

いのちをまもる

かんたん自主防災訓練メニュー

備えよう 明日は我が身だ **震度7!**



西山学区防災安心まちづくり委員会



初期消火訓練

大規模地震災害発生初期は火災がいたるところで発生する危険があります。小さい火種のうちに消すことが重要です。消火方法を身に付けておきましょう。



消火器取扱い

最も身近な消火器具である消火器の取扱い方法を学びます。
(10分～・難易度☆)



三角バケツ

三回放水できるバケツの取扱い方法を学びます。
(10分～・難易度☆)



バケツリレー

バケツリレーによる消火方法を学びます。お子様にも人気です。
(10分～・難易度☆)

救出救助訓練

阪神・淡路大震災の死因の約8割が圧死・圧迫死でした。身近な道具で助かる命もあります。いざという時に使えるようにしましょう。



ジャッキ取扱い

身近にあるジャッキを人を救出する道具として取扱い方法を学びます。
(10分～・難易度☆)



ボール取扱い

防災倉庫や近隣の事業所にあるボールの取扱いを学びます。
(10分～・難易度☆☆)

応急手当訓練

大規模地震災害時は、救急車も駆けつけられないことも考えられます。
こうした場合に備えて、役に立つ応急手当を身に付けましょう。



心肺蘇生法 AED 取扱い

呼吸がない場合の命を繋ぐ対処法を学びます。
(20分～・難易度☆☆☆)



骨折処置

三角巾や身近なものを使用して固定する方法を学びます。
(10分～・難易度☆)



止血法

身近なものを使用して出血を止める方法を学びます。
(10分～・難易度☆)

搬送訓練

一人でも多くの命を守るためにも、
自力で避難できない方を、津波や延焼火災から
搬送する方法を知っておきましょう。



応急担架作成

物干し竿などの棒と毛布を使った担架の作成方法を学びます。
(15分～・難易度☆☆)



徒手搬送法

二名以上による徒手による搬送方法を学びます。
(10分～・難易度☆)

安否確認訓練



安否確認訓練

災害時要配慮者を含む地域住民の安否を早期に確認する。
(10分～・難易度☆)

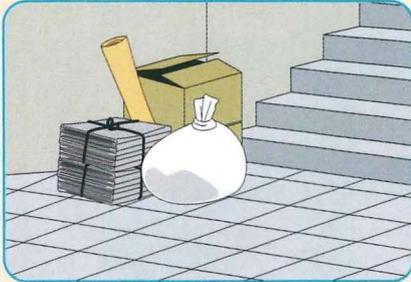
あなたの家庭や町を放火火災から守るために

放火火災は、たばこによる火災やコンロによる火災など、人のちょっとした不注意から起きる失火とは異なり、人が火をつけるという意志を持って発生する火災です。

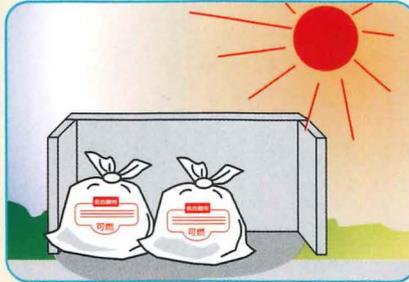
この放火火災を防止するために対策を実施しましょう。

主な防火対策

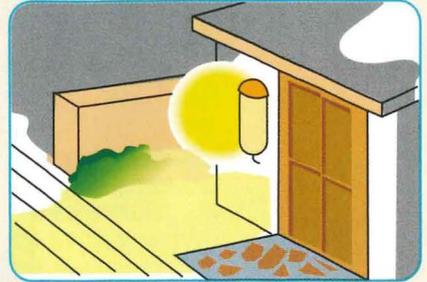
1 家の周囲、共用部の廊下及び階段に燃えやすい物を置かない。



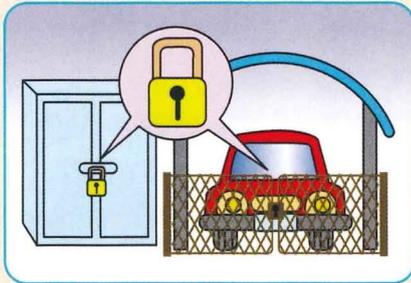
2 資源・ゴミは収集日の朝に出す。



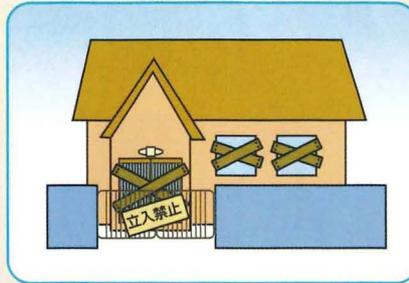
3 屋外灯を点灯する。



4 物置、車庫には必ず鍵をかける。



5 空家の侵入防止措置をする。



6 隣近所で声をかけ合う。



7 防災機器を活用する。(監視性を高めるには、次のような防災機器の活用が効果的です。)

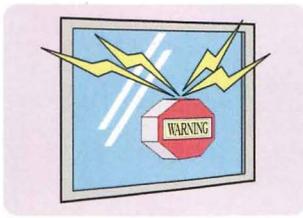


センサー付ライト

周囲の明暗や人の動きを検知して、明るくします。

設置場所例

1. 建物外周部 (全建物)
2. 物置・車庫 (住宅)
3. 屋外共用部 (共同住宅など)
4. 置場 (店舗・工場・作業など)

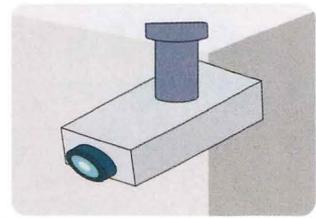


センサー付ブザー

ドアや窓に取り付け、侵入しようとする音が鳴ります。

設置場所例

1. 建物の出入口・窓 (全建物)
2. 物置・車庫 (住宅)



監視カメラ (ダミーカメラ)

監視されていることを相手に意識させる効果があります。

設置場所例

1. 屋内共用部 (共同住宅・事務所)
2. 屋内駐車場 (共同住宅・事務所)
3. 建物内部 (倉庫・工場・作業所など)

8 消防車のサイレンが聞こえたら窓を開けて周りを確認する。



このような放火対策を各家庭で行い、地域においては「自分たちのまちは、自分たちで守る」という意識を持って、地域ぐるみで「放火されない環境づくり」に努めることが放火対策の重要なポイントです。



提供：名古屋市消防局