

実動訓練メニュー

中川消防署

目次・概要

- 1 初期消火訓練（消火器）
⇒ 消火器の種類や基本的な取扱い方法を学ぶ
- 2 初期消火訓練（バケツリレー）
⇒ 消火バケツを使用した初期消火方法を学ぶ
- 3 応急手当（止血・被覆）訓練
⇒ 負傷者に対し、出血時の止血の方法や包帯等での適切な被覆方法を学ぶ
- 4 応急手当（骨折処置）訓練
⇒ 負傷者に骨折の疑いがある場合の適切な固定方法を学ぶ
- 5 CPR・AED訓練
⇒ 心肺停止状態の人に対し、一刻も早い救命処置をするため、適切なCPR（心肺蘇生処置）とAED（自動体外式除細動器）の正しい使用方法を学ぶ
- 6 応急担架作成訓練
⇒ 負傷者を搬送するために、毛布や物干し竿など身の回りのもので応急的な担架を作成する方法を学ぶ
- 7 防災講話
⇒ 過去の災害や日頃から備えることなど、防災に関する講和を消防職員が行う
- 8 救出救助訓練
⇒ 家屋や家具、ブロック塀などに下敷きになった人を人力や身の回りの資器材を利用して救出する方法を学ぶ
- 9 簡易水防工法訓練
⇒ 玄関や開口部などからの浸水を初期の段階で防ぐために、身の回りのものを利用した簡易な工法を学ぶ

1 初期消火訓練 (消火器)



目的

消火器の使用方法を覚え、適切に初期消火活動ができるようになる!

初期消火が火災対応の基本です

火災

訓練手順

- ① 火元から3～4m (射程距離) の所まで消火器を運ぶ
- ② 安全栓 (A) を引き抜く
- ③ ホース (B) を外し、火元に向ける
- ④ レバー (C) を握り、火元をほうきで掃くように放射する

※訓練時は、訓練用消火器トレーナーを使用します

【ポイント】

- ・天井まで炎が上がると消火器では消せず危険ですので避難して通報しましょう
- ・屋外の場合は風上から、屋内の場合は逃げ道を確保して放射しましょう



訓練計画ポイント

【人数】1人～(訓練用消火器トレーナー1本で3人ほど訓練可)

【時間】約10分

【場所】晴天時：屋外(公園、グラウンド、駐車場等)

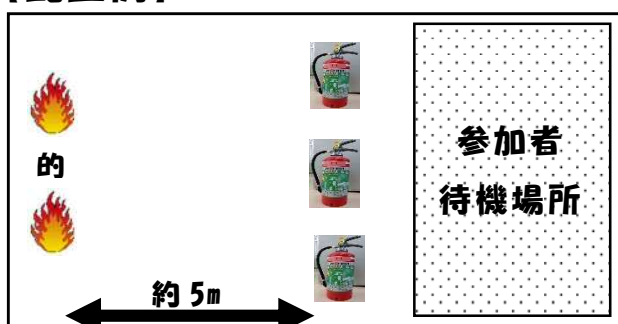
雨天時：屋根のある場所や、屋外に水を放射できる場所(体育館等)

【準備するもの】訓練用の水消火器・的(ともに消防署で貸出可)

【スケジュール例(参加者約30人)】

【配置例】

項目	時間
訓練説明・実演等	5分
初期消火訓練 (参加者が順番に実施)	5分
まとめ、終了あいさつ	2分



【消火器 豆知識】

① 消火器の種類・・・下記(1)(2)のタイプの消火器が、身の回りには多く設置されています！

(1) 加圧式消火器



加圧式消火器は、本体に内蔵されている加圧用ガス容器のガス圧力を利用して、薬剤を放射するものです。

(2) 蓄圧式消火器



蓄圧式消火器は、容器内に常時圧力が蓄圧されているものです。上の写真のように、ゲージの針が緑の範囲内であれば正常です

② 性能(放射時間：概ね 15 秒程 消火薬剤の種類：粉末が一般的)

(1) 消火能力

消火器 1 本で消火可能な火災は、自分の腰ぐらゐの炎が目安になります。天井まで炎が届いてしまった場合は、すぐに避難をしましょう。

(2) 適応火災

消火器本体には、適応火災の種類を示すマークが表示されています。



「普通火災」
木材、紙、
繊維等が燃
える火災



「油火災」
ガソリン、灯
油、石油スト
ーフ、てんぷ
ら油等の火災



「電気火災」
変圧器や配電
盤など、電気
設備の火災

③ 家庭用の消火器具(例)

