部 13:30~16:00
	2. 震度体験(起震車) → 起震車訓練開始時間 (時 分)	
	3. 初期消火訓練	2~6の訓練を行う場合は別途、町田消防署へお申し込みください。 町田消防署電話：042-794-0119
	4. 救出救護訓練	
	5. 応急救護訓練	
	6. 通報訓練	
	7. 給食給水訓練 →	アルファ化米の使用希望 ⇒ <input type="checkbox"/> あり(人分) <input type="checkbox"/> なし (種類は選べません)
	8. その他 (具体的に:)	
防災講話	・ 防災講話 → ビデオ・DVDの貸し出し希望 ⇒ <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 職員による講演の希望 ⇒ <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 映像機器・スクリーンの希望 ⇒ <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
消防団の派遣	消防団の派遣が必要ですか? <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (消防団については、火災の際などには、派遣できない場合があります。)	
上記のとおり、防災訓練(起震車使用)等の申請をします。		
町 田 市 長 様 年 月 日		
申請者 団体名・担当者名 住所 電話(当日連絡が取れるもの)		
※天候によって訓練実施が困難な場合には、消防署、消防団及び起震車ドライバーから連絡いたします。 (防災課への連絡は必要ありません)		
防災課使用欄 ※記入しないでください		
連絡確認欄	受 付 者 担 当 者 係長職 課長職	
消防署 TEL <input type="checkbox"/>		
FAX <input type="checkbox"/>		
消防団 /		

