

# 自主防災活動の手引き

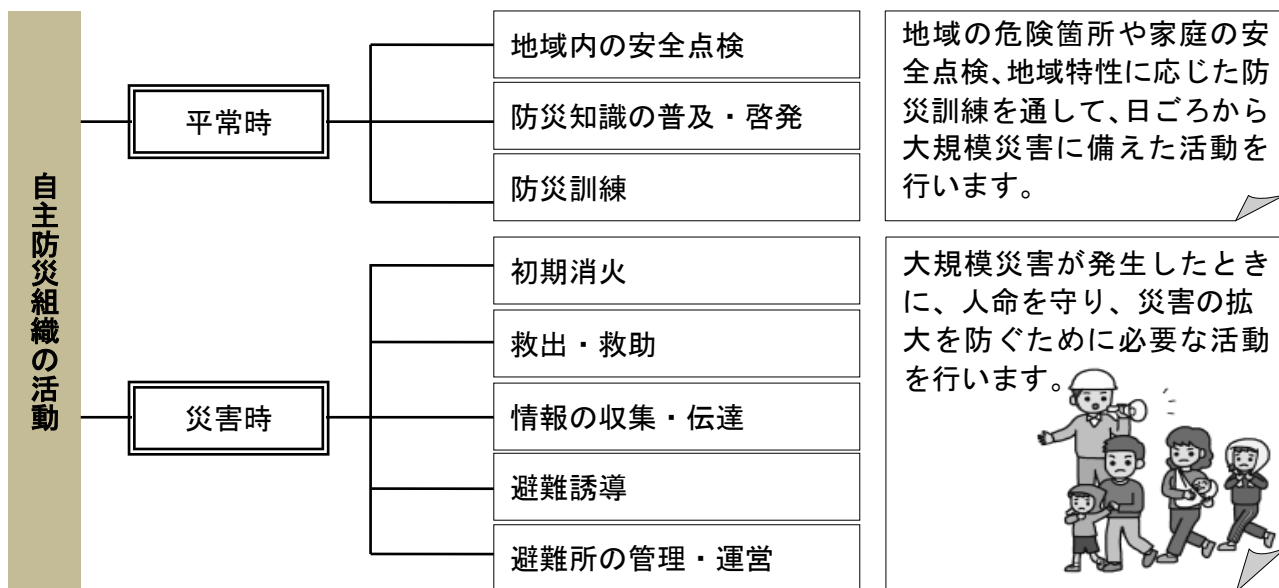
1. 自主防災組織とは	1
2. 自主防災組織の役割	1
3. 平常時の活動	2
(1) 地域の安全点検	2
(2) 防災地図の整備・点検	3
(3) 各種台帳の点検・整備	3
(4) 防災資機材の整備	5
(5) 防災知識の普及	6
(6) 防災訓練の実施	11
4. 地震が発生したら	27
5. 風水害が発生したら	28
6. 資料編	29

平成 25 年 10 月

三 川 町

# 1. 自主防災組織とは

自主防災組織は、大規模な災害が発生した際、被害を最小限に食い止めるため、日ごろから地域内の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など災害に対する備えを行い、また、実際に災害が発生した際には、初期消火や被災者の救出・救助、情報の収集や避難所の運営といった活動を行うなど、非常に重要な役割を担う組織です。



# 2. 自主防災組織の役割

自主防災組織は、会長を中心とした組織で活動し、概ね下図のような役割別の班構成をとって活動します。地域内の安全点検や防災訓練を通じて必要な見直しを行いながら、地域の実態に応じた適切な組織体制をつくりましょう。

また、災害時には、臨機応変に弾力的な運用や指揮命令ができるよう対策を考えておきましょう。



### 3. 平常時の活動

#### (1) 地域の安全点検

防災の基本は、まず自分の住む地域にどのような危険があるのか、どんな人が住んでいるのかを知ることです。

次の事項について点検し、地域の実情を把握しておきましょう。

##### ① 地理的条件は？

- 地形、地質、水利
- 住宅密集度
- 被害想定に基づく避難地の適否など

##### ② 社会的条件は？

- 世帯数、昼夜別人口
- 生活必需品の取り扱い店舗
- 行政施設や医療機関の位置、所要時間
- 交通手段や通信手段（公衆電話の種類、数量等）
- 社会福祉施設の有無など

##### ③ 人間関係は？

- 地域内の各世帯の家族構成
- 災害時要援護者の居住状況
- 技術、技能のある人（元消防士、元看護師、防災士等）等の有無など

##### ④ 防災上の危険要因は？

- 地域内にある道路、橋りょうの幅
- 非常時における道路使用の可否
- 爆発物、有毒物、可燃物等の集積場所
- 倒壊の恐れのある家屋、煙突、塀、自動販売機等
- ガラス等落下危険物など

### ⑤ 防災上の安全要因は？

- 井戸、貯水槽等の水源
- 可搬式ポンプ等の資機材設置場所
- 避難路、避難場所、設置される救護所
- 設備や避難時に使用可能な場所など

## (2) 防災地図の整備・点検

地域内の危険箇所や防災施設などを把握したら、その状況を盛り込んだ防災地図を作成します。

防災地図は、その地域の危険予想地域、危険な施設・設備、幹線道路、自主防災組織本部、避難所等の防災上必要な施設・設備を記入したもので、地域の防災上の課題を把握するのに役立ちます。

防災地図の作成にあたっては、地図を囲んで議論を交わし、地図に書き込みをすると、関係者の理解が深まりやすいので、地域の皆さんで話し合いながら作成してみましょう。



## (3) 各種台帳の点検・整備

自主防災組織に必要な台帳は、自主防災組織台帳、世帯台帳、人材台帳、災害時要援護者台帳です。

これらの台帳は、「組織内にどのような人がいるのか」「災害時に技術的に活用できる人はいるのか」「特に支援を必要とする人はどこに何人いるのか」などを把握するために重要な台帳となります。

常にこうした台帳を更新して「誰が、どこに」いるかを的確に認識しておくようにするとともに、地域内の団体等（事業所・女性団体・消防団・学校・福祉団体等）についても把握し、連携することにより、より組織的な活動ができるようにしておきます。

ただし、これらの台帳についてはプライバシーに関わる事項もありますので、保管方法については十分注意してください。

### ① 自主防災組織台帳

自主防災会の組織体制や防災訓練等の活動状況、地域の危険箇所、避難場所を表す地図、資機材リストなど自主防災組織の概要を記録するものです。随時点検して、組織の実態に合うよう、見直しを行いましょ。

### ② 世帯台帳

世帯ごとに、構成員の属性や居場所について記入する台帳です。この台帳は避難所での世帯人員の確認や輸血を行う際の血液型の確認などに活用します。ただし、プライバシーに配慮する必要があると考えられる項目については書かなくてもよいこととするなど、配慮が必要です。

### ③ 人材台帳

災害時の応急救護や救出救助に活用できる資格・技能を持った人材をまとめておく台帳です。

### ④ 災害時要援護者台帳

介護が必要な人など、地域に在住する災害時要援護者を把握するための台帳で、事前に避難誘導の担当を決めたり、避難地や避難所での対応を考える上でも重要な台帳です。この台帳の作成にあたっては、地区の民生・児童委員等の協力も必要となります。

また、プライバシーの確保については十分注意するようにしてください。

---

#### ◇災害時要援護者とは◇

必要な情報を迅速かつ適確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに支援を要する人を行い、一般的には高齢者、障害のある人、外国人、乳幼児、妊産婦などが該当します。

#### (4) 防災資機材の整備

自主防災組織に必要とされる防災資機材は概ね下表に示すものとなっておりますが、これはあくまでも目安ですので、地域の実情（地域の広さや世帯数、予想される津波、洪水、浸水被害等）に応じて何がどれくらい必要なのかを検討しましょう。