(1) 住宅用消火器



ホースがないものや、本体の色が赤色以外のものもあります。小型で軽く、強化液消火器、粉末消火器などがあります。

(2) エアソール式簡易消火具



消火器ではありませんが、消火薬剤をスプレーのように放射して消火します。てんぷら油火災、ストーブ火災などの比較的初期段階において有効です。

2 初期消火訓練 (バケツリレー)

難易度



目的

消火バケツを使用した初期消火方法 (バケツリレー) を学ぶ!

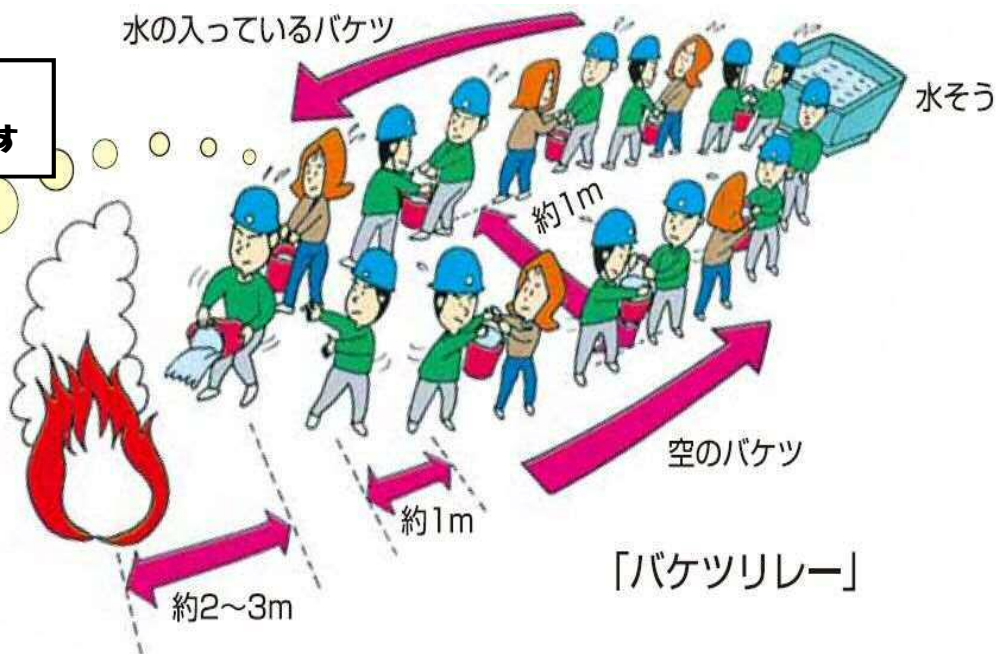
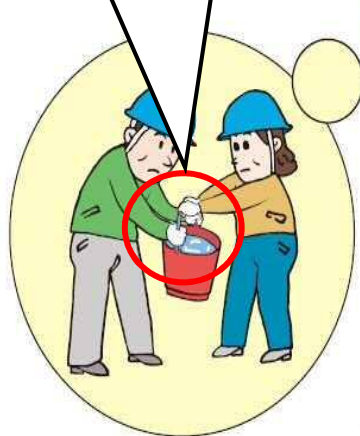
初期消火の大切さを学びましょう!

火災

訓練手順

下のイラストを参考に、訓練を行います。

互い違いにバケツを持つのがポイントです



訓練計画ポイント

【人数】2人～

【時間】約10分

【場所】晴天時：屋外 (公園やグラウンド等)

雨天時：体育館等

【準備するもの】

・消火バケツ・的 (消防署で貸出できます)

・水源 (水道や各学区消防団保有の水槽等)

【スケジュール例】

項目	時間
訓練説明・実演等	5分
バケツリレー訓練	5分
終了あいさつ	2分

3 応急手当(止血・被覆)訓練



目的

負傷者に対し、適切な応急手当ができる知識・技術を身につける！

止血や被覆は災害時だけでなく日常でも必要です！

救急

訓練手順

訓練のスケジュール例を提示します。

項目	時間
① 訓練説明 (訓練の目的、概要について)	5分
② 処置方法の説明、実演、訓練 (2人一組のペアを作り、交互に訓練する)	処置方法 1つにつき7分
③ 処置方法ごとに②を繰り返し行う (処置方法例は、裏面に記載しています)	処置方法×7分
④ まとめ、終了あいさつ	2分