申請者（町田市防災課からの連絡を受け取る人）の団体名・担当者名・住所・連絡先を記入

受 付 印

防災訓練（起震車使用）等申請書は防災課までご提出ください。なお、お電話でも受け付けています。

7 防災訓練の注意点

<防災訓練申請書の提出及び実施における注意点>

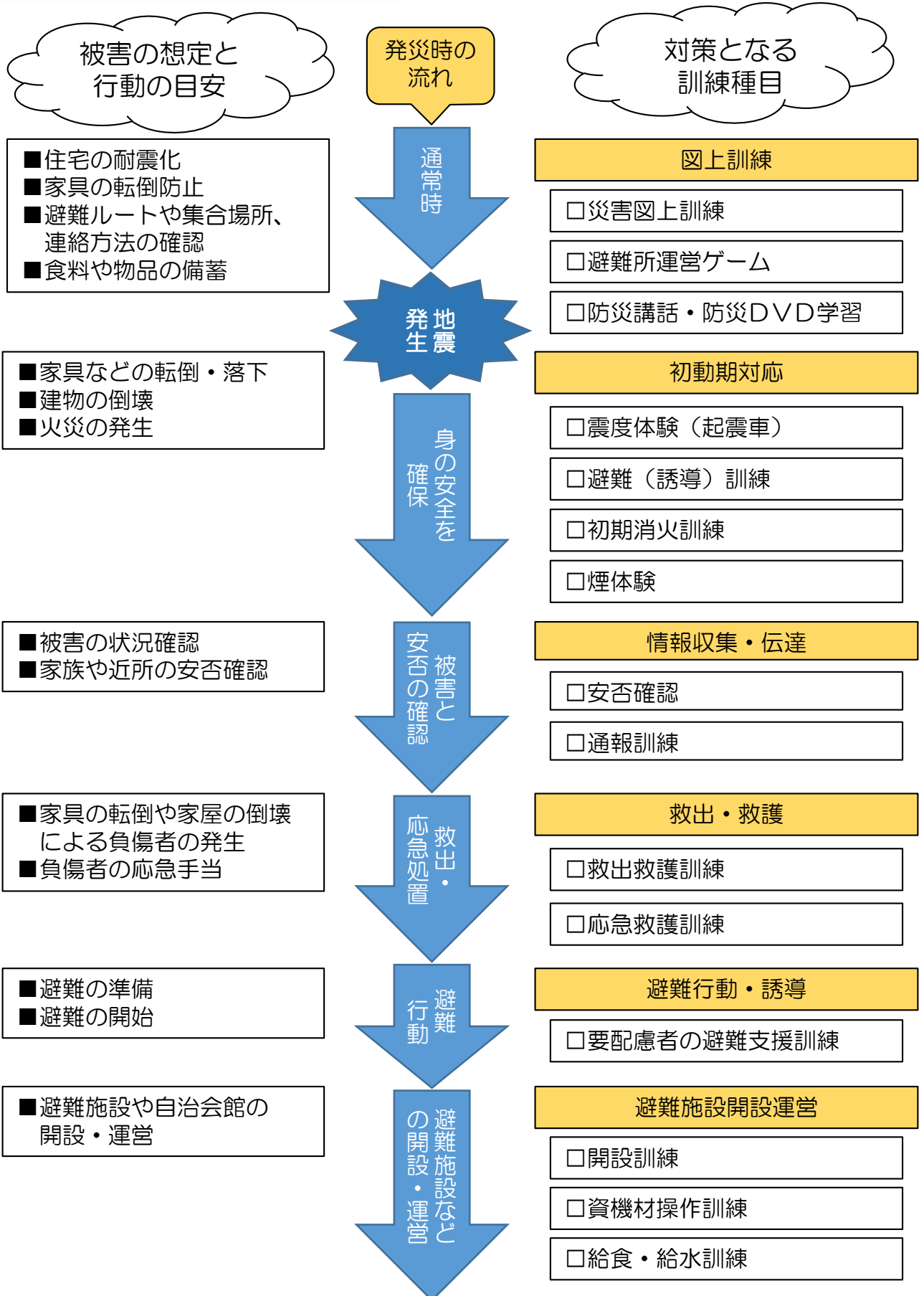
- 消防団の派遣を希望された場合は、事前に消防団から申請者へ連絡があります。中止の際の連絡方法などの確認をしてください。
- 雨天などで訓練を中止又は延期をする場合は、必ず訓練指導者（消防署・消防団）へ連絡してください。
- 地域の防災訓練の主催は訓練実施団体です。訓練実施責任者は、安全管理に十分注意してください。訓練中のけがなどに対してはボランティア保険が適用される場合があります。ボランティア保険については市民協働推進課（電話042-724-4358）までお問合せください。

<震度体験（起震車）の申請及び実施における注意点>

- 予約は訓練実施日の6か月前から開始します。車両及び指導員手配の都合上、実施の2週間前までに申請してください。
- 9月～11月の土日祝日の訓練受付については抽選となります。申し込みがなかった場合及びそれ以外の日程については先着順となります。
- 抽選は訓練実施日の6か月前（土日祝日の場合は翌営業日）に行います。抽選を希望される方は抽選日の午前8時30分から9時までの30分間に防災課へご連絡ください。
- 訓練を実施する際には、平坦で十分な広さを確保してください。起震車展開時の広さは全長約6メートル、幅約4メートル、高さ約3メートルほどあります。そのまわりで作業を行うため、さらに周囲2メートルほどの余裕が必要です。
- 悪天候の場合は運行及び体験実施が危険なため、中止とします。
- 悪天候が予想され、起震車の運行が困難な場合には、防災課又は起震車ドライバーから連絡します。主催者が事前に中止を決めた場合はお早めにご連絡ください。
- 起震車は、体験開始時間の概ね15分前を目安に会場に到着します。道路の混雑状況によっては多少の前後がございます。ご了承ください。



8 時系列で確認する訓練種目



○災害図上訓練

所要時間 60分以上

地図を用いて地域に起こる災害を理解することで、必要な防災対策について参加者同士で議論する。



～用意するもの～

- 地図
- ハザードマップ
- カラーペン
- ホワイトボード
- 丸型のカラーシール
- ふせん など

ポイント

実際に地域を歩く機会を設け、災害時の危険箇所を、ハザードマップなどをもとに共有しましょう。

○避難所運営ゲーム (HUG : Hinanjo Unei Game)

