

災害から地域の安全・安心をみんなを守る

自主防災組織 活動支援マニュアル



福島市

はじめに

阪神・淡路大震災や東日本大震災などのこれまでの震災では、地震発生直後の住民同士による助け合いによって、多くの尊い命が救われており、発災時における自助・共助の重要性が明らかになりました。

また、近年は、集中豪雨等の自然災害や大規模火災が頻発し、全国各地で多くの尊い命が失われるなど、災害の多様化、大規模化の傾向を示しており、安心・安全に関する市民の皆さんの関心が高まっています。

こうした背景を踏まえ、市政の主要な施策であります「ひと、暮らしいきいきふくしま」を推進し、市民の皆さんが安全、安心でいきいきと暮らせるまちにするため、改めて「自分の命は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」を防災の基本理念として、災害に対する不断の備えを進めるとともに、市民、行政、事業所、ボランティア等の相互連携、相互支援を強め、自助・共助・公助による地域防災力の向上を図る必要があります。そのキーポイントとなるのが「自主防災組織活動」です。

令和4年4月1日現在、福島市の自主防災組織数は596組織、組織率74.6%となっています。このように自主防災組織の広がりが見られ、活動が活発な組織がある一方、高齢化やリーダー不足、地域社会のつながり、結びつきの希薄化などにより活動が停滞し形骸化している組織もあるなど、地域による差が見られます。

自主防災組織は、防災活動を行うだけではマンネリ化が生まれ、次第に参加する住民の数も減り、活動が停滞してしまいますが、地域のコミュニティとして地域の様々なイベントや活動と防災活動を組み合わせること、同時に消防団や女性防火クラブ、地域の団体、事業所などと連携することが活動の活性化を生み、継続につながっていきます。自主防災活動にとって、普段からの地域での活動や連携が、とても重要な要素であるといえます。

この「自主防災組織活動支援マニュアル」は、各地で頻発する自然災害に対し、市民の皆さんがもう一度、防災・減災の要となる自主防災活動のあり方、大切さを認識し、自主防災組織活動を活性化していただくことを目的に作成したものです。

地域の実情を踏まえた活動が行えるよう、多くの住民の皆さんで話し合い、地域防災力の向上にお役立ていただければ幸いです。

令和4年4月

福島市長 木 幡 浩

目次

第1章 自主防災組織とは

1. 自主防災組織の必要性	1
2. 自主防災組織の役割	2
3. 自主防災組織とはどんな組織か	3
4. 組織の活動目標の設定と活動計画の策定	6
5. 組織を担う人材の募集・育成	9
6. 組織の継続的な活動へ向けた人材育成（次世代を担う人材の育成）	10
7. リーダーの重要性と役割	
(1) リーダーの重要性	11
(2) リーダーの要件	11
(3) リーダーの育成	12
(4) リーダーの役割	
ア 自主防災組織の現状把握	
(ア) 各種台帳の点検・整備	13～14
(イ) 防災資機材の点検・整備	15
イ 地域の状況把握と防災地図の整備	
(ア) 地域の安全点検（防災まち歩き）	15～16
(イ) 防災マップの整備・点検	17
(5) 自主防災組織の活動目標の設定と計画の策定	18～19

第2章 日常（平常時）の防災活動

1. 地域住民への防災知識の普及・啓発	
(1) 防災知識の普及	20
(2) 家庭内の安全対策の促進	21
(3) 防災意識の向上	22～24
2. 防災資機材等の整備	25～26
3. 防災訓練の実施	
(1) 防災訓練の目的	26
(2) 訓練の成果をあげる	27
(3) 事故防止	28
(4) 防災訓練災害補償制度の適用	29

(5) 防災訓練の項目	29
1 個別訓練	
① 情報収集・伝達訓練	31～32
② 初期消火訓練	33～34
③ 救出・救助、応急救護訓練	
(ア) 救出・救助	35
(イ) 応急救護訓練	
*心肺蘇生法	36～38
*AEDの使用手順	38～39
*AEDの設置場所と貸出	40
*止血処置	41
*出血の程度	42
*骨折の応急処置	43
*搬送方法	44～46
④ 避難訓練	47～48
⑤ 給食・給水訓練	49～50
⑥ その他の訓練	50
(ア) 避難所運営訓練・避難所体験訓練	50
2 総合訓練	51
3 体験イベント型訓練	52
4 災害図上訓練「DIG（ディグ）」	52～54
5 避難所運営ゲーム「HUG（ハグ）」	54
6 防災ゲーム「クロスロード」	55
4. 風水害時の活動	55～57

第3章 協働による活動の活性化（他の組織や団体等との連携）

1 消防団との連携	59
2 学校との連携	60
3 民生委員、社会福祉協議会、福祉団体等との連携	61

4 事業所との連携	62
5 他の自主防災組織との連携	63

第4章 地震が発生した場合の対応行動

1 時間的な経過と自主防災活動	64～65
2 災害応急活動に関する情報の収集及び伝達	65～66
3 被災者の救出活動	66～67
4 消火活動	68
5 医療救護活動	69
6 避難行動	70
7 避難生活	71～73
8 要配慮者支援のための取り組み	73

資料

資料1 班編成及び役割(例)	74
資料2 規約(例)	75～77
資料3 防災計画(例)	78～82
資料4 自主防災組織台帳(例)	83～84
資料5 世帯台帳(例)	85
資料6 人材台帳(例)	86
資料7 要配慮者(災害時要援護者)台帳(例)	87
資料8 自主防災組織活動チェックリスト	88

第1章 自主防災組織とは

1. 自主防災組織の必要性

大規模災害が発生したときに自分や家族の生命を守るためには、日頃から様々な災害の発生に備えておかなければなりません。しかし、ひとたび阪神・淡路大震災や東日本大震災のような大規模災害が発生すれば、被害を軽減したり、拡大を防ぐためには個人や家族の力（自助）だけでは限界があります。さらに、市や消防、警察をはじめとした防災機関の対応（公助）にも限界があり、早期に実効性のある対策をとることが難しくなります。

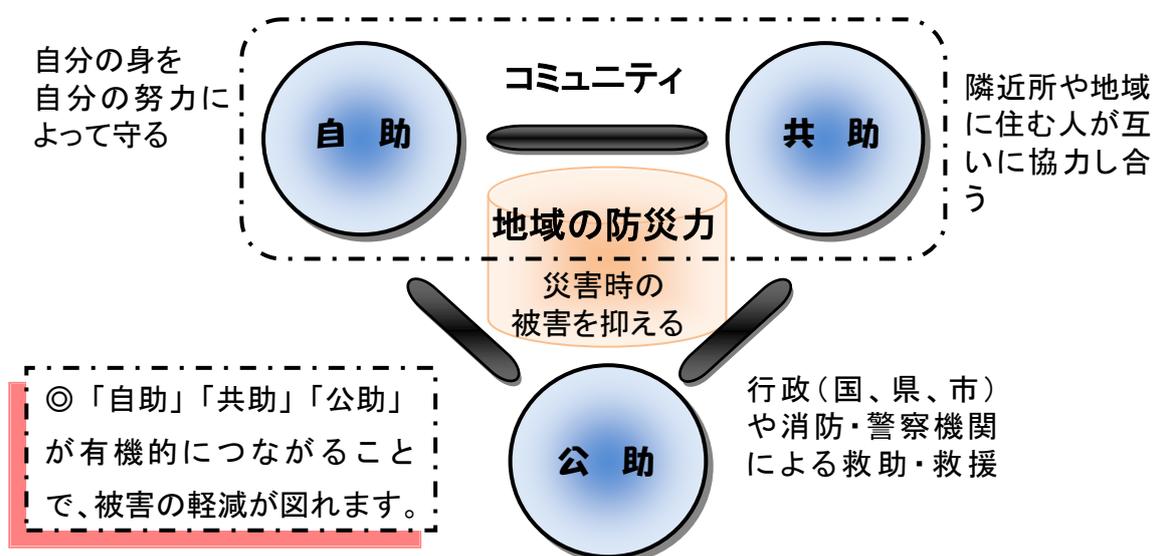
そのようなとき、まず自分の身を自分の努力によって守るとともに、普段から顔を合わせている隣近所の人々が集まって、互いに助け合う（共助）ことで、被害を軽減することができます。

阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人のうち約8割が家族や隣近所の住民によって救出されたほか、地域ぐるみのバケツリレーによって火災の拡大を食い止めた事例などが数多く報告されています。

このように地域の被害を軽減するためには、日頃から住民が連携、協力し、組織的な防災活動に取り組むことが必要であり、これが「自主防災組織」の基本となります。

また、地域コミュニティの維持を推進するとともに、地域防災力を高め、安全で住みやすい地域づくりを進める観点からも自主防災組織活動は重要です。

図1 自助・共助・公助



2. 自主防災組織の役割

大規模な災害が発生した際、地域住民が迅速かつ的確に行動し、被害の発生を最小限に抑えるため、日頃から自主防災組織が取り組むべき活動として、住民への防災知識の普及・啓発、地域の災害危険の調査把握、防災訓練の実施、防災用資機材の整備などがあります。

そのほかにも、消防団をはじめとする様々な地域活動団体と連携、協力しながら、家具の転倒防止対策、非常持出品・備蓄品の準備といった防災活動や住宅防火対策として、消火器・住宅用火災警報器の普及・啓発に加え、防犯、環境、福祉活動を行うなど、その活動は多様で、非常に重要な役割を担っています。

また、地震等の災害が発生した場合には、情報の収集・伝達、出火防止・初期消火、住民の避難誘導、負傷者の救出・救護、給食・給水、避難所の運営といった活動も担うこととなります。

図2 自主防災組織の活動



3. 自主防災組織とはどんな組織か

自主防災組織とは、地域住民が自主的に、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連携に基づき結成し、災害による被害の発生を未然に防ぎ、または軽減するための活動を行う組織です。基本的に、組織を取りまとめる会長、会長を補佐する副会長・防災委員を中心とした組織体制をとり、その中で役割別の活動班の構成を整えて活動を行います。

組織の強化にあたっては、想定される災害の種別、地域の地理的、社会的条件（年齢構成や人口密集地、過疎地等）、住民の防災意識等が地域によって異なりますので、まずは、必要最小限の班編成とし、徐々に充実させるなど、それぞれの地域の実情に応じた適切な組織体制を構築する必要があります。

そのほかにも、次のような点にポイントをおいた組織体制を検討することで、より組織の活性化が図られます。

● 地域内でバランスよく対応できる班編成

〔人口や世帯数、昼間地域にいる人員などを考慮し、災害の発生時間帯によって班の人員に偏りが無い配置等〕

● 地域内の専門家や経験者等、班員の活動に実効性を持たせる配置

〔班の活動内容について専門家や経験者（例：消防職員・団員のOBなどの防災・危機管理業務の経験者、防災士、医師、看護師、大工、エンジニア等）の配置〕

● 地域内の事業所における自衛消防組織や従業員の位置づけ

〔地域内の事業所における自衛消防組織や従業員の配置を踏まえた編成、人員配置や応援協定等による補完体制の検討〕

● 高齢者、障がい者、乳幼児等の災害時要配慮者に対する取り組み

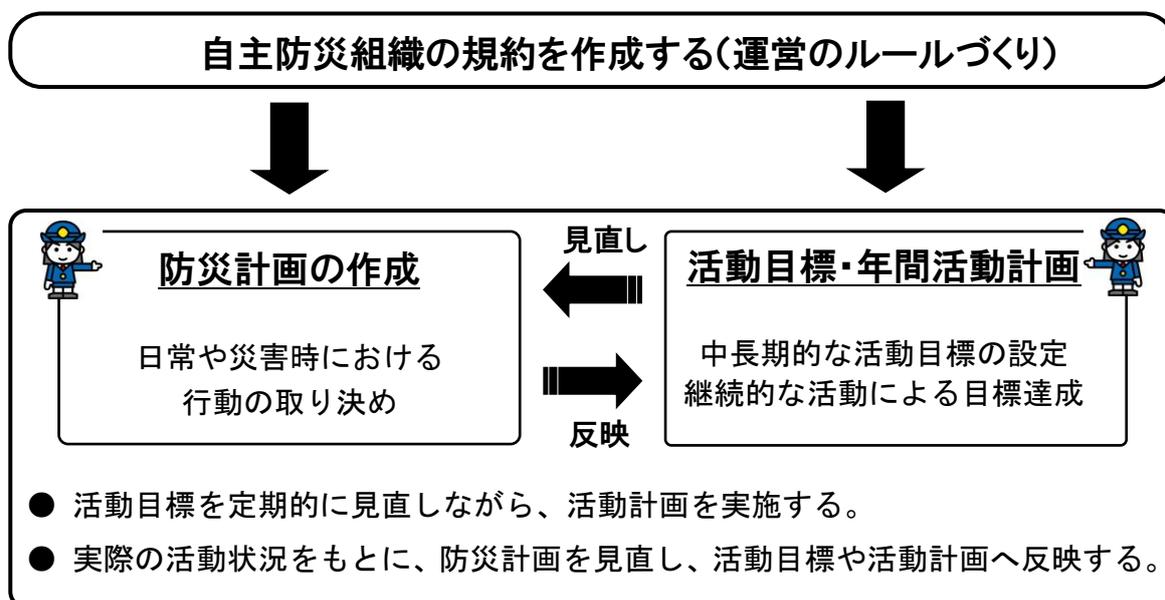
〔福祉活動に従事する方や団体との連携、専任の班の編成等〕

【資料1-班編成及び役割（例）P75】

なお、地域住民一人ひとりに組織体制と各班の活動内容を理解してもらうことにより、自主防災組織への参加意識が高まるほか、災害時のスムーズな協力体制の構築につながることであります。