訓練計画ポイント

【人数】2人以上

【時間】約30分(処置方法の数により、調整可能)

【場所】屋内外どこでも(自宅・コミセン・公園等 机と椅子があるとやりやすいです。)

【準備するもの】三角巾・包帯・ガーゼ

→ 消防署で貸し出ししています

止血法

出血時には、出血箇所を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が有効です！



【止血の手順】

出血部位を見つけ、そこにガーゼやハンカチ、タオル等を当てて、その上から直接圧迫して止血を試みます。出血が収まらない場合は、圧迫位置が出血部位から外れていたり、圧迫する力が弱い等が考えられます。

また、止血の際に負傷者の血液に触れると感染症にかかる危険があります。可能であれば、ビニール手袋（ビニール袋で代替可能）をしたりして負傷者の血液に直接触れないようにしましょう。

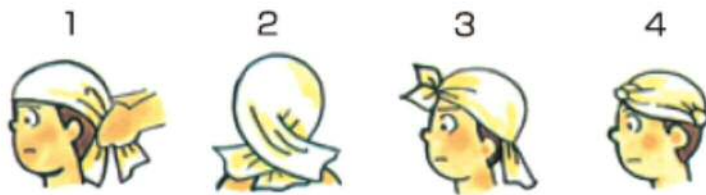
被覆法

被覆の有効な方法として、三角巾を使用する三角巾法があります。

【被覆の例】

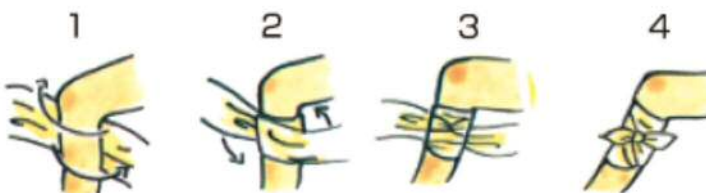
① 頭部

頭部に密着させて前でしばり、後部のたれをまき込みます



② ひざ、ひじ

ひざ、ひじの場合、上・下にまきあげ、しばります。



4 応急手当(骨折処置)訓練



目的

負傷者に対し、適切な応急手当で(骨折処置)ができる知識・技術を身につける!

骨折処置は災害時だけでなく日常でも必要です!

救急



訓練手順

訓練のスケジュールを提示します。なお、必要に応じて、訓練メニュー5の「止血・被覆」の訓練と組み合わせて行ってください。

項目	時間
① 訓練説明 (訓練の目的、概念について)	5分
② 処置方法の説明、実演、訓練 (2人一組のペアを作り、交互に訓練する)	処置方法1つにつき7分
③ 処置方法ごとに②を繰り返し行う (処置方法例は、裏面に記載しています)	処置方法×7分
④ まとめ、終了あいさつ	2分

訓練計画ポイント

【人数】2人以上

【時間】約30分(処置方法の数により、調整可能)

【場所】屋内外どこでも

(自宅・コミセン・公園等 机と椅子があると訓練しやすいです)

【準備するもの】三角巾・ガーゼ → 消防署で貸し出しをしています
副木・シーネ(傘や枝木、雑誌等でも代用できます)

骨折処置の豆知識

【骨折の症状】

以下のような症状があるときは、骨折の疑いがあります

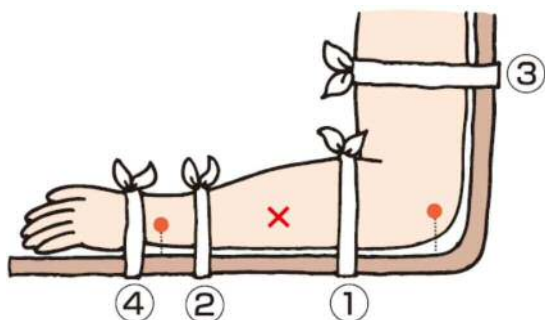
- ・ 激しい痛みがある
- ・ 変形している
- ・ 急激に腫れてくる
- ・ 皮膚の色が変わる