所要時間 150分以上

大地震発生後、避難施設で起こる様々な出来事を疑似体験し、参加者同士で意見を交換し、避難施設運営に必要な対応を学ぶ。



～用意するもの～

- HUGカード（町田市防災課で貸し出しているほか、静岡県ホームページからのリンク先でレンタルや購入可能）
- ハザードマップ
- カラーペン
- 間取り図
- ホワイトボード など

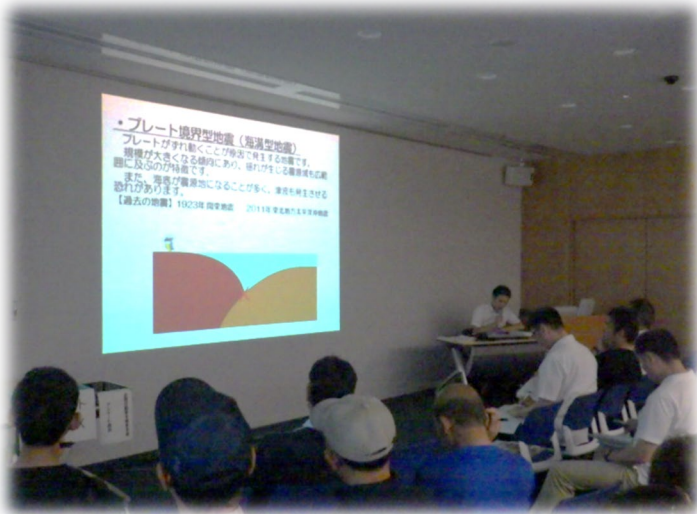
ポイント

避難施設には、高齢者、障がい者、外国人など、様々な方が避難してきます。適切な避難施設運営を考えてみましょう。

○防災講話・防災DVD学習

所要時間
講話：30～60分程度
DVD：15～50分

町田市の対策や地域、家庭での備えについて学ぶ。



～用意するもの～

会場

(DVDの場合)

パソコンやモニター

など

(防災講話)

- 事前にどのような内容の講話を希望されるかなど具体的にご相談ください。
- 職員による講話では、基本的にパソコンおよびスライドを使用します。
- 防災講話は消防職員も行っております。発災後の行動に関する講話については町田消防署へお問合せください。

(防災DVD学習)

- DVDにはいくつか種類があります。
- 防災課または町田消防署窓口にて貸し出しを行います。
- 数量には限りがあるため、状況によっては貸し出しできない可能性もあります。

ポイント

講話やDVDによる学習をもとに、各家庭や地域での備えを見直しましょう。

○震度体験（起震車）「ぐらり号」

所要時間
1回（最大4人）約2分

地震の揺れを体験し、自分や家族の身の守り方を学ぶ。



～用意するもの～

□駐車スペース（全長約6メートル、幅約4メートル、高さ約3メートル及び周囲で作業ができる広さ）

など

- 1回で最大4人まで体験できます。
- 職員操作による手動での震度調節のほか、過去に起こった地震が体験できます。訓練時にご相談ください。
- 9月～11月の土日祝日は申し込みが集中するため、抽選にて受付をしています。※詳細は22ページをご覧ください