次に、自分の地域に何があるのかを確認し、不足しているもの、新たに必要とされるものがあれば整備するようにしましょう。

なお、いくら防災資機材が揃っていても、いざというときに使えないのでは意味がありません。日ごろから、点検と取り扱い方法の習熟に努めるようにしましょう。

自主防災組織の装備基準の参考例（300世帯の場合の目安）					
区分	品名	数量	区分	品名	数量
情報伝達用 資機材	メガホン	3	救助用 資機材	担架	3
	無線機	一式		リヤカー（ノパンクタイ付）	1
初期消火用 資機材	消火器	10		救急セット	10
	バケツ	30	強力ライト	6	
	砂袋	200	標旗・腕章	一式	
救助用 資機材	パール	5	ロープ	一式	
	折り畳みはしご	3	発電機	1	
	のこぎり	5	釜（かまど付）	3	
	掛矢	3	鍋	6	
	斧	3	避難生活用 資機材	浄水器（2t/h）	1
	スコップ	10	テント	一式	
	つるはし	10	ビニールシート	100	
	鍬（くわ）	10	燃料		
	いしみ	10	仮設トイレ		
	なた	5	非常用排便収納袋		
	ペンチ	5	防災用毛布		
	鉄線はさみ	5	非常用食料		
	大ハンマー	3	<b>一点検を怠らない</b>		
	片手ハンマー	5	① 点検の日を定め、定期的、計画的に、施設、設備、資機材を点検する。		
	一輪車	2	② 点検要領を定め、誰でも適正に必要な点検ができるようにする。		
	ワイヤー入りロープ	40m	③ 点検は一部の人にまかせず、全員が交代でやる。		
	ゴムボート	1			
	リヤカー	1			
	ジャッキ	3			
	チェーンソー	3			

## (5) 防災知識の普及

東日本大震災のように、災害が激甚で広域になる場合、行政や他者に頼ることは難しくなります。災害から身を守り財産を守るためには、住民一人ひとりが災害に備えて、日ごろから十分な準備をしておくことが何よりも大切です。「自主」の名のとおり、「自分の命は自分で守る」「自分達の地域は皆で守る」という意識を持つことができるよう、次のようなポイントに留意して防災知識の普及活動を行いましょう。

### ① 啓発事項の例

- 自主防災組織の活動内容
- 自主防災組織の構成員の役割
- 地震や津波、洪水などの災害に関する知識
- 気象観測情報（警戒宣言）の内容
- 警戒宣言（避難準備・避難勧告・避難指示）発令時の対応
- 突然地震が発生したときの対応
- 平常時における家庭内対策
- 災害時要援護者への対応
- 地域の特性に応じた対応など

### ② 啓発方法

- 自主防災訓練の開催
- 行政が発行しているパンフレットや手引書の活用
- 県防災学習館の活用
- 県や町が発行する防災マップの活用
- 防災講演会、研修会への参加など

## 〈平常時の家庭内対策〉

---

### ア) 耐震診断・補強

昭和56年5月以前に建築された建築物は、専門家による耐震診断が必要です。積極的に耐震診断を受けるようにしましょう。

### イ) ブロック塀等の点検・改善

門柱やブロック塀等は、地震が起きると倒壊して、避難路や緊急輸送路を塞いだり、通行人に怪我をさせてしまうことがあります。

ブロック塀のある家には、点検・改善の実施を呼びかけ、危険と判断されたものは、補強するか、柵や生け垣に取り換えましょう。

### ウ) ガラスの飛散防止

強化ガラス等に交換するか、ガラス飛散防止フィルムを貼るなど飛散防止対策を実施しましょう。

### エ) 家具類の転倒・落下防止

家具はしっかり固定し、高いところに物を置かないなど、家族からけが人を出さないようにしましょう。

### オ) 出火防止

平時から消火器を準備しておくだけでなく、ストーブやガスコンロなどの火気器具が転倒しないよう固定してあるかを確認したり、耐震自動消火装置付の器具に取り換えるなど、器具そのものの対策もおきましょう。



## カ) 非常持出品の準備

避難時にすぐに取り出せる場所に保管し、家族の人数に合わせて用意しましょう。

非常持出袋の中には、当面暮らせるだけの食料・飲料水・日用品・貴重品等だけでなく、日ごろ服用している薬やかかりつけ医、介護支援員などを記載したものも入れておきましょう。



## キ) 食料・飲料水・日用品の備蓄

大規模災害が発生した場合、道路や水道施設が損壊して使用できなくなることがあります。

スーパーマーケットにある商品も、われ先にと買い急ぐ人が出てくるため、食料品や飲料水、日用品などはすぐに店頭から無くなります。

また行政による救援活動もすぐには行われません。

各家庭において7日間程度は生活できるよう、平常時から食料・飲料水・日用品の備蓄をしておきましょう。

食料は非常食3日分を含む7日分を、飲料水については、1人1日3リットルを3日分備蓄するようにしましょう。

### 防災豆知識

ウェットティッシュや食品保存用ラップ、マスク、ホイッスル、カイロなどがあるとより便利です。



■ 赤ちゃんのいる家庭では

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、着替え、オムツ、清浄綿、おんぶひも、タオル、バスタオル又はベビー毛布、ガーゼ又はハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなどを用意しておきましょう。

■ 妊婦のいる家庭では

脱脂綿、ガーゼ、サラン、T字帯、清浄綿及び新生児用品、ちり紙、ビニール風呂敷、ビニール袋、母子手帳、新聞紙、石けんなどを用意しておきましょう。

■ 生活全般に支援が必要な高齢者や障害のある人のいる家庭では

着替え、オムツ、ちり紙、ガーゼ又はハンカチ、障害者手帳、補助具等の予備、薬などを用意しておきましょう。

■ アレルギーをもつ子どもがいる家庭では

災害時など、緊急に子どもが一人になってしまう場合に備え、他の人にアレルギー食材などの情報を正確に伝え、適切に対応してもらえるようアレルギー症状や対応方法などの情報を記載したカードをつくり、携帯させておくとよいでしょう。

ク) 家族の安否確認

災害はいつどこで起こるか分かりません。家族が離れ離れになったときには、どうやって連絡を取り合うのか、どこに集合するかなどをあらかじめ決めておきましょう。

## ■ 連絡方法1：災害用伝言ダイヤルの活用

災害発生時は、被災地の方の安否を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況になります。こうした場合には、NTTが災害用伝言ダイヤルサービスを提供します。サービスの開始は、テレビ、ラジオなどで通知され、事前契約などは一切不要です。

### ご利用方法

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



## ■ 連絡方法2：災害用伝言板の活用

災害伝言ダイヤルと同様に、災害発生時に、携帯電話会社（NTTドコモ、KDD I、ソフトバンクモバイル、ウィルコム）が提供するサービスです。

安否確認のための掲示板への文章メッセージの登録や確認ができるサービスですが、詳しい利用方法は、契約電話会社のホームページなどをご確認ください。

### 防災豆知識

災害用伝言ダイヤルや伝言板は、毎月1日、正月3が日、防災週間（8月30日～9月5日）及び防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に、体験利用が可能です。