【処置のポイント】

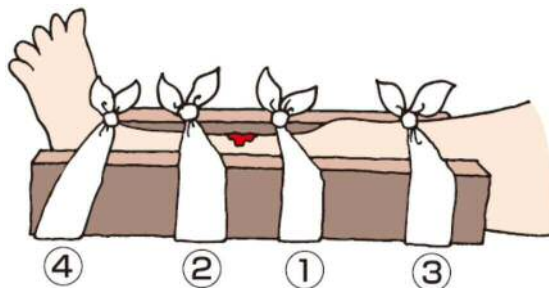
- ・ 少しでも骨折の疑いがあれば固定する
- ・ 変形している場合も、そのままの状態に固定する
- ・ 副木は **2 関節** にわたるように固定する

【処置方法例】

① 前腕を骨折した場合



② 足のすね付近を骨折した場合

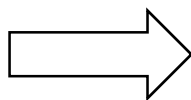


- ・ 2 関節 (前腕の場合は手首と肘、すねは足首と膝) にわたるように三角巾や包帯等で固定します
 - ・ 骨折部を挟むように、①～④の順で固定します
- ※雑誌とテープを使って代替することもできます。

② 腕を吊る場合



三角巾を広げて左図のように当てます。



左図で下に垂らした三角巾の端を上端と反対の方に向け、首の後ろで結び、最後に肘の端を縛ります。

※ビニール袋を使って腕をつることもできます。

5 CPR・AED訓練



目的

心肺停止状態の患者に対し、適切なCPR（心肺蘇生処置）ができるようになる！



★消防署員等の支援必要訓練★

救急

訓練手順

訓練のスケジュール例を提示します

項目	時間
概要説明 (市民によるCPRの効果 や重要性について)	3分
実技指導・実演	5分
訓練 (訓練メニュー(図右①～ ③)によって時間は前後し ます)	15分 ～ 30分
まとめ・終了あいさつ	2分

【訓練メニュー例】

- ① AEDの使い方のみ
→ 15分
- ② 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の訓練のみ
→ 15分
- ③ CPR一連の流れ全て
→ 30分

訓練計画ポイント

【人数】1人～

【時間】25分～

【場所】屋内(DVDを視聴可能なならぬ良い) 屋外(防水シートが必要)

【準備するもの】訓練用CPR人形・訓練用AED・防水シート(屋外の場合)
→全て消防署で貸出できます

心肺蘇生法は、データの蓄積により効果的な手順に更新されています。以前訓練をした人も、定期的に訓練に参加して、新しい手順を覚えましょう。

※地域の方のみで訓練を行う場合は、応急手当指導員、または応急手当普及員の資格をお持ちの方による指導が必要です。

市民によるCPR・AEDの重要性について

心肺停止した人には、一刻も早い救命処置が必要です。心肺停止してから何も処置をしないと、時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが(図1の破線)、救急隊が来るまでの間に居合わせた市民が救命処置を行うと、救命の可能性が2倍程度になる(図1の実線)ことがわかっています。

また、救急隊がAEDの電気ショックを実施した場合の1か月後の社会復帰率18.9%に対し、市民が救急隊到着前に電気ショックを実施した場合は43.3%でした(図2)。