ポイント

机が倒れないような抑えかたや安定のとれる姿勢を学びましょう。また、自宅に帰ったあとは家具の配置を見直し、転倒防止対策をしましょう。

○避難（誘導）訓練

所要時間 約15分

様々な状況での地震を想定し、発災時に落ち着いた行動がとれるようにしましょう。また、要配慮者の誘導についても学びましょう。



～用意するもの～

□車いす
□アイマスク
□障害物

など

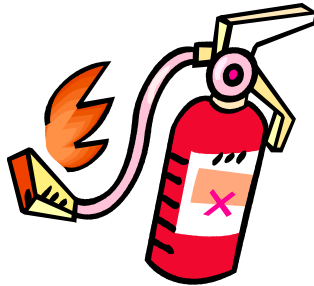
ポイント

いつどこにいるときに被災するかわかりません。“いつものやりかた”にとらわれず、いろいろな場所や想定で実施しましょう。

○初期消火訓練（水消火器）

所要時間 約30分

火災初期段階で重要な役割を担う消火器の取り扱いを学び、応急的な消火活動ができるようになる。



～用意するもの～

- 会場（水にぬれても問題がない場所）など

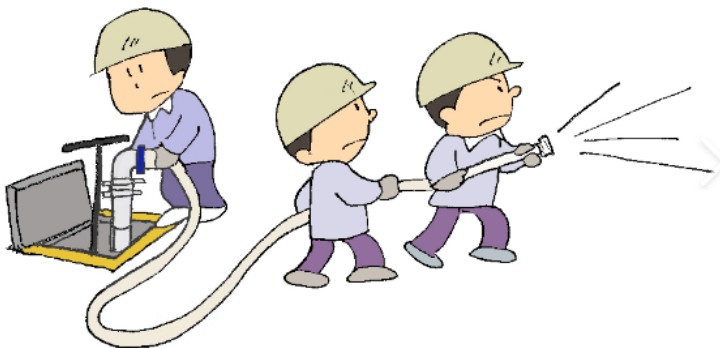
ポイント

もっとも身近でかつ迅速に対応できる初期消火方法を、大人だけでなく子どもにも周知し、実践で使用できるようにしましょう。また消火器が近所のどこにあるか普段から確認しておきましょう。

○初期消火訓練（スタンドパイプ）

所要時間 約30分

消防車両が進入できない狭い路地が多い地域での有効な消火が可能なスタンドパイプの取り扱いを学び、応急的な消火ができるようになる。



～用意するもの～

- 消火栓
※事前に消防署に消火栓の使用届を提出する
- スタンドパイプ一式 など

ポイント

消火栓・排水栓の正しい知識や活用方法を理解し、設定から放水までの操作を、参加者同士で協力して行いましょう。本訓練は消防署員の立会いが必要となりますので、実施を希望される場合は、町田消防署へご相談ください。

○煙体験

所要時間 約15分

無害な煙をテント内に充満させてその中を通り抜けることで、火災時の煙の流れや視界の状況を疑似体験する。



～用意するもの～

□ハンカチやタオルなど
鼻と口を覆うもの
など

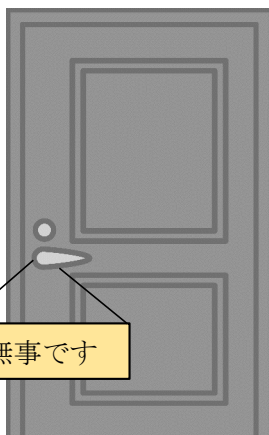
ポイント

姿勢による視界状況の違いを確認し、ハンカチやタオルの有効性について学びましょう。

○安否確認訓練

所要時間 約15分

タオルや「無事です」プレートなどを使用し、発災直後の安否確認方法について学ぶ。



～用意するもの～

□無事を知らせる黄色いタオルや
掲示物
など

ポイント

エリアごとに巡回担当者を決めるなど、いかに効率よく正確に実施できるかが重要となります。

○通報訓練

所要時間 約10分

119番通報の仕組みを知り、正しい119番通報の仕方を身につける。



～用意するもの～
・特になし

※訓練として実際に「119」にかけるのはご遠慮ください

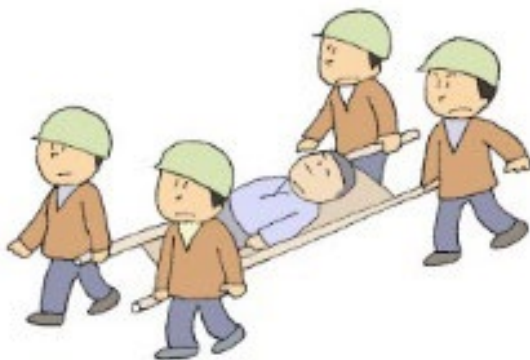
ポイント 必要な情報を適切に伝えることで迅速かつ的確な通報を行うことができます。どのような情報を伝えるべきか確認し、覚えておきましょう。