防災訓練などで体験してみましよう。



## ■ 連絡方法3：災害が起きた時の行動パターンを決めておく

あらかじめ災害発生時に、集合する場所を決めておきます。

この際、非常用持出袋は誰が持っているのかを決めておくといでしょう。

### 防災豆知識

三川町の指定避難所は、町内の小中学校です。

あらかじめどの学校に避難するかを決めておき、避難経路を確認しておくといでしょう。



## (6) 防災訓練の実施

### ① 防災訓練の目的

大規模災害が起きたときには、家屋や道路などの被害のほかに、人的被害も大きくなることが予想されます。

もし食事の支度時なら、火気による危険が考えられ、あたり一面火の海になる可能性もあります。ガス漏れ、電気・水道・電話が使えなくなることもあるでしょう。

公的防災機関は各地で需要が多く到着が遅れ、広い地域で混乱が起きるかもしれません。

緊急事態の中では、いち早く適切な応急活動が行われることが必要です。

このため、日ごろから地域の特性にあった訓練をしておくことが重要です。防災に関する知識だけでは、いざというときに行動に移せないことを知るべきです。

自主防災会では、平常時から定期的に防災訓練を実施し、多くの人の訓練参加を募り、知識・方法・動きなどを皆で学ぶようにしましょう。

### ② 訓練の成果を上げるために

防災訓練における成果は、第1に「災害発生時に役立つか」であり、第2に「防災知識が身につくか」です。

訓練をしても、発生した災害に適応できなかつたり、訓練そのものの内容的な問題で、住民の中に防災知識が根付かなければ、ただ単に、便宜上行っているだけになります。

訓練の成果を上げるためには、問題点を洗い出し、次の訓練では問題点を修正して生かす訓練にしましょう。

訓練の成果を上げるためには、次の5つ（ア～オ）がポイントとなりますので、ぜひ心掛けてください。

ア) 訓練実施計画をたてた計画的な訓練

訓練の目的や実施要領等を定めた訓練実施計画をたてて、訓練を行うことで、決められた時間内で効果的に訓練が実施できたかを確認することができます。

下表を参考に訓練実施計画をたてて訓練を行ってみましょう。

訓練実施計画（例）

〇〇自主防災会自主防災訓練実施計画			
訓練の種別	初期消火訓練		
訓練の目的	消火器の知識及び取扱要領の習得		
日時	〇月〇日（〇） 時 分 ～ 時 分	会場	〇〇公園
参加者	初期消火班（〇〇名）		
指導者	消防職員（〇名）		
使用器具	消火器（〇本）、オイルパン（〇枚）、燃料（〇リットル）、水		
実施要領	想定	石油ストーブの上に、地震によって棚上の新聞、雑誌が落下し、火災が発生したものとする。	
	内容	1 指導者より、消火器の性能について講義を受ける。 2 指導者の例示を参考に、参加者全員が交代で消火器を使った消火訓練を行う。	
備考	参加者は、できるだけ活動しやすい服装をしてくること。		

### 防災豆知識

訓練実施計画は、あまり詳しくし過ぎると、計画をつくるだけで疲れてしまったり、計画をつくる人の自己満足になるだけになってしまったりします。

最初から完璧を目指すのもよいですが、定期的な訓練を通して、見直していくのが継続のコツです。



#### イ) 関連機関との調整

訓練の実施計画ができた段階で、事前に町や消防署などの防災関係機関に内容を検討してもらい、協力を依頼します。

特に、消火訓練や救出救助訓練などは危険をとまないので、消防機関と入念に打ち合わせるようにしましょう。

訓練場所を確保したら、町や防災関係機関に早めに届け出るようにしてください。

#### ウ) 地域の特性に応じた訓練の実施

津波や浸水・洪水の危険予想地域か、住宅密集地で延焼火災の危険予想地域かなど、その地域の特性を考えた訓練を実施しましょう。

河川に隣接した地域	洪水、床上・床下浸水を想定した訓練
津波浸水が予想されている地域	津波を想定した訓練
住宅密集地	延焼火災を想定した訓練、シナリオのない訓練
事業所や商業施設が混在した地域	住民と事業所、商業施設の合同訓練
社会福祉施設に隣接した地域	社会福祉施設入所者を加えた訓練
病院に隣接した地域	住民と病院の合同訓練

#### エ) 訓練の実施を周知徹底し日時や訓練内容に変化をつける

訓練の実施の周知	訓練日時を記載した回覧板やチラシなどを利用して、訓練の実施を知らなかった人がいないようにしましょう。
訓練の日時に変化をつける	いつも同じ日時に実施していると、同じ人しか参加できなくなることがあります。また、夏か冬か、日中か夜間かでも被害の程度は異なります。さまざまな状況を想定して訓練してみましよう。
訓練内容に変化をつける	防災訓練は、さまざまな年代の人に参加してもらうことが望ましいので、各回テーマをしぼり、女性のみによる避難訓練や中学生や高校生等による情報伝達訓練、高齢者や子どもを対象とした訓練を実施するなど内容に変化をつけてみましよう。

#### オ) 興味を持って参加、楽しめる訓練

防災訓練に参加するということは、自主防災組織の活動を理解してもらうとともに、各種資機材の操作方法を習得してもらう良いチャンスです。子どもや高齢者にも積極的に参加してもらうため、防災訓練の中に楽しみを取り入れるなど、少しでも参加しやすくなるような工夫をしましょう。

また、災害時要援護者にも積極的に参加してもらうため、平常時からコミュニケーションをとるよう心掛けてください。

具 体 例
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 1泊2日のテント生活体験</li><li>・ 地域のイベント（運動会、盆踊り大会等）に合わせて行う訓練</li><li>・ 災害を想定した障害物競走</li><li>・ ウォークラリー</li><li>・ バケツリレー競争</li><li>・ オリエンテーリング</li><li>・ 担架競争</li><li>・ 防災クイズ</li></ul>

### ③ 事故防止

#### ア) 危険を伴う訓練には専門家の指導を

消火訓練や救出・救助訓練は消防職員など専門家の指導を受けましょう。

#### イ) 事前に十分な説明を

訓練を始める前には、必ず事故防止について参加者に注意をしましょう。

また、訓練で使用する資機材については、操作方法・危険性などについて事前に十分説明しましょう。

#### ウ) 服装は訓練に適したものを

服装は訓練に適したものとし、軍手・ヘルメット（防災頭巾）を着用しましょう。

#### エ) 訓練中に事故が発生した場合は適切な措置を

訓練中は、整理・整頓に気をつけましょう。

また、訓練中は事故防止に万全の注意を払い、万一事故が発生した場合はケガ人の救護を最優先とするなど、適切な措置をとりましょう。

#### ④ 各種訓練

防災訓練では、次のような訓練（ア～キ）が代表的な訓練として実施されています。

どの訓練も重要で、このすべての訓練が有機的に機能してこそ人の命を救い、災害を拡大させないことにつながります。

また、身の回りでどのような災害が発生する恐れがあるのかをあらかじめ理解しておくことはとても大切ですから、イメージトレーニングや図上訓練などにも積極的に取り組みましょう。

##### ア) 災害図上訓練

参加者が大きな地図を囲みながらゲーム感覚で災害時の対応策を考える図上訓練です。

特 徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>○参加者が大きな地図を囲み、議論を交わしながら進めます。</li> <li>○地図に書き込みをすることで、地域の防災マップができていきます。</li> <li>○決まったルールがなく簡単で、経費もほとんどかかりません。</li> <li>○日ごろ気付かなかった地域の防災対策が明らかになり、参加者の防災意識が向上します。</li> </ul>
役 割	<ul style="list-style-type: none"> <li>○進行役…全体の企画、進行、講評等を行います。参加者数が多い時は、複数の人が務めます。1グループは10人以下が目安で、参加者全員から意見を引き出します。疑問点は進行役が答えるのではなく、参加者全員で解決策を考えるなど、独りよがりにならないようにすることが大切です。（地図の完成度よりも参加者全員の共通理解を深めることを最重視します。）</li> <li>○補助役…進行役の補佐をします。道具の準備や地図への記入、時間計測などを行います。</li> <li>○参加者…地図を囲んで意見を出します。必ず発言するようにしますが、他人を批判するような言動は慎みましょう。</li> </ul>
道 具	<ul style="list-style-type: none"> <li>○机 …参加者全員が周囲を囲んで座れるような広さを準備します。なお、机の上には地図を広げておくだけのスペースを確保します。</li> <li>○いす…進行役、補助役、参加者全員分を用意します。</li> <li>○地図（住宅地図等）…地域全体を参加者が見渡すことができるよう、できるだけ大きなものを準備します。</li> <li>○文房具類…セロハンテープ、模造紙、出席者名札、ハサミ・カッター、定規、色油性ペン（3色以上）、付箋（3色以上、ブロックタイプ）</li> <li>○その他…被害想定など町や防災機関が発行する参考資料</li> </ul>
所 要 時 間 （目 安）	<p>グループ分け（5分）⇒雰囲気づくり（10分）⇒参加者の立場の明確化と被害想定の説明（15分）⇒地図への書き込み（60～150分※適宜休憩）⇒成果発表・講評（10～30分）</p>