また、自主防災組織の活動を円滑に行うためには、組織の位置付けや体系、事業内容、役割分担などを明確にした規約（運営ルール）等を作成しておくことが理想ですが、無理のない範囲で、まずは活動を開始して試みるのが重要です。

図3 自主防災組織の運営



規約（運営ルール）は、組織の目的、事業内容等を明らかにするとともに、役員
の選任及び任務、会議の開催、防災計画の策定等について定めるものであり、
次のような点に留意して作成するとよいでしょう。

規約作成の留意点

- ① 自主防災組織を結成する根拠は、組織に参加する住民相互の合意にあり、相互の合意を明確化した規約を定めておく必要がある。
- ② 自主防災組織を結成するにあたり、町内会、自治会の一つの部門として設ける場合は、町内会、自治会の規約を改正すれば足りるが、新たに自主防災組織を設ける場合は、規約により必要事項を明確にする必要がある。
- ③ 規約は、組織の目的、事業内容等を明らかにするとともに、役員
の選任及び任務、会議の開催、防災計画の策定等について定めるものである。

【資料2-規約（例）P76～】

さらに、災害発生時、迅速かつ効果的な活動を行い、被害の拡大を防止するためには、あらかじめ防災計画を立てておくことが必要です。策定にあたっては、日頃どのような対策を進め、災害時にはどう行動するかを具体的に明記するほか、高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する者（以下「要配慮者」という。）が多い、河川が氾濫しやすいなど、地域の実情を踏まえた内容で計画しましょう。

表1 防災計画に盛り込むべき主な項目

分野	盛り込むべき項目	内 容
組織に関すること	組織の編成及び任務分担	組織編成と各活動班の果たす役割を明確にする
主に日常活動に関すること	防災知識の普及・啓発	事項、方法、実施時期等を定める
	災害危険の把握	事項、実施方法等を定める
	防災訓練	訓練の種別、実施計画、時期及び回数等を定める
	防災資機材等の整備・管理	整備計画、保管場所、管理の方法等を定める
主に災害時の活動に関すること	情報の収集・伝達	情報の収集・伝達及びその方法を定める(情報班)
	出火防止、初期消火	出火防止対策、初期消火対策等(消火班)
	救出・救護	救出・救護活動、医療機関への連絡等を定める(救出・救護班)
	避難	避難誘導の指示、方法及び避難路、避難場所の選定、避難所の管理・運営等を定める(避難誘導班)
	給食・給水	食糧や飲料水の確保、配給、炊き出し等について定める(給食・給水班)
他団体と協力して行う活動	要配慮者対策	平常時、災害時の取り組みについて定める(総務班)
	他組織、団体との連携	他の自主防災組織、消防団、地域活動団体との連携について定める

なお、防災計画策定では、次のような点に留意して策定するとよいでしょう。

- ① 発生する災害種別ごとに、地域の地形、地域の危険箇所の所在、建物況等を考慮し、地域としての集合場所、避難する場所等を決定する。
- ② 避難誘導の責任者を決めておき、その指示に従って全員が組織としてまとまって避難するようにする。
- ③ 会長をはじめ責任者は、避難する場所、避難路等の状況を確認し、安全な経路を選定する。
- ④ 住民が他の組織の住民と混同しないようにするため、避難誘導班員は自分の地域の目印（旗等）となるものを携帯する。
- ⑤ 避難誘導班員は、住民が不必要な荷物を持たないように注意する。
- ⑥ あらかじめ地区内の高齢者、身体障がい者、乳幼児、傷病者等の要配慮者の所在を把握し、担架や車椅子搬送等により、全員が安全に避難できるようにする。近年、地域の外国人も増加しており、日本語が理解されない外国人への避難情報伝達のあり方も検討する。
- ⑦ 市からの避難情報発令の遅延、あるいは、伝達が困難な場合も予想されることから、組織として、自主的に判断して避難する場合についても検討する。
- ⑧ 避難する場所に至る経路については、夜間の場合や風向、気象状況、発生した災害の規模、種別等を勘案のうえ、あらかじめ、第二、第三のルートを設定して計画を立てておくようにする。

【資料3-防災計画（例）P79～】

4. 組織の活動目標の設定と活動計画の策定

自主防災組織の活動は、継続して取り組むことによって、はじめて効果を表し、住民の防災意識を高め、地域防災力の向上を図ることが可能となります。活動が途切れることのないようにするためには、中・長期的な活動目標を設定し、目標達成に向けた年間の活動計画を立てることが重要になります。

また、活動目標を掲げ、計画に沿った組織活動を実施することによって、住民（構成員）のモチベーションが高まり、さらなる地域防災力の向上が期待できます。

これらの組織活動を継続させる方法として、「PDCAサイクル」手法を取り入れることが非常に有効です。PDCAサイクルにより、一つ一つの機能を高めながら組織的な整理を行い、実践的な行動へと結びつけることができるようになります。

○ **PLAN** (プラン)

活動目標／防災対策実施計画、年間計画の作成

○ **DO** (ドゥー)

緊張感のある各訓練の実施、防災意識の啓発を取り入れた幅広いイベントの推進

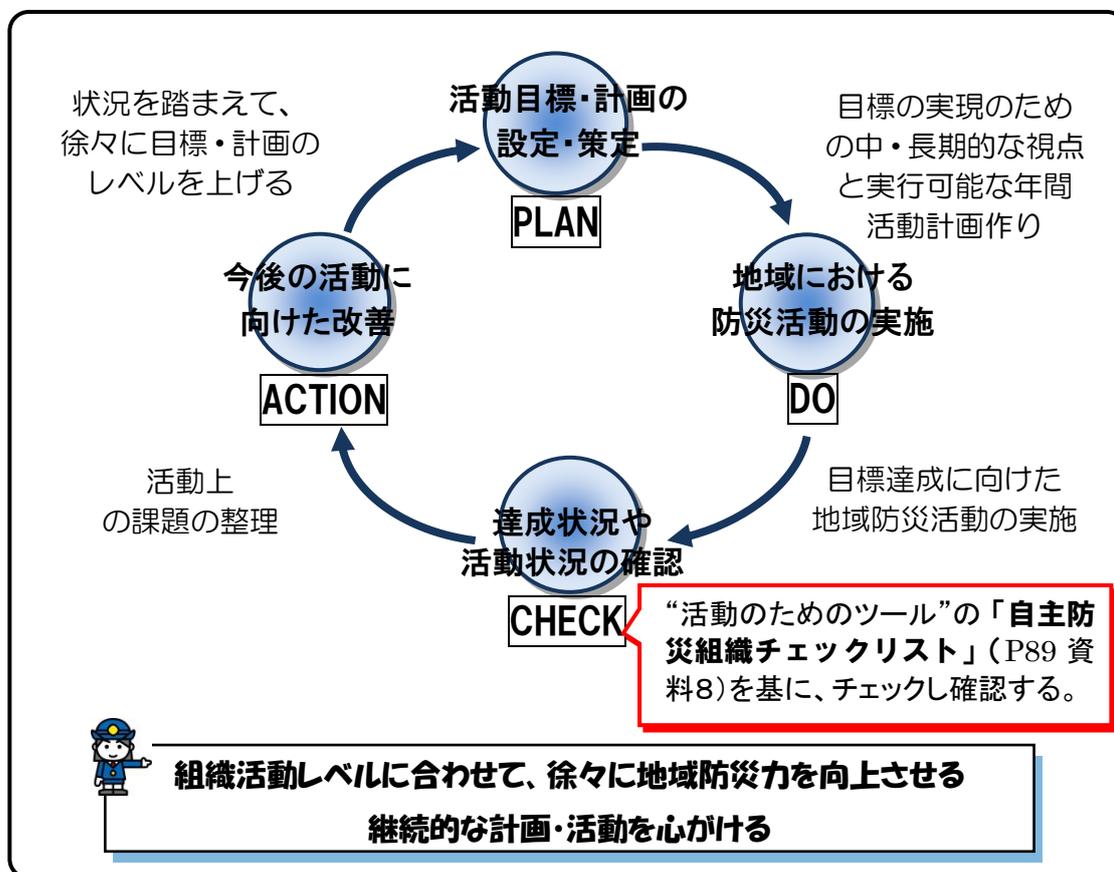
○ **CHECK** (チェック)

訓練・イベント終了後の成果発表と状況確認、問題点のチェック

○ **ACTION** (アクション)

ハード面の充実、防災訓練の改善など、防災活動改善のための行動

図4 活動目標の設定・活動計画策定の流れ(PDCAサイクル)



活動目標の設定は、はじめは防災に関する知識や地域内の危険箇所について学習する機会を設け、防災に関する知識を深めるところを目標とし、様々な活動を通じて徐々にレベルアップを図ったのち、これに応じて活動目標もレベルアップさせていくことが重要です。

また、目標設定を決めるうえでは、次のような点に留意すると、より地域の実情に沿った設定が可能となります。

目標設定の留意点

- ① 最寄りの消防署や地元消防団、防災士などから、防災に関する専門的な知識や技術について、アドバイスを受けておく。
- ② 過去の災害からの教訓、ハザードマップや火山防災マップ等を活用して、地域の災害状況を把握しておく。（地域防災マップの作成）
- ③ 組織の活動状況を考慮し、中・長期的に実現可能な具体的目標を設定する。

【活動目標の設定】

地域の防災活動の現場では、住民（構成員）の関心が急に高まる、あるいは活動レベルが一気に向上することはなかなか期待できません。継続的に防災活動に取り組むことが最も重要です。

また、一旦活動レベルを上げて継続して活動が行われなければ、活動の停滞や住民（構成員）の関心も薄れてしまうことが予想されるため、活動をしっかりと継続していける活動計画を策定し、活動目標の達成に取り組むことが重要といえます。

中・長期的な視点に立った活動目標を実現するため、前年までの活動状況や年間を通じてどのような防災活動を実施する必要があるか検討し、行うべき活動内容を取りまとめ、これを踏まえ年間の活動計画を作成してください。

なお、策定には活動目標の設定にあわせて、次のような点に留意して作成するとよいでしょう。

活動計画策定・見直しの際の留意

- ① 編成班ごとに検討会を行うなど、できるだけ多くのメンバーから意見を出してもらうようにする。
（編成班ごとの検討により、活動の漏れをチェックすることができる。）
- ② 検討会で出てきた意見を、テーマごとに整理し、優先度をつけていく。
（その際、緊急性・重要性といった基準を設けて検討を行うと、討議や合意が進みやすい。）
- ③ 整理された意見を、活動の状況から、時間的制約、予算、活動主体などの要素を加味して、活動計画を作成する。
- ④ 徐々に活動目標を修正しながら活動レベルの向上に努め、地域防災活動について継続的に取り組む姿勢をもった計画策定を心がける。
- ⑤ 年間活動計画に特徴を持たせるために、年間ごとの重点事項（目玉事業）を決めるようにする。

5. 組織を担う人材の募集・育成

自主防災組織の活動による地域防災力の維持・向上のためには、地域防災を担う人材の募集・育成が不可欠です。とりわけリーダーは、災害発生時に組織を適正に指揮し、率先して行動することが求められることから、その育成は非常に重要であると言えます。

自主防災組織に参加してもらうためには、何よりもまず活動内容を知ってもらうことが必要です。そのためには、消防署や危機管理室などからアドバイスを受け、広報紙やかかわら版などを作成し、地域住民に自主防災組織への関心を少しでも持ってもらうことが重要です。

ただし、これだけでは地域住民との顔の見える関係づくりやコミュニケーションが不足してしまうため、講演会や研修会を開催するなど、住民参加の第一歩となる場を（機会）つくることが重要です。

はじめから、防災に特化して呼びかけてもなかなか興味を持ってもらえませんし、若い世代に参加してもらうためには、地域のお祭り、イベント、運動会、育成会活動、一斉清掃活動などの地域活動の中で防災についても働きかけるというアプローチも有効であると思われます。

① 自主防災組織の活動内容を紹介する機会づくり

〔例：市又は消防署が発行する広報誌や手引きの活用、かわら版の発行〕

② 住民参加の場づくり（住民が「楽しみながら」学べる場づくり）

〔例：生涯学習の一環としての講演会や研修会の開催、学校の保護者会や地域で行う健康づくり・スポーツ大会など、様々な地域コミュニティを通じた働きかけ〕

③ インターネット等を活用した新たな仲間づくり

〔例：ホームページ、ブログ、※地域SNS（地域ソーシャルネットワークサービス）の活用〕

（※）**地域SNS**：参加者が互いに友人を紹介しあって、新たな友人関係を広げることが目的に開設されたコミュニティ型のWebサイトの総称。主な機能としては、日記や掲示板、メール配信等の機能を使って、インターネット上でコミュニケーションや情報共有を安心して行うことができる。