○救出救護訓練

所要時間 約60分

地震時の倒壊建物に閉じ込められたり、下敷きとなったなど、自力で避難できなくなった人を簡易な器具を活用して救出できるようになる。



～用意するもの～
 救助棒
 バール
 のこぎり
 毛布
 長めの竹棒
など

ポイント 現場の状況に応じた救助救出方法を習得しましょう。簡易的に担架を作り、けが人への揺れを最小限にして搬送することが重要です。

○応急救護訓練

所要時間 約60分

けが人への応急手当の方法、心肺停止状態の方へのAEDの使用方法、心肺蘇生法を学ぶ。



～用意するもの～

- 三角巾
- 包帯
- 訓練用AED
- AED用の人形

など

ポイント

応急救護の重要性、特に胸骨圧迫についての理解を深めましょう。消防署や東京防災救急協会が実施している救命講習を受講するとより深い知識が得られます。

○要配慮者の避難支援訓練

所要時間 約30分

健常者の避難誘導以外にも、車いす利用者や災害時要配慮者への対応について学ぶことで、実災害時に避難者を的確に誘導する。



～用意するもの～

- 車いす
- アイマスク
- コーンなどの障害物
- 耳栓

など

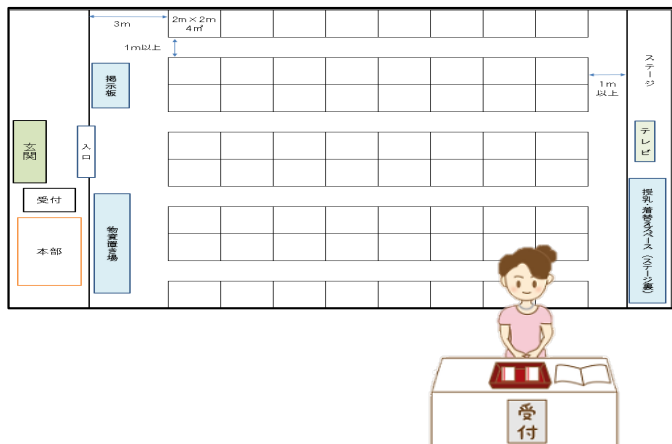
ポイント

災害時要配慮者の立場を体験することで、どのような補助が求められているのか学ぶことができます。要配慮者役と誘導役に分かれて実践してみましょう。

○避難施設開設訓練

所要時間 約60分

発災時に避難施設や地域の会館などの避難受け入れ施設を迅速に開設できるようになる。



- ～用意するもの～
- 避難者名簿
 - 筆記用具
 - 養生テープ
 - ビニールひも
 - 表示板
- など

ポイント 受付の設置や避難する空間の区割りなどを準備し、避難者役に実際に避難してもらうことで改善点の洗い出しをしましょう。

○資機材操作訓練

所要時間 約60分

避難施設や自治会・町内会などで所有している資機材を操作できるようになる。



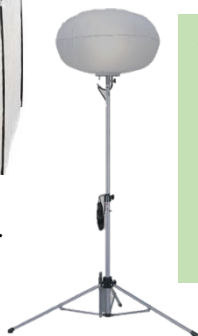
マンホールトイレ



発電機



屋内型簡易
避難用テント



バルーン投光器

- ～用意するもの～
- 訓練する資機材
 - 燃料
 - 軍手
 - 操作説明マニュアル
- など

ポイント 実災害で所有している資機材をうまく活用できるように、定期的に点検や整備をしましょう。

○給食・給水訓練

所要時間 約60分

災害時に電気・水道・ガス等のライフラインが止まった際に各自で給食する方法を学ぶ。



～用意するもの～

- 水（お湯）
- 備蓄食料
- 炊き出し用具
- 食器類

など

ポイント

インターネットなどで様々な炊出しメニューが紹介されていますので、アレンジ方法についても調べてみましょう。

9 防災訓練実施時の注意点

<事故防止のために十分な事前説明を！>

訓練を始める前や訓練種目に取り組む前に、必ず事前説明の機会を設け、参加者のけが防止について注意しましょう。