## イ) 初期消火訓練

大規模災害で最も怖いものの1つは、火災です。

日ごろから出火防止の取り組みをしておくことが大切ですが、万が一の出火に備え、消火訓練をしておくことも重要です。

代表的な消火方法は、消火器や可搬式ポンプ、消火栓を用いた消火がありますが、大きな地震が発生した場合などは、給水が止まってしまい、消火栓などが使えなくなる可能性もありますので、バケツリレーによる消火も練習しておくといよいでしょう。

また、火災の規模が大きい時は、無理に消火しようとせず、近隣住民に火事ぶれしなから、すぐに避難することも大切です。

### ■ 消火器を使用した訓練

オイルパンに点火し、粉末消火器等で消火を行う訓練です。

消防職員などの専門知識を有する人に指導してもらいながら、正しい知識と技術を身につけましょう。



### 注意事項

- 訓練場所は、空地など他に延焼のおそれのない場所を選びましょう。
- 風下の住宅等との距離を十分とりましょう。
- 使用する燃料の種類や量、点火方法など危険な作業を行う際は、消防職員などの専門知識を有する人の助言を守りましょう。
- 見学者はオイルパンから最低10m離れましょう。
- 万が一に備え、予備の消火器を用意しましょう。
- 訓練後の廃油の処理に注意しましょう。

### ■ 可搬式ポンプ、消火栓を使用した訓練

一般的には、下図のような方法で消火活動を行います。

安全に消火活動を行うためには、人数を要しますので、必要な人数がそろわないときは、消防署に通報し、別の消火方法を選択しましょう。



- |                   |                |                 |
|-------------------|----------------|-----------------|
| ・消火員（筒先）2名        | ・予備員1名         | ・機関員1名（動力ポンプ操作） |
| ・連絡員1名（指揮者の指示を伝達） | ・指揮者1名（放水の合図等） |                 |

## ■ バケツリレーによる消火訓練

バケツ7つ程を準備し、水の入っているバケツを運んで火元に水をかけるチーム（10人程度）と空のバケツを水源に戻すチーム（10人程度）に分けて作業を行います。

火元に、オイルパンは使用せず、火的となりそうなものを代替使用します。

水をかける際は、風上側から2～3m程度の安全距離を保って、火の勢いを抑えるように水をかけましょう。



## ウ) 救出・救助訓練

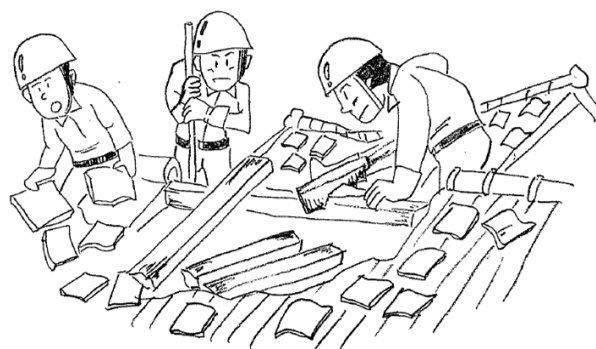
阪神・淡路大震災のような内陸型地震では、多くの人が倒壊した家屋の下敷きになってしまいました。この震災では、自主防災組織による救出活動がなされた地域とそうでない地域とでは、救うことができた人の数に大きな差がでたという報告がなされています。

倒壊家屋からの救出には、高度な技術と知識が必要とされるため、自主防災組織としては、対応可能な救出訓練を実施しておくことが望ましいでしょう。

元消防署員や消防団員、大工、とび職人など工具の扱いに慣れた人に、事前に家屋の造りや救出の仕方について指導してもらいましょう。

## ■ 建物の屋根を破壊しての救出・救助例

- ・救出にあたっては、倒壊建物の中にいる人に声をかけ、安心感を与える。
- ・バールなどで瓦を引き剥がし、おのを使って野地板をたる木にそって切断する。
- ・トタンぶきは、鉄板の接続部分近くにバールを入れて引き剥がし、野地板をたる木にそって切断する。
- ・スレートぶきは、おのの背部で叩き割って除去し、野地板をたる木にそって切断する。
- ・救助にあたっては、救助者の服装（ヘルメット、軍手、安全靴）などの装備に気をつけ、安全な作業を心がける。（決して無理はしないこと。）



## エ) 応急救護訓練

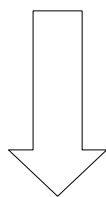
応急救護や手当の訓練に当たっては、いくつかの負傷の状況を想定して実施することになります。応急手当とは、医療機関で診療を受けるまでのとりあえずの処理のことですが、正しい手当でなければかえって容体を悪化させたり、命に関わることにもなりかねませんから、訓練は真剣に行う必要があります。

救護には専門的な知識を要するので、消防署などの関連機関から救護の専門家に参加してもらい、指導を受けるようにします。

自主防災組織の救護班は、住民参加の訓練とは別に、日本赤十字社や消防機関などが行う救命講習や応急手当指導員講習などを受講して、より専門的な訓練を受けるようにしましょう。

### ■ 骨折に対する応急手当

#### 1 骨折の部位を確認する。

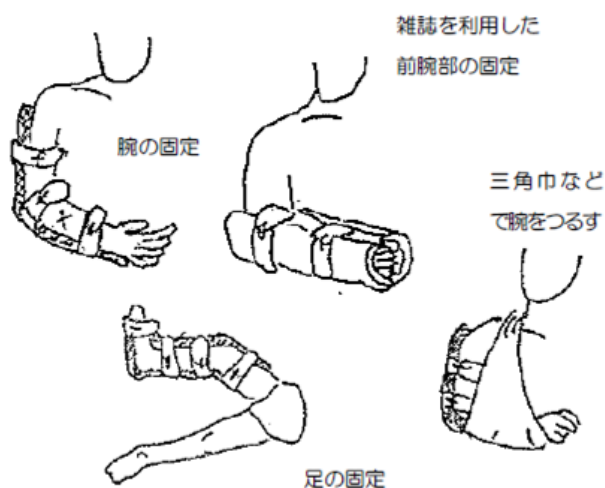


- どこが痛いか聞き、痛がっているところを確認する。
- 出血がないかを確認する。

#### [ポイント]

- 確認する場合は、痛がっているところを動かさないようにします。
- 骨折の症状には、痛み・はれ・変形などのほか、骨が飛び出していることもあります。
- 骨折の疑いのある時は、骨折しているものとして手当をします。

#### 2 骨折部位を固定する。



- 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらう。
- 骨折部に副木を当て、三角巾などで固定する。

#### [ポイント]

- 副木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意します。
- 固定するときは、傷病者に知らせってから固定します。
- ショックに注意します。

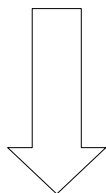
### 防災豆知識

副木がない場合でも、十分な硬さや長さのある身近なものを代用できます。例えばダンボールや重ねた新聞紙、雑誌、板きれ、棒、かさ、定規、しゃもじ、掃除機の延長用パイプなどがあります。



## ■ 熱傷（やけど）に対する応急処置

熱傷の程度を確認する。



○熱傷の深さ（皮膚の状態）は？

- ・赤くなっている → I度
- ・水疱か、水疱が破れた状態 → II度
- ・白っぽくなっている → III度

○熱傷の広さは？

- ・傷病者の片手の手のひらの大きさを概ね1%として計算。

[ポイント]

熱傷の程度が次の場合は「重症の熱傷」であり、直ちに救急車を呼び、専門医による処置を受ける必要があります。

●II度の熱傷で、体表面積の30%以上の熱傷の人。

●顔の熱傷で、III度の熱傷又は鼻毛が焦げたり痰が黒色になっている人(気道熱傷)。

●III度の熱傷で、体表面積の10%以上の熱傷の人。

※老人や乳幼児は熱傷の広さが狭いときでも、重症となる場合があります。

◇ 比較的軽い熱傷  
(I度や狭い面積のII度の熱傷の場合)

○できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みがなくなるまで冷やす。

○十分に冷やしてから、患部にきれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などを巻く。

[ポイント]

●靴下など衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。

●I度で広い範囲の熱傷の場合は、体が冷えすぎないように注意します。

●水疱を破らないようにします。

●薬品を塗ってはいけません。

◇ 重症の熱傷

○広い範囲の熱傷の場合は、きれいなシーツなどで体を包む。(包んだ後、低体温症となることがあるので、毛布などで保温する場合がある。)

○III度の狭い範囲の熱傷の場合は、きれいなガーゼやタオルなどで患部を覆う。

[ポイント]

●重症の熱傷の時は、冷やすことよりも、早く医師の診察を受けるようにします。

◇ 化学薬品による熱傷

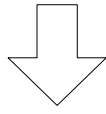
○衣類や靴などをすぐに取り除く。

○付着した薬品を水道水などで20分以上洗い流す。(薬品の種類によっては水で洗ってはいけない場合がある。)

○目に入った場合は、こすらず水道水などで20分以上洗い流す。

## ■ 心肺蘇生法

### 1 反応（意識）を確かめる

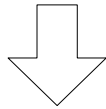


- 倒れている人に近づき、肩をたたきながら大声で呼びかける。
- 何らかの反応があるか、ないかを確かめる。

〈反応の有無の目安〉

- ※反応あり ⇒ 目を開ける、声を出す、体を動かす
- ※反応なし ⇒ けいれん、ほか

### 2 助けを呼ぶ



- 反応がなければ大きな声で「誰か来てください。人が倒れています。」と叫び、周囲に助けを求める。

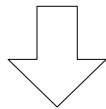
※協力者あり

⇒ 「119番通報」と「AEDの手配」を依頼

※協力者なし

⇒ 「119番通報」し、近くにAEDがあれば、取りに行く（なければ「3呼吸を調べる」へ）

### 3 呼吸を調べる



- 胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認する。

〈呼吸なしと判断するケース〉

- ・胸や腹部が動かない
- ・しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸
- ・よくわからない場合や迷った場合



### 4 胸部圧迫を行う

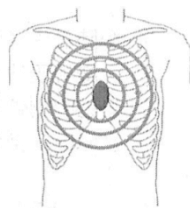
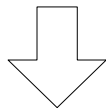
（普段どおりの呼吸がない場合）

位置：胸の上下左右の真ん中

方法：一方の手の付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて置く。

深さ：胸が少なくとも5cm沈み込むように、強く早く圧迫する。

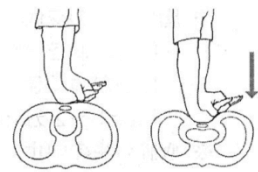
速さ：1分間に少なくとも100回のテンポ。



胸骨圧迫位置



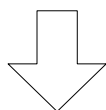
胸骨圧迫の方法



### 5 気道確保

（空気の通り道をつくる）

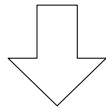
- 倒れている人の左右どちらか一方側から、自分の片手を倒れている人の額にあて、もう一方手の指先を、あご先の骨のある部分にあてて、頭を後方にのけぞらせ、あご先を上げる。



頭部後屈あご先挙上法

## 6 人工呼吸を行う

- 空気の通り道をつくった状態で、額にあてた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、倒れている人の口を大きく開けて口を覆いながら息を吹き込む。(口対口)
- 胸の上がりが見える程度の空気を1回1秒かけて2回吹き込む。



息を吹き込む



息が自然に出るのを待つ



2回目の息を吹き込む

## 7 心肺蘇生 (胸骨圧迫と人工呼吸)

- 「胸骨圧迫 30 回⇒人工呼吸 2 回」を繰り返す。

- ◆人工呼吸ができないか、ためられる場合  
人工呼吸を省略して胸骨圧迫を続けてください。  
(窒息、溺水、子どもの心停止などの場合は、胸骨圧迫と人工呼吸をセットで行うことが望まれます。)
- ◆胸骨圧迫の交替  
胸骨圧迫には体力を要します。協力者がいる場合は、1～2分を目安に交替して行いましょう。
- ◆心肺蘇生の中止  
心肺蘇生中に、倒れた人が目を開けたり、声を出したり、体を動かしたり普段どおりの呼吸をし始めた場合や救急隊に引き継いだ場合
- ◆反応がない場合やおう吐・吐血がある場合、やむを得ずそばを離れる場合  
体位を横に向け、気道を確保しましょう。

## ■ AED (自動体外式除細動器) を活用した救命

AEDとは、心室細動などの不整脈をおこし、突然心停止に陥った心臓に電気ショックを与えて、もとの状態に戻す救命器具です。

町等が行う救急救命講習会などでも、その操作方法を習得することができます。携帯型で、音声ガイドに従って操作すれば誰でも簡単に使用可能です。心停止後、3分以内に除細動を行えば、4人中3人は助かると言われています。積極的に受講しましょう。

### <AED の使用方法>



## ■ 止血の仕方

一般に、体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重い状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれています。

そのため、多量の出血がある場合は、迅速な止血処置が必要となります。

### ◇ 直接圧迫止血法

- ・出血部位を圧迫し、包帯をします。
- ↓
- ・きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫します。
- ↓
- ・大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。