6. 組織の継続的な活動へ向けた人材育成（次代を担う人材の育成）

自主防災組織を取り巻く地域の状況は、コミュニティが未成熟な新興住宅地や集合住宅の増加、また、町内会等においても、かつてのコミュニティが薄らぎつつある地域があるなど厳しい状況であり、こうした中で、住民一人ひとりに防災対応の担い手であることを認識してもらうためには、幅広い世代に対する防災情報の発信や様々な防災活動の中心となる防災リーダーとしての人材育成を図る必要があります。

特に、少子高齢化社会が進展する中で、次代を担う人材の育成が急務であり、子どもたちに小さい頃から防災への興味を持ってもらうことが非常に重要です。

そのためには、小学校関係者や PTA に防災教育の実践を働きかけるとともに、消防団、女性防火クラブ、民生委員・児童委員、社会福祉協議会などとも連携しながら、地域のイベントや防災訓練を通じて、早くから「自分の暮らす地域は、自分たちで守っていく」という意識を育み、醸成し、次代を担う人材の育成に努めることが重要であると言えます。

また、中学生、高校生については、現時点においても防災活動に参加できる体力を有していることから、災害時に指定緊急避難場所及び指定避難所に指定されている中学校、高等学校と自主防災組織が合同で防災訓練を実施することは、地域防災力の向上につながる有効な取り組みと言えます。

なお、総務省消防庁では、小中学生などに消防・防災に係わる知識や実技を伝えるための指導者用防災教材「チャレンジ！防災48」や「こどもぼうさい e-ランド」を作成し、ホームページ（<http://www.fdma.go.jp/>）上に掲載していますので、こうした教材を活用した防災教育も有効です。



7. リーダーの重要性と役割

(1) リーダーの重要性

ひとつのことを多くの人で行うとき、リーダーの存在が大変重要となります。

特に、災害などの非常事態が起こった場合、個人個人で勝手な行動をとると被害を増大させたり、混乱させたりすることになりかねません。

そのようなときに的確な指示を住民に与え、自分たちのまちを守ることができる良きリーダーの存在が、被害を未然に防ぎ、被害の拡大を最小限に抑えることに大きく役立ちます。

また、自主防災活動を活発化するためにも、市及び消防署と連携して地域防災の要となるべきリーダーの育成に取り組む必要があります。

(2) リーダーの要件

自主防災組織の活動は、住民の自主的な活動なので、それが活発に行われるかどうかは、組織のリーダーの資質と熱意によるところが大きいといっても過言ではありません。自主防災活動にとって望ましいリーダーの要件としては、次のような点が考えられます。

リーダーの要件

- 防災に関心が高い、又は興味があること。（災害対策の経験もあれば、なお良い。）
- 行動力があること。
- 地域において人望が厚いこと。
- 自己中心的ではなく、地域住民全体のために考えられること。
- 多数意見をとりまとめ、また、少数意見を尊重できること。

また、災害発生直後の混乱した状況下で、消火・救出や安否確認、避難誘導などを的確に進めていくためには、リーダーに次のような要件も求められることとなります。（*世話好きな人は、潜在的にリーダーたり得る素質を持ちあわせていると言われます。）

リーダーの要件 (災害発生直後)

- 非常時の現場状況を取りしきる力があること。
- 周囲の者に声をかけ、活動に参加させる力があること。
- 消火、救助、避難誘導、安否確認などに関する知識や知恵があること。



災害発生直後は、周囲の住民を消火、救出、避難誘導などの活動に導くことができるリーダーが、地域に何人いてもよいのです

(3) リーダーの育成

しかしながらリーダーの育成に関しては、現在、様々な問題があるのが実情です。たとえば、リーダーの高齢化、リーダーとなる人材の役職の重複、順番制でやる気がない、短期間で役員交代となるので継続性に乏しい、専門知識がないので適切な行動がとれないなどが指摘されています。これらの問題を解決するためには、次のような方法が考えられます。

リーダーを育てる

- 地域内の危険性や防災に詳しい人を見つけ出す。
- サブリーダーや若者や女性のサポーターを置き、一人の人への依存やその負担を小さくする。
- 日頃から消防機関と講習会や研修会などで連携を図っておく。
- 消防職・団員のOB、防災士や危機管理経験者などを防災アシスタントとし、会長などの役員交代とは別に長期間の在任とする。



組織のみんなが、リーダーまかせにせず協力すること
そして、「自分たちがリーダーを育てる」という意識がなによりも大切です

このため、リーダーは日常から消防団等関係機関と連携を図っておく必要があります。また、自主防災リーダーを補佐する人の存在も重要ですので、若者や女性など、地域の様々な人たちのサポートを得るように心がけましょう。

(4) リーダーの役割

自主防災組織のリーダーは、自らが防災に関する基本的な知識や技術を身につけるとともに、平常時には地域の安全点検、防災知識の普及、防災資機材の整備、危険が予想される箇所や自力で避難することが困難な要配慮者の把握、防災訓練の指導など、日頃から住民の防災意識を高めることに努める必要があります。

また、災害発生時には、自主防災組織を適切に指導し、率先して行動することが求められます。阪神・淡路大震災においては、ひとりの指導者が組織されていない住民を適切に指導し消火活動を行った結果、延焼をくい止めた例が報告されていることから、リーダーの役割は非常に重要なものといえます。

リーダーの役割として、まず自主防災組織と地域の現状を知ることから始めましょう。

ア 自主防災組織の現状把握

(7) 各種台帳の点検・整備

自主防災組織では、「自主防災組織台帳」、「世帯台帳」、「人材台帳」、「要配慮者台帳」などの台帳の作成が、効果的、効率的な活動に繋がります。

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」などを把握し、被害の拡大を防止するために重要な台帳となります。リーダーは常にこうした台帳を更新して「だれが、どこに」いるかを正確に把握しておく必要がありますが、これらの台帳には個人のプライバシーにかかわる事項も多いため、保管の方法については十分注意する必要があります。

ただし、個人や世帯の情報を共有することに抵抗のある方も多いため、台帳作成に賛同する住民のみで、まずは、実際の台帳作成に取り掛かることが重要です。

自主防災組織台帳 (資料4)

組織の世帯数や役員、防災訓練、研修会などの活動状況と危険箇所や避難所、資機材、備蓄品などについて、年次ごとに概要を記録しておくものです。人数や資機材などは毎年点検して必要に応じ見直すことが大切で、特に会長が交代する場合は、台帳を渡すだけでなく、必ず内容を理解してもらい引き継ぐようにしてください。

世帯台帳 (資料5)

各世帯の構成員の属性や居場所について記入する台帳です。この台帳は主に避難所での世帯人数の確認やケガをした場合の血液型の確認などに活用します。

ただし、プライバシーに触れる項目については、記入しなくてもよいなどの配慮が必要です。

人材台帳 (資料6)

災害時の応急救護や救出等に活用できる資格・技能（医師や看護師、消防団員、防災士）を持った人材をまとめておく台帳です。

要配慮者台帳
(資料7)

自主防災組織内で介護が必要な人など、地域に存在する要配慮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。作成にあたっては、地区の民生・児童委員の協力を得ることも必要となります。

ただし、プライバシーに関わる部分には十分注意する必要があります。



要配慮者について(Q&A)

Q1：要配慮者とは？

A1：主に要介護高齢者、傷病者、身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者をはじめ、日常的には健常者であっても理解力や判断力をもたない乳幼児、体力的な衰えのある高齢者等をいいます。また、地理や災害に関する知識が乏しく日本語が理解できない外国人、観光地を訪れる旅行者なども要配慮者にあたる場合があります。

Q2：要配慮者への支援方法は？

A2：主に情報及び行動への支援があげられますが、それぞれの状態によって支援すべき内容が異なるため、注意が必要となり、精神に障がいを持つ方は、他人に自分の障がいが判った事で大きな精神的衝撃を受ける場合がありますので、特に注意が必要です。

また、災害時に「誰が、誰を、どのように避難支援するか」、避難支援者、避難場所、避難のタイミング、避難所までのルート・交通手段などを整理しておくことが重要です。情報伝達の方法、手段についても同じく整理しておく必要があります。市では、障がいのある方の災害対応の手引きを作成しておりますので、ご活用ください。

Q3：地区内の要配慮者の把握方法は？

A3：本庁及び各支所に、「災害時要援護者台帳」がありますので、自主防災組織の会長・役員の方や町内会長は各支所に印鑑をお持ちいただければ、入手することができます。災害時要配慮者に関する情報は、実際に災害が起きた場合に実効性が確保できるよう、民生委員や社会福祉協議会等の福祉団体の持つ身近な情報を含め、対象者ごとに対応手段を取りまとめ、地域で連携して対応できる体制を整えておくことが望まれます。

(1) 防災資機材の点検・整備

自主防災組織が災害時に防災活動をスムーズに行うためには、それぞれの活動に必要な資機材を揃えておく必要があります。地域の実情や組織の構成を考えたうえで、よく検討する必要があります。

なお、備えておくだけで、いざというときに使えなければ意味がありません。日頃から有効期間などに注意して点検を定期的に行い、訓練などで取り扱い方法の習熟に努めるようにしてください。

イ 地域の状況把握と防災地図の整備

(7) 地域の安全点検（防災まち歩き）

防災の基本は、まず「自分の地域についてよく知る」ことです。知る方法として今注目されているのが、まち歩きを楽しみながら防災を学べる「防災まち歩き」です。

防災訓練は、「忙しい」、「面白くない」などと思われて、参加を敬遠しがちになりますが、自分たちが住んでいるまちを歩き、まちにどんな危険箇所があるか、どんな人が住んでいるかなどをチェックすることで、防災に関する認識を高めることができます。

なお、防災まち歩きの流れと視点については次のとおりです。



防災まち歩きの流れ

① チームを結成

防災マップづくりはチームで行う。事前に防災拠点などを調べておく。



② まち歩きに出発

危ない場所や役立つ場所、過去の歴史や経験を調べて、メモする。

③ 防災マップをつくる

チームのメンバーとまち歩きした結果を話し合い、オリジナルの防災マップをつくる。



地域の危険箇所等把握の視点

1 地理的条件は…

- 地形、地質、水利、住宅密集度
- 被害想定に基づき、避難を必要とする地区かの判断

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
- 行政や医療機関の位置、所要時間、社会福祉施設の有無
- 交通手段や通信手段 など

地域の危険箇所等把握の視点

3 地区内の人的条件は…

- 組織内各世帯の家族構成、乳幼児、老人、病人など要配慮者の居住状況
- 指定避難所に避難する世帯、親戚等の縁故者に身を寄せる世帯、人数
- 技術、技能のある人（消防職員OB・消防団員OB、防災士、元看護師等）、救助活動経験者等の有無
- 利用可能な建物所有者への協力依頼 など
- 地形、地質、水利、住宅密集度

4 防災上の危険要因は…

- 道路、橋梁の幅と非常時における使用の可否
- 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 など

5 防災上の安全要因は…

- 井戸、貯水槽などの水源
- 街頭設置消火器などの資機材設置場所
- 集合場所、避難路、指定避難所、設置される救護所 など

(1) 防災マップの整備・点検

地域内の危険地域や防災施設などの内容を盛り込んだ防災マップは、その地域の住民に正しい知識を伝え、災害による被害を軽減するとともに、地域の防災上の課題を把握するための有効な手段となります。



防災マップづくりのヒント

- ① 誰の視点でつくるか…子どもや高齢者などの要配慮者の方々にも参加してもらおう。
- ② どの時間帯を想定するか…日中・夜間で地域にいる人・いない人がいることを想定しておく。
- ③ 春夏秋冬どの季節を想定するか…季節によって危険箇所が変わったりしてないかなど、把握しておく。
- ④ 災害種別ごとの危険箇所を把握する場合には、市役所危機管理室、最寄りの支所、各消防署に相談する。

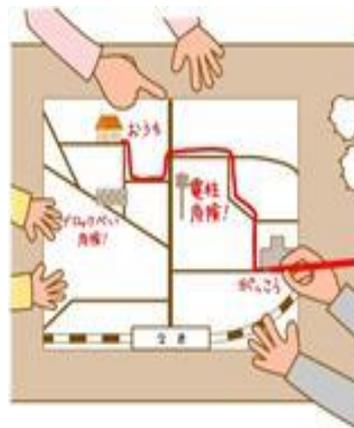
より良い防災マップをつくる方法として、今日では災害図上訓練〔Disaster（災害）、Imagination（想像力）、Game（ゲーム）、通称DIG「ディグ」〕といって、住民参加の技法としても知られているワークショップの技術を活用する方法など、様々な作成事例が見られます。

この防災マップの作成は、地域防災力の向上に向けた自助・共助・公助の確立に向けた取り組みとして、近年広がりを見せています。

具体的な訓練の進め方については、P52～P54に記載のとおりですので参考にしてください。

※ 災害図上訓練（DIG）とは、地図を用いて地域で大きな災害が発生する事態を想定し、地図と地図の上にかける透明シート、ペンを用いて、危険が予測される地帯または事態をシートの上に書き込んでいく訓練のことです。リスク・コミュニケーションの手法の一つ。