- 訓練で使用する資機材については、操作方法や取扱上の注意を参加者へ伝えましょう。
- 火気の使用や発電機、チェーンソーなどの刃物を使用する場合は、使用上の注意事項を参加者へ伝えましょう。



<訓練に適した服装を！>

訓練には屋外での活動が生じます。訓練の内容に応じて、動きやすい服装や履きなれた靴の着用を心がけましょう。

- 必要に応じて、ヘルメットや軍手を準備しましょう。
- 活動で汗をかく場合は、タオルや着替えを持参しましょう。また、保冷材や冷感首巻なども活用しましょう。
- 冬場の寒い場合は上着や手袋を着用し、防寒対策をしましょう。



<熱中症対策は万全に！>

訓練の実施は9月～11月の期間が多いです。気温の高い日は、熱中症対策を万全にしましょう。※猛暑日など熱中症の危険性が高い場合は、訓練を延期するなど対応を検討しましょう

- 訓練時間を短くする、休憩を多めにとるなど事前に対策を考えておきましょう。
- 参加者には帽子の着用と水分の持参を呼びかけましょう。
- 訓練会場の日陰となる場所に休憩場所を設置しましょう。



コラム1 「発災型防災訓練」

地震発生直後を想定して役割分担から実際の活動までを通して行うことで、より実践的な訓練を行うことができます。防災訓練を実施する際には発災型の訓練にも挑戦してみましょう。



地域の中で同時多発的に災害が発生した想定を作りましょう。地域の防災マップの作成や役割分担などを事前に作成しておくことも実災害時に有効です。

コラム2「ペットと避難する」

被災地などでたびたび取り上げられる話題の中に、ペットの問題があります。動物は衛生面の観点から、避難施設では人と同じ環境で生活することは困難です。避難施設には住居をなくした様々な人や動物が避難してきます。日ごろから親戚や知人など、動物を預けられる場所を確保しておきましょう。



＜ペット用品も持ち出し袋に入れておきましょう＞

避難施設にペット用品は備蓄されていません。ペットフードや常備薬を災害時に持ち出せるように準備しておきましょう。避難する際は、ケージに入れるかハーネスなどでつなぎ避難しましょう。避難施設内では、施設ごとのルールに従ってください。また、ペットの世話は飼い主が責任をもって行ってください。

＜普段からしつけをし、他の人や動物に慣らしておきましょう＞

避難施設には多くの人や動物が避難します。普段からしつけを行い、飼い主とペットの間にしっかりと信頼関係を築きましょう。また、災害時にはペットが迷子になることもあるため、室内飼いであっても鑑札や迷子札などを付けておきましょう。

ペットの災害対策セミナー

町田市公式YouTubeへのリンクです。数々の震災や水害現場での対応事例をわかりやすく紹介します。ペットと家族が災害を乗り越えるための準備と心得について一緒に考えてみましょう。

町田市保健所生活衛生課
042-722-6727



～犬・猫用の持ち出し品の例～

- フード及び水
- 常備薬
- 健康の記録帳（既往症、ワクチン接種歴のわかるもの）
- ペットシートや猫砂
- ハーネスや首輪やリード
- ケージやキャリーバッグ
- おもちゃ