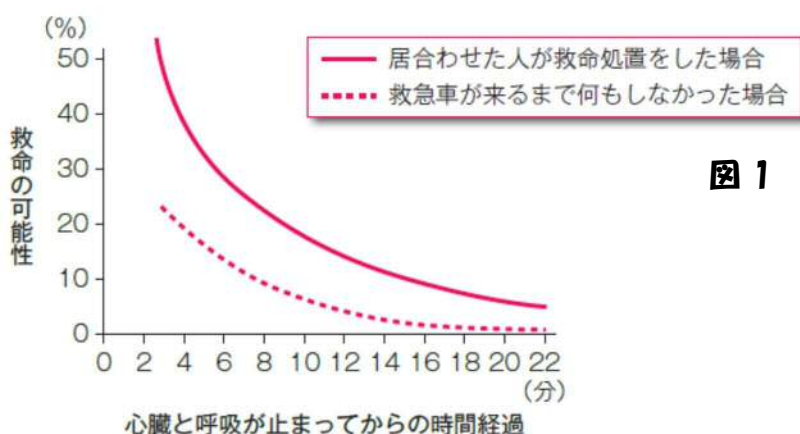


図1

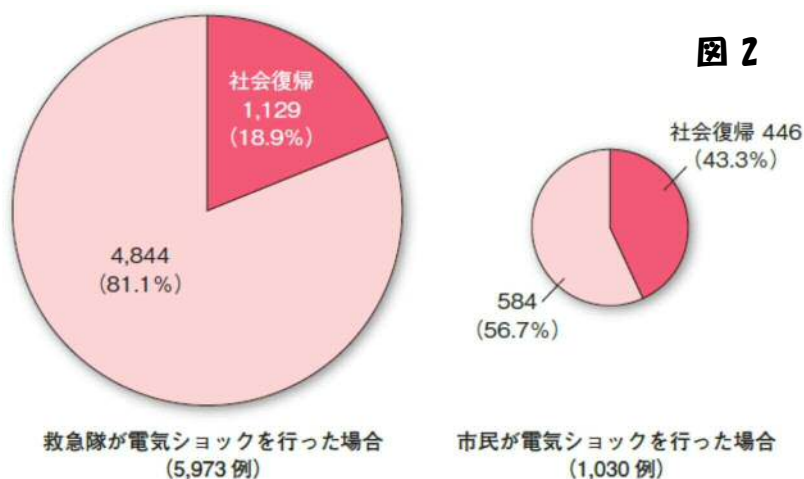


図2

名古屋市では、通報を受け救急隊が現場に到着するまでに、平均で約6分かかります。その間、市民の方が救命処置をすることが非常に重要です！

6 応急担架作成訓練

難易度



目的

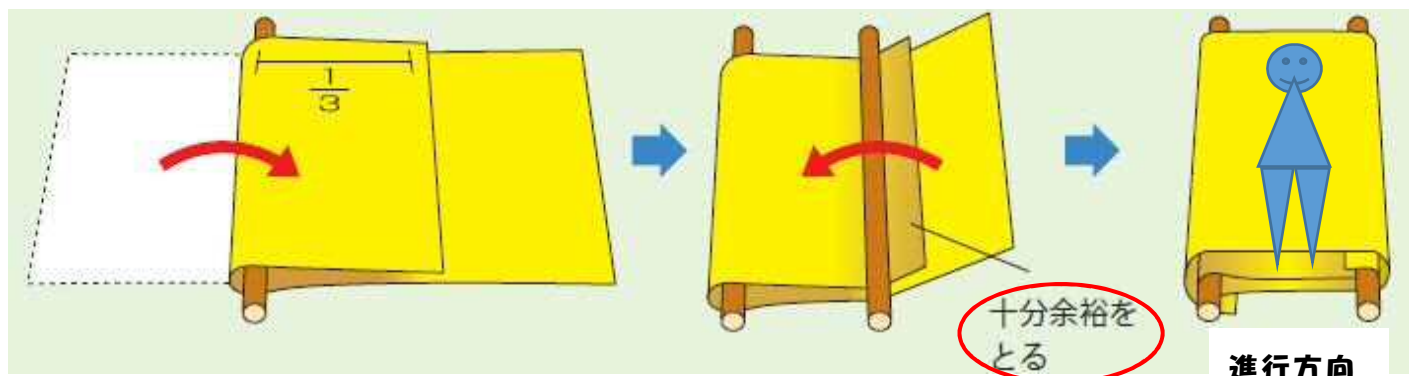
身の回りのもの（毛布や物干し竿等）で負傷者を搬送するための応急担架を作成できるようになる！

震災



訓練手順

- ① 毛布の 1/3 のところに物干し竿を 1 本置いて、折り返す
- ② ①で折り返した毛布の上に、もう 1 本の物干し竿を置いて、折り返す



【ポイント】

- ・ 2 本目の物干し竿は、折り返した毛布の端より内側に置きましょう。負傷者を乗せた時の、抜け落ち防止になります。

訓練計画ポイント

【人数】 2人～（搬送訓練も行うなら、3人～）

【時間】 約 10 分

【場所】 毛布や物干し竿が広げられる場所（屋内・屋外どちらでも可）

【準備するもの】（全て消防署で貸出可）
1 セット分：毛布 1 枚、物干し竿 2 本

【スケジュール例】

項目	時間
訓練説明・実演等	5 分
応急担架作成・搬送訓練 （2 人一組で応急担架を作成する。搬送も行うなら、5 人一組で、交代で負傷者役を行う）	5 分
終了あいさつ	2 分