これが、いわば防災マップの役割を果たし、事前に危険を予測できることと同時に、避難経路、避難場所、即応性のある避難準備の徹底、地域住民や関係機関において、いかなる対策や連携が必要なのかの検討など参加者の間で共有することが可能となるとされています。



(5) 自主防災組織の活動目標の設定と計画の策定

自主防災組織の現状を把握したら、次はその内容をもとに分析を行い、組織の活動目標や防災訓練、研修会などの計画を策定することで、組織の活性化が図られます。

リーダーは、率先して多くの意見を聞き組織全体で取り組むようにリードします。

① 班別に計画を検討する

各部門（班）別に検討することで、活動内容の漏れをチェックできるようになります。

できるだけ多くのメンバーで意見を出し合うことで、様々なアイデアが出され、よりよい計画を策定することができます。

② 優先順位を検討する

各班別の意見をテーマ別に関連付けて整理し、優先順位を考えて討議します。

重要度や緊急性などを考慮し、実現可能なものから具体的な検討を始めましょう。

③ 時間や予算を考慮する

②において整理された内容について、予算確保や緊急度、効果など、計画の実効性に関して討議します。組織の現況を把握して活動計画を立てましょう。

④ 年間重点事項を決める

年間活動計画に重点項目（目玉事業）を設けることで、メリハリのある計画が策定され、中・長期の計画を立てるうえでも役立ちます。

年間計画〔例〕

平成〇年度 〇〇自主防災組織年間活動計画

- | | |
|------------------|-----------------|
| ○月 台帳見直しのための用紙配布 | ○月 地域防災訓練の打ち合わせ |
| ○月 家具の固定等の斡旋 | ○月 校区大声コンテストの開催 |
| ○月 台帳の作成 | ○月 資機材の点検 |
| ○月 自治会・班単位の検討会 | ○月 地域防災訓練 |
| ○月 防災資機材の点検 | ○月 防災講演会 |
| ○月 家庭内対策の講習会 | ○月 普通救急救命講習会 |
| ○月 防災勉強会の実施 | 等 |

中・長期計画〔例〕

（目 標）

- 1年目：家庭内対策の徹底
台帳の見直し
- 2年目：各班の行動の明確化
- 3年目：防犯資機材の充実

（行動計画）

- 1年目：家庭内対策の徹底
- 4～6月 組長による家具の固定等の
アンケート・台帳の見直し
- 7～8月 家庭内対策の講習会の実施
- 9～1月 家庭内実施状況のチェック



第2章 日常（平常時）の防災活動

1. 地域住民への防災知識の普及・啓発

(1) 防災知識の普及

災害時に自主防災組織が効果的に活動し、減災（被害をできる限り最小限）にするには、地域住民が防災に関する正しい知識を持ち、各家庭で災害に備えるとともに、自主防災組織の活動等への積極的な参加を促すことが、最も重要です。そのためには、主に次のような方法があります。

地域ぐるみの防災意識の醸成

- 自主防災活動は、各家庭の防災対策が基本であることを理解してもらうため、あらゆる会合の機会を捉え、住民が話し合う機会を増やす。
- 地域の行事や幅広い年齢層が集まるイベントの中で、起震車による地震の疑似体験、消火体験、救助体験など、防災を考える機会を増やす。
- 市町村や消防機関などの講演会や研修に参加する。
- 防災知識に関するチラシやパンフレット、過去に地域で発生した災害事例や災害体験をまとめたかわら版の作成や配布。
- 過去に災害が発生した現地の視察など、より良い災害対応策を考える機会を作る。

「自主」の名のとおり、「自分のいのちは自分で守る」（自助）、「隣近所同士で助け合う」（近助）、「自分たちの地域は皆で守る」（共助）という意識を地域ぐるみで醸成する必要があります。このことを住民一人ひとりが理解し、共有できれば、その地域は災害に強いまちに一步近づくことができます。



防災は生き抜くことの基本です。地域住民との連帯がなければ困難であることを伝えてください。災害からいのち・財産・わが家わがまちを守るためには、住民一人ひとりが災害に備えて日頃から十分な準備と心構えをしておくことが何よりも大切です。



参考になります…

総務省消防庁ではインターネット上で誰もが防災について学習できるように、右のWEBサイトを開設していますので、参考にしてください。

（消防庁ホームページのURL（アドレス）は「<http://www.fdma.go.jp/>」です。）



eカレッジ

一般の方から、地方公務員の方まで防災について学習できます。

(2) 家庭内の安全対策の促進

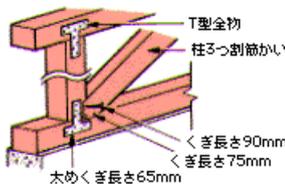
大規模地震や台風、風水害などによる被害を抑えるためには、防災知識の普及・啓発により、各家庭において災害に対する備えをしておくことが重要で、自らの生命、身体、財産を守るばかりでなく、地域の被害を軽減（減災）するために必要不可欠であることを、住民に理解してもらうことが必要です。

平成7年の阪神・淡路大震災で亡くなった方の8割以上は圧死で、家屋の倒壊が原因でした。また、ケガをした方の半数近くは家具の転倒によるものでした。



この経験から、「建物の倒壊が人命に直結する」という知識は一般に定着し、家屋倒壊への危機意識が高まりました。しかし、住民には「自分だけは、自分の家はだいじょうぶ。」といった意識があり、「自宅の耐震点検や改修」、「携帯ラジオ、懐中電灯、医薬品、水・非常食を準備する」、「自主防災訓練に参加する」、「消火器の準備」など、具体的な事前対策や行動に直結していない状況も多く見られます。

家庭における防災対策は、災害から年月が経つほどに防災意識や危機意識が薄れるものであり、自主防災組織の活動として積極的、かつ継続的に取り組むべきです。



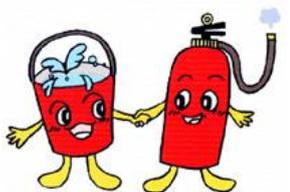
土台の補強(例)



家具の転倒防止(例)



非常持出し品(例)



初期消火のための準備を！

住宅用火災警報器の
設置は義務です！



防災品のカーテン・寝具を
使いましょう！



(3) 防災意識の向上

地域防災力の向上を図るためには、住民一人ひとりが主体的に活動し、地域全体での連携を図りながらまちづくりに取り組むことが重要であります。

このため、町内会や自主防災組織が中心となって活動を展開し、さまざまな取り組みを行うことによって、地域住民一人ひとりの防災意識の向上を図ることが必要となってきます。

具体的には、次のような取り組みが考えられます。

- ネットワーク会議の充実
- リーダーを育成するための各種研修会への参加
- 住んでいる地域の危険箇所、避難場所などを知るための防災マップの作成
- 災害時の対応を想定したDIG訓練の実施
- 組織台帳をはじめ、要配慮者台帳などの各種台帳の作成



家庭内対策・指導ポイント

家屋の耐震診断と補強

- 木造住宅の耐震診断は誰でもできます。一般財団法人日本建築防災協会の「インターネットでできる「誰でもできるわが家の耐震診断」又はリーフレットを活用してください。木造以外の建物（鉄筋コンクリート造や鉄骨造の建築物）については専門家に依頼するようにしましょう。

また、外の門柱やブロック塀は、見かけはしっかりしていても基礎の根入れがなかったり、鉄筋が入っていないなど安全でないものがたくさんありますので、ぜひ点検・改善の実施を呼びかけてください。



家具などの転倒・落下防止と
避難経路の確保

● どんなに建物を丈夫にしても、タンスや食器棚が倒れてケガをしては何の意味もありません。

タンス、食器棚などの家具は、動かないようにあらかじめ固定し、高いところに物を置かないようにしましょう。

また、倒れた家具は外へ逃げるときの障害にもなりますので、避難経路沿いにはなるべく物を置かないようにしておきましょう。



● 大きな災害が起きると、道路が損壊し輸送活動に大きな支障が生じるため、お金があっても食料品を入手できない状況が考えられます。

また、行政による救援活動もすぐには行われません。

このため、救援活動を受けられるまでの間、生活できるように各家庭では食糧や飲料水、乾電池、携帯電話の電池充電器、カセットコンロ、簡易トイレ等の蓄えをしておく必要があります。

食糧は非常食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7日分備蓄するようにしましょう。



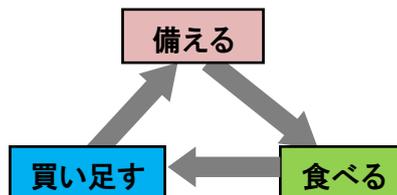
備蓄食糧は7日分必要！

食糧・飲料水の備蓄

◎上手に食料などを備蓄するには…

7日分もの食糧などを備蓄するのは大変です。消費期限が来るたびに、大量購入と大量廃棄を繰り返すこととなります。

そこで、右図のような「ローリングストック法」がおすすめです。



備蓄食糧には、普段愛用しているレトルト食品、インスタント食品をあてると無理なく利用、補充できます。

家庭内での役割分担を

● 家族全員の防災意識を高めるため、日頃から（年に1回程度）家庭内で防災に関する話をする機会（防災会議）を作りましょう。

日頃の防災対策や突然地震が発生したときに誰が何をするか。

また、家族が離れ離れになったときの連絡方法※
や集合場所、応急手当の仕方などを確認しておきましょう。

災害時、1人で多くの緊急対応を行うことはできません。

定期的な話し合いを積み重ねることで、いざというときに落ち着いて適切な行動が取れるようになります。



災害用伝言ダイヤル「171」などの非常時の連絡手段

災害によって電話が通じなくなったときのために、家族や地域で次の災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話各社が提供している災害用伝言板、パソコン・スマートフォン用の災害用伝言板（Web171）などの利用方法を覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

●伝言を録音するとき

171 をダイヤルします
(説明が流れます)

1 をダイヤルします
(操作の説明が流れます)

自宅の固定電話の番号※
(市外局番から)

伝言内容を録音
(録音時間 30 秒以内)

●伝言を聞くととき

171 をダイヤルします
(説明が流れます)

2 をダイヤルします
(操作の説明が流れます)

自宅の固定電話の番号※
(市外局番から)

伝言内容を再生
(伝言の保存期間48時間)



※「携帯電話の番号」を入力しても録音、再生はできません。

◎毎月1日、15日や防災週間（8/30～9/5）、正月3が日、防災とボランティア週間（1/15～1/21）に体験利用できます。

2. 防災資機材等の整備

自主防災組織が情報収集・伝達、初期消火、救出・救護、避難誘導、給食・給水等の役割を果たすためには、それぞれの役割（班）に必要な資機材等を備えておく必要があります。

それぞれの役割（班）ごとに必要な防災資機材については、下表2「目的別の主な防災資機材（例）」を参考に、地域の実情や組織の構成、予算等からみて、どのような資機材を備えるべきか、地元消防団や所轄する消防署所の助言を受けて十分に検討のうえ、計画的に整備し、いざというときに使用できるよう、日頃から点検と取扱い方法の習熟に努める必要があります。

表2 目的別の主な防災資機材(例)

目 的	防災資機材
① 情報収集・伝達用	メガホン（サイレン付）、トランシーバー、懐中電灯、ヘッドライト、携帯用ラジオ、腕章、住宅地図、模造紙、メモ帳、油性マジック（安否・被害状況等、情報収集・提供の際に用いる筆記用具として）等
② 初期消火用	消火器、ヘルメット、水バケツ、簡易貯水タンク 等
③ 水防用	防水シート、シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、かけや、くい、土のう袋、ゴム手袋 等
④ 救出用	パール、はしご、のこぎり、スコップ、ジャッキ、ペンチ、なた、ハンマー、ロープ、チェーンソー、チェーンブロック、防塵メガネ、防塵マスク 等
⑤ 救護用	担架、救急箱、テント、毛布、保温シート、ビニールシート、折りたたみベッド 等
⑥ 避難所・避難用	リヤカー、発電機、携帯用投光器、拡声器、卓上コンロ、ゴミ袋 等
⑦ 給食・給水	鍋、コンロ、LPGボンベ、給水タンク、飲料水用タンク、割り箸、紙コップ・皿、どんぶり 等
⑧ 訓練・防災教育用	訓練用消火器、標的、放送機器 等
⑨ その他	資機材格納箱

また、組織としての資機材の整備を進めるだけでなく、次のような点にも心がけてください。

- 各家庭に消火器、住宅用火災警報器の設置と点検、風呂の湯の汲み置き※などを指導、推奨する。
- 応急手当用医薬品について、できれば地域内の病院、薬局等に対して災害時には医薬品の提供が得られるよう、協力を依頼しておく。
- 救急救命用資機材として、AED（自動体外式除細動器）の設置場所を把握し、防災マップに表記しておく。
- 倒壊家屋などからの救助用として、地域内の土木、建設会社等に対して、災害時に大型の重機や照明用発電機による支援が得られるよう、協力を依頼しておく。
- 近隣の自主防災組織と資機材を共有するなど、効率の良い資機材の購入や維持管理を協議しておく。



