

ぼうさい くんれん

防災訓練のポイント



公益財団法人 仙台観光国際協会
Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

ぼうさいくんれん 防災訓練のポイント

さいがい お とき てきせつ こうどう ぼうさいくんれん さんか
災害が起きた時に適切に行動できるよう、防災訓練に参加しましょう。

1. 地震体験車

じしん たいけん くんれん
地震の揺れを体験するための訓練です。

さいがい お とき お つ こうどう ぼうさいくんれん じっさい ゆ たいけん
災害が起きた時に落ち着いて行動できるようにするため、防災訓練で実際の揺れを体験しましょう。



にほん きしょうちょう はつびょう しんど じしん ゆ つよ
日本の気象庁が発表する「震度」(地震の揺れの強さ)

| | |
|-------------------|--|
| しんど 震度 4 | ある ひと かん 歩いている人のほとんどが揺れを感じる。 ねむ ひと め き 眠っている人のほとんどが目を覚ます。 |
| しんど じゃく 震度 5 弱 | たな しょつき たな ほん お 棚にある食器や棚の本が落ちることがある。 |
| しんど きょう 震度 5 強 | こてい かぐ たお 固定していない家具が倒れることがある。 ひがしにほんだいしんさい とき たいはくく (東日本大震災の時の太白区) |
| しんど じゃく 震度 6 弱 | た むずか こてい かぐ いどう たお 立っていることが難しい。固定していない家具の多くが移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることもある。 ひがしにほんだいしんさい とき あおばく わかばやし く いずみく (東日本大震災の時の青葉区、若林区、泉区) |
| しんど きょう 震度 6 強 | た こてい かぐ いどう たお 立っていることができない。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ひがしにほんだいしんさい とき みやぎのく (東日本大震災の時の宮城野区) |
| しんど 震度 7 | こてい かぐ いどう たお と 固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶことがある。 |

2. 消火訓練

(1) 消火器を使った消火訓練

火が小さい時は、消火器で消すことができます。

- ① 「火事だ！」と大きな声で言って、助けを呼びます。
- ② 火の近くに消火器を持って行く。
- ③ 安全ピンを抜く。
- ④ ホースの先を持って、火に向ける。
- ⑤ レバーを強く握る。



★★ポイント★★

- ◆ 消火器は10～15秒くらい使うことができます。
- ◆ できるだけ低い姿勢で、熱や煙から身体を守ります。
- ◆ 室内では、逃げられるように出口を自分の後ろにします。
- ◆ 火が天井に届くくらい大きい時にはひとりで消火できません。避難しましょう。

(2) バケツリレーでの消火訓練

みんなで協力して火を消す訓練です。

- ① 2つのチームをつくる。(水の入っているバケツのチームと、空のバケツのチーム)
- ② 火災の状況を示す。
- ③ 背中合わせに2列に並び、バケツをリレーする。
- ④ バケツを持って風上から火に近づき、安全な距離に立つ。
- ⑤ 火の勢いがなくなるように水をかける。



3. 煙体験（煙体験ハウス）

火災では、煙によって窒息したり、建材から出るガスで中毒になり、死ぬことがあります。
火災では、煙をなるべく吸わないようにして、落ち着いて避難することが大切です。



★★ポイント★★

- ◆ 姿勢を低くして進みます。
- ◆ 煙で周りが見えないので、壁に沿って進みます。
- ◆ 鼻と口を濡れたハンカチなどでおおいます。
- ◆ できるだけ煙を吸わないように、小さく鼻で呼吸します。
- ◆ 歩いて避難します。走ると、多くの酸素が必要になります。
- ◆ 途中で戻らないようにします。

4. 通報訓練（119番のかけかた）

消防車や救急車を呼ぶための訓練です。

119番は、固定電話でも携帯電話でも、「119」だけでつながります。

通報するときは、あわてずに119番オペレーター（指令管制員）の指示に従ってください。

119番は無料です。また、消防車や救急車を呼ぶのは無料です。



★★ポイント★★

- ◆ 日本語で話すのが不安な時には、周りの日本人に代わってもらいましょう。
- ◆ 日本語がじゅうぶんにできなくても、英語でゆっくり話せば伝わる場合があります。