#### [ポイント]

- 止血の手当を行う時は、感染防止のため、ビニール・ゴム手袋などを自分の手にかぶせ、血液に触れないように注意します。なければビニールの買い物袋でも代用できます。

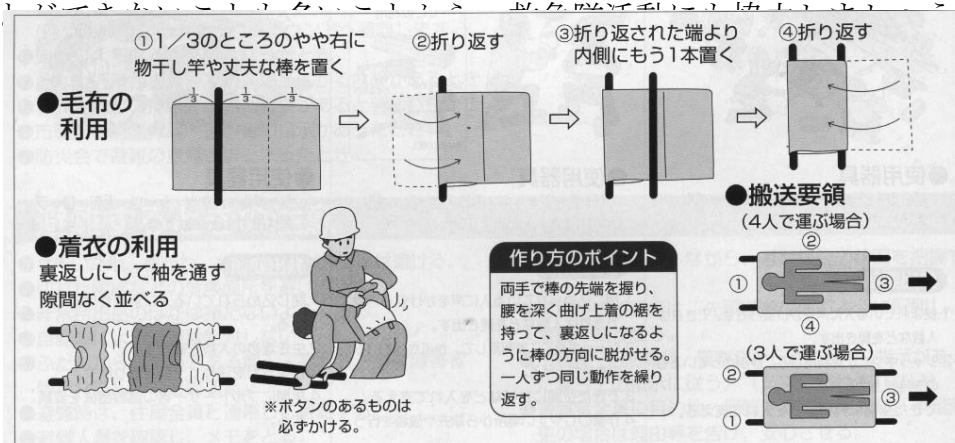
## ■ 負傷者の運搬方法

災害時要援護者などは、自分だけで救護所や安全な場所に移動・避難することは困難です。また、災害時には、負傷して動けない人も出てきます。

そこで、いざという時にこうした自力避難が困難な人を安全な場所に搬送することができるよう、応急担架のつくり方や搬送のやり方を普段から訓練しておくことが大切です。

搬送は、できるだけ患者に動揺を与えないことを心がけ、運び終わるまで患者を観察し続けるようにしましょう。

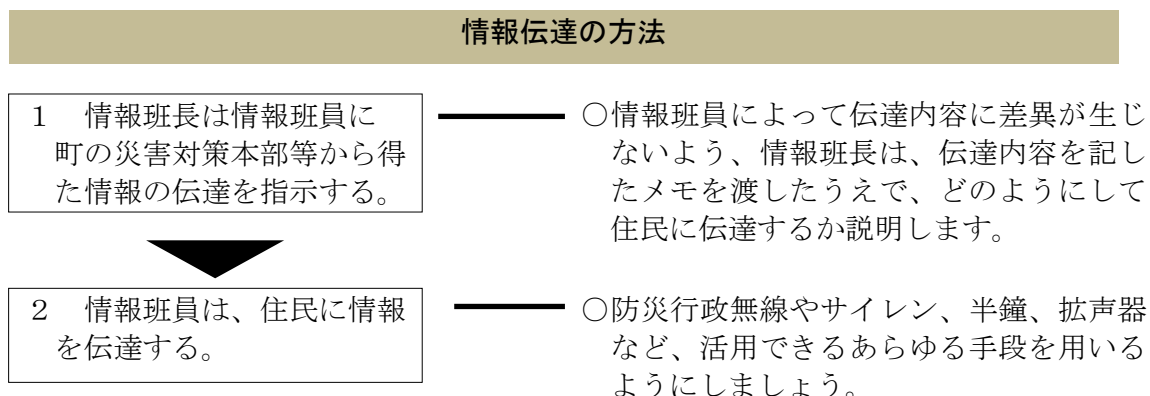
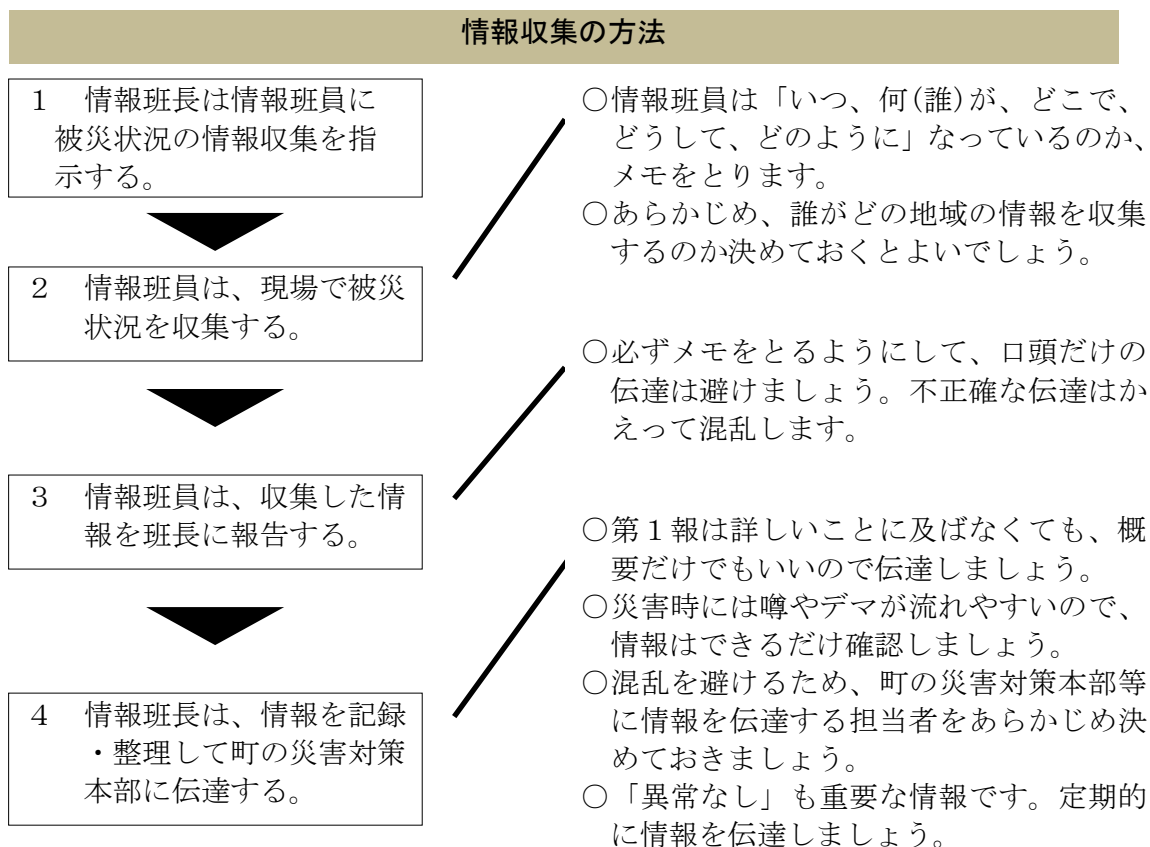
また、救急車が現場近くに到着することができても、がれきが散乱して、小路などに入ってくるこ



## オ) 情報収集・伝達訓練

災害に際し、住民は恐怖と不安の真只中で情報を求めています。また、町も地域の情報を求めています。

役場、消防署など防災機関との情報交換や地域住民への情報伝達を正しく迅速に行うためにも、普段から情報の収集や伝達方法を整理し、確認しておきましょう。



#### [ポイント]

- 伝達内容は、できるだけ平易な言葉で簡潔にしましょう。
- 口頭伝達だけでなく、時間があれば、チラシや掲示板などとの併用も効果的です。
- 情報伝達を正確かつ効率的に行うため、あらかじめ域内の伝達経路と役割分担を決めておくといいでしょう。
- 視聴覚等に障害のある方や、日本語が不自由な外国人への情報の伝達についても十分配慮しましょう。



## カ) 避難訓練

災害が発生した際、適切な避難が行われなければ、住民はバラバラに移動し、相互の連絡や連携した活動に大きな支障をきたします。

警戒宣言が発令されたときに、避難経路や避難所などが周知されていれば、すばやく安全に避難することができます。また、避難方法だけでなく、誘導方法や一人で避難することが困難な人の避難の手助けなどを習得することも大切です。

訓練は突然発災時と警戒宣言時の行動に区分して行います。

避難経路は、気象条件や災害規模に合わせて、あらかじめ2～3パターンほど選定しておくといでしょう。

### 突然発災時の避難方法

1 地震などでけがをしていない人は、揺れがおさまったら家の前に出て、隣近所同士で安否確認し、出てこない人がいれば安否確認する。

2 自主防災会役員と情報班員、避難誘導班員は、あらかじめ決めておいた場所に集合する。

3 情報班は、「〇〇による避難勧告」を伝達する。  
※出火防止と安全な服装で当座の生活必需品を携行して一次避難地に集合するように呼び掛ける。  
4 避難誘導班は、あらかじめ決めておいた役割分担により住民を一時避難所に誘導する。

5 集合者を掌握し、集まったら迅速に人員を確認する。  
消息が不明な場合は手分けして安否確認を行う。

6 引き続き一次避難地から町指定避難所（小中学校等）へ避難する。

7 町災害対策本部に報告する。（被災状況、けが人、避難状況等）

## 警戒宣言時の避難方法

1 自主防災会役員は、あらかじめ決めておいた場所に集合する。

- 2 情報班は、「〇〇による避難勧告」を伝達する。  
※出火防止と安全な服装で当座の生活必需品を携行して一次避難地に集合するように呼び掛ける。
- 3 避難誘導班は、あらかじめ決めておいた役割分担により住民を町指定避難所（小中学校等）に誘導する。

4 集合者を掌握し、集まったら迅速に人員を確認する。  
消息が不明な場合は手分けして安否確認を行う。

5 町災害対策本部に報告する。（被災状況、けが人、避難状況等）

### [ポイント]

- 大規模災害が発生した場合、車を利用した移動は、渋滞を招き、逃げ遅れにつながることもありますので、できるだけ徒歩で避難するようにしましょう。
- 夜間や冠水しているときなどは、足元が見えにくく、道路の破損状況や側溝などの障害物を見落とし、避難途上にけがをしてしまう恐れがありますので、杖を活用して移動するなど、足元に気をつけながら避難しましょう。
- 災害時要援護者を中心にして、避難者がはぐれないよう、ロープにつかまって避難しましょう。
- 避難途上、ラジオなどで情報収集しましょう。

## キ) 給食・給水訓練

大規模災害が起こると、ライフラインがマヒし、流通機能が混乱するので食料や飲料水などの入手が困難になり、物資が供給されるまでの間は自力で対処しなければなりません。そのため、協力して、給食・給水活動をするのが重要です。

救助物資を必要とする人数を集約し、あらかじめ決めておいた給食・給水ルールにしたがって配給できれば、混乱も減少し、皆が公平に救援物資を入手することが可能になります。