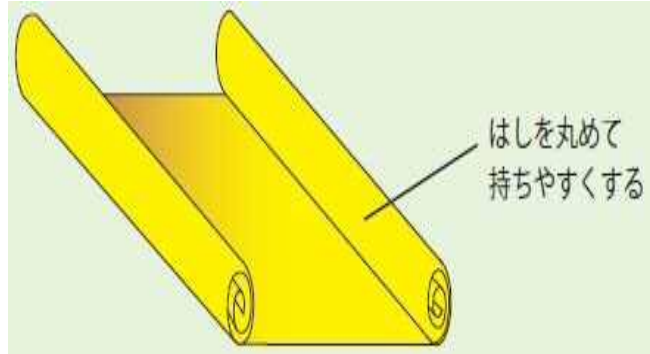
応急担架バリエーション

応急担架にはいくつかのバリエーションがあります。
その中から、2種類を紹介します！

① 毛布やシーツの利用

ポイント

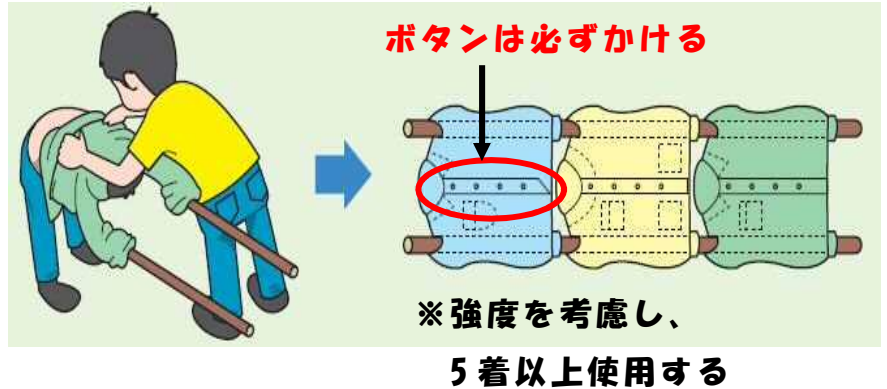
廊下や体育館などの屋内では、引きずって搬送することができます。



② 着衣の利用 (物干し竿等に着衣を裏返しにして袖を通し、隙間なく並べる)

ポイント

両手で棒の先端を握り、腰を深く曲げ上着の袖を持って、裏返しになるように棒の方向に脱がせる。1人ずつ同じ動作を繰り返す。



安全に訓練を行うために

- ・緊急時に身の回りのものを使って作る担架です。物干し竿など、担架に使う道具の強度が十分あるかを確認してから訓練をしましょう。市販の物干し竿は応急担架として使用するには強度の不足したものもあります。注意して使いましょう。
- ・腰を痛めることもあるので注意しましょう。訓練時には、少し軽い訓練人形（消防署にて貸出可）を使うこともできます。

7 防災講話

難易度



目的

災害に対する知識や心構えを学ぶ！



★消防署員等の支援必要訓練★

震災



訓練手順

消防職員が地域に出向し、防災についての講話をさせていただきます。

【実施例】

○ 講話を実施した機会

- ① 学区連絡協議会 ② 自主防災訓練 ③ 学区の防災会議
- ④ 学区婦人会・老人会 ⑤ 地域サークル etc...

○ 講話内容

- ① 家庭での防災対策について ② 自主防災訓練の重要性について
- ③ 最新の災害情報について etc...

