

市民防災リーダー

テキスト



～ 防災は みんなの力と あなたの力で ～



神戸市消防局

目次

第1章 市民防災リーダー	
市民防災リーダーとは	1
第2章 防災福祉コミュニティ	
防災福祉コミュニティとは	3
防災福祉コミュニティへの支援	7
地域おたすけガイド（災害時初動対応マニュアル）	9
第3章 災害を知る	
阪神・淡路大震災の概要	11
南海トラフ地震への備え	13
南海トラフ地震臨時情報とは	15
土砂災害・風水害	17
第4章 防災資機材・訓練メニュー	
防災資機材	19
資機材の管理	21
消火器訓練Ⅰ（水消火器）	23
消火器訓練Ⅱ（粉末消火器）	25
消火栓直付け放水訓練（スタンドパイプ取扱訓練要領）	27
小型動力ポンプ取扱訓練	29
バケツリレーの訓練	31
炊き出し訓練	33
天ぷら油火災の消火実演	35
救出・救助要領	37
ロープ結索訓練	39
救急訓練	41
避難訓練	49
車いすを使った垂直避難	51
要援護者の特徴と支援要領	55
簡易水防工法	59
地域でできる災害疑似体験	61
市民防災総合センターの防災体験学習	63
災害協力シミュレーションゲーム「ダイレクトロード」	65
災害への備え	67
第5章 その他	
正常性バイアス	69
事故が起きたら	71
まずは、あなたができることから始めていきましょう	73

市民防災リーダーとは ～自主防災組織のリーダー～

災害時に、近隣住民の先頭に立って防災活動と呼び掛けるのが「市民防災リーダー」です。

市民防災リーダーとは？

災害時に、近隣住民の先頭に立って防災活動と呼び掛けるのが「市民防災リーダー」です。

市民防災リーダーは、その活動を義務付けられたり、拘束されるものではありません。

自分ができることを可能な範囲内で活動していただくものです。



市民防災リーダーの役割

市民防災リーダーの役割として、次のようなことが考えられます。

※あくまでも一例です。

【災害時】

- ・ 隣近所の初期消火、救出、救助活動
- ・ 負傷者の応急手当、搬送
- ・ 近隣地域への応援要請や活動支援
- ・ 住民の避難誘導
- ・ 防火、防犯パトロール
- ・ 要援護者の生活支援
- ・ 炊き出し など

【平時】

- ・ 防災福祉コミュニティ組織の運営
- ・ 防災訓練の推進と参加の呼びかけ
- ・ 防災意識の普及、啓発
- ・ 地域の危険箇所の把握、災害時の被害想定、またその対策の検討
- ・ 区役所、消防署等行政とのパイプ役
- ・ 防災訓練時の指導 など

市民防災リーダーに求められるもの

各消防署において、市民防災リーダーを養成する研修「市民防災リーダー研修」を実施しており、限られた時間で、基本的な内容を学びます。

しかし、「市民防災リーダー研修」を受講したからといってすぐにリーダーとして活躍できるものではありません。研修後は、地域の皆様と一緒にこのテキストを参考に各種訓練を実施し、災害に備えましょう。

また、災害時や訓練時はコミュニケーションを大切に、感染防止対策や要援護者への配慮ができるよう努めていきましょう。

実際に訓練の指導をやってみましょう！

●得意な分野を身に付ける

まずは、自分が得意となるものを身に付けましょう。

- ・消火器の使い方の指導
- ・三角巾によるケガの手当ての指導
- ・バケツリレーの要領
- ・心肺蘇生法の指導
- ・炊き出し訓練の要領 など

●指導方法を身に付ける

指導するためには、まず自分自身が内容を十分に理解する必要があります。

- ・テキストから学ぶ
- ・他の指導者から学ぶ
- ・実際にやってみる（実技）
- ・何度も繰り返し練習する
- ・そして、実際に指導してみる！

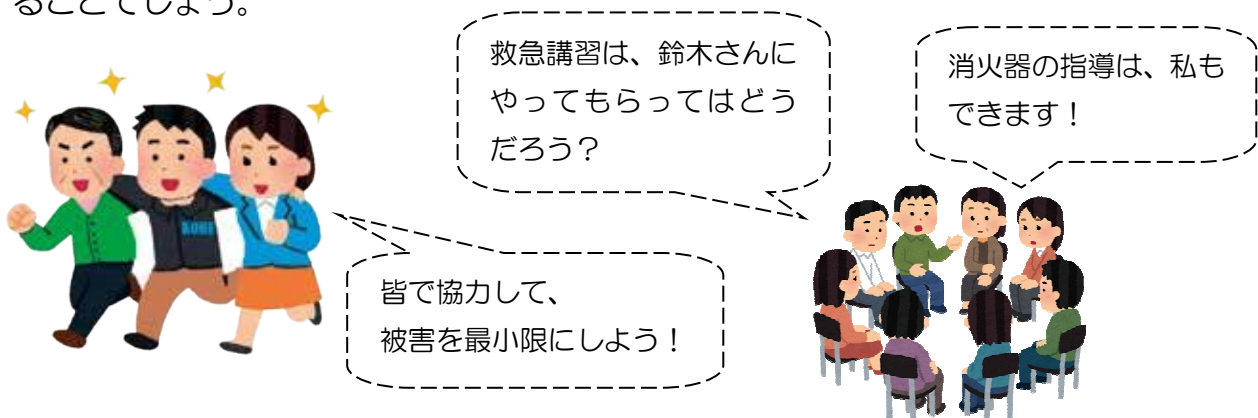
●指導のコツ

- ・まず最初は自己紹介から
- ・指導前に、今から何をするのか、内容を説明しましょう。
- ・今から行う訓練をやったことがある人がいるか確認しましょう。
（ぜひ手伝ってもらいましょう！）
- ・口で説明するだけでなく、ぜひ体験していただきましょう！
（体で覚えてもらいましょう。）
- ・質問タイムは、理解を深めるためにもとても大切な時間です！
（分からないことがあれば調べて後日答えましょう。消防職員に聞いてもいいでしょう。）
- ・最後にワンポイントアドバイス
（訓練の最後に、家庭でも役立つアドバイス等があれば、参加者に喜ばれます。）

みんなで手分けして指導しよう

防災リーダーが、ひとりですべての事を理解して指導するものではありません。

それぞれの得意分野を生かし分担して指導することで個人の負担も減り、また、いろいろな人に指導的役割を担ってもらうことで、活動の幅も広がり、活動もより活発になることでしょ。



防災福祉コミュニティとは ～神戸市の自主防災組織～

阪神・淡路大震災を契機に、地域における「自助」・「共助」の要となる「防災福祉コミュニティ」が誕生しました。

防災福祉コミュニティ

防災福祉コミュニティとは神戸市の自主防災組織の名称で、市内に192地区あります。
(2024年(令和6年)4月現在)

市民、事業所と行政が協力し、安全で(防災)、安心して(福祉)暮らせるまちづくりを目指して、防災活動や福祉活動に取り組んでいます。

●防災福祉コミュニティの構成

小学校区の消防団、自治会、婦人会、老人クラブ、民生委員児童委員協議会、PTA、青少年育成協議会、商店街、企業、ボランティアなど、地域のあらゆる人々の参加を得て組織づくりをすすめましょう。

●防災福祉コミュニティの活動

防災福祉コミュニティは、防災活動と福祉活動を意識した活動を実施します。

小学校区を単位とする「ふれあいのまちづくり協議会」とともに、地域の実情に応じたコミュニティづくりや、災害時要援護者に参加いただく訓練などを実施している地域もあります。

●助け合いの気持ちを育む

日頃からみんなで助け合う活動が定着していれば、いざという時に大きな力になります。阪神・淡路大震災の際にも、日頃から活動が活発なところほどめざましい活動が展開されました。助け合いの気持ち「共助」を育みましょう。



防災福祉コミュニティ活動のポイント

●地域の情報を整理しておきましょう。

日頃の福祉活動をはじめとする活動で把握した地域の情報を、災害時にも活用できるように整理しておきましょう。

●様々な機会を捉えて地域づくりをすすめましょう。

地域の防災訓練やお祭り、運動会などの、イベントなどを通じてコミュニティを創造し、協力しあえる地域づくりを目指しましょう。

●地域の課題を共有しましょう。

地域みなさんが認識している、「防災」「福祉」の課題を、地域で共有しましょう。一人でも多くの人が課題を知ることで、課題の解決に近づくことができるでしょう。

●コミュニティ活動の基本は、民主的な組織運営です。

日頃からみんなの意見が反映されるよう、話し合いを十分に行いましょう。なお、少数意見や多様性にも配慮できる寛容な姿勢を大切にしましょう。

●地域の中で防災活動に従事できる人がいるかなど、皆で話し合ってみましょう。

- ・力のある人はどこにいるのか
- ・炊き出しのできる人はだれか
- ・消火の知識、技術をもっている人はだれか
- ・自治会ごとの昼間、夜間に活動可能な人はどのくらいいるのか



組織と構成員

防災福祉コミュニティの組織は、概ね小学校区を活動区域とする本部組織と、災害対応の基本単位として活動するブロック組織により構成されています。

●本部組織

- 本部組織は、ブロックを包括する組織で、消防団、自治会、婦人会、老人クラブ、民生委員児童委員協議会、PTA、青少年育成協議会、商店街、企業などで構成されます。
- 平常時は、防災訓練の企画、ブロック間の連絡調整、地域の福祉活動と防災活動の連携を目的とした各組織間のネットワークづくりをすすめます。
- 災害時は、運営本部を立ち上げ地域内の被災情報を収集し、その結果に基づくブロック間の災害応援などの手配を行います。

●ブロック組織

- ブロック組織は、地域での助け合い活動が行いやすいように、小学校区を地域の広がりに応じていくつかに区分したものです。
- 平常時は、地域で「どのような被害が発生する恐れがあるのか、また、その被害程度は」「そのとき何をすべきか」「誰が活動できるのか」といったことをみんなで話し合い、それぞれの地域特性に応じた活動班づくりを行いましょう。
- 各班の担当者は、日頃から、放火されやすい箇所はないか、落石危険箇所はないか、また地域にはどんな防災資機材が必要なのか、などの視点から地域を見てみましょう。こうした視点を踏まえた活動は、災害予防という点で地域の防災力を高めるとともに、災害時には、各班の力を効果的に発揮することにつながります。
- 災害時は、災害情報の収集と伝達、初期消火、救出救護、避難誘導及び給食給水等の活動を行います。災害時の初動期では、ブロック単位の活動が極めて重要です。より迅速的確な活動のために、あらかじめ消火、避難誘導などの活動内容を決めておきましょう。

●必須活動

- 防災福祉コミュニティは、地域全体での訓練やブロック単位での訓練を行うほか、「市民防災リーダー」や「統括防災リーダー」を養成しましょう。



組織体制の例



防災福祉コミュニティへの支援

防災福祉コミュニティなどの地域活動に対する支援・助成金にはさまざまなものがあります。ここではそのいくつかをご紹介します。

防災福祉コミュニティへの支援策

日々の防災活動を行うにあたって、神戸市では以下のような支援を行っています。

●資機材の配布

結成時に地域で選択した資機材（救助用、消火用など）を配布しています。



※配布資機材の一例

●活動費の一部助成

- ・運営活動費（申請期間：4月1日～5月31日）

防災福祉コミュニティの組織の運営に伴う事務経費や会場借上料、訓練等の活動に要する経費に対して、1地区あたり上限14万円を助成しています。

- ・提案型活動費（申請期間：4月1日～5月31日）

地域特性に応じた活動や先駆的な活動に対して、予算の範囲内で1地区あたり上限20万円を助成しています。

- ・防災資機材整備助成（申請期間：10月1日～10月31日）

結成当初に配備した防災資機材の老朽化に伴う更新及び新たな活動に必要な資機材の購入に必要な費用を、予算の範囲内で助成しています。

※運営活動費及び提案型活動費の申請は、年度初めに受け付けますので、前年度末までには役員会などで、来年度の活動計画などを話し合っておきましょう。

●消防係員地区担当制による支援

各防災福祉コミュニティに対して専属の消防係員（地区担当者）を指定し、活動を支援します。活動の相談などは、あなたの地区の地区担当者までお気軽にご相談ください。

●市民防災リーダー研修の実施

各消防署では、近隣住民の先頭に立って防災活動を行う防災リーダーを養成するため、市民防災リーダー研修を実施しています。詳しくは各消防署にお問い合わせください。

●防災マネジメント研修の実施

消防局では、地域全体の防災活動をまとめることができる「統括防災リーダー」の養成を目的に、防災マネジメント研修を実施しています。

●BOKOMIサポーター制度

「BOKOMIサポーター」として登録された大学のボランティアグループや防災に関する専門的な知識をもつ団体を地域に派遣し、地域活動の支援（防災訓練、防災研修など）を行う制度です。

関連ホームページ：



その他の支援策（活動費助成など）

●「ひょうご安全の日推進事業」（兵庫県）

「ひょうご防災減災推進条例」に基づき、阪神・淡路大震災の経験と教訓を発信し、安全・安心な社会づくりを推進するため、日々の生活の中で防災減災に取り組む「災害文化」を広める事業の支援をしています。

●震災教訓継承（語り部）のご案内（神戸市 危機管理局）

阪神・淡路大震災からの経験や教訓を知っていただき、今後発生する災害に備えていただくよう、震災当時のことを語る「語り部」を派遣する取り組みを行っています。

●「ぼうさい探検隊」（一般社団法人日本損害保険協会）

小学生を対象とした実践的な安全教育プログラムで、楽しみながらまちにある防災、防犯、交通安全に関する施設や設備などを見て回り、身の回りの安全・安心を考えながらマップにまとめ発表します。

●「出前トーク」（神戸市 企画調整局広報戦略部）

市政をわかりやすくお伝えするとともに、みなさんのご意見をお聞かせいただくための制度です。くらしに身近な問題や、関心のある市の事業など、聞いてみたいテーマを「ご注文」ください。

地域おたすけガイド（災害時初動対応マニュアル）

災害時の初動対応計画についてご説明します。あなたの地域にも本計画書があるので一度、内容を見てみましょう。

地域おたすけガイドとは

大規模災害時に防災福祉コミュニティが組織的な活動を実施し、被害の軽減につなげることができるよう、災害初動時の対応に関する決まりごと、優先して行動すべき内容などが記載された計画書であり、すべての地域で作成されています。

地域おたすけガイドに記載されている内容（一部）

●運営本部、防災資機材庫など活動拠点

災害時に防災福祉コミュニティの役員が集合する場所（防災福祉コミュニティ運営本部の設置場所）、各ブロック単位で集合する場所や、防災資機材庫の場所や収容物、カギの保管場所など、地域が組織的に活動するために必要な情報が記載されています。

●役割分担と活動要領

各災害への対応に必要な役割（消火班、応急救護班など）を定めるとともに、各役割において実施する際に必要な情報（活動時に注意が必要な事項、優先して行動する必要がある内容）のチェックリストなどが記載されています。

また、上記の活動拠点、避難所など防災活動において有効な施設や、災害リスクを記載した地図を作成している地域もあります。

●ハザードマップ

災害時の軽減や防災対策に使用する目的で被災想定区域、避難場所、避難経路、防災関係施設などを掲載しております。

第2章
防災福祉コミュニティ

[illegible]

②地震

【災害発生直後】

個人の行動

- 1 地震発生直後の安全の確保
 - 火を使用している場合は、可能な限り火を止める。
 - 地震の揺れを感じたら、まず、丈夫なテーブルの下に隠れるなど、身の安全を確保する。
 - 家族の安全を確認する。
 - 火災が発生すれば消火器等で初期消火を行う。
 - ラジオなどで情報の確認。

防災福祉コミュニティとしての活動

- 1 防コミ運営本部の立ち上げ
 - 防コミ運営本部に役員が揃わないことが予想されるが、集まったメンバーで本部を立ち上げる。
 - 本部に駆けつけた役員の中から統括防災リーダーを決定する。
 - 統括防災リーダーは集まってきたメンバーで、情報作戦班、資源管理班等の班編成を行う。
 - 本部に地域の地図、防災マップ、災害時要援護者台帳などを配置する。また、メンバーで情報を共有するためホワイトボードや模造紙を準備する。

阪神・淡路大震災の概要

防災福祉コミュニティ活動において阪神・淡路大震災の教訓を伝えることは、最も重要なことです。ここでは、その概要について記載しています。

兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)の概要

- 発生日時 1995年(平成7年)1月17日 午前5時46分
- 震 源 淡路島(北緯34°36'東経135°02')
- 震源深さ 約16km
- 規 模 マグニチュード7.3
- 震 度 最大震度7