※風呂の湯の汲み置き…

東日本大震災では、水道管が破損し市内全域で断水となり、水の確保に苦労しましたが、大規模災害時には、お風呂の汲み置きはとても有効です。

お風呂の湯は、災害時のトイレに使用したり、生活用水として十分に役立ちますので、日頃から残り湯を流さないようにしましょう。

3. 防災訓練の実施

実際に災害が起こった場合、自主防災組織は、情報収集や伝達、住民の避難誘導や応急救護など、さまざまな活動を同時に、そして適切に行う必要があります。いざというとき混乱しないように、日ごろから実践的な防災訓練を繰り返し実施しましょう。

(1) 防災訓練の目的

実際に大きな災害が発生したときは、家屋や道路などの被害のほかに、人的な被害も大きくなることが予想されます。また、ガス・電気・水道・電話等が使えなくなることもあり、広い地域で混乱が生じることも予想されます。

知識だけでは、いざというとき行動できないものです。緊急事態のときに、落ち着いて行動できるよう日頃から十分に訓練を積み、災害時の行動や機器の使用方法に慣れておくことが必要です。自主防災組織として実効性のあるさまざまな訓練に取り組むようにしましょう。

(2) 訓練の成果をあげる

どんなに防災訓練をしても、発生した災害に適応できなければ無駄になってしまいます。「災害発生時に役立つか」「防災知識が身に付くか」ということが防災訓練における成果と考えられます。訓練の成果をあげるために、次のようなことに心掛けて防災訓練を実施しましょう。

訓練実施に向けた留意事項



実施計画を立て効果的な訓練を

- 正しい知識、技術を身に付けるために、所轄の消防署所に訓練の実施を届け出て、助言や指導を受ける。
- あらかじめ、訓練の目的や実施要領を明らかにする。
- 地域内の学校や事業所（社会福祉施設等）の自衛消防組織や近隣の自主防災組織とも共同して行う。
- 要配慮者に配慮した訓練内容とする。できれば要配慮者にも参加してもらう。
- 決められた時間内で効果的な訓練を行えるよう、実施会場、実施方法等を工夫する。（支所、消防にも相談する。）
- 訓練終了後に、訓練内容を見直して必要な改善を行い、次回の訓練に反映させる。



地域の実情に即した訓練を

- 地震による被害だけでなく、地域特有の浸水、土砂崩れ、地滑りなどに加え、住宅密集地では延焼拡大の危険性が高いなど、被害発生の危険性が異なるので、その地域の実情に即した訓練内容とする。（地域防災マップ、洪水ハザードマップ、土砂災害ハザードマップ、吾妻山噴火ハザードマップなどの活用。）
- 固定観念にとらわれず、応用動作ができるように訓練する。



訓練実施の周知方法や訓練内容に変化を

- 回覧板、ポスター、チラシなどを利用して、訓練実施をすべての住民に周知徹底するようにする。
- いつも同じような日時の設定ではなく、休日や夜間など、より多くの人に参加できるように日時の設定を工夫する。
- 様々な年代の人が参加できるように訓練内容を工夫する。（参加者に記念品※を配布する。※子どもと大人では種類も変化するため、「誰」に配布するのかを意識して選ぶ。）
- 毎回テーマや年代層を絞って、変化に富んだ訓練を実施する。（女性だけや高齢者と子どもを対象にした避難訓練、中学生、高校生等による情報伝達訓練、地域の災害を想定したイメージトレーニングなど。）



興味を持って参加し、楽しめる訓練を

- 防災訓練は、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住民に理解してもらうための大切な機会なので、少しでも参加しやすいようにイベント的な要素を取り入れる。
- 外国人や身体の不自由な方などにも積極的に参加してもらうため、日頃からコミュニケーションを図る。
- 障がい体験のプログラムを取り入れると、参加者の要配慮者に対する理解が深まります。

(3) 事故防止

訓練中の事故を防ぐために、次のような点に注意しましょう。



危険を伴う訓練は専門家の指導を

- 消火訓練や救出・救助訓練は消防署員など専門家の指導を受ける。



事前の説明は十分に

- 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喚起する。
- 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する。



服装は訓練に適したものを

- 参加者の服装は、動きやすい訓練に適したものとし、安全のために軍手・ヘルメット（防災ずきん）、ゴーグルなどを必要に応じて着用する。



訓練中に事故が発生した場合は適切な措置を

- 訓練中は、常に整理・整頓と勝手な行動が起きないように気を配る。
- 訓練中に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するなど、適切な措置を行う。

（４）防災訓練災害補償制度の適用

市では、防災訓練での事故に備えて防火防災訓練災害補償等共済制度に加入しています。防災訓練を実施する前に、危機管理室又は消防本部予防課、最寄りの消防署所に補償の条件や内容等を確認しておきましょう。

（５）防災訓練の項目

防災訓練としては次ページの図5のとおり、1 個別訓練、2 総合訓練、3 体験イベント型訓練、4 災害図上訓練（D I G）が代表的な訓練としてあげられます。こうした訓練は、どれも重要で、すべての訓練が有機的に機能してこそ人命を救い、災害を拡大させないことにつながります。

また、4 図上訓練は、災害へのイメージトレーニングとして、地域や自らの意識に何が足りないかへの「気付き」となり、地域の実情を踏まえ、今後どんな訓練を行えば良いのかという「行動」につながる重要な訓練ですので、積極的に取り組む必要があります。



知識を得る

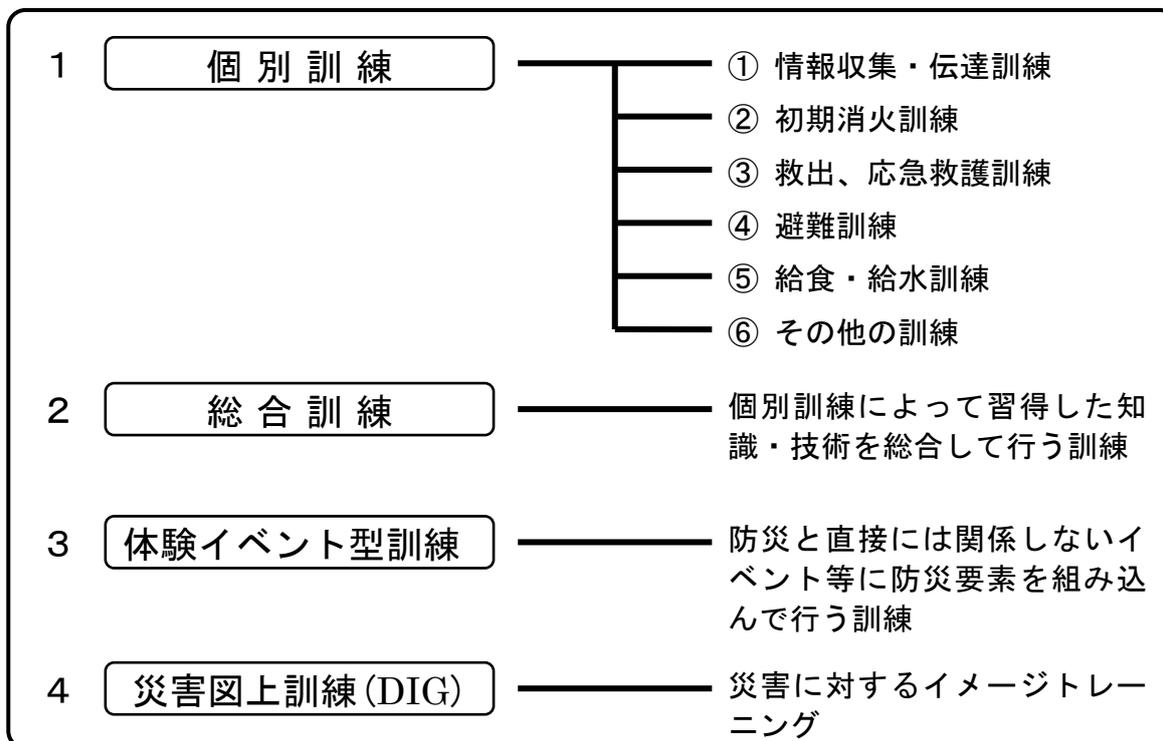


気付きが生まれる



行動につながる

図5 主な防災訓練項目



1 個別訓練

個別訓練は、継続的に繰り返し行うことが重要です。そうすることで、各班員同士、共通の知識・技術を習得することができ、リーダー育成の近道にもなります。

① 情報収集・伝達訓練

災害時には、住民は恐怖と不安の中で情報を求めています。しかし、住民の中には自分が置かれている状況を理解できず、目の前に危険が迫ってくるまで、その危険を認めようとしなない心理※が働き、「まさか大丈夫だろう」と動かない人も出ます。こうした心理は、避難行動の遅れなど、被害の軽減の障害となります。

自主防災組織としては、地域内の危険箇所や避難場所等の状況など、正確な情報をいち早く把握し、住民に伝えることが重要です。そのためには、地域内の世帯を、普段から情報を収集・伝達しやすい単位（10～20世帯）に分割して活動するなど、効率よく情報伝達するための工夫が必要です。



※災害心理学では、この心理を「正常化のバイアス(偏見・先入観)」という。多少の異常事態が起こっても、それを正常の範囲内としてとらえ、心を平静に保とうとする働きのこと。

きっと、誤作動。
いや、訓練かな。



情報収集訓練

自主防災組織が、地域内の避難の状況、発災に伴う被害状況（死傷者、建物、交通路等の破壊の有無と程度）、停電・断水の発生状況、火災発生状況等を収集し、正確・迅速に支所の現地対策本部に報告する手順を訓練します。（※中央地区は、本庁市災害対策本部への報告）

① 情報班長は情報班員に被災状況収集の指示を出す

《収集すべき情報（例）》

- 被害現場の住所、目標物、被害状況、避難状況
- 死者及び負傷者の有無、怪我の程度、救助者の有無
- 今後、予想される危険な状況
- 現在の措置状況、通報者
- 避難所の避難者数

② 情報班員は地区ごとに分担して情報を収集し、「いつ（時間）、何{誰}が、どこで、どうして、どのように」になっているのかメモにとる

③ 情報班員は、自主防災組織本部の情報班長へ収集した情報を伝える

④ 情報班長は、各情報を取りまとめ現地対策本部に電話等で報告

（アマチュア無線愛好者などの協力を得られると効果的）

なお、情報収集訓練では次の点に注意が必要です。

注意事項

● 事実を確認し、時機に適した報告

災害時には、嘘やデマが流れがちになります。情報は可能な限り確認すること。第一報は詳しいことまでに及ばなくても、概要だけでもいいので報告し、確認情報は第二報以降にするなど、時機に適した報告を行うこと。

● 情報の一元化

支所の現地対策本部等に報告する場合には、報告担当者を決めておき、互いに矛盾する報告がなされないよう、チェックする体制をつくる。

● 「異常なし」も重要な情報。定期的な報告に努める。

情報伝達訓練

地域住民から収集した情報、市対策本部などの防災関係機関からの情報や指示事項、ラジオやテレビから得た情報を整理し、わかり易く、正確かつ迅速に住民に伝達する要領を訓練します。

地域住民（世帯）への情報伝達を効率よく行うためには、あらかじめ「情報伝達経路」定めておくことが重要です。

- ① 模擬情報を自主防災組織本部に口頭とメモで情報を示す。



- ② 自主防災組織本部の情報班長は、わかりやすい伝達文にして伝達にあたる情報班員に渡す。（※口頭だけでなく、必ずメモを渡す）



- ③ 情報班員は、地域分担任して拡声器などで伝達する。（※口頭だけでなくチラシや掲示板などに掲示する）



- ④ 最終的に模擬情報が、どの程度正確に伝達されたかを確認する。

なお、情報収集訓練では次の点に注意が必要です。

注意事項

- 伝達は簡単な言葉で行い、難しい言葉を避ける。
- 口頭だけでなくメモ程度の文書を渡しておく。
- 情報を正確に伝達するために、受信者に内容を復唱させる。
- 流言には数字がからむことが多い。数字の伝達には特に注意。
- 要配慮者で視聴覚等に障がいのある方、日本語が不自由な外国人への情報の伝達については十分配慮する。

また、被害状況だけでなく、どういった人が地域で困っているかなど、人に関する情報についても収集するようにしておくと、災害ボランティアや社会福祉協議会と連携する際に有効な情報となりえます。

② 初期消火訓練

地震災害で最も怖いものの一つが火災です。阪神・淡路大震災や東日本大震災では火災によっても大きな被害をもたらしたことからわかるように、出火防止や初期消火は、被害の拡大防止のために非常に重要です。

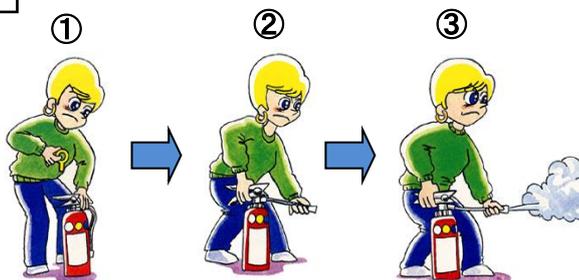
消火器、水バケツなど、消火用資機材の使用手法や消火技術の訓練を実施し、習得してください。また、あわせて火災から身を守る方法なども学ぶようにします。