### 給食・給水の方法

1 調理器具を準備する。

○釜・飯ごう・大鍋・米・みそ・割りばし・うちわ・まき・ガスコンロ等を準備しましょう。

2 給食・給水班を構成する。

○衛生に留意（手を洗う、三角きんをかぶる）しましょう。  
○メンバーには、中高生などを加えてもよいでしょう。

3 おにぎり、みそ汁などをつくる。

#### [ポイント]

- ガスや電気を使う調理とは勝手が違うので、燃料の確保方法や水加減、火加減などの習得を心がけましょう。
- 救援物資の受け入れと配給を円滑に行えるよう、配給計画を作成しましょう。
- 配給単位をつくるなど、混乱を防ぐ方法を考えておきましょう。
- 給水拠点や給水方法、井戸などの飲料水を確保できる場所も調査しておきましょう。
- 災害時要援護者に配給が届かないおそれがありますので気をつけましょう。
- 避難生活が長期になる場合、メニューへの配慮も心がけましょう。



## 4. 地震が発生したら

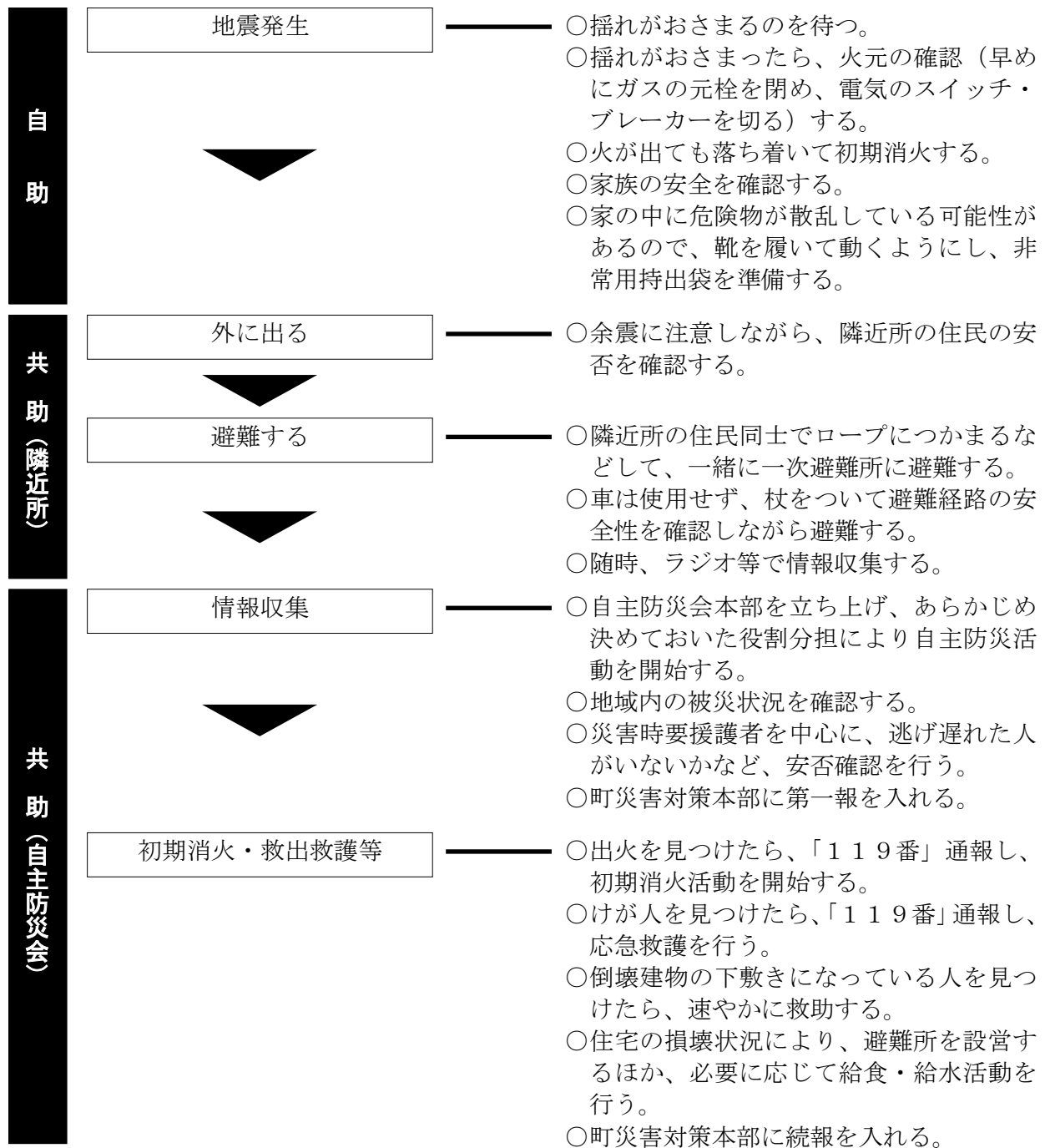
### ① 震度4以上の場合

自主防災会役員は、あらかじめ決めておいた場所に参加し、情報収集と伝達、住民の安否確認を行いましょう。

万が一けが人を発見したら、すぐに「119番」通報し、応急救護を実施しましょう。  
地域内の情報収集が終わったら、町（電話：0235-66-3111）に連絡しましょう。

### ② 震度5以上の場合

自主防災会員は、あらかじめ決めておいた場所に参加し、直ちに自主防災活動を開始しましょう。



## 5. 風水害が発生したら

### ① 町が「避難準備」を呼び掛けた場合

自主防災会員はあらかじめ決めておいた場所に参加し、地域住民にいつでも避難できるよう非常用持出袋の準備や避難しやすい服装への着替えなど、避難の準備を呼び掛ける。

なお、災害時要援護者については、この段階で町指定避難所へ避難してもらう。

また、呼びかけの途上、地域内を巡回し、けが人を見つけた場合は、「119番」通報するとともに、浸水被害や堤防の漏水、倒木、がれき等による道路封鎖の発生状況等を確認し、被害発生を確認したら、ただちに役場に通報する。

必要に応じ、消防団員や消防団活動協力員と協力して水防工法（積み土のう等）を行い、住宅浸水被害を予防するための措置を講ずる。

#### <町からの呼びかけ内容>

〇〇地区の皆さん！

大雨によって△△川が増水して危険な状況です。

いつでも避難できるように準備をしてください。

### ② 町が「避難勧告」を発した場合

直ちに自主防災活動を開始し、地域住民に町指定避難所（小中学校等）へ避難するよう呼びかけ、逃げ遅れた住民がいないことを確認し、自らも避難を開始する。

#### <町からの呼びかけ内容>

〇〇地区の皆さん！

△△川が氾濫する危険があります。

すみやかに避難を始めてください。

### ③ 町が「避難指示」を行った場合

直ちに町指定避難所に避難する。

#### <町からの呼びかけ内容>

〇〇地区の皆さん！

△△川が氾濫して家屋に浸水する危険があります。

直ちに避難してください。

## 6. 資料編

### 避難時の確認リスト

自主防災会長は、町災害対策本部より避難指示が出され、組毎に定められた避難所に避難した際、組毎に下記の状況を把握し、町災害対策本部に報告する。

#### 1. 震度4以上の地震が発生した場合

No.	確認項目	異常の有無		「有」の内容
		無	有	
1	けが人・病人			
2	閉じ込まれ者			
3	所在不明者			
4	火災			
5	家屋破損			
6	家屋倒壊			
7	道路・橋りょうの破損			
8	電柱の倒壊			
9	電線の切断			
10	路上設置器具等の落下			
11	塀の倒壊			
12	がけ崩れ			
13	倒木			
14	停電			
15	断水・漏水			
16	ガス漏れ・供給停止			