焼失した建物<灘区>



座屈したビル<中央区>



焼けた車両等<長田区>

被 害

震災は、多くの命を奪うとともに、都市基盤や建築物に甚大な被害を与え、市民に直接的な大被害を与えました。また、復旧の長期化に伴い、産業、都市機能、生活などに様々な影響を及ぼしました。

●被害概要(神戸市外含む)

- ①死亡者 6,434人
- ②負傷者 43,792人
- ③全壊及び半壊棟数 249,180棟
- 行方不明者 3人

●市民生活への被害(神戸市のみ)

①人的被害(神戸市)

- ・死亡者 4,571人
- ・負傷者 14,678人
- ・行方不明者 2人
- ・高齢者(60歳以上)死亡者 約59%※

※高齢者死亡者の割合は、2005年(平成17年)12月22日現在(死者4,571人)での割合

②避難

- ・ピーク時：避難所箇所数 599箇所 (1995年(平成7年)1月26日時点)
避難人数 236,899人(1995年(平成7年)1月24日時点)
避難所就寝者数 222,127人(1995年(平成7年)1月18日時点)

③公共施設の被害

- ・市役所、病院等の重要公共施設の破損、倒壊

④学校教育・社会教育・文化施設の被害

- ・学校園の約85%が被災
- ・博物館、中央図書館旧館、ポートアイランドスポーツセンター等の破損、倒壊
- ・酒蔵、異人館等の破損、倒壊



焼けたビル＜須磨区＞



破損した高架橋＜東灘区＞



救援物資の車列＜中央区＞



動物園が自衛隊基地に



建設が進む仮設住宅



炊き出し風景

※写真等資料：神戸市ホームページより

《阪神・淡路大震災「1.17 の記録」》

震災についての記録写真をオープンデータとして提供しています。

<http://kobe117shinsai.jp/>

南海トラフ地震への備え ～災害を知り、備えよう～

今後30年以内に「80%程度」の確率で発生すると懸念されている南海トラフ地震の、概要や発生時の対応についてご紹介します。

地震・津波を知る

POINT

01 南海トラフ地震とは？

◎ 南海トラフ地震の特徴

- 1** 繰り返し起きている
(100～150年間隔)
- 2** M8程度以上の
大きな地震
- 3** 昭和南海地震の発生から70年以上
経過している
(今後30年以内に「80%程度」の確率で発生)



◎ 南海トラフ地震には2つのレベルがあります

レベル1



100年に1度程度発生してきたM8クラスの地震

→ **被害抑止策** 被害を防いでいきます。

人命の保護に加え、財産の保護、地域経済活動の安定化等の観点から、防潮堤の整備や、閉鎖体制の確立などを行います。

レベル2



1000年に1度かそれ以下の発生確率であるM9クラスの地震

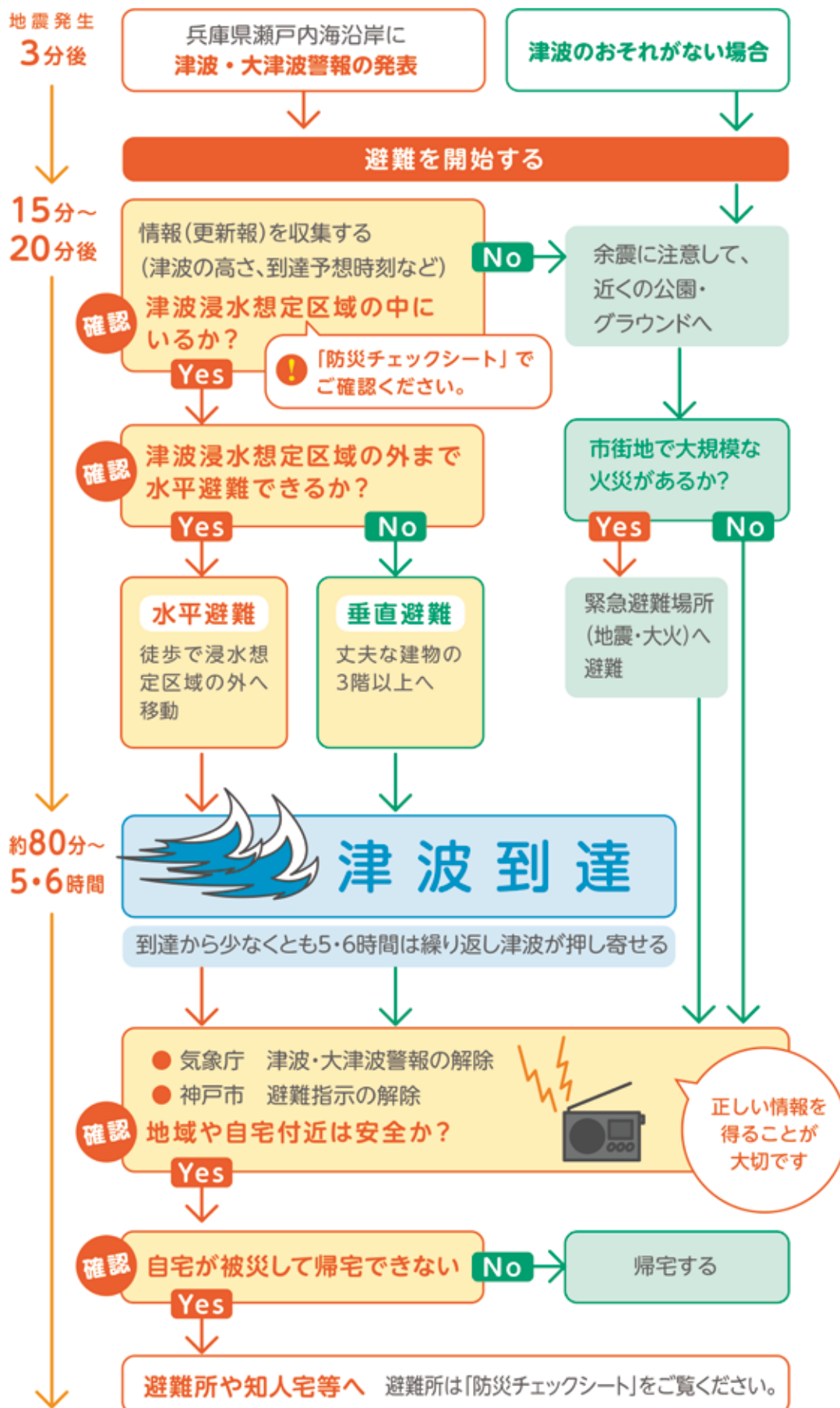
→ **被害軽減策** 被害を少なくしていきます。

人命を守ることを最優先とし、避難を軸としたソフト対策とハード対策を組み合わせた総合的な津波対策を推進します。

ソフト対策 …避難計画の作成・支援など

ハード対策 …防潮施設の粘り強い構造への補強など

津波災害時の避難行動の基本



※神戸市ホームページ：南海トラフ地震・津波に備えるための10のポイントから引用

南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフ地震臨時情報は、南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合や、発生の可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合等に、気象庁から発表される情報です。

臨時情報には、「調査中」、「巨大地震警戒」、「巨大地震注意」、「調査終了」の4種類があり、下表の4つのいずれかのキーワードを付記して「南海トラフ地震臨時情報（調査中）」といった形で発表されます。

最も危険度が高い「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）」が発表されたときには、後発地震が発生してからの避難では津波の到達までに避難が間に合わないおそれのある地域（これを「事前避難対象地域」と言います）に対して、地元市町村から事前避難の呼びかけが行われます。

（注）神戸市内には「事前避難対象地域」はありませんので、神戸市では事前避難の呼びかけは行いません。

避難情報の種類とキーワードが付記される条件（気象庁ホームページ資料を加工）

キーワード	各キーワードが付記される条件
調査中	・監視領域内でマグニチュード 6.8 (Mj) 以上の地震が発生し、南海トラフ地震との関連性について調査を開始する場合 ・想定震源域内のプレート境界で通常と異なるゆっくりすべりが発生している可能性がある場合など、南海トラフ地震との関連性の検討が必要と認められる場合
巨大地震警戒	想定震源域内のプレート境界においてマグニチュード 8.0 (Mw) 以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	・監視領域内で、マグニチュード 7.0 (Mw) 以上の地震が発生したと評価した場合 ・想定震源域内のプレート境界面において、通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価した場合
調査終了	（巨大地震警戒）、（巨大地震注意）のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

※Mj：気象庁マグニチュード（地震計で観測される波の振幅をもとにして計算したマグニチュード）
※Mw：モーメントマグニチュード（岩盤のずれの規模をもとにして計算したマグニチュード）
※ゆっくりすべり：住民が揺れを感じることもない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動

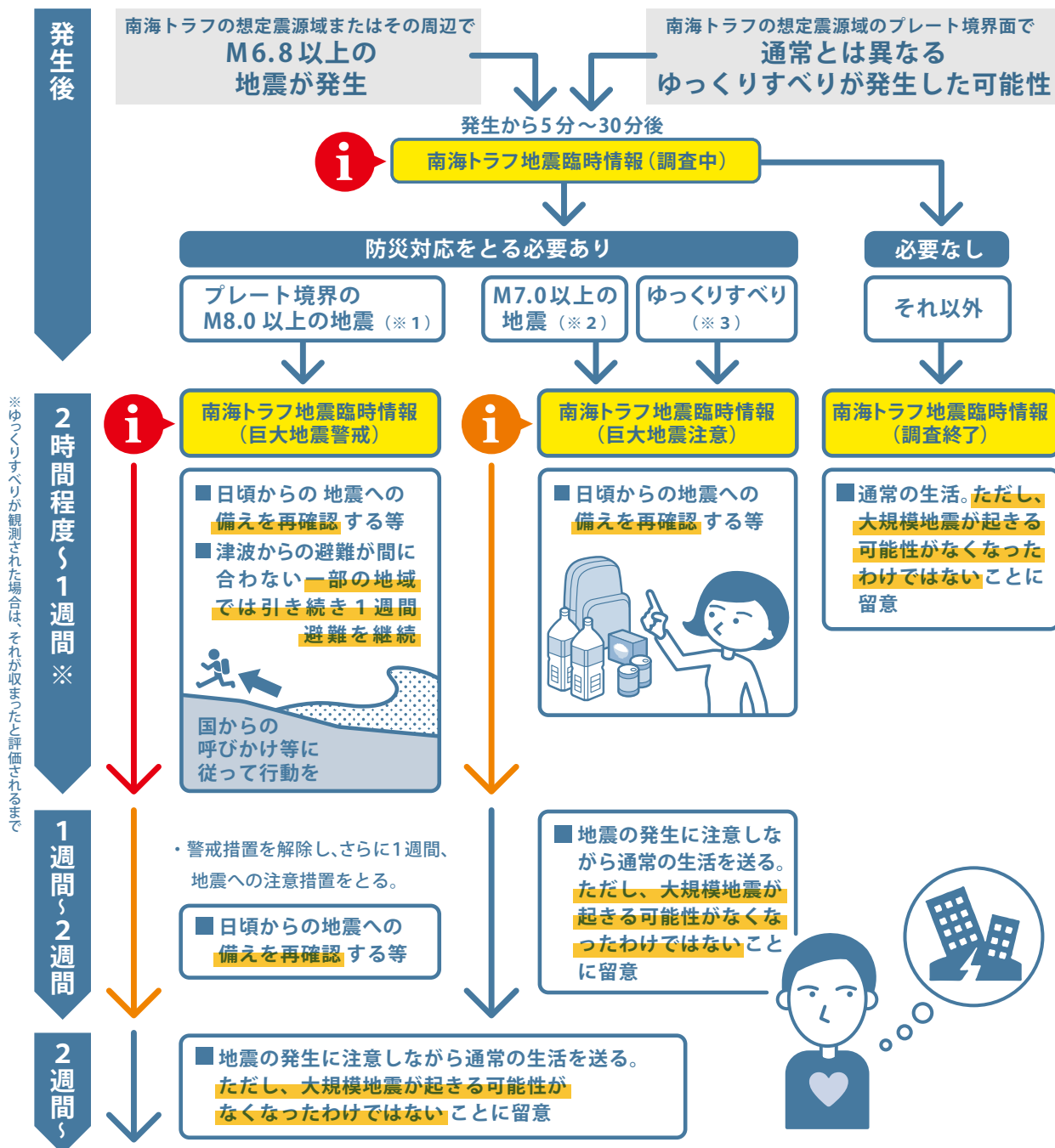
- ・以下は南海トラフ地震臨時情報が発令されたあとのことについての説明です。



時間差で発生する巨大地震に備えましょう ～南海トラフ地震臨時情報～

- ・南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。
- ・政府や地方公共団体などからの呼びかけ等に応じた防災対応をとりましょう。

地震発生後の防災対応の流れ



- ※1 想定震源域のプレート境界で M8.0 以上の地震が発生
 ※2 想定震源域、またはその周辺で M7.0 以上の地震が発生（ただし、プレート境界の M8.0 以上の地震を除く）
 ※3 住民が揺れを感じることがない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など

土砂災害・風水害 ～災害を知り、備えよう～

出水期(6月～10月)を中心に毎年、土砂災害や風水害の被害が発生しています。身の回りに潜む土砂災害や風水害の危険性について学びましょう。

土砂災害とは？

大雨や地震などが引き金になって、急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）や土石流、地すべりにより起こる災害です。

がけ崩れ

斜面が急に崩れ落ちる現象

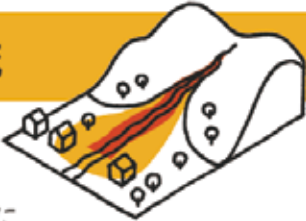


予兆

わき水の量が増える。
がけから出る水が濁る。
がけに亀裂が入ったり、
がけから小石が落ちてくる。

土石流

山や谷の土砂が水と混じり一気に流れ出す現象



予兆

川が濁ったり、
流木がまざりはじめる。
雨が降り続けているのに
川の水位が下がり始める。
地鳴りの音が聞こえてくる。



がけ崩れ

地すべり

緩い斜面が広い範囲でゆっくりすべり落ちる現象



予兆

斜面や地面にひび割れができる。
斜面から水がふき出る。



土石流

写真提供
NPO法人土砂災害防止広報センター

●宅地の災害

大雨等による地盤の緩みや排水不良により、宅地の斜面や擁壁、石積みが崩れる災害です。



- ・ 宅地の所有者や管理者は災害が生じないよう、常に安全な状態に維持・保全しましょう。

身の回りの危険性を把握しましょう。

土砂災害の恐れのある区域を「土砂災害警戒区域」（イエローゾーン）として指定しています。イエローゾーンの中でも、災害が発生した時に建物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じる恐れのある区域を「土砂災害特別警戒区域」（レッドゾーン）として公表しています。

自宅や地域内がイエローゾーンやレッドゾーンに該当している場合は、あらかじめ大雨の時の避難方法や行動方針を考えておきましょう。

●洪水

河川の水があふれたり、堤防が決壊することにより、はん濫が発生する災害です。

- ・洪水により浸水する恐れのある区域を「河川の洪水による浸水想定区域」として公表しています。
- ・自宅が洪水浸水想定区域内にある場合、あらかじめ大雨の時の避難方法を考えておきましょう。



●内水はん濫

大雨により、雨水管や側溝の排水能力を超える大量の水が流れ込んだり、水位の上がった河川や海から水が逆流することで、雨水があふれる現象です。

- ・内水はん濫により浸水する恐れのある区域を「内水はん濫による浸水想定区域」として公表しています。
- ・大雨の時は、浸水想定区域や過去にあふれた箇所、地盤が低い箇所に注意しましょう。



●高潮

台風や発達した低気圧の接近時、海面の水位（潮位）が異常に高くなる現象です。

- ・台風等の接近時は、高潮による浸水の警戒が必要です。防潮堤の海側や海岸付近には、近づかないようにしましょう。



ワンポイントアドバイス

☆水位は短時間で上昇することがあります。大雨や洪水の注意報、警報発表時はもちろん、雨が降り始めたとき、雷が鳴っているとき、上流に雨雲や入道雲が見えるときには、河川や河川内の遊歩道からすぐに避難しましょう。

防災資機材

救助活動や消火活動に活用できる防災福祉コミュニティが所有する主な資機材を紹介します。

主な資機材

自分たちの地域にはどのようなものがあるのか確認するとともに、もしもの時に備えて、使い方を覚えましょう。

用途	名 称	内 容	イメージ
救出 救助	携帯用コンクリート破砕器具	柄のおもり部分をスライドさせて、その反動でコンクリートなどを破砕する器具です。用途に合わせて刃先を換えられます。	
救出 救助	と び 口	トタン屋根や壁板などを破壊するときに使用します。板状のガレキなどを撤去するときにも使えます。	
救出 救助	チェ ー ソ ー	木材等の切断に使用します。 使用にあたっては切創防止用保護衣の着用が必要です。	
救出 救助	ス コ ッ プ	土砂などを取り除く際には欠かせません。	
救出 救助	バ ー ル	ドアやシャッターなどをこじ開けたり、てこの原理で物を持ち上げたりすることができます。	
救出 救助	折りたたみのこぎり	折りたたみで携帯しやすく、また角度が自由に決められるため、狭い場所での作業が便利です。	
救出 救助	の こ ぎ り	携帯型より、のこ歯が長い分、より大きな木材を切るのに適しています。	
救出 救助	斧（おの）	刃先の部分で板などを破壊し、とがった部分ではモルタル壁などの破壊に適しています。	