消火器による訓練

- ① 火元となる「的」や「三角コーン」を用意する。
- ② 指導に当たる消防職員が準備する訓練用水消火器（※）を使用し、訓練を実施する。
※訓練用水消火器は、環境にやさしく、複数の参加者が繰り返し使用することができます。

消火器の使い方

- 操作① 安全ピンを引き抜く
- 操作② ホースをはずして
火元に向ける
- 操作③ レバーを強く握って
放射する



消火のポイント

- 煙に惑わされず、火元をほうきでかくようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進みます。
- 屋外では風の影響を考えて風上から放射します。
- 室内では自分自身の避難路を確保し、身体を低くし煙や熱気を避け火元に近づいて放射します。
- 粉末消火器を使用したときは、燃えた物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再燃させないためにも水を十分かけておく必要があります。



バケツリレー訓練

バケツリレーは、水槽、浴槽、プールなどから人海戦術で水を運び消火する方法です。その場にいる人数によって一列リレーや二列リレー、千鳥リレーといった方法があります。

- ① バケツは、各自持込むか、自主防災組織本部で用意する。また、水源となる水槽（風呂おけや大型のポリバケツなど）を用意する。
- ② リレーのチームを作る。（20人程度、水の入っているバケツ班と空のバケツ班）。
- ③ 火元となる「的」を用意する。



※ガソリンや灯油などの危険物は使用厳禁！

- ④ 人は背中合わせに2列に並びバケツを中継（1列10人、バケツ7個位）
- ⑤ バケツを持って風上から近寄り、安全距離2～3mをみて注水位置を決める。
- ⑥ 火の勢い抑えるように水をかける。



消火のポイント

- 水バケツの水量は50%から60%程度とする。
- 水バケツの送水側は、おおむね1m間隔とし互いに右手で順次リレーする。
- 返送側の人員は、空バケツなので送水側の1/5程度で良い。
- 水槽などに水を移すときは、バケツの底に手を添えること。

③ 救出・救助、応急救護訓練

阪神・淡路大震災では、瓦礫の下などから救助を求めている約3万5,000人のうち、23%（7,900人）は消防、警察、自衛隊が救助しましたが、その半数近くは亡くなられていました。これに対し、77%の2万7,000人もの人たちは、家族や近所の住民らによって救出され、その約8割は生存者の救助だったという報告があります。

災害から尊い命を守るためには、被災直後に、近隣住民らの手による救助活動がいち早く行われることが重要であるため、はしご、ロープ、ジャッキ、バール、のこぎり、シャベルなどの救出用資機材の使用方法や家屋の倒壊、落下物によるケガ人の救出・救助方法を習熟しておく必要があります。

また、様々な負傷箇所や負傷程度に応じた応急手当の方法等についても習熟しておくことも必要です。

なお、救出・救助訓練は危険が伴いますので、必ず消防署職員など専門家の指導を受けるようにしてください。

(7) 救出・救助

倒壊家屋からの救出・救助

- ① 廃材やベニヤ等を利用して倒壊した建物を作る。
- ↓
- ② 中に生存者のいることを示す。（人形等を入れておく）
- ↓
- ③ 救出にあたっては、挟まれている人に声をかけ、安心感を与えるようにする。
- ↓
- ④ 木材・バール（木材の太さは10cm以上）をテコにして、あるいはジャッキ（パンタグラフ型が使いやすい）で空間をつくる。
- ↓
- ⑤ 間隙が崩れないように角材（長さ40～50cm）で補強し救出する。



注意事項

- 救出訓練の準備及び実施にあたっては、事故防止に十分留意する。
- 参加者の服装は、ヘルメット、手袋（軍手など）を着装する。
- チェーンソーを使用する訓練では、見学者等から十分な距離をとるとともに、安全管理者を配置する。また、切る角材等はぶれないようしっかりと固定する。
- 柱材は、切断することによって、挟まれている人を圧迫することがあるので注意する。

(1) 応急救護訓練

応急手当、応急救護の訓練は、負傷箇所や負傷程度など、いくつかの状況を想定して実施します。

AED（自動体外式除細動器）をはじめとする救急救命資機材の使用法、負傷者の応急手当の方法、搬送の方法といった救護の要領について、最寄りの消防署所の指導を受けるようにしてください。

特に救護班は、日頃から毎月各消防署（福島署・飯坂署・福島南署）で行っている普通救命講習会（3時間講習）を受講して、より専門的な知識、技能を習得しておくことが大切です。

※応急手当等の方法についてはガイドライン2015に基づく内容を記載していますが、実際の普通救命講習会では、最新のガイドラインによる指導が行われます。

心肺蘇生法

1 周囲の安全を確認する

2 意識があるか確認する

- 耳元で「大丈夫ですか」、「もしもし」と呼びかけながら、肩をたたき反応をみます。



3 反応がなければ助けを呼ぶ

- 119番通報、AEDを持ってきてもらうよう依頼、近くに医師がいたらつれてきてもらうように依頼します。



4 呼吸を確認する

- 胸やお腹の動き見て普段どおりの呼吸をしているかどうかを確認する。（※確認に10秒以上かかない。

◎ 呼吸がある場合には…体を横向きに寝かせ上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確認する。（回復体位）





5 呼吸がないときは胸骨圧迫と人工呼吸を行う

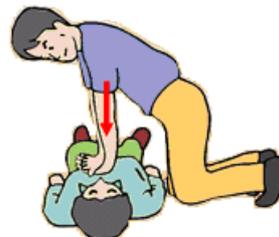
- ① 傷病者を平らな硬い場所に仰向けに寝かせ、その脇に両ひざ立ちになる。
- ② 胸の真ん中にある「胸骨」の下半分の位置※に、片方の手のひらの手首に近い部分をあて、その上にもう一方の手を重ねる。

※この場所を探すには…胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中）または乳頭と乳頭を結ぶ線（想像上の線）の真ん中を目安にします。



手のひらで押す。

- ③ ひじを伸ばし、強く押す。（約5cm沈むくらい）
 - この動作を1分間に100～120回のリズムで、絶え間なく30回連続で行う。
 - 圧迫と圧迫の間は、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除すること。このとき、圧迫する位置がずれないように、自分の手が傷病者の胸から離れてしまわないように注意する。



注意事項



小児の場合

- ・ 傷病者が8歳未満の小児の場合には、両手または片手で、胸の厚さの3分の1が沈むくらいに押す。



乳児の場合

- ・ 傷病者が乳児の場合には、指2本で胸の厚さの3分の1が沈むくらいに押す。



6 呼吸がなければ人工呼吸を2回行う

- ① 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先にあて、これを持ち上げ気道を確保する。

気道を確保する。



② 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。

大きく口を開けて傷病者の口をおおう。

③ 1秒かけて息を吹き込みながら、胸が上がるのを確認する。

④ いったん口を離し、もう1回息を吹き込む。



口対口の人工呼吸に抵抗がある場合には省略し、胸骨圧迫だけを繰り返す。



7 胸骨圧迫（30回）と人工呼吸（2回）を繰り返す

● 救急隊に引き継ぐか、心肺が動きはじめるまで、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を1セットとして繰り返す。

● AED*を使用する場合は、AEDのメッセージに従う。



小児・乳児の場合も、胸骨圧迫を30回、人工呼吸2回の割合で繰り返す。

※AEDとは

AEDは、正式には「自動体外式除細動器」といい、心臓に電気ショックを与える機器です。突然死は、しばしば「心室細動」という重症の不整脈により引き起こされます。心室細動とは、ブルブルと細かく震え、心臓から血液が吐出されない状態をいいます。この場合には、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すことがとても重要です。

AEDは、コンピューターによって自動的に心室細動かどうか調べて、電気ショックが必要かどうか決定し、音声メッセージで電気ショックを指示してくれますので、一般の人でも簡単に確実に操作することができます。

また、AEDは心室細動や無脈性心室頻拍といわれる不整脈による心臓停止についても有効ですが、その他の原因による心臓停止については有効ではありません。したがって、AEDは全ての心臓停止に対して万能ではなく、それに対応するためには胸骨圧迫や人工呼吸による心肺蘇生法を適切に行うことが必要です。

AEDの使用手順

1 AEDの準備

- ① AEDが届いたらフタを開ける。
- ② 電源を入れる（自動でONになるものもあります）。
- ③ 音声ガイダンスに従う。
- ④ 心肺蘇生はできるだけ中断しない。



※写真は訓練用の AED です。

2 電極パッドを貼る

- ① パッドは胸の右上（鎖骨の下）と左脇の5cm～8cm下で心臓をはさむ位置に貼る。
- ② 皮膚に直接、しっかりと貼る。
- ③ コネクタを本体に差し込む（接続されているものもあります）。



- ◆ 成人用と小児用の2種類の電極パッドが入っている場合があります。イラストを見れば区別できます。未就学児（約6歳まで）には小児用の電極パッドを用いる。
- ◆ 小児用電極パッドが備わっていない場合は成人用を使用する。
- ◆ もし、倒れている人の胸が汗や水で濡れている場合は、タオルなどでふき取ってから電極パッドを貼ってください。



3 心電図の解析と電気ショック

- ① 音声ガイドに従う。
- ② 誰も傷病者に触れていないことを確認してショックボタンを押す。
- ③ 直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生法を再開する。
- ④ 2分おきに AED が解析するので音声ガイダンスが流れたらそれに従う。
- ⑤ 救急隊に引き継ぐまでパッドは剥がさない。



AEDの設置場所と貸出

1 AEDの設置場所

福島市では、平成29年4月現在、市内の公共施設200箇所（市役所、支所、小・中学校、学習センター、スポーツ・文化施設など）にAEDを設置しております。

なお、各設置場所については市のホームページに「AED設置施設マップ」を掲示しておりますので、参考にしてください。〔福島市HP⇒震災関連・防災安全⇒消防・救急⇒AED⇒市施設AEDマップ〕

2 AEDの貸出（無料）

市民の皆さまの活動を安全面から支援するため、貸出し用としてAEDを4基、消防署に配備しています。

貸出対象は、町内会行事など参加者が20名程度で、市民の皆さまが主体となって市内で行われるイベントやスポーツ大会などが対象となります。

また、使用条件として、参加者の中に救命講習の受講者など、救急技能を有する方の立会いが必要となります。

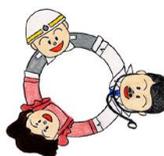
なお、申込み方法や借用期間など詳細については、次の最寄りの消防署・分署にお問い合わせください。



申込み・貸出場所・お問い合わせ先

- * 福島消防署（福島市天神町14-25 TEL024-534-9105）
- * 福島消防署清水分署（福島市泉字堀ノ内13-1 TEL024-557-5415）
- * 飯坂消防署（福島市飯坂町字銀杏6-13 TEL024-542-2986）
- * 福島南消防署（福島市松川町浅川字床ノ窪12-2 TEL024-547-3119）

救命の連鎖（参考）



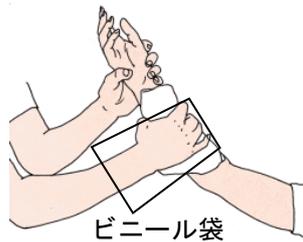
「救急蘇生法の指針2010」から抜粋

止血処置

血を見てもあわてないで次の処置をする。出血箇所が手足であれば、まずその部分を高く挙げます。

1 直接圧迫

傷口の上を重ねたきれいなガーゼやハンカチで、直接強く押さえてしばらく圧迫します。この方法が基本的で確実な方法です。包帯を少しくつめに巻くことでも、同様の止血効果があります。



感染防止のために…

出血の手当てを行うときは、血液に直接触れないように、ビニール手袋やビニール袋を使用します。

出血の程度

1 動脈性出血

色は鮮紅色、脈を打つように「ピュッ、ピュッ」と血が噴き出します。短時間に多量の血液を失いショック状態※なる危険性があるので、速やかな止血処置が必要となります。

2 静脈性出血

色は動脈血に比べ暗赤色、出血の仕方も違い、持続的に「ジワー」と出血します。動脈性出血に比べ慌てる必要はありませんが、出血が多い時はやはり、速やかな止血処置が必要です。

3 毛細血管出血

色は動脈血と静脈血との中間で、転んですりむいたときや指先を切ったときなど、にじみ出るような出血で、通常は自然に止ります。

※ショック状態とは

ショック状態とは、体の内外に多量の出血があることによって、全身の循環血液量が得られなくなった状態をいいます。ショックの見方とポイントは下記を参考にしてください。

1 顔色、皮膚の色を見る

- ◆顔色は蒼白で冷汗をかく。皮膚は青白く冷たい。
- ◆眼はうつろ、唇は紫色か白っぽい
- ◆無気力・無表情
- ◆口の渇きや吐き気を訴える

顔色を見る・
呼吸を調べる



2 呼吸を調べる

- ◆呼吸は速く、浅い（不規則）



ショック状態のときは…

右のように両足の先をあげ、15 cm
体の中心部に血液が流れるよう 30 cm
にします。



骨折の応急処置

骨折は、激しい痛みでショック状態にあることも珍しくありません。むやみに動かさず安静な状態を保ちます。毛布など、掛けるものがあれば体が冷えないように掛けます。患部は、冷却パックや氷水などでできるだけ冷やします。