#### 2. 避難指示が出された場合の住民の確認事項

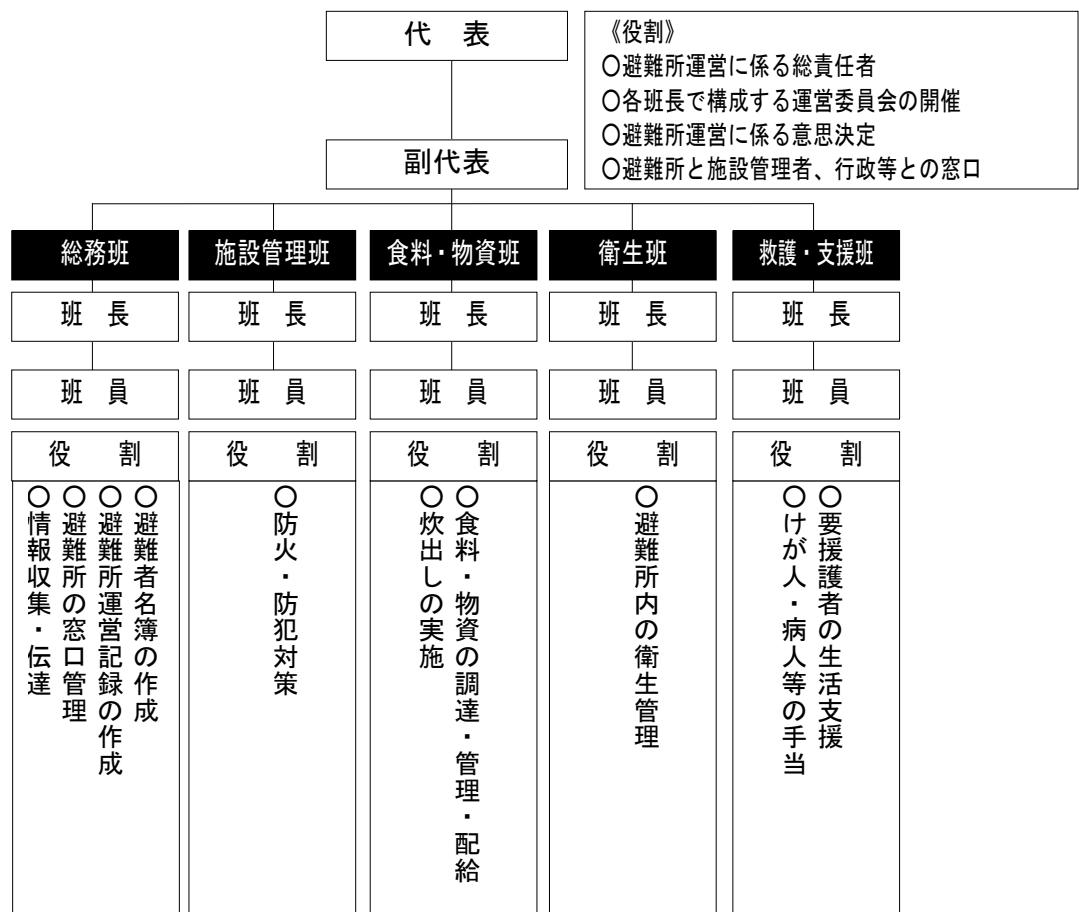
No.	確認項目	実施状況		「有」の内容
		無	有	
1	電気のブレーカーは切ったか			
2	ガスの元栓は締めたか			
3	窓・玄関のドアは施錠したか			
4	底の厚い靴を履いているか			
5	杖は持ったか			
6	非常用持出品を持っているか			

## 避難生活時の活動 チェックリスト

チェック欄	項 目 ・ 内 容	備 考
<input type="checkbox"/>	(1) 居住場所の確認・割付 ① 町災害対策本部が指定する場所の確認 ② 性別や年齢、地縁関係を考慮した小グループの編成 ③ 小グループごとの居住スペースの割付け	
<input type="checkbox"/>	(2) 避難所生活の組織編成 ① 避難所共同生活のための運営組織編成	参考①参照
<input type="checkbox"/>	(3) 避難者の管理 ① 避難者名簿の作成 ② 退所者及び入所者の管理 ③ 退所者の移動先と連絡方法の明確化 ④ 新入所者の場所の割付と名簿への追加 ⑤ 避難者の健康状態の把握と対応	参考②参照
<input type="checkbox"/>	(4) 避難所の窓口管理（担当者の選定） ① 避難者名簿の掲示（要プライバシー保護） ② 電話の窓口 ③ 来客の窓口 ④ 郵便物・宅配便の取次ぎ	
<input type="checkbox"/>	(5) 避難所内外の情報収集・伝達 ① 町災害対策本部・行政からの情報収集と避難者への伝達 ② 非入居者・退所者の情報収集と避難者への伝達 ③ マスコミ情報の収集と避難者への伝達 ④ 町災害対策本部・行政への情報発信 ⑤ 避難者の要望収集・整理と関係機関への伝達 ⑥ 掲示板による情報伝達の徹底 ア) 行政からの情報 イ) 風呂・給水車・給食・ライフライン等の生活情報 ウ) 公共交通機関の復旧状況、交通規制等の状況 エ) 避難所に関する情報	
<input type="checkbox"/>	(6) 食料・物資の調達・管理・配給 ① 食料・物資等の必要量を町災害対策本部へ報告 ② 食料・物資等の到着遅れ対策 ③ 食料・物資等の備蓄量不足に関する対策 ④ 備蓄不足に関する地区民への協力要請 ⑤ 各物資の受入れ・在庫・出庫管理(管理簿の作成) ⑥ 各物資の衛生管理 ⑦ 各物資の配布方法	
<input type="checkbox"/>	(7) 炊出し ① 施設責任者への炊出し許可申請 ② 炊出し場所の確認と食糧班への準備指示	参考③参照
<input type="checkbox"/>	(8) 防火・防犯対策	
<input type="checkbox"/>	(9) 衛生管理 ① 廃棄物集積場所の確認と避難者への徹底 ② 食品・食器の衛生管理 ③ 清掃管理 ④ 手洗いの徹底 ⑤ トイレの管理 ⑥ 感染症対策	

チェック欄	項目・内容	備考
<input type="checkbox"/>	(10)介護支援活動 ①福祉施設・避難所の開設状況の連絡 ②備蓄介護用品等の把握 ③介護者への支援方法の決定 ④要援護者への避難所生活支援方法の決定 ⑤避難所生活困難者の把握と町災害対策本部への情報提供	
<input type="checkbox"/>	(11)地域残留者との連携 ①地域残留者の把握・名簿整理 ②情報伝達方法の確認 ③避難所生活者への協力要請と支援方法の検討 ④地域残留者への支援内容の確認	
<input type="checkbox"/>	(12)避難記録作成	参考④参照
<input type="checkbox"/>	(13)長期避難生活対策 ①エコノミー症候群対策の検討 ②精神的・肉体的疲労への対策 ③コミュニケーション維持対策 ④健康維持対策	

【参考①：避難所運営組織（例）】





【参考②：避難者名簿（例）】

No.	氏名	年齢	連絡先	入所日	退所日	移動先	健康状態	備考
1								
2								
3								
4								
5								
6								
...								

【参考③：炊出し許可申請書】

〇〇避難所における炊出し許可申請書

〇〇避難所管理者代表 殿

申請日 年 月 日  
申請代表者 (TEL - - )

〇〇避難所における炊出しの実施について、下記のとおり申請しますので、許可くださるようお願いいたします。

記

1 実施団体名

2 炊出しの目的 〇〇避難所で生活する避難者に対して食事を提供するため

3 炊出し実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日  
 実施回数 朝 ( 時 分頃 ~ 時 分頃) 回/日  
 昼 ( 時 分頃 ~ 時 分頃) 回/日  
 夕 ( 時 分頃 ~ 時 分頃) 回/日

4 炊出し責任者 氏名 (TEL - - )

5 使用器具

【参考④：避難記録（例）】

期日	時刻	内容	備考
〇月〇日	〇〇:〇〇	避難所開設	
...	...	避難所運営チーム編成	
...	...	町災害対策本部への生活必需品の支援要請	
...	...	避難所運営に係る意見交換会の開催	
...	...	...	