救出 救助	ハンマー	ブロック壁などの破壊に適しています。重 いので取扱いには注意が必要です。	
救出 救助	簡易ジャッキ	重量物を持ち上げたり、隙間を広げるのに 使用します。わずかな隙間でも使用できる爪 付きジャッキもあります	
救出 救助	ボルトクリッパー	鉄筋コンクリートやブロック壁の鉄筋を 切断するときに使用します。	
救出 救助	油圧式コンクリ ートクラッシャー	コンクリート製の壁などを壊すことがで きます。最大25cmまでの厚さの壁を破壊 することができます。	
搬送	折りたたみ担架	ケガ人などを搬送する際に使用します。普 段は折りたたんで収納できます。	
消火	小型動力ポンプ	防火水槽、プール、川や池などの水を使っ て放水ができます。	
消火	ABC 粉末消火器	一般的な消火器で、普通火災、電気、油の いずれにも使用できます。	
消火	強化液消火器	液状の消火薬剤が充填されており、粉末消 火器と同じように使用できます。	
消火	布バケツ	耐水性のある布製のバケツです。収納に 便利で、また軽いので取扱いが簡単です。バ ケツリレーなどに使用します。	
消火	簡易水槽（自立型）	大きさは各種ありますが、大きなもので 1,000 リットルの水が入ります。バケツリ レーなどの水源に使用します。	

資機材の管理

災害はいつ起こるかもしれません。そのため、防災資機材の点検整備は、災害時に迅速かつ適切に対応するために非常に重要であり、万全な状態で管理をする必要があります。

機能の維持と確認

防災資機材が正常に機能するかどうかを定期的に確認することで、故障を未然に防ぎ、災害発生時に確実に使用できるようにします。長期間使用していない機材は、劣化などで安全に使用できない可能性があります。



安全第一

資機材の故障や不具合は、防災活動中に二次災害を引き起こす可能性があります。定期点検により、安全に使用できるようにしておきましょう。

いつでも使えるように

日頃から点検を行うことで、必要な時にすぐに使用できる状態を保つことができ、迅速な活動が可能になります。災害時には特に時間が重要であり、即座に行動できることが被害の拡大を防ぐことに繋がります。



効果的な管理

点検を通じて、使用頻度や耐用年数を把握することで、適切なタイミングでの交換や修理が可能となり、効率的な資機材管理が実現します。



みんなで点検

資機材の点検は、定期的・計画的に行いましょう。また、一部の人だけに任せず、全員が交代でしましょう。



防災倉庫のカギ

防災倉庫がどこにあるか、防災倉庫にはどのような資機材が保管されているのかを確認しましょう。また、誰が鍵を持っているかも把握しましょう。



取扱い訓練

防災資機材は、誰でもいつでも使えるように定期的に繰り返して訓練をしましょう。

使用後のメンテナンス

使用する前の点検はもちろん必要ですが、次に使用するとき確実に使用できるように使用後にはしっかりとメンテナンスをしましょう。

●小型動力ポンプ、チェーンソーや油圧ジャッキなどの資機材

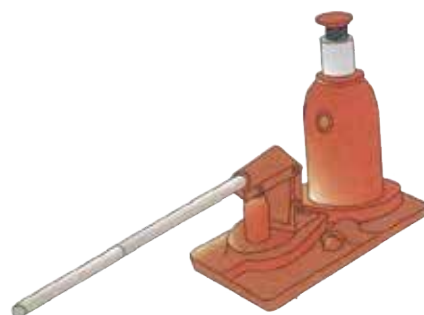
取扱説明書を確認してオイル漏れや各部品のゆるみなどがいないか確認しましょう。濡れていたらしっかりと拭き取りましょう。

●スコップ、バールなどの資機材

使用後は水分を拭き取り、金属部の錆や柄の部分が腐食していないか確認しましょう。

●布バケツや折り畳み式担架などの資機材

カビの発生や劣化を予防するため、使用後はよく乾かして保管しましょう。また、保管場所は湿気が多いところは避けて、定期的に風通しのよいところで、乾燥させましょう。



消火器訓練Ⅰ（水消火器）

訓練用の水消火器を使用した訓練です。
使い方は本物の消火器と同じですので、大人から子どもまでリアルな体験ができる訓練です。

ねらい

火災の初期消火に有効な消火器の取扱い方法を習得します。
消火器の重さや噴射レバーの感覚を体験することができます。

必要なもの

（品目）	（数量）
・ 訓練用水消火器	必要数 （1本で3～4名の訓練が可能です）
・ 消火器カットモデル	消火器の説明用 （消防署にありますので相談ください）
・ 水消火器専用の的	必要数

ワンポイントアドバイス

- ☆的はさまざまなものが考えられます。
- ☆的を工夫することでより多くのこどもの参加が期待できます。

子どもと一緒に訓練

的を工夫することにより、子どもたちも楽しみながら模擬消火体験をすることができます。

●水消火器専用の的

的に炎が描かれており、倒すと「消火完了」の表示が現れます。
※設置が簡単で扱いやすい的です。

●カエルデザインの的

ストラックアウト形式の的です。
※保有していない消防署もありますので確認してください。
※的は重たく組み立てには工具が必要で、設置に時間がかかります。

●その他の的

ボールやペットボトルなどを台の上に置き、的中させて落下させます。



訓練の進め方

●事前準備

- ・水消火器の準備

- ①水消火器を必要本数用意します。
- ②水消火器専用の的なら、1本の水消火器で3～4人が訓練できます。
- ③他の的の場合は、必要本数が増えることが予想されます。
- ④水消火器を互いに2m程度離して、横一列に設置します。

- ・的の準備

- ①水消火器の設置場所から5m～10m離して的进行を横一列に設置します。
- ②的と的は2m程度離して設置します。

●事前説明

消火器のカットモデルや消防局ホームページ内の住宅用消火器「消火器の使用方法（訓練指導用）」等を参考に、消火器の構造や使用方法、粉末消火器と強化液消火器の違いなどを説明します。

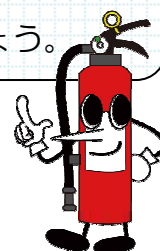


●訓練実施

- ①水消火器の後ろに参加者を並ばせます。
- ②実施者は「火事だ～」と叫び、周囲に火災が発生したことを知らせたのち、水消火器を持って进行の4m～5m手前に至ります。
- ③安全ピンを抜き、ホースを外して的进行に向けて構えたのち、レバーを握って水消火器を噴射します。
- ④噴射しながら少し的进行に近づきます。
- ⑤的进行が倒れたらレバーを離し、噴射をやめます。

ワンポイントアドバイス

- ☆実際の火災では、炎が天井まで燃え移ったら消火器での初期消火は断念し、速やかに屋外に避難してください。
- ☆消火器は炎ではなく燃えているものの本体に向けて噴射することが重要です。
- ☆粉末消火器を噴射すると飛散した粉末で視界が悪くなるので、必ず逃げ道を確認しておいてください。
- ☆家庭や地域の消火器がどこに置かれているのか確認してもらいましょう。
- ☆家庭の消火器はどのタイプか（粉末、強化液など）確認してもらいましょう。



消火器訓練Ⅱ（粉末消火器）

粉末消火器を使用した訓練です。
この訓練は消防職員の立ち合いが必要です。

訓練の前に

- この訓練では過去に異常燃焼による事故の発生事例があることや消火器の粉末飛散などに環境問題があることから「市民防災総合センター防災体験学習」での実施を原則とします。（P63参照）
- 地域で実施する場合は下記の確認事項を調整し地区担当者にご相談ください。

●地域で実施する場合の確認、調整事項

- 消防職員の立ち合いの調整
- 訓練場所の所有者に理解が得られているかどうか。
- 訓練場所周辺にお住いの方や企業に、理解が得られていますか。
（消火器の粉末や燃焼物の煙が周辺に飛散する可能性があります。）
- 訓練後の残さ物の処理方法について

ね ら い

本物の粉末消火器を使用することにより、きちんと消火できたかの確認や粉末の飛散状況を知ることができます。

必要なもの

（品目）	（数量）
• 粉末消火器	必要数
• 灯油	2リットル程度
• 消火器のカットモデル	消火器の説明用 （消防署にありますので相談ください）



訓練の進め方

●事前準備

- 消火器は地域で必要本数を用意してください。
- （地域で実施する場合の確認、調整事項）を再度確認してください。
- オイルパンを使用した火点を準備する。（消防職員が準備します）
- 粉末消火器の外観点検を必ず行う。（本体が錆ているものは、握ったときに内部の圧力で破裂し、重大事故につながる可能性があります。錆のあるものは使用しないようにしましょう。）



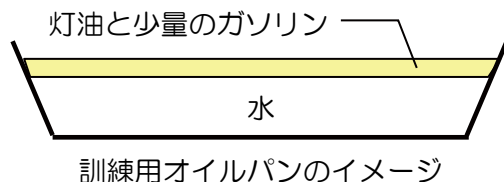
底部が錆びた消火器

●事前説明

消火器のカットモデルや消防局ホームページ内の住宅用消火器「消火器の使用方法（訓練指導用）」等を参考に、消火器の構造や使用方法、粉末消火器と強化液消火器の違いなどを説明します。

●訓練実施

- ・訓練実施者はオイルパンから10m以上離れて待機しましょう。
- ・訓練は1人ずつ実施します。
- ・消火器を持って火点の5m程度手前から噴射し、炎が小さくなれば徐々に近づき完全消火します。



●その他

- ・飛散した粉末消火器の粉末を回収します。
- ・オイルパン内に残った残さ物进行处理します。

●消火器の一例

・住宅用消火器

住宅用消火器には、火災の種類に応じて適応火災が絵で表示で示されています。

・適応火災の表示例

普通火災適応

天ぷら油火災適応

ストーブ火災適応

電気火災適応

・消火器の性能について

消火器の側面に性能（ラベル）が記載されています。下図は業務用消火器のラベルの一例です。

型式番号	油第21-00号
主力単位	A-3・B-7
使用温度範囲	-20℃～+40℃
充てん質量	3.0kg
総質量	5.1kg
放射時間	約15秒（約2.0%）
放射距離	3～6m（約2.0%）

放射時間：約15秒

放射距離：3～6m

・業務用消火器

業務用消火器は、A（普通）・B（油）・C（電気）の火災種類で分けられます。適応火災を示す絵表示と能力単位の表示が付いています。

・適応火災の表示

普通火災（A火災）

油火災（B火災）

電気火災（C火災）

ワンポイントアドバイス

- ☆実際の火災では、炎が天井にまで燃え移ったら、消火器での初期消火は断念し、屋外に避難してください。
- ☆消火器は炎ではなく燃えているもの自体に向けて噴射することが重要です。
- ☆粉末消火器では飛散した粉末で視界が悪くなるので、必ず逃げ道を確認しておいてください。
- ☆天ぷら油火災の消火には、強化液タイプの消火器が有効です。
- ☆強化液タイプにはエアゾール式の簡易消火具もあります。
- ☆家庭の消火器は、屋内の避難経路に設置するようお勧めします。

消火栓直付け放水訓練(スタンドパイプ取扱訓練要領)

この訓練は消火用ボックスや地域で保有するスタンドパイプを使用して、消火栓から放水する要領を学ぶ訓練です。

訓練の前に

- ・消火栓を使用すると周辺の上水道に赤水（錆で濁った水）が発生することがあるため、実際に放水する場合は「市民防災総合センター防災体験学習」での実施を原則とします。（P63参照）
- ・地域で実施する場合は消防職員の立ち合いが必要です。地区担当者にご相談ください。

ね ら い

震災時の火災等、消防隊が到着するまでの間において、地域に設置された消火用ボックスに格納された資機材を使用して、消火栓から放水する要領を習得します。

スタンドパイプは、消火用ボックスに格納されていたり一部の防災福祉コミュニティが保有しており、地面から深い消火栓からの取水時に使用する資機材です。

必要なもの

（品目）	（数量）
・手鉤	1
・消火栓キー	1
・スタンドパイプ	1
・分岐器（媒介）	1
・50mmホース	必要数
・筒先	1



訓練の進め方

●事前準備

- ①手鉤を使用して、消火栓の開閉方法を習得する。
- ②消火栓キーの使用方法を習得する。（実際に水は出せません）
- ③スタンドパイプと分岐器の接続・離脱方法を習得する。
- ④50mmホースの延長方法とホースの接続・離脱方法を習得する。
- ⑤筒先の接続、離脱方法と放水時の構え方を習得する。
- ⑥「放水はじめ」と「放水やめ」の合図の仕方を習得する。

●訓練実施

- ①訓練参加者（指揮者、消火栓操作者、筒先保持者、筒先補助者（ホース延長者））を選出します。
- ②指揮者の合図で、消火栓操作者は消火栓のふたを開け、スタンドパイプと分岐器を接続します。
- ③筒先補助者はホースを延長しスタンドパイプに接続します。その後筒先の補助にあたります。
- ④筒先保持者は筒先を放水位置まで搬送し、延長されてきたホースと接続します。
- ⑤指揮者は各接続部の確認をし、放水はじめや放水やめの合図を出します。
- ⑥地域でできる訓練はここまでですので、各役割を交代して訓練を繰り返します。

●訓練のイメージ

- ①消火栓を開ける ②スタンドパイプを接続する ③媒介や分岐器、ホースを接続する ④筒先を接続する ⑤放水体勢をとる ⑥消火栓キーを操作する



※実際に放水するときは、反動力（後ろに引っ張られる力）に充分注意し、絶対に筒先を放してはいけません。筒先を放すと大ケガになることがあります。必ずスタッフが筒先保持者の補助につきましょう。

ワンポイントアドバイス

☆ホースの長さは1本20mです。ホース同士をつなぎ合わせることによって、水源から遠いところまで放水することができます。

☆エンジンの音などで、放水するタイミングが声では届かない場合があります。

「放水はじめ」「放水やめ」のジェスチャーも覚えておきましょう。

※このジェスチャーは全国共通です。

（右図参照）

☆普段から資機材を点検するとともに、近くの消火栓の位置を確認しておきましょう。

☆神戸市の消火栓圧力は0.3MPa～0.6MPaとなっていますが、地域により異なる場合があります。

☆圧力が高いと筒先の保持により多くの力が必要となり、逆に圧力が低いと十分な放水効果が得られません。

☆筒先によっては消火栓を閉止しなければ放水が止まらないものもあるので、筒先保持者と消火栓操作者の確実なコミュニケーションが必要です。

放水はじめ！



放水やめ！



小型動力ポンプ取扱訓練

耐震性防火水槽に備え付けられた小型動力ポンプや防コミが所有している小型動力ポンプの使用方法を習得する訓練です。

この訓練は「市民防災総合センター防災体験学習」でも実施できます。（P63参照）

ねらい

消防隊や消防団が現場到着するまでの間に、地域住民が協力して消火活動ができるよう、小型動力ポンプの操作方法と資器材の取り扱いを習得する訓練です。



必要なもの

（品目）	（数量）
・ 小型動力ポンプ	1
・ 分岐器	1
・ 50mmホース	必要数
・ 水源（消火栓は使用禁止）	水槽やプールなど
・ 筒先	1

ワンポイントアドバイス

- ☆この訓練は水槽やプールなどの水源を使用して行う訓練です。消火栓は赤水が発生する恐れがあるため使用できません。
- ☆訓練中に参加者以外の市民との接触や資器材の落下など、事故や怪我がないよう十分に注意しましょう。
- ☆一部の防災福祉コミュニティが保有するD1級の小型動力ポンプでは、40mmのホースが使用されていますので注意しましょう。

訓練の進め方

●事前準備

水源を用意します。小型動力ポンプを水源近くに設置し、燃料等の作動を確認、分岐器、ホース、筒先を用意します。

●事前説明

- ・ エンジンのかけ方や吸水の仕方など、小型動力ポンプの操作方を説明します。
- ・ 吸管やホース等の接続と離脱の方法を説明します。

- ・ホースの延ばし方を説明します。
- ・放水時の姿勢と筒先補助のつき方を説明します。
- ・放水時の反動力や放水圧力などの注意点を説明します。



●訓練実施

- ①訓練参加者（指揮者、ポンプ操作者2名、筒先保持者、筒先補助者（ホース延長者））を選出します。
- ②指揮者の合図で、ポンプ操作者は協力してポンプを作動し吸水を行います。
- ③筒先補助者はホースを延長し放口に接続します。その後筒先の補助にあたります。
- ④筒先保持者は筒先を放水位置まで搬送し、延長されてきたホースと接続します。
- ⑤放水体勢がとれたことを確認できれば、指揮者は放水の合図を出します。
- ⑥指揮者は放水が確認できれば、放水やめの合図を出し訓練を終了させ撤収します。
- ⑦グループや役割を変えて訓練を続けます。