次に、以下の要領により骨折部位を固定します。

1 骨折の部位を確認する

- ◆ どこが痛いのかを聞く。
- ◆ 痛がっているところを確認する。
- ◆ 変形や出血がないか確認する。

ポイント

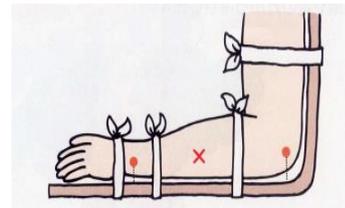
- ◎ 確認する場合は、痛がっているところを動かさないように。
- ◎ 骨折の症状には、痛み・腫れ・変形などのほか、骨が飛び出していることもある。
- ◎ 骨折の疑いのある時は、骨折しているものとして手当てをする。

2 骨折している部位を固定

- ◆ 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらう。
- ◆ 副木を当てる。
- ◆ 骨折部を三角巾などで固定する。

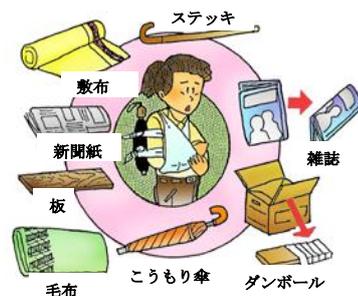
ポイント

- ◎ 副木は、骨折部の上下の関節（2間接）が固定できる長さのものを用意する。
- ◎ 変形があるときは無理に直そうとせず、そのままの状態に固定する。
- ◎ 骨が飛び出しているときは、感染防止のため固定部位を包帯などで厚く覆う。
- ◎ ショックに注意する。



副木の代用として…

副木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ及び幅をもつ物が使用できます。たとえば、身近にあるボール紙、新聞紙、雑誌、板、戸板、棒、毛布、かさ、野球のバット、鉛筆、定規、しゃもじ、掃除機の延長用パイプなど。

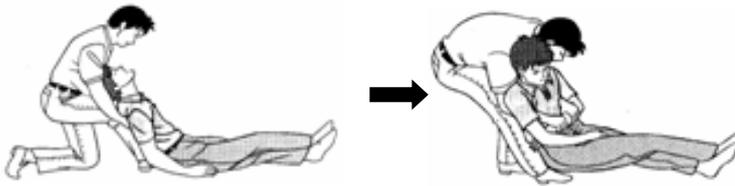


搬送方法

要配慮者や負傷者等の搬送は、担架や車いすなどを使って行うことが基本です。徒手搬送は、慎重に行っても被搬送者に与える影響が大きいので必要最低限にとどめ、また最後の手段として考え、被搬送者に苦痛を与えず、安全に搬送することが大切です。搬送前する前には、必要な応急手当を完全に行ってください。

1人で搬送する方法

1 背部から後方へ移動させる方法



●被搬送者の後ろから、わきの下に手を入れて抱きかかえるように起こし、片方の腕を持ち、お尻を吊り上げるように搬送します。

2 背負って搬送する方法



●被搬送者を背負い、ひざの後ろから手を入れて、被搬送者の腕を持ちながら搬送します。（※骨折、内臓疾患の場合不向き）

3 横抱きで搬送する方法

●小児・乳児や小柄な人を搬送する場合は、横抱きで搬送します。（※脊椎損傷、骨折者は不向き）



4 毛布やシーツを利用する方法



●毛布やシーツで全身を包み込み、両肩を浮かすように引っ張り搬送します。



注意点

- 被搬送者の状態、負傷の部位により最も適した方法を選択する。
- 搬送中は、声を掛けながら被搬送者に協力してもらう。被搬送者の急な変化がないか注意する。
- 一人搬送はやむを得ない場合にとどめ、努めて複数者による搬送をこころがける。

2人で搬送する方法

1 被搬送者の前後から抱える方法



- 1人は背中側を抱え、もう1人は被搬送者の足を抱え、2人で同時に持ち上げ、足側から進んで搬送します。
(※骨折以外の負傷者)

2 手を組んで搬送する方法

- 被搬送者の左右に向かい合い、進む方にある手をお互いに組み、そこに被搬送者のお尻を当て、後ろからわきの下を抱えて座らせるようにして搬送します。



注意点

- 被搬送者の頸部（首）が前屈しないよう気道の確保に注意する。
- 搬送中、揺れて被搬送者に同様を与えないように、お互いに歩調を合わせて搬送する。

3人で搬送する方法



- 被搬送者の頭側にあるひざを立てて、3人の手がすべて交互になるように手の位置を決め、3人が同時に被搬送者を持ち上げ、一度ひざの上に被搬送者を乗せ、立ち上げて足側から搬送します。



道具を使った搬送方法

担架や車いすなどがなくても、いすや戸板、あるいはリヤカー、農業用運搬車など身近なものを使って搬送することもできます。

ただし、その場合には丈夫ないす、戸板を使い、かつ搬送中に傾いて被搬送者が落下する恐れがあるので、被搬送者を支える人を脇に配するなど、安全対策に十分配慮してください。

応急担架作成法(参考)

1 毛布と棒での作成法

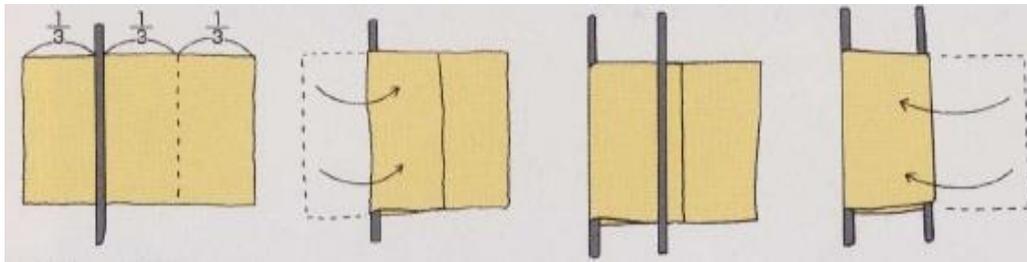
- ◆ 応急担架に使う棒として利用できる長さ 180~200cm くらいの物干し竿などの棒で、人を乗せても折れにくい丈夫な棒2本と毛布を準備します。

① 広げた毛布の
3/1 のところのや
や右に物干しさや
丈夫な棒を置く

② 棒を包むように
毛布を折り返す

③ 折り返された毛
布の端にもう1本
の棒を置く

④ 棒を包むように
残りの毛布を折り
返す



2 棒と衣服での作成法

- ◆ ① と同じように丈夫な棒2本と5着以上の上着を準備します。
ボタンのある上着は、そで口のボタンと第1ボタンを外します。
- ◆ 両手で棒の端を持ち、腰を前に深く曲げます。
- ◆ 上着が裏返しになるようにして、すそを持って棒の方向に脱がせます。
この動作を5回(5人)繰り返します。



注意点

- ▶ 隙間なく並べる。
- ▶ ボタンがあるものは必ずかける。
- ▶ 傷病者にボタンが当たらないようする。

④ 避難訓練

突然、災害が発生したときに、すべての住民が落ち着いて避難行動をとれるとは限らず、バラバラに移動し、誰がどこにいるのか分からなくなるほか、一人暮らしの高齢者などの要配慮者への対応もできない状況が予想されます。

そうした事態をできる限り回避するためには、普段から避難訓練を実施し、住民一人ひとりが避難経路、避難する場所等について確認するとともに、避難時の携行品（非常持出し品）や身を守る安全な服装などについても認識しておくことが重要になります。

また、自主防災組織としては、避難誘導班を中心として組織ぐるみで夜間も含め避難の方法を確認し、最寄りの避難場所まで、避難場所から指定避難所まで迅速かつ安全に避難できるように計画しておくことが重要です。その際に、地区内の避難状況の把握方法や要配慮者への対応が想定どおり機能しているか確認することも重要です。

なお、避難のため自宅を出る際、分電盤のブレーカーを切る、ガスの元栓を閉めるなど、出火防止対策も訓練時に再確認する必要があります。



災害の発生は、昼夜を問いません。夜間訓練や風水害などを想定した訓練にも取り組むことが大切です。

避難訓練要領

1 情報班により「〇〇による避難勧告」を伝達



2 各人の避難にあたっては、火災発生防止の処置を行うとともに安全な服装で当座の生活必需品を携行し、避難場所に集合



3 集合者の掌握、集まったら迅速に人員を確認、不明な場合は手分けして安否確認



4 引き続き避難場所から指定避難所へ



訓練の流れ

- ① 情報班による避難勧告等の伝達。
- ② 自宅を出る際には、※分電盤のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。（※仮の確認動作を行う。）
- ③ 避難者の人数、要配慮者の状況を把握。
- ④ 指定避難所への避難のためのグループをつくり、誘導員、情報員、などの役割を示す。
- ⑤ リーダーは避難経路を適切に選び伝達。
- ⑥ 要配慮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。
- ⑦ 途中、ラジオなどから災害情報などを入手。
- ⑧ 指定避難所に到着したら、出発時に確認した人員がそろっているかどうか確認。



⑤ 給食・給水訓練

災害時は生活必需品、特に食糧や飲料水が不足することにより混乱が予想されます。

これに対処するためには、各家庭で数日間（最低3日間、できれば7日間）生活できる程度の食糧、飲料水等の備蓄を行うことが必要ですが、自主防災組織として、これらの事態に備えて必要な計画を立てておかなければなりません。

計画では、炊き出しの実施、必要とする人数の把握（班単位など）、救援物資の入手と配給方法など、その計画にしたがって食糧、飲料水等の救援物資が配給できれば、混乱も減少し、みんなが公平に救援物資を入手することが可能になります。

また、常に避難所だけでなく自宅にとどまっている人数を把握し、現地対策本部（支所）や避難所の責任者に報告・協力することが給食・給水活動の大事なポイントです。

給食・給水訓練要領

1 用意するもの

炊飯器（釜・飯ごう）・大鍋・味噌・割りばし・うちわ・まき・ガスコンロ・LPGボンベ・米・水など

2 給食・給水班を編成し、調理する

衛生に留意（被災後の衛生状態の悪い中で、大勢の人に配給することを考え、手や調理器具の洗浄、三角巾をかぶる等）し、できれば中学生や高校生なども加える。



- ① テント※を張り、テーブルを用意する。（※建物の軒下や下屋でも OK）



- ② おにぎり、カレーライス・味噌汁、豚汁などを作ってみる



釜や飯ごう・大鍋を利用した炊き出しの方法を覚える

釜や飯ごうは、まきを燃料とするため、ガスや電気を使う調理とは勝手が違うので、まきの確保、水加減、火加減など、おいしく炊けるように習得しましょう。



給水拠点の確認や容器の確保

- ◆事前に給水車による給水拠点を確認しておく。
- ◆給水車からの給水方法を知り、給水に必要な容器を確保しておく。
- ◆災害時市民協力井戸など、生活用水を確保できる場所を確認しておく。



公的機関などからの救援物資の配給計画を立てる

- ◆救援物資の受け入れと配給をスムーズに行えるよう配給計画を作成する。
- ◆町内会などの班単位の代表者に配給し、混乱を防ぐ。



要配慮者への配慮

- ◆混乱時には、要配慮者に配給が届かないおそれがあるので気を付ける。また、アレルギー体質の人など、様々な事情を抱えている人への配慮も必要。
- ◆高齢者や乳幼児などは、一般の非常食が合わない場合もある。また、避難生活が長期になる場合、年齢層にあったメニュー（献立）への配慮も必要。

⑥ その他の訓練

(7) 避難所運営訓練・避難所体験訓練

大規模災害時には、発災直後から多くの人々が「避難所に行けば何とかできる」と考え避難所に集まってきます。避難所の開設には、市より派遣される避難所運営員や教職員が中心となり行いますが、その後の運営については、地域のことをよく知る町内会や自主防災組織などが大きく係わることになるため、避難所の運営や避難者に対する食糧や支援物資等の配布などの生活支援の方法について訓練を行うことが必要です。

また、訓練により避難所での生活を体験することで、避難する際の所持品や避難所の運営に必要な資器材など、平常時から何を準備しなければならないかを考えることで、住民の防災意識を高めることができます。



**避難所の運営は、自主防災組織を中心とした
「地域のみなさんが主体」となります。**



2 総合訓練

実際の災害時には、初期消火、救出・救護、情報収集・伝達、避難誘導、給食・給水などを一連の流れで実施しなければなりません。

総合訓練は2つ以上の個別訓練を合わせて実施するもので、個別訓練によって習得した知識と技能を利用し、各活動班の相互連携のもと、適切、かつ効果的な自主防災活動ができるようにするために行うものです。

実施方法としては、実際に地震等による大規模災害が発生したと仮定し、時間の流れに沿って被害状況を参加者に与える「発災対応型防災訓練」などがあります。



発災対応型訓練とは…

従来の防災訓練は一般的に「会場型防災訓練」と呼ばれます。これは、訓練参加者が、避難場所である学校や公園に集合し、全員で初期消火訓練や応急救護訓練などを行う訓練方法です。