※講話内容等は、皆さんのリクエストにお応えします。

訓練計画ポイント

【人数】5～10人程度から

【時間】ご要望の時間内で行います

【場所】ご要望の場所で行います

【準備するもの】基本的には消防署で準備します

防災講話メニュー

中川 消防署では地域の特性やご要望に合わせていろいろな講話内容を用意しています。

ここでは、講話内容の時間を目安としてお知らせします。

市民の方のご要望や時間の都合に合わせて、選んだり組み合わせたりして講話を行います。

講話内容の例	目安の時間
南海トラフ巨大地震の被害推定	15分
過去の地震から学ぶ ・ 阪神淡路大震災 ・ 東日本大震災 ・ 大阪府北部地震	20分
自助、共助について	15分
いま地震があったらまずこうしましょう	10分
備蓄について	15分
家具の固定について	15分
ガラスの飛散防止	10分
初期消火の重要性	10分
過去の水害から学ぶ	20分
住宅用火災警報器をつけていますか	10分
予防救急	15分
消防署の日常	15分

気軽に消防署にご相談ください！！



目的

家屋等の下敷きになった人を助け出す方法を習得する！



★消防署員等の支援必要訓練★

震災

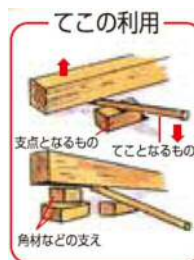
訓練手順

パターン1

- ① 救助の障害となるものをどかす
- ② 声をかけあい、数人で転倒家具を持ち上げる

パターン2

- ① 救助の障害となるものをどかす
- ② バールや角材などをてことして使用し、転倒家具を持ち上げる
- ③ できた空間に角材等を入れて支える。



パターン3

- ①、② パターン2と同じ
- ③ できた空間にジャッキを入れて支え、持ち上げる



訓練計画ポイント

【人数】5人～

【時間】30分～

(転倒家具の向きや救護者の位置を変える、救助を行う人数を変えるなどにより、調整ができます)