- ①吸管を水源に入れる ②エンジンをかけ ③真空ポンプにて揚水 ④ホース・筒先を繋ぎ ⑤放水



※放水時の反動力（後ろに引っ張られる力）に充分注意し、絶対に筒先を放してはいけません。筒先を放すと大ケガになることがあります。必ずスタッフが筒先保持者の補助につきましょう。

放水時、放口バルブはゆっくり徐々に開けます。放水圧力の目安は、筒先員が1人の場合は 0.3Mpa、2人の場合は 0.5Mpa とし、筒先員の体力に合わせます。

ワンポイントアドバイス

市民の方が使用する消防ポンプは、主に下記のものです。

種類	放水能力	設置場所	水源	備考
C-1	1分間に 350ℓ	耐震性防火水槽 など	防火水槽、河川、池、 消火栓、プールなど	防火水槽は施錠されています。 かぎを確認しておきましょう。



※この他に D-1 級のひと回り小さなポンプを保有している地域もあります。ホースのサイズなどが違いますので、使い方などに疑問がある場合は消防署にご相談ください。

☆ホースの長さは1本20メートルです。ホースをつなぎ合わせることによって、水源から遠いところまで放水することができます。

☆遠くなったり、エンジンの音などで、放水するタイミングも声では届きません。

「放水はじめ」「放水やめ」のジェスチャーも覚えておくと役に立ちます。

※この合図は全国で同じ合図になっています。
（右図参照）

☆普段からエンジンのかかり具合や資機材を点検し、水源の位置を確認しておきましょう。

放水はじめ！



放水やめ！



バケツリレーの訓練

阪神・淡路大震災では、神戸市内において10日間で175件の火災が発生しました。その多くの現場で、たくさんの市民の方が協力してバケツリレーなどにより延焼拡大を防ぎました。

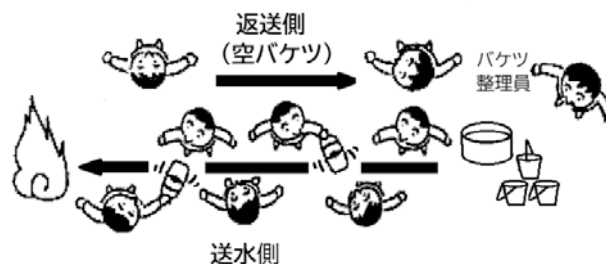
いろいろな並び方

それぞれ一長一短があります。参加者の人数等により、どの並び方が効果的なのか選択してください。また、送水側と返送側をいろいろな方法と組み合わせることも可能です。

水源で水を汲む人や、火元で水をかける人は、体力を使いますので多めに人数を配置するように考えてください。また、実火災では長時間の活動が考えられますので交代しながら実施してください。

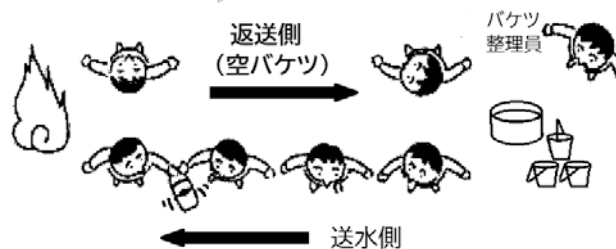
●対面方式

多くの参加者がいるとき、長時間の活動が必要な時に有効です。斜め向かい合わせで列を作ります。隣の人との距離は歩かなくてもバケツを次の人に渡せる間隔を取ります。そうすることにより体への負担が少なくなります。



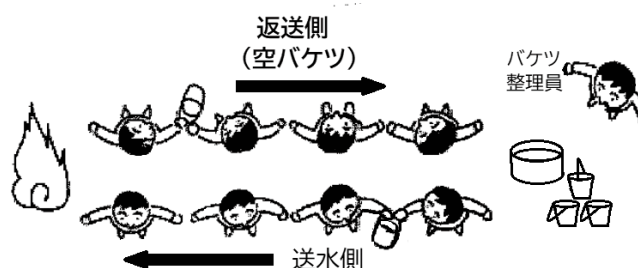
●一列方式

人数が少ない場合に適しています。送水する側は、バケツを手渡しできる間隔で一列に並びます。返送する側は少人数で、空バケツを火元から水源まで搬送しましょう。



●二列方式

多くの参加者がいるときに行うことができます。送水側、返送側の二列が背中合わせに並びます。両側ともバケツを手渡しできる間隔で並びます。なお、参加する人数が少ない場合は、返送側の人数を少なくします。



バケツの渡し方

渡す人と受ける人は、バケツを渡しやすいように、バケツの持ち手の上を持つ人と、根元を両手で持つ人が交互に並び、手がぶつからないようにして手渡すとスムーズな受け渡しができます。

・ 持ち手の根元の部分を持つ人



・ 持ち手の上の部分を持つ人



効果的なバケツの水の量 水のかけ方

バケツいっぱい水を汲んでも、バケツリレーの途中にこぼれてしまいます。そのため、バケツ容量の60%程度の水を汲んでください。

火元に水をかけるときには、バケツの底と持ち手の部分を持ってかけてください。

ちょっとプラスで効果UP！ 水玉消火

阪神・淡路大震災で兵庫区会下山地区の中学生たちが友人の家を火災の延焼から守るために思いついたのは、井戸から汲み上げた水を小さなポリ袋に入れて次々に投げつけるという消火方法でした。

この方法は、火元まで水が届かないというバケツリレーの弱点をカバーできます。防災倉庫に調理や食料の分配にも利用できるポリ袋を備蓄しておくのも一考です。大きさは12号（23 cm×34 cm）がおすすめです。



炊き出し訓練

被災時に食べる温かい食べ物は、お腹を満たすだけでなく、不安な心を温める効果もあります。ただ、衛生状態が悪化している被災地では食中毒などに細心の注意が必要です。

調理者、配膳者の衛生管理

- 下痢、嘔吐、発熱、腹痛等の症状や手にケガがないか確認する。
- 感染症の疑いがないか確認する。
- 同居の家族等に感染症の疑いがないか確認する。
- 石鹸を使った手洗い、アルコール消毒をする。
- 使い捨て手袋を使用する。
- 清潔な服装（白衣やエプロン）、帽子、マスクを着用する。



調理場所の衛生管理

- 調理場所が、被害を受けない安全な場所かを確認する。
- 食器・調理器具等は、清潔なものを使用する。
- 水が無い場合は、最小限の水やウエットティッシュ等で洗浄後にアルコール消毒をする。
- 調理工程別に作業担当者を決めて、同時に複数の作業を行わない。



食品管理と調理方法

- 食品を冷蔵庫やクーラーボックスで保存する。
- 食材は、新鮮な物を使用する。
- 保管場所は、直射日光等が当たらず高温多湿な場所を避ける。
- 封の開いているものは使用しない。
- 包丁、まな板は食品別、下処理用、調理済み用などに分ける。
- 野菜など生で食べる場合はよく洗う。
- 火や熱湯で十分な加熱がなされているか確認する。



提供時の注意

- 使い捨ての手袋を使い、食器や調理器具を清潔に保ちます。
- 調理終了から2時間以内で配膳します。
- カレーやスープなどは火にかけ高温を保ちます。
- 提供するときには、直ぐに食べるように声をかけます。



献立と食材の表示

- 食物アレルギーの方のために献立と食材を表示し、アレルギーの原因となる食品や成分は必ず表示する。



表示例

今日の献立と食材

豚汁 豚肉・大根・人参・ごぼう・小芋・コンニャク
白ネギ・だし汁（鰹節・昆布）・料理酒・醤油・味噌

おにぎり お米（梅干し又は味付け海苔）

デザート ヨーグルトとパイナップル

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
	○					

天ぷら油火災の消火実演

天ぷら油火災発生の経過と燃焼の特性を見学する研修です。

訓練の前に

実演は危険を伴うため、発火や消火などは消防職員が行います。また実演場所付近には、燃え移りやすいものを置かないようにしてください。

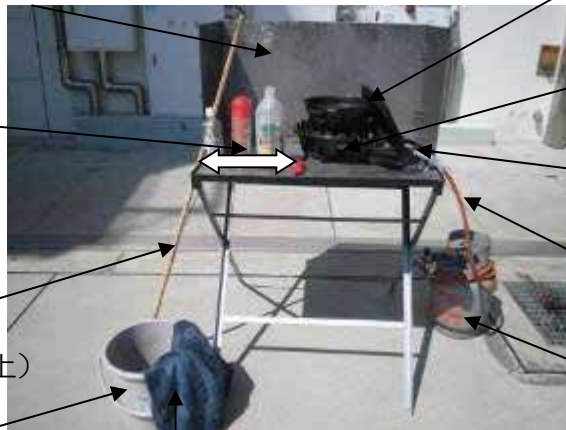
ね ら い

天ぷら油を実際に過熱させ、発火に至る経過を見ていただき、発火時の適切な対応方法を学習します。



必要なもの

- ・テーブルセット（風除け付が理想）
- ・ライター
- ・天ぷら油
- ・スプレー式消火剤
- ・水
- ・ひしゃく（柄の長さを1m以上）
- ・水入りバケツ（バスタオルを絞る）
- ・鍋（蓋付）
- ・ガスコンロ
- ・アルミホイル（ガス管を保護する）
- ・ゴム管
- ・プロパンガス
- ・バスタオル（消火実験用）



ち え ぶ く ろ

天ぷら油は、370℃前後で発火します。油の温度が上昇すると油面から白煙が上昇し、発火温度に達すると発火します。



内容紹介

- ① 天ぷら用鍋に天ぷら油を300～400cc入れ、ガスコンロで過熱します。やがて、鍋の油面上から白煙がでてきます。
熱が逃げないように蓋をして、さらに加熱させます。
- ② 油の温度が370℃前後に達すると油が自然発火します。
- ③ 鍋に濡れたバスタオルをかぶせて窒息消火させます。
また、バスタオルを外すと再度、発火することを見学します。
濡れたタオルの代わりに、鍋の蓋を被せる消火を実演しても構いません。
- ④ 発火している鍋にひしゃくでコップ1杯程度の水を注ぎ、炎の上昇を見学します。

訓練の進め方

訓練は下記の写真のように消防職員が進めます。

- ・見学時間になれば、最大加熱を行い、天ぷら油の状況変化を随時説明していきます。（油面から煙が大量に発生し始め、発火に至ります。）



①煙が出始める



②だんだん濃くなる



③渦を巻き始める



④発火（炎は小さい）

- ・発火した天ぷら油に対し様々な消火方法を実演して見せ、最緊急の場合のみ有効な消火方法（濡れバスタオルを掛ける）や危険な消火方法（水を掛ける）について学習体験します。



①濡れタオルで消火



②外すとまた発火



③水をかけると



④消火器で消火

※「マヨネーズ消火」や「座布団や布団を掛ける方法」等の有効性を聞かれることが多いですが、座布団や布団、毛布等、バスタオルを含め危険を伴い、完全消火は困難なことや、失敗して鍋を落としたりする危険があります。また、マヨネーズは、成分によっては、逆に燃える種類もあります。

ワンポイントアドバイス

- ☆温度の高い油に水を注ぐと約1,600 倍に膨張し、高温の油が周囲に飛散し大変危険です。水分があるものを油の中には絶対に入れないでください。
- ☆天ぷら油が発火した場合、鍋を移動させようとすると、油をこぼして火傷したり、鍋を落として火災が拡大するなど、二次災害の発生の恐れがありますので絶対にしないでください。消火器で消火してください。
- ☆発火した鍋に座布団や毛布を掛けることは、一瞬消えたように見えても冷却効果がないため、座布団などに火が燃え移るので絶対にしないでください。
- ☆家庭で天ぷらを揚げるときはその場を離れない！ 離れるときはガスを止めるようにしましょう。

救出・救助要領

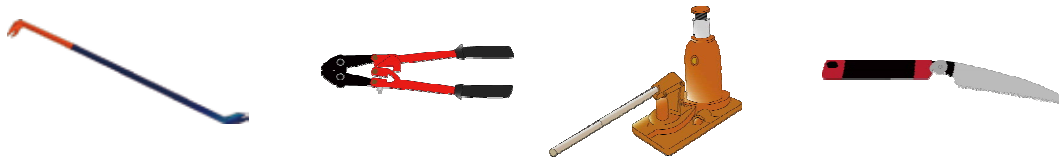
阪神・淡大震災で亡くられた方の多くは、倒壊家屋や家具の下敷きが原因です。災害時に最優先するのは人命救助であり、迅速な救出活動を必要とします。

救助時の注意点

●資機材

地震で家屋が倒壊し、梁等に人が挟まれた場合には、収容物の除去や移動をするために必要な資器材は、簡易ジャッキ、バール、ハンマー、かなづち、斧、のこぎり、チェーンソーやスコップなどが考えられます。

重量物を持ち上げる場合は、防災福祉コミュニティの所有するバールや簡易ジャッキ、自動車用のジャッキがあれば活用しましょう。また、バールや鉄パイプと支点となる堅い角材などを活用し、テコの原理を利用した救出を試みましょう。



●身体保護

救出活動をする時は、軍手など手袋、ヘルメット、メガネや帽子などを着用し自分の身を守りましょう。

●火災への備え

倒壊現場付近では、火災が発生又は延焼してくる危険性が高いため、消火器や水バケツなどを用意しておきましょう。また、倒壊建物のガスの元栓や電気のブレーカーを切ることも大切です。

●クラッシュシンドローム

長時間倒壊家屋の下敷きになった人が、救出後に容体が突然変化して最悪の場合は亡くなってしまう。そのため、救出前に医師等による適切な処置が必要です。

救出の手順

①声をかける

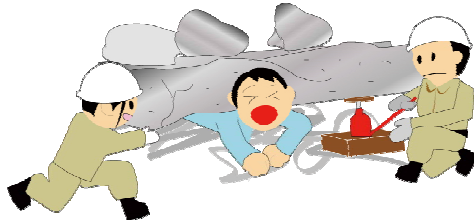
挟まれている人に声をかけ、安心感を与えながら意識の確認や怪我の有無、程度を確認します。挟まれている人の人数も確認してください。

②障害物の除去

障害物があるときは、瓦・木片・トタン、ガラスなどの軽量なものから除去して下さい。重いものを取り除く場合は、できるだけ複数の人で対応し、挟まれている人の安全を確保しながら行って下さい。取り除いたことで再び崩れないようロープやあて木などで支持・固定するなど注意が必要です。

③障害物の持ち上げ

持ち上げる場合は、テコの原理を利用して、隙間を作り、要救助者の痛みを和らげるようにします。テコに使う支点は、角材等の堅く安定感のあるものを使用します。持ち上げてできた空間が崩れないように、角材等であて木をするなどの補強をします。ある程度の隙間があれば、テコの代わりに簡易ジャッキや自動車用ジャッキを使って持ち上げることも可能です。なお、わずかな隙間でも活用できる爪つきの簡易ジャッキも市販されています。



④救出作業

空間ができれば要救助者を救出しますが、絶えず声をかけ、けがの状態を確認しながらゆっくりと救出してください。

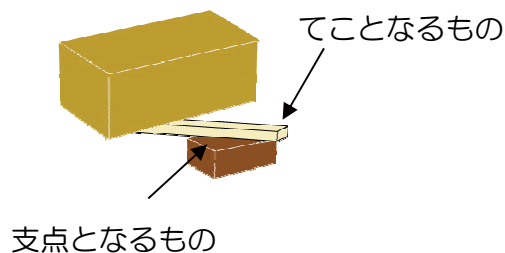
⑤注意点

角材をテコとして使う場合は、角材の太さは10cm角以上の亀裂が入っていない柱がいいでしょう。

鉄パイプの場合は、太さ5cm以上で、長すぎるものは曲がりやすいため2～3m程度のものがいいでしょう。

持ち上げる高さは、救出に必要な最小限とし、あて木をあて、崩れ防止の措置をします。

てこの利用



⑥切断作業

柱などを切断する場合は、切断部や先端が他に影響しないよう注意する必要があります。チェーンソーを使用する場合は、下肢の切創防止用保護衣やヘルメット等を必ず着用してください。また、耐切創用手袋も市販されていますので、防災福祉コミュニティでの購入も検討してください。