かじとき
【火事の時】

| | |
|--------|---|
| オペレーター | ばん しょうぼうきよく 119番 消防局です。 かじ きゅうきゅう 火事ですか。救急ですか。 |
| あなた | かじ 火事です。 |
| オペレーター | じゅうしょ なまえ おし 住所とお名前を教えてください。 |
| あなた | く まち ちょうめ ばん ごう 〇区〇町〇丁目〇番〇号〇です。 なまえ 名前は〇〇です。 |
| オペレーター | なんかいだ なんかい 何階建ての何階が火事ですか。 |
| あなた | かいだ じゅうたく かい けむり で 2階建て住宅の1階から煙が出ています。 |
| オペレーター | なに も 何が燃えていますか。 |
| あなた | てん なべ あぶら も 天ぷら鍋の油が燃えています。 |
| オペレーター | に おく かた 逃げ遅れた方はいませんか。 |
| あなた | れい ぜんいん ひ なん (例1) 全員避難しました。 れい なか だれ (例2) 中に誰かいます。 |

きゅうきゅうとき
【救急の時】

| | |
|--------|---|
| オペレーター | ばん しょうぼうきよく 119番 消防局です。 かじ きゅうきゅう 火事ですか。救急ですか。 |
| あなた | きゅうきゅう 救急です。 |
| オペレーター | じゅうしょ なまえ おし 住所とお名前を教えてください。 |
| あなた | く まち ちょうめ ばん ごう 〇区〇町〇丁目〇番〇号〇です。 なまえ 名前は〇〇です。 |
| オペレーター | びょうき 病気ですか、ケガですか。 |
| あなた | れい さい だんせい びょうき (例1) 50歳の男性が病気です。 れい さい じょせい (例2) 30歳の女性がケガしました。 |
| オペレーター | はなし お話できますか。 |
| あなた | れい (例1) できません。 れい (例2) できます。 |
| オペレーター | れい こきゅう (例1) 呼吸はありますか。 れい しゅっけつ (例2) 出血していますか。 |
| あなた | |

5. 救命処置

とつぜん、こきゅう、しんぞう、と、ひと、いのち、すく、きゅうきゅうしゃ、く、すうぶんかん、きゅうめい
 突然、呼吸や心臓が止まった人の命を救うためには、救急車が来るまでの数分間に救命
 処置をすることが重要です。

救命処置と止血法 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAED）



しんぱいそせいほう てじゆん
心肺蘇生法の手順

はんのう かくにん
反応を確認する

- ◆ 耳の近くで、大きな声で呼び掛ける。
- ◆ 軽く肩をたたいて、反応を見る。

たす よ ばんつうほう も
助けを呼ぶ (119番通報と AED を持ってきてもらう)

- ◆ 反応がなければ、大きな声で助けを呼ぶ。
- ◆ 来た人に、119番通報と AED を持ってくるようお願いする。

こきゅう み むね ほうら うご かくにん
呼吸を見る (胸と腹の動きを確認する)

- ◆ いつもどおり息をしているか見る。
- ◆ 10秒以内で、胸や腹部の上がり・下がりを見る。



きょうこつあつぱく しんぞう
胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- ◆ ひじをまっすぐに伸ばして、手の付け根の部分に体重をかけ、助けようとする人の胸が少なくとも5cmくらい沈むように強く押す。
 - ◆ 押した後は、胸がもとに戻るまでじゅうぶんに押すのをやめます。
- ※ 感染症が心配などの理由で人工呼吸ができない時には、胸骨圧迫だけが続けます。



きどう かくほ
気道の確保

- ◆ 片手を額にあて、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあごの先にあてて、頭を後ろの方に動かし、あごの先を上げます。

じんこう こきゅう かい
人工呼吸 (2回)

- ◆ 口を大きくあけて助ける人の口をおおい、息を1秒くらい吹き込む。
- ◆ 助ける人の胸がふくらむのを確認する。
- ◆ 口を離し、もう一度同じように口に息を吹き込む。(吹き込むのは2回まで)