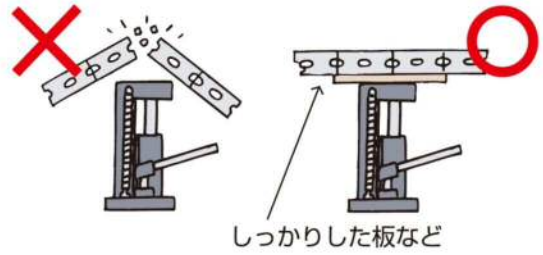
【場所】屋内・屋外どちらでも可

【準備するもの】

倒壊家具、訓練人形、バール、丈夫な角材（消防署で貸出できます）
段ボールやごみ箱等、がれきに見立てられる障害物となるもの

補足

フロック掘を持ち上げる際は、ジャッキとの間にしっかりとした板などをはさみましょう。（右図参照）

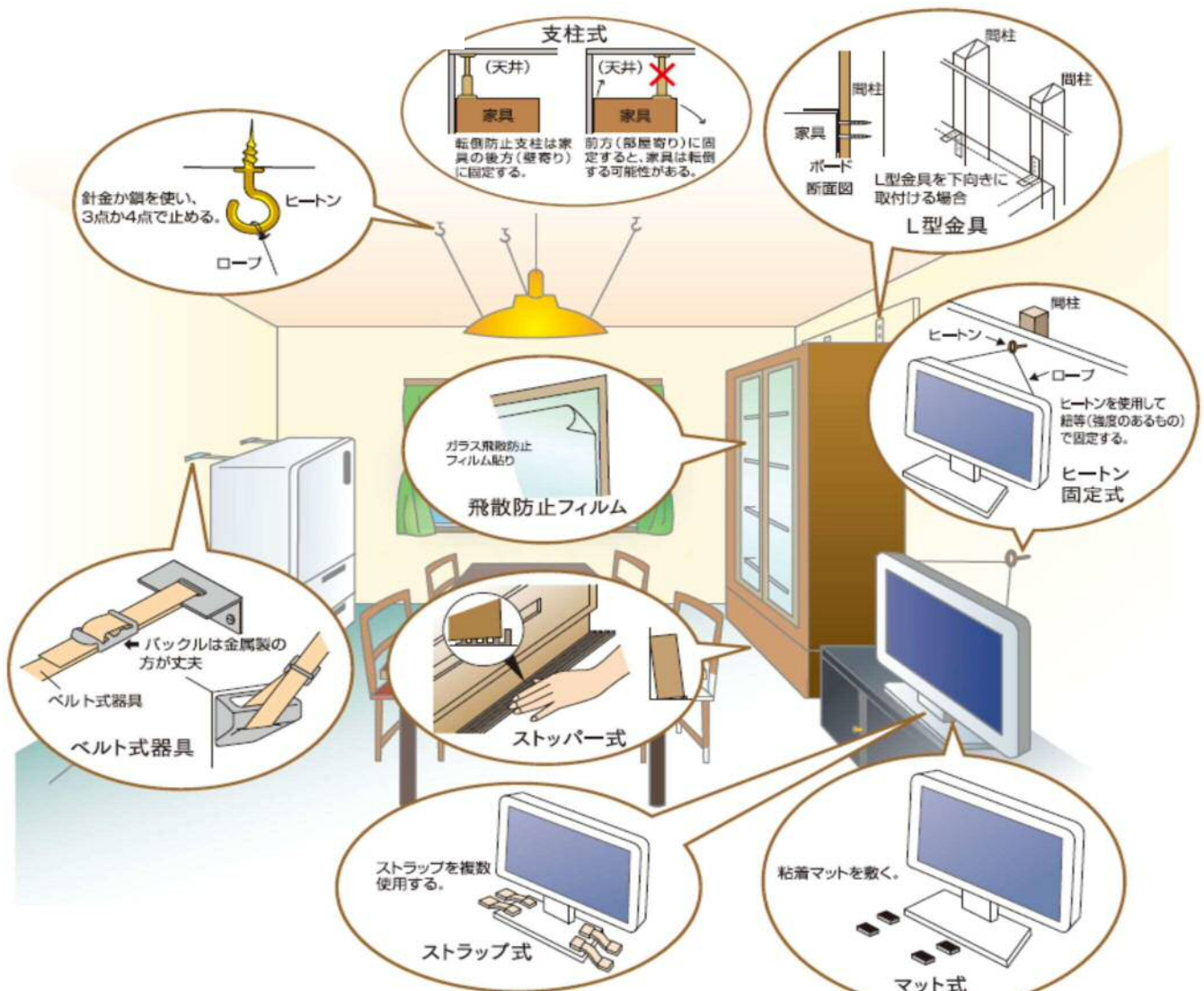


訓練の注意点

腰や膝を痛めたり、手をはさんだりしないよう安全に十分気を付けて訓練を行いましょう。

家具の固定を行いましょう！

阪神・淡路大震災では、亡くなった方の死因のうち8割が、倒壊物の圧迫によるものでした。建物が無事でも、倒れた家具により出入口がふさがれることもあります。また家具の固定は、火器類との接触による火災リスクを低くする効果もあります。身のまわりのものから対策をしていきましょう。





目的

初期段階の浸水に対応できるようになる！

水害から我が家を守るためにやっておきたい訓練です！

水害

訓練手順

- ① 家庭用のごみ袋（45ℓ程度）を二重にし、中に半分程度の水を入れて閉めます。
- ② ①の袋をすき間なくならべたものをレジャーシートで巻き込み、玄関前にならべます。
（袋を段ボール箱に入れてならべると、より強度が増します）



ポリタンクやフランター、土を使った工法もあります。（裏面参照）

訓練計画ポイント

【人数】 3人～

【時間】 約20分～（裏面に紹介した様々な工法を行うことで、時間は調節できます）

【場所】 屋外、公園など水道の水が得られる場所

【準備するもの】

ごみ袋複数枚、レジャーシート（防水シート）

段ボール箱、ポリタンク、フランター（あれば）

<簡易水防工法の例>

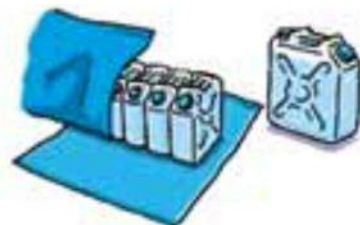
② フランターの使用

フランターに土を入れたものをつなげてならべ、レジャーシートで巻き込みます。



① ポリタンクの使用

10ℓ または20ℓ のポリタンクに水を入れてならべ、レジャーシートで巻き込みます。



③ 板（止水板）の使用

長めの板を玄関前に置きます。

（脚立等にレジャーシートを巻いたものでも可能です）



参考 土のうの作成

1



2



3



4



土のう袋に、土をスコップ2～3杯（20kg程度）を入れ、1～4の手順でしばります。



簡易水防工法は、**水深の浅い初期段階で行うもの**です。これらの訓練と合わせて、避難ガイドと、地域の指定避難所を確認しておきましょう。