⑦救出の順番

要救助者が複数いる場合は、人命の危険が切迫している人から優先し、救出作業が容易な人から救出します。

多量の出血により、人命への危険が切迫しているような場合は、救出作業と並行して応急手当も行ってください。

ロープ結索訓練

ロープは結び方によってさまざまな活用方法があり、災害時には非常に有効な道具です。

ねらい

ロープ結索は、災害時に倒壊家屋からの救出活動などで役立つ技術です。倒壊建物からの救出活動や風雨をしのぐテント設営、また自分の安全を確保するための使い方を学びます。

内容紹介

ロープの結び方には、同じ太さのロープを結び合わせるのに適した結び方、太さや材質の異なるロープをつなぎ合わせる時に使う結び方、また、ロープを物体又は人体に結びつけることで、吊り上げ・吊り下げ・ロープを水平に張ったり、上からロープを垂らしたりすることができます。

訓練の進め方

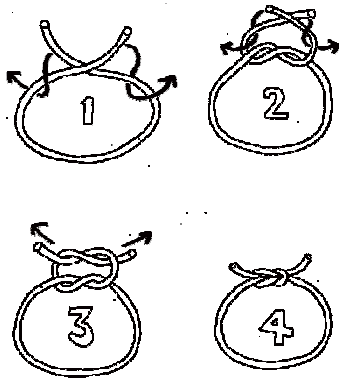
- ①ロープを参加者に配ります。グループ分けをする場合、指導者1人に対して10人以下になるように分かれます。
- ②ロープの取扱いに関する説明を実施します。
 - ・命を守るロープを乱雑に扱ってははいけません。
 - ・ふざけて首に巻いたり、振り回したりしてはいけません。
- ③ロープの結び方を順次紹介し、参加者に体験してもらいます。
- ④可能であれば実際にどのように使うのか体験してみます。(近くにある物品や参加者同士で結索し合うなど)

ワンポイントアドバイス

- ☆消防職員が使用するレスキューロープは最大3tの重さに耐えることができます。
(結び目が増えたりすることで、強度は減少します。)
- ☆ロープが少しでも傷ついてしまうと、弱い部分から切断が始まってしまい、安全に使用することができません。命を守るロープですので、大切に扱う必要性を伝えましょう。

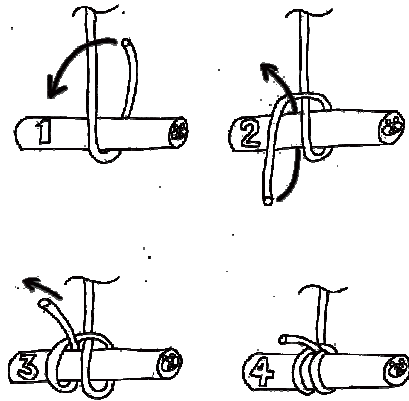
●主なロープ結びの方法

・本結び



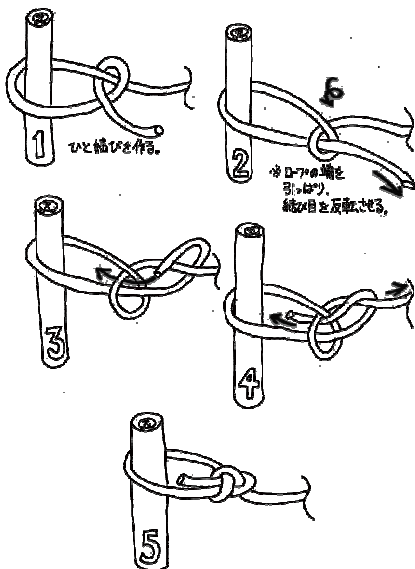
- ・同じ太さのロープをつなぐときの結び方です。
- ・その一方、結び目の引っ張り方を変えると容易にほどくことができるので、救急隊の三角巾などでも使用されています。
- ・蝶々結びはこの結び方の応用です。

・巻き結び



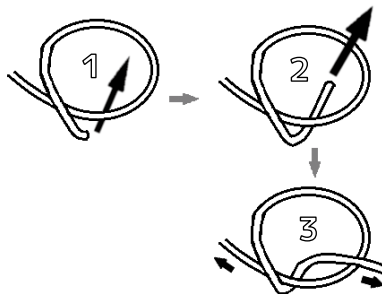
- ・素早く結べる固定用ロープの結び方です。
- ・あらゆるところにロープを固定する場合に活用できます。

・もやい結び



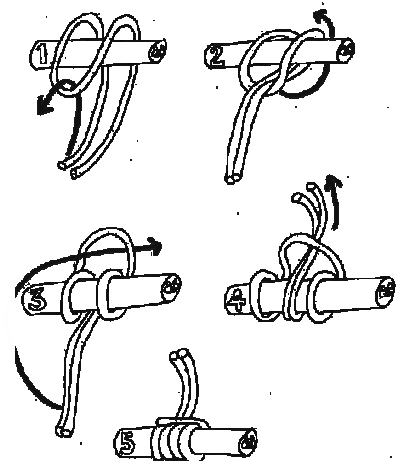
- ・輪を作る結び方。災害現場で自分の身を守る命綱などに使用される結び方です。
- ・木などの固定物にロープを結ぶときにも活用できます。

・止め結び



- ・ロープの中ほどや端末にコブを作る結び方です。
- ・滑り防止やほつれ防止等にも活用できます。

・プルーシック結び



- ・素早く結べる固定用ロープの結び方です。
- ・結び目を左右に移動させることができ、輪っかに負荷がかかると結び目が固定される結び方です。

市民救命士講習ではない各種救急訓練を紹介します。

ね ら い

急病人やケガ人が発生した場合、救急車が到着するまでに、その場に居合わせた者が応急手当を速やかに行うことができれば、傷病者の救命効果が向上し、治療の経過にもよい影響を与えます。

そのためには、応急手当の方法をあらかじめ学習し、いざという時にすぐに行えるようにしておく必要があります。そこで、実践に即した各種救急訓練により技術を習得するとともに、日頃から助け合うことの重要性・いのちの大切さを学びます。

必要なもの

(参加人員30名程度の目安)

実施内容	品 目	数 量
(1) 心肺蘇生法・ AEDの取扱	蘇生訓練用人形	4～5
	訓練用 AED トレーナー (人工呼吸用マウスピース)	4～5 可能であれば訓練参加人数分
(2) ケガの対処	三角巾	訓練参加人数分
	包帯等	訓練参加人数分
(3) 搬送法	厚手の雑誌 (電話帳等)	1
	毛布	1
	棒 (竹竿等)	2

訓練内容

(1) 心肺蘇生法 (CPR) ・ AEDの取扱

訓練参加者を数班 (約6～8人/班) に分け、実技を中心とした訓練を実施します。
以下、心肺蘇生法 (CPR) ・ AED取扱の流れです。

①安全の確認

周囲の安全を確認する。

②反応の確認

傷病者を呼びかけ反応を確認する。

③救急車・AEDの手配

周囲の人に119番通報とAEDを準備するように声をかける。

④呼吸の確認

目で胸と腹部の上下の動きを見て、呼吸があるかを確認する。

⑤心肺蘇生法（CPR）の実施

胸骨圧迫（1分間に100回～120回の早さで、地面に垂直に胸が約5cm沈むように30回、圧迫する）・気道確保・人口呼吸を実施する。

⑥AED到着（AEDから流れる音声に従って使用してください）

パッドの装着・心電図の解析・除細動が必要ある場合電気ショックを実施する。

⑦救急隊到着

発見した状況や実施した内容を伝える。

ワンポイントアドバイス

☆AEDは決して難しい機器ではありません。電源を入れれば音声で操作方法を説明し、自動的に電気ショックが必要かを判別する大変優れた医療機器です。

☆救急車は要請してから到着するまで神戸市では約10分かかります。心臓や呼吸が止まってしまったときに救急車が到着するまで何もせず待っていたのでは、命を救うことができません。

まちかど救急ステーション

神戸市では、AEDを設置したホテルなどの事業所に「まちかど救急ステーション」の表示をする制度を設けています。この制度は、まちなかで不慮の事故や急病で呼吸・脈拍が停止する重篤な状態になった方に、従業員や通りがかりの人が、まちかど救急ステーションに設置されているAEDで除細動を行い、救命することを目的としています。

この取り組みが始まった2005年（平成17年）4月から2024年（令和6年）10月31日までの間で、2,258件の救命事案で使用され、うち149件の事案で心拍が再開しており、大きな効果を発揮しています。

「まちかど救急ステーション」の場所は、神戸市消防局のホームページで掲載するとともに、観光案内所や各区の防災マップ等にも掲載しています。



（標章）

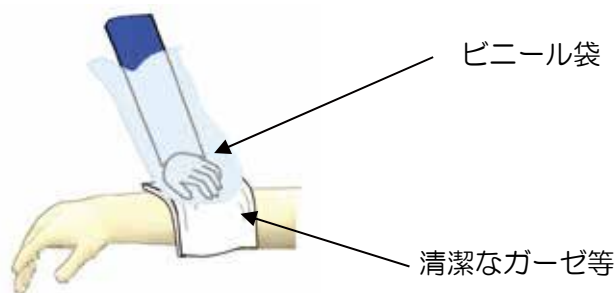
(2) ケガの対処

- 外傷などのケガに対し、三角巾や包帯を使って被覆処置や止血を行う方法を学びます。
- 骨折に対し身近なものを使って負傷部位を固定します。



●止血法

出血は止血法で止めることができますので、正しい止血法を習得しておきましょう。特に「直接圧迫止血法」は止血の基本です。



出血している傷口の上に、清潔なガーゼやハンカチをあて、手で押さえて出血を止める方法です。負傷者に行うとき、血液に直接触れないようにビニール袋、ゴム手袋等を使用してください。傷口が手足であれば、心臓より高い位置に持ってくると止血しやすくなります。

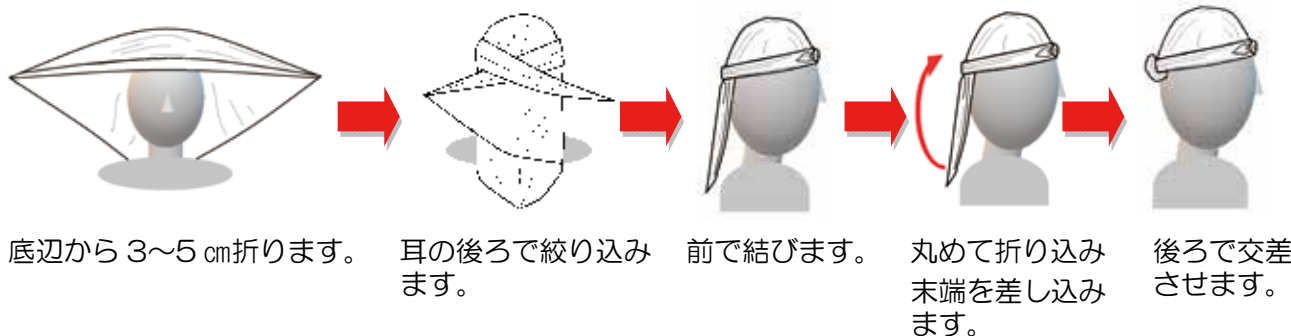
ワンポイントアドバイス

☆人の全血液量は、成人では体重の約 13 分の 1 といわれ、その 30% が急速に失われると、生命に危険を及ぼします。ケガで出血している場合は、清潔なタオルなどで強く傷口を圧迫し止血してください。

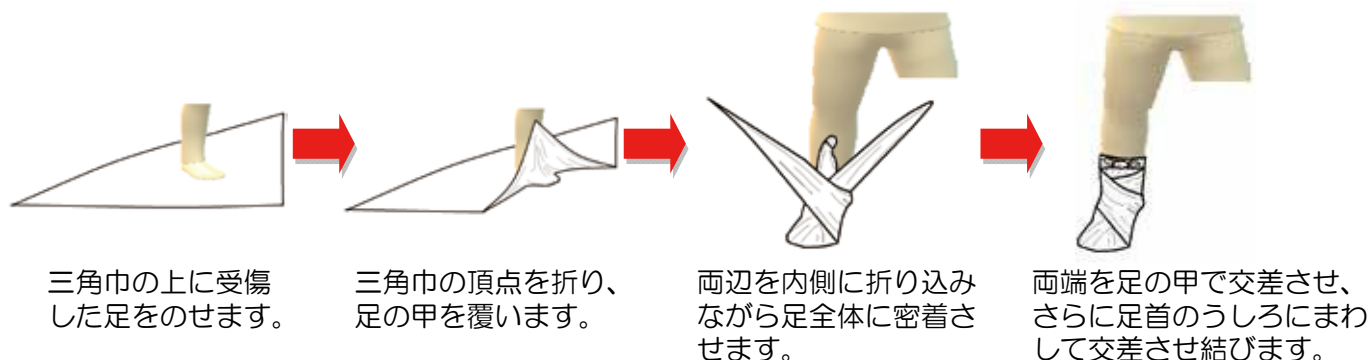
●三角巾によるケガの手当て

①三角巾の使い方

- 頭部の被覆

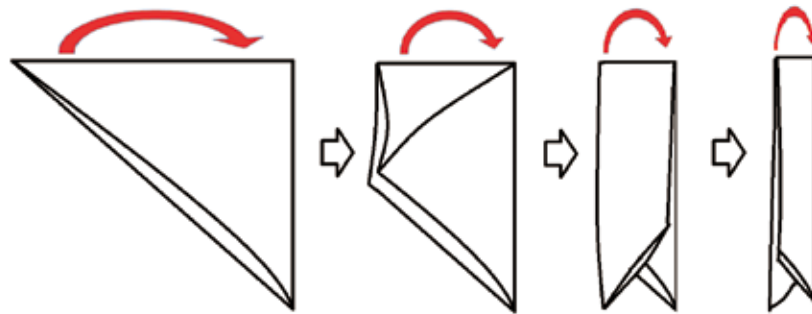


- 手や足の被覆



②たたみ三角巾の作り方

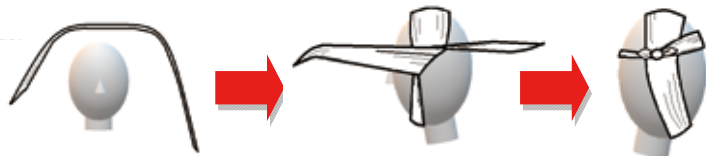
三角巾は清潔に取扱う必要があります。地面に置いてたたまず、図のように空中でたたんでみましょう。



三角巾を半分に折り返していきます。たたみ三角巾は包帯や副子の固定に使います。結ぶ際は、本結びで結ぶと解く際に簡単に解けます。

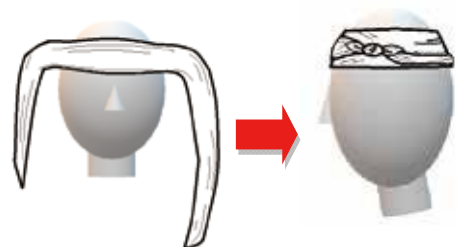
③たたみ三角巾の使い方

・頭部



三角巾を頭上から頭に沿わせて巻き、傷口を避けて絞り込み結び目を作ります。

・額



結び目は傷口を避けます。

・腕や脚



三角巾を腕にあて、張りながら巻きます。

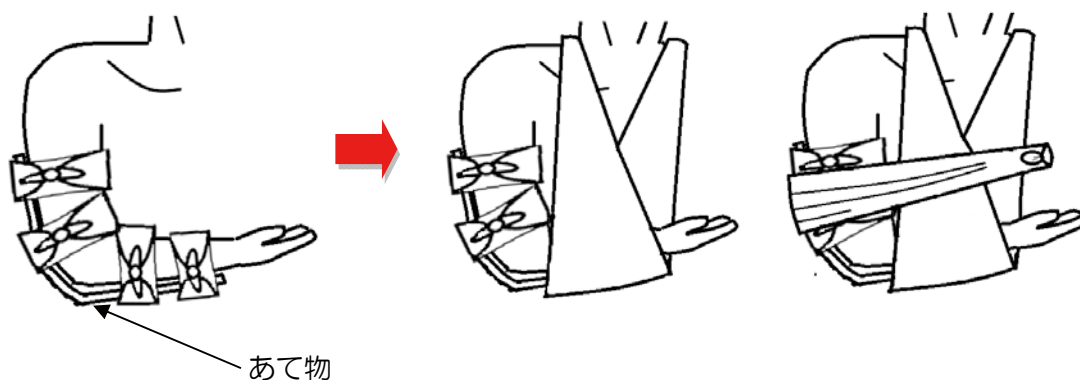
結び目はひじ側に作成します。

●副子固定法

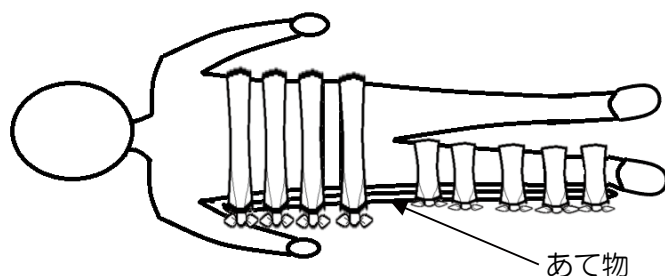
手足の怪我でよく起こるのが、打撲、捻挫、脱臼及び骨折です。特に骨折した場合には、骨折した箇所が動かないようすぐに副子（あて物）を当てて固定する必要があります。