きょうこつあつぱく じんこう こきゅう く あ
胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

- ◆ 胸骨圧迫を30回続けておこなった後、人工呼吸を2回おこなう。
- ◆ 救急隊が来るまで、または助ける人が動き出したり、声を出したり、いつもどおりの呼吸をするまで、胸骨圧迫と人工呼吸を続ける。

AEDの電源を入れる

- ◆ AEDが届いたら、AEDは助ける人の頭の横に置く。
- ◆ 心肺蘇生法の途中でも、AEDが届いたらすぐにAEDを使う。
- ◆ AEDの電源を入れる。

パッドを貼り付ける

- ◆ 助ける人の服を取り除き、電極パッドを胸部にしっかりと貼り付ける。
- ◆ 電極パッドは、胸部の右前と左側に張り付ける。

心電図の解析

- ◆ 電極パッドを貼り付けると、自動的に心電図の解析が始まる。
- ◆ この時、誰も助ける人に触っていないことを確認する。

ショックボタンを押す

- ◆ AEDが電気ショックの必要があると判断すると自動的に充電が始まる。
- ◆ 充電されたら、メッセージが流れるので、ショックボタンを押す。
- ◆ この時、誰も助ける人に触っていないことを確認する。



心肺蘇生法を再開

- ◆ 電気ショックが終わると、「すぐに胸骨圧迫を始めてください」などのメッセージが流れるので、すぐに胸骨圧迫を再開する。

6. 避難訓練

次のような場合には、避難をします。防災訓練の時に、正しい避難方法と避難場所を確認しましょう。

- ◆ 地震で自宅が倒壊したり、余震で自宅が倒壊しそうな場合。
- ◆ 大雨による洪水や川の氾濫が起きそうな場合。
- ◆ 避難勧告や指示が出た場合。

★★ポイント★★

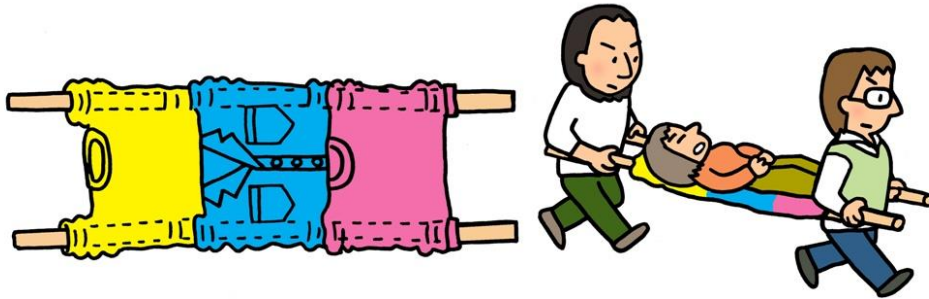
- ◆ 避難する時に必要なものを、事前に準備しましょう。
- ◆ 避難の時には落ち着いて行動しましょう。
- ◆ 避難所では、周りの人たちと助け合い、積極的に運営に協力しましょう。



7. 搬送訓練

けがをした人や具合の悪い人を搬送する時は、協力して手で搬送する方法と、担架を使って搬送する方法があります。近くに担架がない時には、身近なもので担架の代わりにして搬送することもできます。

どちらの場合も、倒れている人にできるだけ安心してもらうように、最後までその様子を見守ることが大切です。また訓練では、搬送するだけでなく、倒れた人の役になって搬送される体験をすると、その不安定感なども実感でき、訓練の重要性がわかります。



8. 炊き出し訓練

避難所には、災害に備えて食料が保管されています。例えば、アルファ米（長期保存ができて、水やお湯を注ぐだけで食べられる米）、クラッカー、水などがあります。防災訓練では、これらの食料が参加者に配られることがあります。食べてみましょう。



★★ポイント★★

- ◆ アレルギーや宗教上の配慮が必要な人のための食料が準備されることもありますので、避難所の運営者に聞いてみましょう。