副子には、板、傘、段ボール、週刊誌など固定できるものなら何でも使えます。固定は、損傷部を保護し、痛みを和らげ、悪化を防ぐために行います。

• 腕の固定



• 脚の固定



胸→腰→足の順番で固定していくとしっかりと固定できます。

●捻挫の手当て

捻挫の手当てでは、患部を冷やし、動かさないように固定することで、患部の痛みや腫れを抑えることができます。ただし、冷やし過ぎや圧迫し過ぎには注意してください。

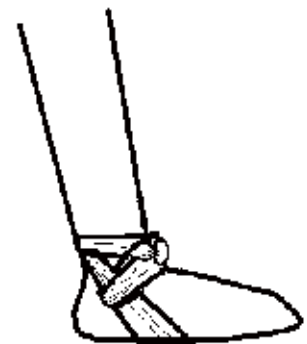
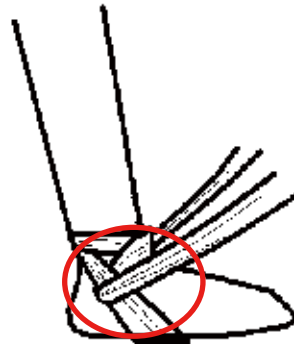
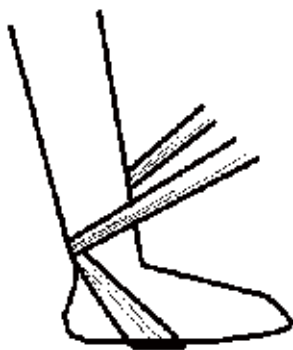
・冷却



・足首固定（毛布により）



・足首固定（サンダル・靴の上から）



①土ふまずの部分に三角巾の中心を当て、足首の後ろで交差してから前に引っ張ってきます。

②前で交差してから、下図の○で囲ったところを通し前に引っ張ってきます。

③前でしっかりと結びます。

(3) 搬送法

傷病者の状態や負傷部位、救助者の人数を考慮し最適な傷病者搬送法を習得します。

傷病者の運び方

< 1人で運ぶ場合 >

意識のある歩行可能な傷病者のとき

- けがをしている側に立ち、傷病者の腕を自分の肩に回し傷病者の手を握る
- 反対側の手は腰にあて、洋服をつかむ



注意：手や腕に負傷等がある場合は使用しない

肩にかついで移動



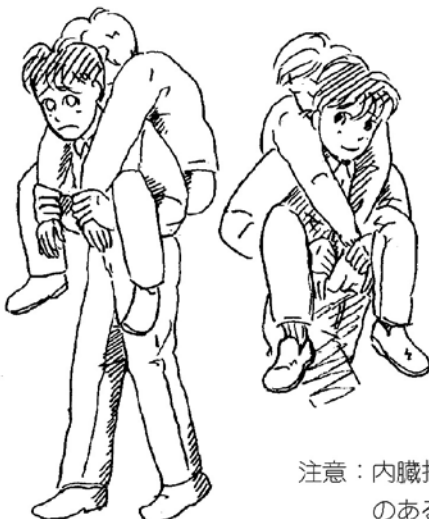
横に抱いて移動

子どもや小柄で比較的重い傷病者のとき



背負って移動

傷病者の両手をしっかり持つ



注意：内臓損傷、骨折のある傷病者には使用しない

- 傷病者をうつぶせに寝かせ向かい合い、脇の下に手をいれて徐々に体を起こしひざまずかせた後、立ち上がらせる
- 右手首を左手でつかみその手の下に頭をいれて下腹部が肩の上にくるようにかつぎ、ゆっくり持ち上げる
- 右手で傷病者の右手をつかみ支える

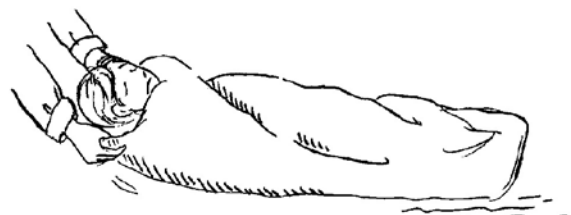
地面に引きずって移動

- 傷病者の後ろから脇の下に手を差し入れて、両手で傷病者の手をしっかり持って移動させる



毛布やシーツを利用する

- 毛布やシーツで全身を包み、頭の方に引っ張り移動する



傷病者の運び方（つづき）

< 2人で運ぶ場合 >

抱えて移動

- 1人は傷病者を背中から抱え、もう1人は傷病者の足を交差させて持ち、2人同時に持ち上げ、足の方から移動する



手を組んで移動

- 傷病者をはさんで向かい合うようにし、足の下に手を差し入れ、背中に手を回す
- 背中に回した手は自分と反対側の傷病者の脇の下を支え、足の下ではお互いの手首を握りあう



イスで運ぶ場合／階段を昇降するとき

- 傷病者を三角巾などでイスに固定し、頸部が前に倒れないように移動する



< 2人以上で運ぶ場合 >

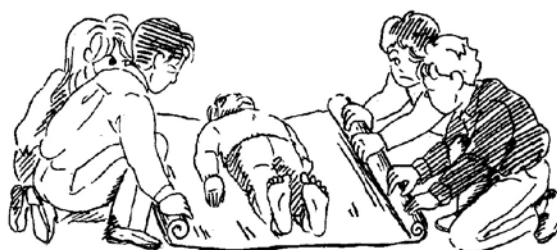
素手で移動

- 体の下に手を差し入れ、できるだけ水平に上げ抱え込む

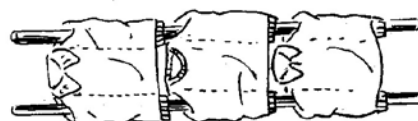
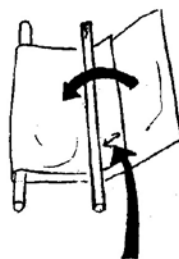
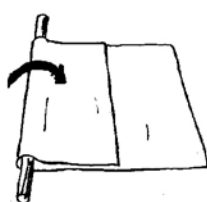
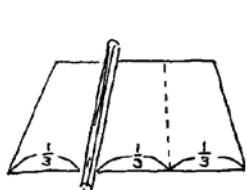


毛布を使う

- 傷病者をはさんで向かい合い下に敷いてある毛布を両端から固く丸める
- 丸めた所をつかみ注意深くゆっくりと水平に持ち上げる
- 4人以上で移動する



担架の作りかた



< 毛布と棒を利用 >

注意：使用する前に必ずこれらの担架を点検する

< 上着と棒を利用 >

十分余裕をとる

避難訓練

避難訓練の進め方や避難所の開設、運営などの具体的な訓練の進め方などを紹介します。

ねらい

災害に備え、事前に避難訓練を実施することで、災害時に慌てることなく行動することができます。

また、普段から地域の方々とお付き合いすることで、一人ひとりの避難に合わせた搬送用具、搬送方法などが分かるほか、避難経路、距離、所要時間及び支援者（助け隊）の必要人数が確認できます。

必要なもの

- ・搬送用具 担架、車椅子、リヤカー、毛布、竹竿等
- ・避難所運営 避難者名簿、筆記具等
- ・道路使用許可証（道路において消防、避難、救護等の訓練を行う場合は、管轄警察署長の許可を受ける必要があります。）



訓練内容

●避難訓練

災害発生により緊急連絡網で各ブロックへ連絡し、ブロックごとに各戸の安否を確認したのち、確認済みのマークをつけます。状況によっては一時避難場所へ集合し、人員確認後に避難所へ移動します。

●避難所開設訓練

避難スペースのレイアウト、避難者の受付、居住スペースの誘導や割り振りのほか、避難生活が長引く場合には、物資の管理や避難所内の清掃などを役割分担しながら実施します。また、避難所のリーダーには男性と女性への両方を配置し、避難者への物資配布や、避難所運営の意思決定の場に女性も参画できるようにしましょう。

●要援護者対策訓練

搬送用具（車椅子など）も各自で用意するのが基本です。日ごろからのお付き合いで要援護者の状態を把握し、どんな搬送用具が必要か考えましょう。

避難所では、あんしんすこやかセンターの仲立ちにより、要援護者が利用している介護事業者の支援を受けることも可能です。

ワンポイントアドバイス

☆災害により自分が要援護者になることがあります。日頃からご近所とのコミュニケーションをとっておく必要があります。

☆困った時こそ助け合いの精神、「共助」が重要です。

訓練の進め方

① 事前準備（計画書の作成など）

- どんな災害が考えられるか？
- 災害によって避難しなければならない地域はどこか？
- 地域に避難の支援が必要な人はどのくらいいるのか？
- 避難経路は？
- 避難訓練をする時間帯は？
（暗い時間帯や雨天時に避難をすることも考えましょう）
- 避難所の開設および運営は？
- 情報の発信や集約はどのようにするか？（ICT を活用している地域もあります）
- どこに協力依頼するか？
（協力団体等にも会議に出席してもらいましょう）
- 参考「災害時に備えたたすけあいのまちづくり」
（発行：神戸市福祉局高齢福祉課）



② 役割分担

本部班、避難誘導班、要援護者の支援者（助け隊）、炊出し班避難所班、救出班、救護班等

③ 協力依頼

地域を上げて効果的な訓練を実施するために、様々な機関と協力して行いましょう。

- 小学校（避難所、場合によっては中学校）
- 各自治会、マンション管理組合
- 民生委員及び児童委員
- あんしんすこやかセンター（他に地域内の福祉施設）
（高齢者の方が地域で安心して生活をしていただくための機関として中学校区に1ヶ所程度設けられています）
- 区役所等の行政機関
- 警察署（道路使用許可のほか避難訓練のお手伝いも頼んでみましょう）
- 消防署や消防団

④ 訓練の実施

避難訓練では、避難所に到着できる時間にバラつきがあります。
みんなが集まるまでの間に実施すべきことを計画しておきましょう。

⑤ 振り返り

反省会を実施し、反省点は、みんなで共有することが大切です。

ワンポイントアドバイス

- ☆避難訓練は繰り返しやることで、色々な問題が見えてきます。
- ☆年に一度は訓練を実施してみましょう。

車いすを使った垂直避難

要援護者の多くは自分一人の力では避難が困難で、周囲の支援が必要です。ここでは、要援護者を緊急に上階へ避難させる(垂直避難)方法等を紹介します。

ね ら い

訓練等の機会を通じて、災害時に避難する際に特別な支援を必要とする人がいることを知ってもらうほか、連絡体制や支援の方法を地域内で取り組むことで、実際の災害時に行動できるようにすることが大きな目的です。また、訓練に実際に要援護者の方々が参加することにより、一層効果が上がります。

必要なもの

車椅子 1 台以上（訓練員は 3 名以上必要）

ワンポイントアドバイス

- ☆訓練を計画する場合は、各区役所や自立支援協議会等関係団体にも相談することで、要援護者や支援団体とのコミュニケーションや情報共有の機会ができます。
- ☆要援護者の方の特性は個人差が大きく、それぞれの状態に応じた最も効果的な方法を選択する必要があります。そのためには、まず「声かけ」を行い、痛みや不安感の軽減、また支援者数や場所等を考慮し、方法を決定しましょう。

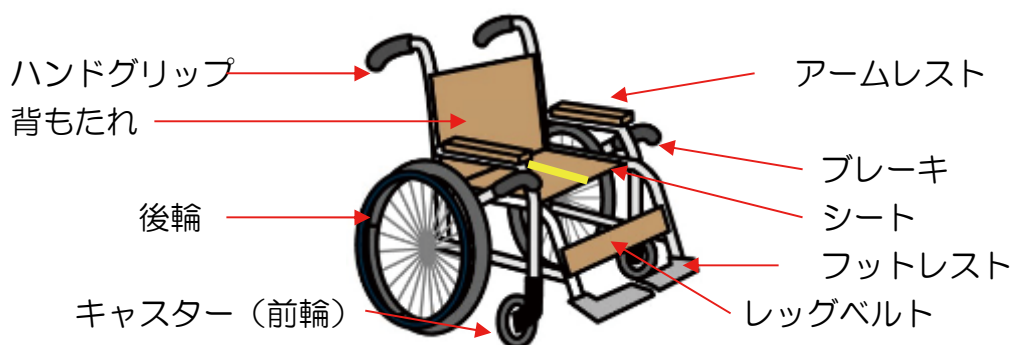


車椅子を用いた訓練の様子

指導要領

●要援護者の特徴の説明（P55参照）

●車椅子の構造について



※ハンドグリップを上から押し、ステッピングバーの片方を踏むことによって、楽に前輪を浮かせることができる。

車椅子後方



ステッピングバー

●車椅子の開閉について

①たたむ方法

- ・ブレーキをかける。
- ・フットレストを上げる。
- ・シートの中心線（黄色の線）部分を面から持ち上げる。

※車椅子によってはハンドグリップが外れたり倒したりできる場合があります。
シートや背もたれにクッションを置いている場合は取り除きましょう。

②広げる方法

- ・アームレストを持ち左右に広げる。
- ・シートの骨組みの部分を上から押さえて最後までしっかりと広げる。

※手を挟まないように注意する。

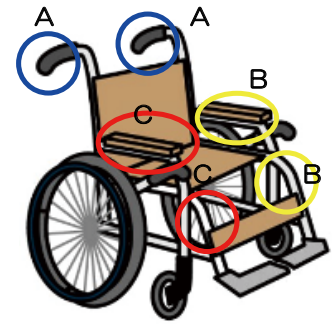
※力任せに取扱うと、故障の原因になります。

↓ 収納後の写真（正面）



●搬送要領

- 3人での搬送方法
3人で訓練を実施する場合は、右図のA、B、Cを持って搬送してください。
- 3人での搬送手順
 - ①車椅子訓練は階段に対して後ろ向きで実施する。
※ブレーキは解除する
 - ②ハンドグリップ部分（A）を保持している人は腕を伸ばした状態で下半身を使い斜め後ろ方向に引っ張るように実施する。
 - ③両サイド部分（B、C）を保持している人は全身の力を使い進行方向に持ち上げるように実施する。
 - ④全員が同時に力を使い、後輪が階段にかかるように、1段ずつ引き上げる。

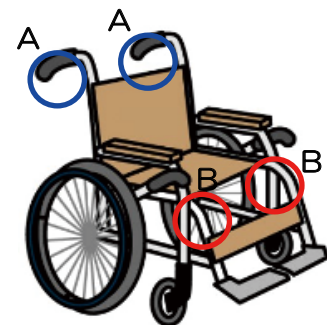


3人搬送用の図



3人で搬送を実施している様子

- 2人での搬送方法（緊急時および人手不足の場合に実施してください）
2人で搬送する場合は、右図のA、Bを持って搬送してください。
- 2人での搬送手順
 - ①車椅子訓練は階段に対して後ろ向きで実施する。
※ブレーキは解除する
 - ②ハンドグリップ部分（A）を保持している人は腕を伸ばした状態で下半身を使い斜め後ろ方向に引っ張るように実施する。
 - ③両サイド部分（B）を保持している人は全身の力を使い進行方向に持ち上げるように実施する。
 - ④支援者2人が同時に力を使い、後輪が階段にかかるように、1段ずつ引き上げる。



2人搬送用の図



2人で搬送を実施している様子

- ・ 2人で搬送する場合の注意点

足側の保持者が持ち上げる際に要援護者の足が障害になる場合は、足のステップをたたんで搬送を実施して良いです。しかし、要援護者が足の骨折や麻痺等の症状がある場合は、配慮して搬送しましょう。また、要援護者の足が宙ぶらりんになるので巻き込み等の事故に注意しましょう。

ワンポイントアドバイス

☆搬送中は要援護者に常に声をかけましょう。

要援護者は自分で操作等を実施しないので不安を感じやすいです。要援護者に次の動作や今の状況を常に伝えることで、要援護者の不安を少しでも和らげましょう。

☆搬送は基本3人以上で実施しましょう。

緊急時を想定しているので、2人での搬送方法をご紹介しますが、事故や怪我を防ぐためにも3人以上で搬送を実施するようにしましょう。

☆搬送は安全および迅速に実施しましょう。

訓練時は、支援者同士で安全かつ迅速にどうすれば搬送できるか話し合いましょう。

また搬送先（上階）までの所要時間を測定することで、より実践的に訓練が実施できます。

☆訓練等を実施する際は、慣れるまで2～3段で搬送を実施してみましょう。

☆階段角を支点にタイヤの回転も利用して持ち上げましょう。



タイヤの回転を利用して搬送している様子

要援護者の特徴と支援要領～視覚障害、聴覚障害～

視覚や聴覚に障害のある人に対しても、必要に応じて周囲の支援が必要になる場合があります。情報の伝え方、避難の呼びかけ方について学びましょう。

視覚障害

視覚障害者は災害発生時には周囲の状況を把握することが難しく、避難所や高台などの安全な場所へ一人で移動することができません。

避難には家族や近隣の人々の支援が必要であり、まずは所在と安否の確認を行って一緒に避難することが大切です。

●災害時の接し方

避難の際には支援者から名のり「一緒に避難しましょう」と声を掛けて、誘導しながら避難することが大切です。避難の際は今どこを歩いているのか、どこに行けば安全なのかを説明し、周囲の状況（停電、火災、電柱や塀の倒壊、道路の亀裂等）を具体的に伝えながら落ち着いて誘導します。

ただし、津波の接近などの危険が迫っている場合は、急がないと危険である旨を伝えて迅速に行動し、安全が確保されてからそれまでの状況について説明します。

●訓練実施概要

アイマスクをした視覚障害者役を誘導し、津波を想定して階段や障害物の中を一緒に避難します。視覚障害者役は見えない状況での避難行動の難しさを体感し、支援者役は誘導方法を理解します。

●注意点

- ・どのように誘導や介助すればいいか本人に確認する
- ・支援者の肩や肘につかまってもらい、支援者が本人の歩幅に合わせて半歩前を歩く
- ・手や白杖をひっぱったり、肩や背中を押さない
- ・段差や障害物はよく説明する
- ・止むを得ず離れる場合は、本人の立っている場所と、どの方向に何があるかを説明し、安心してつかまっていられるものがある場所や座れる場所で離れる



肩やひじなどに
つかまってもらう



手や白杖をつかまない
ひっぱらない



肩や背中を押さない

●クロックポジションについて

誘導の際は物体の位置や方向を表すために、時計の文字盤の数字に置き換えて説明するクロックポジションという方法が有効です。前方を12時、右を3時、左を9時として「1時の方向に～があります」等説明しながら誘導します。

●災害への備え

災害発生に備えて、家族や身近な人を交え、具体的な避難方法、避難経路、避難先、連絡方法、役割分担を話し合い、日ごろから支援ができる関係作りをしましょう。

視覚障害者が単独で被災したときは、「助けて！私は目が見えないんです。」等、積極的に周囲の人に助けを求めるように呼びかけましょう。

●避難所では

視覚障害者がトイレに行きやすい、壁などに接した場所を確保しましょう。

また、救援物資の配布時など、必要な情報は音声で知らせるようにしましょう。

聴覚障害

聴覚障害者は、災害時に情報とコミュニケーションがとれないため、何が起きたか状況がつかみづらく緊急の情報から取り残されてしまいます。

災害時の避難では所在と安否の確認を行い、一緒に避難するほか正しい危険情報や避難情報をどうやって伝えるかがポイントとなります。

●災害時の接し方

聴覚障害者は災害時のサイレンや放送が聞こえず、特に寝ている時などは周囲の様子に気付くことができません。災害時は安否の確認を行い、身振りや簡潔な文章で危険を知らせて一緒に逃げるようにします。

●防コミでの訓練実施例

聴覚障害者は失聴した時期や育った環境によりコミュニケーションの方法（手話、筆談等）が異なります。その人に合わせた様々な「見てわかる情報」で危険情報や避難情報を伝える訓練をしましょう。

●コミュニケーションの方法

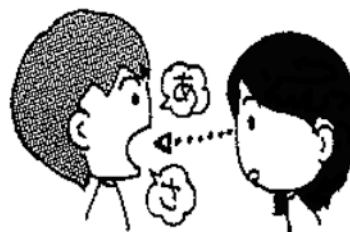
- 手話 （※すべての聴覚障害者が手話をするわけではありません。）
「津波」「逃げる」等、簡単な手話を覚えて情報を伝える。
- 筆談
紙やタブレット端末等に文字を書いてやりとりする。ポイントを簡潔に分かりやすく。
- 口話（マスクは外しておく。）
顔を見て大きな口でゆっくり話をする。表情豊かにジェスチャーを交えながら話す。
- 携帯電話やスマートフォン
画面に文字を入力し、その画面を見せて情報を伝える。
- その他
身振りや写真イラストなどで視覚的に情報を伝える。



手話「聞こえない」



筆談（ポイントを簡潔に）



口話（大きな口でゆっくりと）

これらの方法で情報を伝え合ったり、伝言ゲームなどを行い、言葉以外のコミュニケーションを体験してもらいます。

●緊急時の手話

津波が迫っている緊急の場合のため以下の手話を覚えておき、実際に津波警報が出たら一緒に避難するようにしましょう。



「津波」



「一緒に」



「逃げる」

●災害への備え

聴覚障害者の災害時の避難は情報の伝達が大切です。災害が発生したら、誰が安否の確認をするのか、誰が情報を伝えて避難所まで付き添うのか、地域内で話し合うようにしましょう。

●避難所では

聴覚障害者は、避難所でアナウンスが聞こえないために、食料や水の配給など必要な情報を受けられないことがあります。

救援物資の配布時など、必要な情報は音声での通知に合わせて掲示板やホワイトボード等を使用して書いて知らせるようにしましょう。

【指文字を覚えましょう】 ★下の指文字は相手（正面）から見た図です。

指文字は50音を指の形で表現したものです。手話の入門編として、また避難所などで、筆談する道具が無い時などに覚えておくと便利です。

あ 「a」から	い 「i」から	う 「u」から	え 「e」から	お 「o」から	は はさみの「は」	ひ ひとつの「ひ」	ふ カタカナ「フ」	へ カタカナ「ヘ」	ほ 船の帆の「ほ」
か 「k」から	き きつねの「き」	く 数字の「9」	け 髪「け」	こ カタカナ「コ」	ま 「m」から	み 数字の「3」	む 数字の「6」	め 「目」の「め」	も 手話の「〜も」
さ 「s」から	し 数字の「7」	す カタカナ「ス」	せ 背高の「せ」	そ それ「そ」	や 「y」から	ゆ 音楽の「ゆ」	よ 数字の「4」	濁音例：「ぎ」 横に移動	半濁音例：「ぼ」 上に移動
た 「t」から	ち 数字の千「チ」	つ カタカナ「ツ」	て 「手」そのもの	と 〇と〇の「と」	ら 「r」から	り カタカナ「リ」	る カタカナ「ル」	れ カタカナ「レ」	ろ カタカナ「ロ」
な 「n」から	に 数字の「2」	ぬ 手話の「盗む」	ね 木の根	の カタカナ「ノ」	わ 「w」から	を 「o」から ※手前に引く	ん カタカナ「ン」	促音・拗音 っ・っ・っ・っ・っ	長音 ー・ー・ー・ー・ー

ワンポイントアドバイス

☆聴覚障害者本人に合わせたコミュニケーション方法で伝えましょう。

☆手話ができない場合は、正面に回って大きな口を開けて、ゆっくりと表情を付けて話すようにしましょう。

・視覚、聴覚障害者の訓練参加について（相談窓口）

各区役所保健福祉部保健福祉課等

各区自立支援協議会

兵庫県聴覚障害者情報センター（聴覚障害）

Tel 078-805-4175 Fax 078-805-4192

神戸ろうあ協会（聴覚障害）

Tel 078-371-3071 Fax 078-371-3052

【参考文献】「聴覚障害者災害支援ハンドブック／兵庫県立聴覚障害者情報センター」

・しあわせの村 福祉体験学習

車いすや視覚障害の体験学習を通じて、障害への理解や介助方法の知識を深め、福祉のこころを育むことを目的に「福祉体験学習」を実施しています。

（お問合せ：（公財）こうべ市民福祉振興協会 078-743-8193）

簡易水防工法 ～水害に備えよう～

家庭内にあるゴミ袋やプランターなどを活用して、水害から被害を防ぐ方法です。あくまでも小規模な水害に行うもので、気象情報を確認し、避難指示などが発令されている場合などは避難行動を優先しましょう。

ゴミ袋と段ボール箱を利用した方法

・使用する物

ゴミ袋・段ボール箱・水・ブルーシート(レジャーシート)

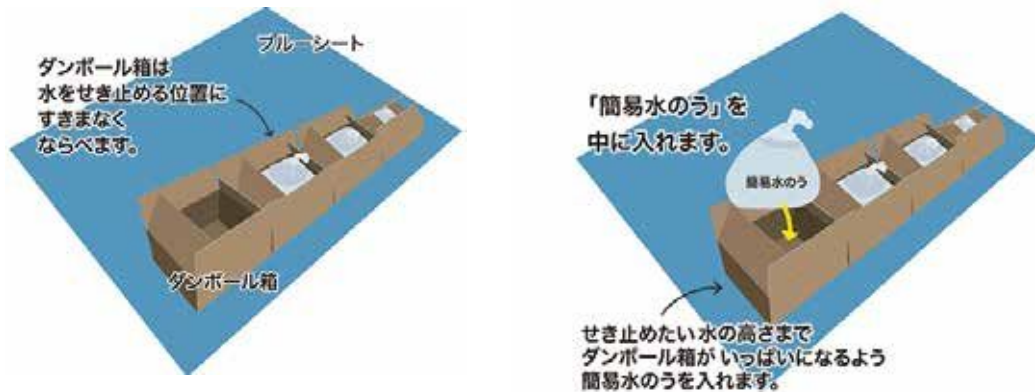
・「簡易水のう」づくり

ゴミ袋が破れない様に、2枚以上を重ねて水を半分ぐらい入れて余分な空気が入らない様にしっかりと縛ります。



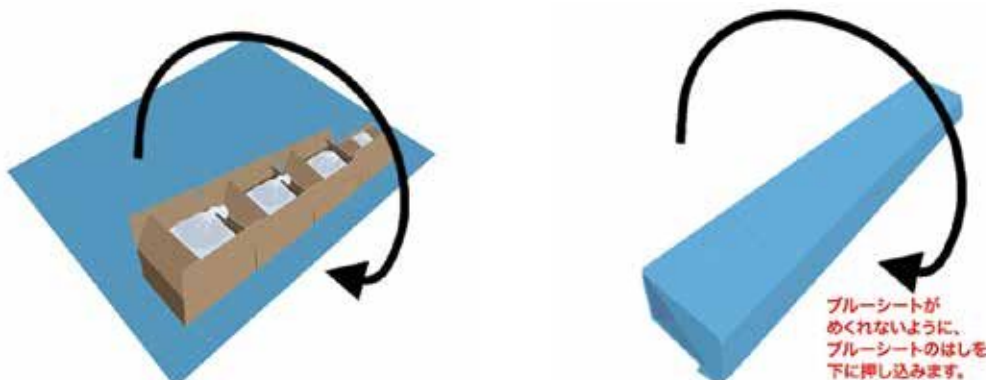
・段ボール箱の設置

水の侵入を防ぎたい場所に、ブルーシートを敷きその上に段ボール箱を隙間なく並べます。並べた段ボール箱の中に、作成した簡易水のうをいっぱいになるように入れてきます。



・ブルーシートを巻く

段ボール箱が濡れないように、また固定ができるようにしていたブルーシートを巻いていきます。最後にブルーシートがめくれないように端を段ボール箱の下に押し込みます。

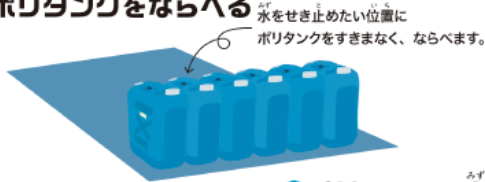


プランターやポリタンクによる方法

土の入ったプランターや、水を入れたポリタンクを「ゴミ袋と段ボール箱」を利用した方法と同じように並べることで、浸水を防ぐことができます。

ポリタンクによる方法

1 ブルーシートをひいて ポリタンクをならべる



2 ポリタンクに水をそそぐ

すべてのポリタンクを満杯にします。

3 ブルーシートで ポリタンクをつつむ



Q & A

しつもん

我が家にはこれほどのポリタンクがありません。何かで代用できますか？

こたえ

底が平らなものならば、プラスチック製の衣装ケースなどでも代用できます。

プランターによる方法

1 プランターに土を入れる



2 レジャーシートをひいて、上に プランターをならべる



3 レジャーシートで プランターをつつむ



板による方法

長めの板を活用して、浸水を防ぎたい玄関などの出入口の前に置き、土のう等で臨時的止水板を作ることによりある程度の浸水を防ぐことができます。板以外にも畳や戸板、事務用ロッカーなどの活用も考えられます。

板などによる方法

1 水をせき止める位置に 板を立てかける

この方法は、両側に柱または壁、欄など支えになる物が必要です。

水をせき止める板を立てかけます。



2 板の外側に土のうを積む

板が垂直に立つように、外側を土のうで支えます。



(参考) 一般財団法人 北海道河川財団

地域でできる災害疑似体験

災害時に起こりうる状況を人工的に作り出し、実災害を疑似体験します。
ここでは「煙体験ハウス、AR・VR体験、地震体験車ゆれるん」を紹介します。

煙体験

火災で建物内に煙が充満すると、視界が悪く方向感覚がなくなり、適切に避難することが困難になります。また呼吸保護の大切さも学びます。



●内容紹介

・事前準備

煙を体験できる「煙体験ハウス」は、消防職員が準備します。設置のお手伝いをお願いする場合があります。煙を発生させるための装置には電源が必要です。

・煙の特性や怖さを説明

- ①煙は火災の初期から大量に発生し、水平方向は毎秒0.5～1mで垂直方向へ毎秒3～5mの速さで広がっていきます。
- ②煙に含まれる一酸化炭素などの有毒ガスは、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、大変危険です。
- ③煙は上方から充満していくので、避難する際はできるだけ姿勢を低くし、タオルやハンカチなどで口元を覆ってください。（煙体験ハウスの煙は、空間全体に充満しますが、実際の火災の煙は天井から充満することも伝えます。）
- ④煙体験ハウスで発生させる煙は無害ですが、体調不良や呼吸器疾患をお持ちの方は注意してください。

・その他

- ①煙体験ハウスの入口と出口に、安全管理員を配置しましょう。
- ②1組数名で進入し、全員の退出を確認してから次の組が進入しましょう。

VR・AR体験

人工的に作られた仮想空間を現実のように体感できるVRゴーグルや、現実空間に災害が映し出されるARゴーグルを装着して、土砂災害や火災に遭遇した状況を、体験することができます。

この訓練は屋内で実施する訓練であり、資器材は消防職員が準備します。

●内容紹介

大人だけでなく、子どもにも同じ映像を体験していただくことができます。

災害時に起こりうる状況を疑似体験し、災害時に必要な行動を考えることで、実災害時に「最善の行動」をとることができるようになることがねらいです。



地震体験車「ゆれるん」

地震体験車「ゆれるん」を地域に派遣し、実際の地震と同様の揺れを体験していただけます。（派遣には事前予約が必要です）



●内容紹介

地震体験車「ゆれるん」に乗車していただき、実際の地震と同様の揺れを体験していただけます。

・注意事項

- ①体験場所まで車両が進入可能かどうかを確認してください。
（全長8m 全幅3m 全高4m 重量8 t）
- ②体験場所は平坦で安全な場所を確保してください。
- ③体験場所の使用許可が必要な場合は、申込者側で許可を取ってください。
- ④原則、雨天の場合は中止とします。
- ⑤降雨後や積雪などで地面のぬかるみがひどく、車両が進入できない場合は、現地で中止の判断をする場合があります。

ご予約やお問い合わせ先

- ・神戸市民防災総合センター（担当：市民研修係） 078-743-3799
- ・インターネット予約



神戸市HP「防災体験学習」



ワンポイントアドバイス

☆神戸市では、この他にも市民防災総合センターで、さまざまな体験学習を実施しています。

詳細は次ページの「市民防災総合センターの防災体験学習」をご確認ください。

市民防災総合センターの防災体験学習

「五感」で感じて、「備え」の大切さを知っていただくために災害時に起こりうる状況を人工的に作り出し、実災害時の対応について学んでいただきます。

災害の疑似体験で得た知識、課題等は、より深く理解し記憶に残ります。

原則、親子、家族、グループなどの20人以上で予約が必要ですが、無料で体験をしていただけます。

暴風雨体験

発生させた風速約25m/s、時間雨量20mmの暴風雨の中を歩行することで、避難の難しさを体験します。濡れる可能性があるので冬季の体験はご相談させていただきます。



冠水歩行体験・水圧ドア体験

水深60cmの冠水路に水流を発生させ、冠水時の歩行の難しさや、浅い水深であっても水流により危険度が増すことを体験します。水圧ドア体験は浸水時のドアの開放を体験します。濡れる可能性があるので冬季の体験はご相談させていただきます。



消火用器具庫・消火栓取扱い体験

消火用器具庫や消火栓の取扱いを体験します。また、消火栓を使用した放水が体験できます。

「消火用器具庫」は、消火用ボックス、消火栓ホース格納箱とも呼ばれ、市民の方が、緊急時に消火栓を使用して消火活動を行うために設置されています。

（参考：P27消火栓直付け放水訓練（スタンドパイプ取扱訓練要領））



放水体験（小型動力ポンプ・消火栓）

小型動力ポンプや消火栓を使用した放水を体験します。体験をすることにより、火災に効果的な放水の方法を学びます。



その他の体験

- 映像学習、防災講話
- 誘導灯、煙体験（建物内）
- 消火器取扱い体験（粉末消火器含む）
- VR 地震体験車「ゆれるん」
- VR 災害疑似体験



ご予約やお問い合わせ先

- ホームページ「防災体験学習」
【神戸市 防災体験】で検索してください。
- 神戸市民防災総合センターの場所
神戸市北区ひよどり北町3-1
- お問い合わせ
市民研修係 078-743-3799
※交通手段についても相談に応じます。



神戸市HP「防災体験学習」

ワンポイントアドバイス

- ☆子どもを対象にして訓練をした場合、楽しいという感想を持つ子どもがいます。防災講話などの他の訓練メニューと併せて実施するなど、災害の怖さをしっかりと伝えることが重要です。
- ☆例年、10月、11月は各地域の防災訓練、1月は震災関連行事により、予約が困難となります。これ以外でも週末は、行事が集中する時期がありますので、お早めの予約をお勧めします。

災害協力シミュレーションゲーム『ダイレクトロード』

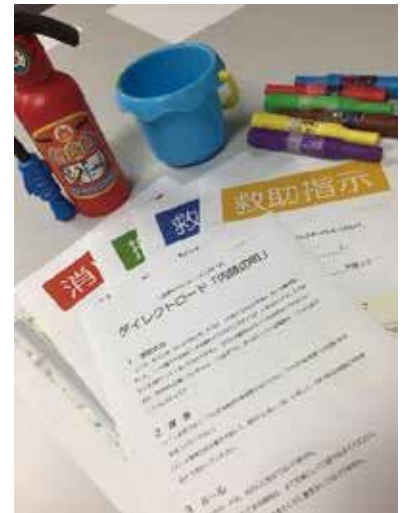
神戸市消防局が作成した防災ゲーム「ダイレクトロード」は、災害時における助け合いの大切さを実感するカードゲーム型の防災訓練教材です。

ダイレクトロードとは

協力の中に道は開ける…

ダイレクトロードは、巨大地震が発生した直後の情報が錯綜する混乱の中で、周りにいる人たちと力を合わせて初期消火や応急処置などをおこなう状況を疑似体験するゲームです。

自分や周りの人の命を救うために必要な現実的で具体的な行動を、楽しみながら学ぶことができます。防災福祉コミュニティでの図上訓練、中学・高校・大学での防災学習、地域の事業所との連携訓練等にご活用ください。



●対象年齢および人数

- ・対象年齢 中学生以上
- ・1グループ 5人～7人（複数グループでの同時実施可能）

●所要時間（目安）

- ・事前説明 10分
 - ・ゲーム 45分（延長設定可）
 - ・振り返りとまとめ 15分
- 合計70分

ゲームの流れ

最初に、被害の状況や町の人たちの会話や、問題解決のカギとなる知識などが書かれた情報カードを各自に配ります。

参加者同士がカードの情報を伝え合うことで全体像を把握していくとともに、問題の解決方法を見つけていきます。

自分に配られたカードは他の参加者に見せてはならず、言葉にして口頭で伝え合うのがルールです。

問題解決には全てのカード情報が必要で、参加者全員が必ず発言しなければならず、相手にうまく伝わるようにタイミングや伝え方を考えることが大切です。

さらに、それぞれの情報を整理して論理的につなげていくことが重要になります。

ラインナップ

現在、神戸市ホームページに4種類のゲームを掲載しています。
実施に必要なものは全て印刷してお使いになれます。



ダイレクトロード ゲーム

検索

●海辺の町

ここは瀬戸内海に面した美しい海辺の町。ある日南海トラフ地震が発生し、大きな被害が出ています。なお、この町には地震発生から80分後に津波が到達すると予測されています。自分たちが避難する時間を考えると、活動できる時間は限られています…

●内陸の町

ここは海から離れた内陸の町。ある日、この町を含む広い範囲を巨大地震が襲いました。この町に津波がやってくることはありませんが、すでに地震発生から15分が経過しています。このままでは、町で起こっている被害は、どんどん広がっていくばかりです…

●海辺のマンション

このマンションは、おだやかな海辺にある5階建ての建物。現在、26世帯が暮らししており、1階には7つの店舗があります。ある日の夕方、ついに巨大地震が発生しました。地震の揺れが収まり、住民たちが1階のエントランスホールに集まってきました。建物内では、さまざまな問題が発生しています…

●初めての町 ※シリーズ初のマルチエンディングタイプ

ここは赤茶色の瓦屋根が連なる美しい町。あなたは町を訪れた観光客で、たった今、中央にある広場に到着したところです。突然、スマホの緊急地震速報が鳴り響き、激しく長い揺れに襲われました。手元には旅行者向けの簡単な地図が一枚あるだけです…



※実施に関してご不明な点がございましたら、各消防署の地域防災調整者にご相談ください
「海辺の町」の情報カードは、貸し出しも可能です。

災害への備え ～災害時の初動対応と訓練の必要性～

大規模な地震などが発生した場合、どのような行動が必要なのか、また、訓練の必要性についてご紹介します。

ね ら い

災害が発生した場合の初動対応について、情報収集・伝達、避難を中心に紹介します。
災害の初動対応について学ぶと共に、各災害が発生した際の活動については右ページの訓練メニューを参考に日頃から訓練を行ってください。

内容紹介

●災害時の情報収集・伝達

災害時、自分たちが置かれている状況が分からなければ、被害の拡大・不安感などを引き起こします。また、情報が錯綜する中で、デマが横行しパニックを引き起こす可能性があります。

①情報収集の手段

- ・テレビ、ラジオ等のメディア
- ・防災行政無線
- ・ひょうご防災ネット
- ・その他

②情報伝達

収集した情報は、伝達しなければ意味がありません。住民に正確に伝える必要があります。

●災害対応及び避難誘導

大災害発生時には、各班（情報班・消火班・救出救護班・避難誘導班・給食給水班）で決められたさまざまな活動（消火活動、救助活動、救急活動、避難誘導、炊き出しや避難所運営）が行われることになるでしょう。

※避難指示（神戸市地域防災計画により）

避難指示は、災害リスクのある区域等にいる居住者等が危険な場所から避難するべき状況において、危険な場所から全員避難するよう指示するものです。避難指示に従わなかった者に対しての直接強制権や罰則規定はありません。

●自宅の危険性を確認

ハザードマップで確認しましょう。

●避難先を決めておく

災害時には、自らの判断で避難行動をとることが重要です。

避難情報が発令された時の避難先や避難ルートを決めておきましょう。

●身近な危険について学ぶ

普段の生活で起こりうる火災の危険性について動画で解説しています。

関連ページ：<https://x.gd/tJ4uS>



訓練の必要性

阪神・淡路大震災では広域的な災害が発生し、消防隊は分散され災害現場への到着が遅れています。

こういった災害では、到着までの間、地域住民が力を合わせて消火・救出救護等を行うことが被害を最小限に食い止めることになります。

総合訓練	訓練種別	訓練内容	
	情報連絡訓練	- 情報収集訓練 - 情報伝達訓練	地域内の被害状況や情報の把握 各種の情報を地域に伝達
	消火活動訓練	- 消火器訓練Ⅰ・Ⅱ【P23.25】 - 消火栓直付け放水訓練【P27】 - 小型動力ポンプ取扱訓練【P29】 - バケツリレーの訓練【P31】 - 天ぷら油火災の消火実演【P35】	消火バケツのリレー消火 各種消火器による消火 など
	救出救護訓練	- 防災資器材活用訓練【P19.21】 - ロープ結索訓練【P39】 - 止血法【P43】 - 骨折の応急手当【P45】 - 搬送法【P47】	ロープの結び方と取り扱い 多量に出血した場合の止血 骨折負傷者に対する骨折処置 毛布、竿などを活用した応急担架の作り方と搬送 など
	避難誘導訓練	避難誘導訓練【P49.51.55】	実際の避難活動を通じて人員確保隊列の組み方誘導員の配置、歩行困難者の避難誘導介添 など
	給食・給水訓練	- 炊き出し訓練【P33】 - 食料等の配布訓練	炊き出し用品を活用しての炊き出し 備蓄食料や炊き出し食料、飲料水の配布



正常性バイアス ～災害時にカギとなる心理作用～

全ての人に備わっている心の働き。ここでは、災害時に関係する正常性バイアス、同化性バイアス、同調性バイアスについて学びます。

正常性バイアスとは

危険な状況であっても、ちょっとした変化なら「日常のこと」として自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう人間心理のことをいいます。

例えば、建物の非常ベルが鳴っていても、「まだ誤報だから大丈夫だろう」と思い込んだり、火災が発生している際に薄い煙であるから「まだ安心だ。そう大きくはならないだろう」と避難せずに、逃げ遅れてしまうというものです。

そもそもは、予期しない変化や新しい事象に、心が過剰にストレス反応しないよう、事態を正常な範囲に収まっていると認識し、心の平穏を保つメカニズムをいいます。

また、正常性バイアスは、以下の2つのバイアスで構成されていると言われています。

●同化性バイアス（異常を背景の中に埋没させてしまう錯誤）

→じわじわと変化する事に対しては、気付きにくい心理状態

例：津波が迫ってきていたとしても、潮位の変化が緩やかな時には避難をしない

●同調性バイアス（集団の規範に従ってしまう錯誤）

→集団と異なる行動を取りにくい心理状態

例：周りの人が逃げていないから、自分も逃げなくても大丈夫だと思う状態

災害時はマイナスに働く事もある

心の安定を保つために働く「正常性バイアス」が、災害時にはマイナスに働くことがあります。

例えば、危険が迫っていても、危険だと認識せずに逃げ遅れてしまうといった状態です。

このような、私達の中に本来備わっている心理作用について学んでいくことは、災害時に慌てず行動するためには必要な事です。



どう対処すればよいのか

絶対的な解決策はありませんが、効果的な方法について3つご紹介いたします。

●「バイアスが生じる」ということを理解する。

バイアスがかかる事自体は、悪いことではありません。

大切なのは、「自分の認識は無意識のうちにゆがむことがあり、災害時にはそれが命取りになる」ことを自分が理解し、周りの人にも理解してもらうことです。

つまり、災害を最初に認知した時に、「バイアスがかかっているのではないか」と自分自身をチェックするように習慣づけることが大切になります。

●「状況と行動をパッケージ化する」

様々な危機的場面に対して「この状況の時には必ずこうする」という事前行動計画（自分の中での行動計画）を作っておく事が効果的です。

マイタイムラインの作成が一つの例となります。

この他にも、地域で作成した「地域おたすけガイド」を活用して、災害時に地域が実際に活動することが出来るのか検証していくことも大切です。

●「機を逃さずに行動する」（例：率先避難者）

時間が経つにつれて、周囲の行動が落ち着いてしまう（一定の空気感が出来てしまう）と、新たに動き出すことが難しくなります。2つ目の「行動のパッケージ化」を実行するためにも、機を失うことなく行動し、場の主導権を取ることが必要です。

（参考：木村玲欧『災害・防災の心理学』教訓を未来につなぐ防災教育の最前線より）

バイアスが働いた事例

●釜石の奇跡（出来事）

2011年3月東日本大震災の際、釜石東中学校と鵜住居（うのすまい）小学校の生徒たちが率先して避難行動をとったことで、周辺の住民にも避難行動を促しました。

このように正常性バイアスに打ち勝ち、同調性バイアスで避難を促す事もあります。



（出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：岩手県総務部総合防災室）

事故が起きたら ～訓練中にケガをした場合の対応など～

訓練中に転んでケガをした！こんな場合に備えてボランティア保険に加入をお勧めしています。その他の制度についても紹介します。

はじめに

活動時に事故が発生した場合はどうしたらよいのでしょうか。事故を起こさないようにすることが第一ですが、事故が起こった場合の対応について、あらかじめ知っておくことも大切です。

事故を起こさないために

訓練等実施時は、

- ・ヘルメットや手袋を着用し、ケガをしにくい服装とする。
- ・火気の取扱いや資機材の取扱いに注意する。
- ・訓練会場周辺の状況にも注意する。
- ・あらかじめ、活動にどのような危険性があるのか話し合っておく。
- ・無理をしない、無理をさせない。
- ・救急箱やAEDなどを準備しておくと共に、応急処置の知識を身につけておく。

などを心がけましょう。



事故が起きたら

- ・ケガ人の応急処置をする。
- ・二次災害を起こさない。

などの体制をとっておくことも必要です。

ボランティア保険等の活用

万が一の事故に備えてボランティア保険に加入しておく、いざという時に安心です。保険（共済）に係る掛金については、防コミ活動経費の中からも支出可能ですので、地域で活動を行うにあたり一度検討してみてもいいでしょう。

ここでは主な保険（共済）についてご紹介します。

※下記の掛金等は2024（令和6年）時点の状況です。

●兵庫県ボランティア・市民活動災害共済

活動中の事故を補償するもので「傷害保険」「賠償責任保険金」「死亡見舞金」をセットにした保険です。

掛金は1名につき500円で補償期間は翌年の3月31日の24時までです。

●兵庫県ボランティア活動等行事用保険

- ・1日行事で活動中の事故を補償するもので「傷害保険」「賠償責任保険金」がセットにされています。
 - ・掛金は1名につき1日あたり50円（激しい動きを伴う場合は207円）で活動内容によって変わります。
 - ・対象となる行事参加者の名簿のご用意が必要です。
 - ・小型動力ポンプを使用した訓練では、保険契約が難しい場合があるので、事前に相談が必要です。
 - ・宿泊を伴う行事についても掛け金が変わります。
- お申し込み、お問い合わせはお近くの区社会福祉協議会までお願いします。

●レクリエーション保険

- ・上記以外にも行事などを行う際の保険として「レクリエーション保険」があります。
- ・内容は損害保険会社ごとに異なりますので、詳しくはお近くの損害保険会社までお問い合わせください。

神戸市市民活動補償制度

防災福祉コミュニティで防災訓練や講習等の運営スタッフとして、活動中の事故等に伴う傷害時の補償や、他人に損害を与えた時の法律上の賠償責任が対象です。補償金の給付にあたっては、様々な要件がありますのでご注意ください。

万が一事故が発生したときは、発生日から30日以内に報告することが必要となりますので、制度に該当するかどうかを含めて、できるだけ早く所轄の消防署までご連絡ください。

ワンポイントアドバイス

☆上記「神戸市市民活動補償制度」については、行事等の運営スタッフが対象となります。一般の参加者等は対象外です。

☆万が一に備えて、ボランティア保険などに加入しておくとう安心です。訓練実施時などにはぜひご検討ください。

まずは、あなたができることから始めていきましょう

大切な人を守るためにも、まずは自身の命を守ること(自助)が大切です。

家庭内備蓄・非常持ち出し品を準備しよう

南海トラフ地震など、大規模な災害が発生した場合、救援物資がすぐに届くとは限りません。

●家庭内備蓄(ローリングストック)



※食べながら備蓄の食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す方法。食べながら備蓄するので、賞味期限の短い食品も扱えます。

●非常持ち出し品

- ▶ 1人ひとつ、両手があくリュックサックに
- ▶ 持ち出し品は優先順位をつけて、持ち出せる量に
- ▶ チェックリストを活用し定期的に点検を

チェックリスト	
☐ 携帯ラジオ	☐ タオル
☐ 懐中電灯(ヘッドライト)	☐ ビニール袋
☐ 電池	☐ 歯ブラシ
☐ 常備薬	☐ 救急薬品
☐ 貴重品 (印鑑、通帳、健康保険証、免許証など)	☐ 食料
☐ 現金	☐ 水
☐ マスク	☐ ティッシュ
☐ 消毒液	☐ 衣類
☐ 携帯電話、スマホ(充電器も)	☐ 防寒具
☐ 軍手	☐ 雨具
☐ その他必要なもの	☐ 虫よけ



●家庭内防災に取り組もう

■地震に強い家作り、部屋作りをしよう ■ 宅地を点検しよう



宅地の擁壁や石積み
が崩れないよう、日頃
から点検などを行いま
しょう。