会場型防災訓練は、毎回変化が少なく、訓練参加者も受動的に訓練を行いがちになるためマンネリになりやすい欠点があると言われます。

一方、「発災対応型防災訓練」は、「シナリオのない防災訓練」と呼ばれ、普段生活している市街地（道路や空き地など）が訓練会場となります。

訓練開始の合図とともに、町内の各所で「火災」「建物倒壊」「負傷者発生」といった模擬災害の発生を想定します。

住民は、自宅の安全確保、周囲の安全確認をしたのち、避難する途中で模擬災害に遭遇します。住民一人ひとりが見逃さず、その場の状況を判断して近所の人と協力して、初期消火や救助活動、応急救護を行う訓練です。

会場で訓練をただ見るだけとは違い、遭遇したその場の状況、各自の判断で行動しなければならないため、突発的に発生する困難な状況に臨機応変に対応する力が養われるといったメリットがこの訓練にあります。



火災に遭遇！消火訓練



倒壊物の下に人が！
救出・救護訓練



道路が封鎖！
避難誘導訓練

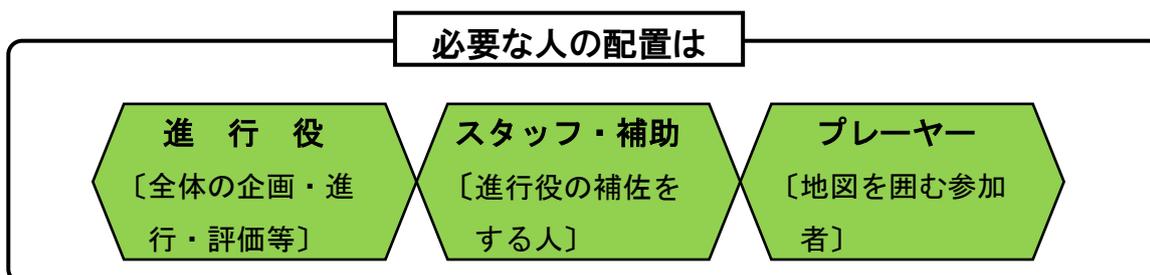
3 体験イベント型訓練

学校や地域のイベント等においても、災害時に役立つ基礎知識の習得や災害疑似体験といったプログラムを取り入れることによって、防災を意識せずに災害対応能力を高めることができます。

特に、被災時を想定した防災キャンプの実施、学校や地域の運動会に災害を想定した競技を取り入れることなどは、次世代の防災の担い手となる子どもたちの防災意識を高める方法として、とても有効です。

4 災害図上訓練「DIG（ディグ）」

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のが、図上訓練です。図上訓練は、災害時のイメージトレーニングであり、災害に対する地域や自らの意識に何が足りないか「気付く」ことによって、今後どんな訓練を行えば良いのかという「行動」につながっていく重要な訓練です。



- 事前に準備するもの**
-  **地図(住宅地図等)**
 - ・ 地図はたたみ2畳(1.8m×1.8m程度)の大きさにつなぎ合わせる
 - ・ 縮尺はテーマ、参加者等に応じて決める。小・中学校区といった範囲なら、縮尺1/1500～1/5000程度。ただし、実際に地図を見てから決めること
 -  **透明シート**
 - ・ 透明シートは、ホームセンターや写真店、梱包用品店で取り扱っている
 -  **文房具類**
 - ・ セロハンテープ、模造紙、出席者名札、はさみ・カッター、定規、12色油性ペン、ドットシール(大小多数)、付箋、白紙、色押しピン、紙粘土、ベンジン(修正液)、ティッシュペーパー
 -  **被害想定データ** ・ テーマや参加者に応じて準備する

準備開始

地図の用意

〔住宅地図の場合
は該当箇所〕

参加者名簿

〔グループ分けの
名簿も用意〕

会場設定

〔畳2帖程度の地図を
載せるテーブル配置〕

D I G開始

グループ分け

〔5分〕

1グループ10名程度が適当。グループメンバーが決まったら、リーダーや記録係を決める。選び方は状況に応じて弾力的に。

雰囲気づくり

〔10分〕

参加者は名札をつけ、自己紹介などにより討論しやすい雰囲気づくりをする。防災活動歴や被災体験談などを交えても良い。

参加者の立場の明確化と被害想定の説明

〔15分〕

参加者がどういった立場で、どのような災害に立ち向かうのか、その役割を確認する。参加者の立場は、D I Gのテーマに応じてあらかじめ設定しておいても良い。

また、提示する被害想定は詳細である必要はないが、資料を調べてある程度現実的なものを用意する。

地図への書き込み

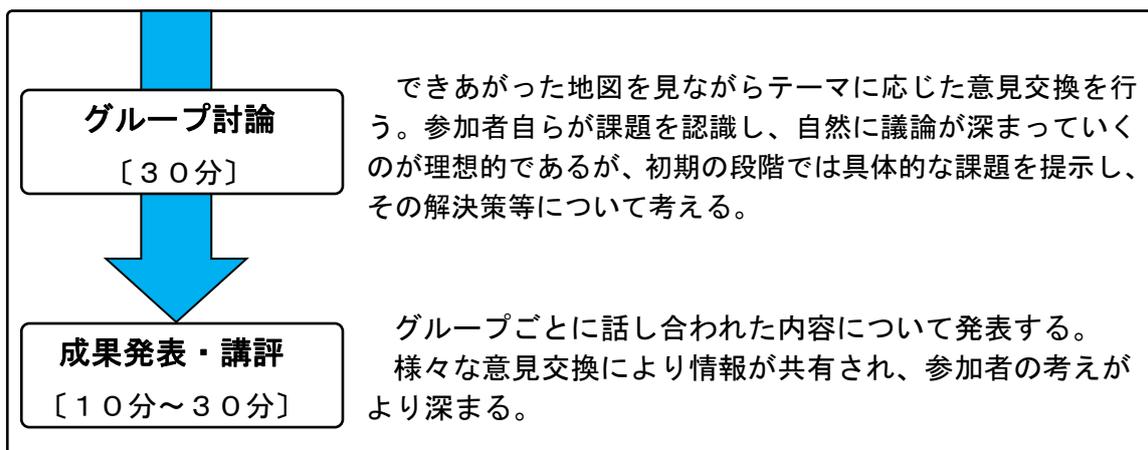
〔60分～150分〕

- ▶ 用意された地図をたたみ2畳分につなぎ合わせる
- ▶ テーマに応じて様々な防災関係条件を書き込む
- ▶ 交通施設(特に道路)、河川等の線状のもの
- ▶ 市役所、病院、消防署、公園(避難地)などの防災施設。
- ▶ 危険な場所(山・がけ崩れの危険予想地域など)
- ▶ 住宅密集地域、古くからの住宅が多い地域
- ▶ 災害時要支援者が多く在住する地域
- ▶ 被害想定、表層地質図 など



ポイント

- 条件に応じて色(一定のルールを持たず)を使い分ける
- 広い場所は外周を囲む
- 特に重要な場所は名称等を記載する
- 粘土や押しピンを使って立体的に表示するのも良い
- 方位や表示凡例を記録する
- 透明シートを複数利用すると多くの条件の書き込みが可能
- 書き込みは全員で行うテーブルの上に乗っても構わない 書き込みしながら状況を整理する
- 参加者は想像力を膨らませ災害時の対策や事前の対策を考える



5 避難所運営ゲーム「HUG（ハグ）」

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

避難所 HUG は、避難所運営を皆で考えるためのひとつのアプローチとして静岡県が開発したものです。HUG は、H (Hinanzo=避難所)、U (Unei=運営)、G (Game=ゲーム) の頭文字を取ったもので、英語では「抱きしめる、受け入れる」という意味となり、避難者をやさしく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名づけられました。

要配慮者や震災孤児、外国人、ペット同行避難、個別の事情を抱える多数の避難者を適切な生活スペースへ配置するほか、トイレや炊き出し場の決定、ボランティアの受け入れ等に対応していく中で、参加者間で自然に活発な意見交換が行われ、その中で、それぞれが新たな気づきや視点を獲得し、また、個々の考え方の相違について確認

するなど、お互いに理解を深めながら避難所の運営に取り組む訓練として期待されています。



【お問い合わせ先】 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1-27 勝山ビル
 みんなのお店・わ (NPO法人静岡県作業所連合会・わ店舗)
 電話 054-272-3730

6 防災ゲーム「クロスロード」

クロスロード（Crossroad）とは、「岐路」、「分かれ道」のことで、そこから転じて、重要な決断、判断のしどころを意味するものです。災害対応の場面でしばしば見られるジレンマ「こちらを立てればあちらが立たず」を素材として、参加者が、自分自身でどちらの道に進むのか二者択一の設問（カード）に「YES」または「NO」の札で答え、直面する問題を「他人事」ではなく「我が事」として考えるとともに、なぜそう思うのか、という話し合いを通じて参加者同士共有できる答えを見出していくことをねらいとした集団ゲームです。

カードに書かれている問題には正解がついていません。これは、災害対応では、必ずしも正解があるとは限らず、また、過去の事例が常に正解でないこともあります。ゲームを通じ、それぞれの災害対応の場面で、誰もが誠実に考え対応すること、そうするためには災害が起こる前から考えておくことが重要であることに気づくことが最も重要なのです。

なお、このゲームは消防本部予防課で所有し、貸出しも行っています。



4. 風水害時の活動

風水害の活動の基本は”情報収集”から…

風水害は、突然襲ってくる地震とは異なり、被害発生までにある程度の予測時間があるため、早期に情報伝達や避難といった行動をとることにより、被害を軽減することができ、大規模の被害、特に人的な被害を抑えることが可能です。



したがって、風水害時の活動では、次のような事前行動が求められます。

また、風水害・土砂災害の被害は、地形とも深い関係があるため、過去の被害

情報が役立ちます。地区に昔から住んでいるお年寄りや消防団 OB などに、過去にどのような被害があったのかを聞いて情報を共有します。さらに、福島市で作成し、配布した「洪水ハザードマップ」・「吾妻山火山防災マップ」「安達太良山火山防災マップ」・「土砂災害ハザードマップ」により、地域における危険箇所を事前に確認しておいてください。

また、これらのハザードマップは市のホームページにある「防災ウェブ」においても確認することができます。

図6 風水害時の主な活動

災害時の状況

自主防災組織に期待できる活動・役割



災害発生前

- 最新情報の収集。
- テレビ・ラジオなどの気象情報に注意し、避難準備・高齢者等避難開始の情報や避難勧告・避難指示（緊急）に備える。
- 地域の災害状況（水位、土砂災害の前兆現象）に注意する。

- 早期の情報伝達・事前行動が必要
- 土砂災害の前兆現象などに注意し、異常があれば自主避難する。あわせて最寄りの支所や消防署に通報・連絡する。
- 住民への避難の呼びかけ
- 土のう積みなど、被害を抑える活動
- 高齢者など、災害時要援護者の避難支援（※早期避難を強く勧める。）



注意報は何か災害が起こる恐れがあるときに発令されます。

警報は「重大な」災害が起こる恐れがあるときに発令されます。



災害発生!

災害発生直後

- 早期に避難を完了し、避難所等での安否確認を実施する時期。また、状況に応じて、水防活動、救出・救護活動を実施する。

- 被害を抑える（減災）ための活動と避難所の運営
- 水防活動
- 安否や被害についての情報収集
- 救出活動
- 負傷者の手当て・救護所等への搬送
- 避難所の運営

避難に関する情報に応じた行動

●避難準備・高齢者等避難開始

いつでも避難ができるように、準備を始めてください。

不安を感じる方や避難するのに時間がかかる要配慮者（高齢者や障がい者、妊婦など）が、指定避難所への避難行動を開始する時期です。要配慮者の避難を支援する人は、早期避難を勧めて支援行動を開始します。

●避難勧告

避難対象地域内のすべての住民は、指定されている指定避難所へ避難行動を開始してください。

●避難指示(緊急)

避難中の住民は、避難を直ちに完了することになります。まだ避難していない住民はただちに避難行動に移ってください。もし、避難する余裕がなければ建物の2階以上、又は、できるだけ崖や土手から離れた部屋に移るなど、命を守る最低限の行動をとってください。

土砂災害は前兆に注意が重要

土石流

- ・近くで山崩れなどが発生
 - ・立木の裂ける音や岩の流れる音がする
 - ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
 - ・川の水が濁ったり、流木が交ざる
- など

がけ崩れ

- ・がけからの水が濁る
 - ・地下水や湧き水が止まらない
 - ・斜面のひび割れ、変形がある
 - ・小石がバラバラ落ちてくる
 - ・がけから音がする
 - ・異様な臭いがする
- など

地すべり

- ・地鳴り、家鳴りがする
 - ・地面が振動やひび割れする
 - ・家やよう壁、道路に亀裂が入る
 - ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く
- など



よう壁



危険を察知したら、とにかく早期の避難を心がけてください！

土砂災害は発生すると甚大な被害を引き起こします。大雨で土砂災害の危険性が高まった場合、「土砂災害警戒情報」が発表され、市から避難に関する情報が発令されますが、避難情報がない場合でも、普段と違う現象に気づいたら直ちに避難してください。

《活用してください！》

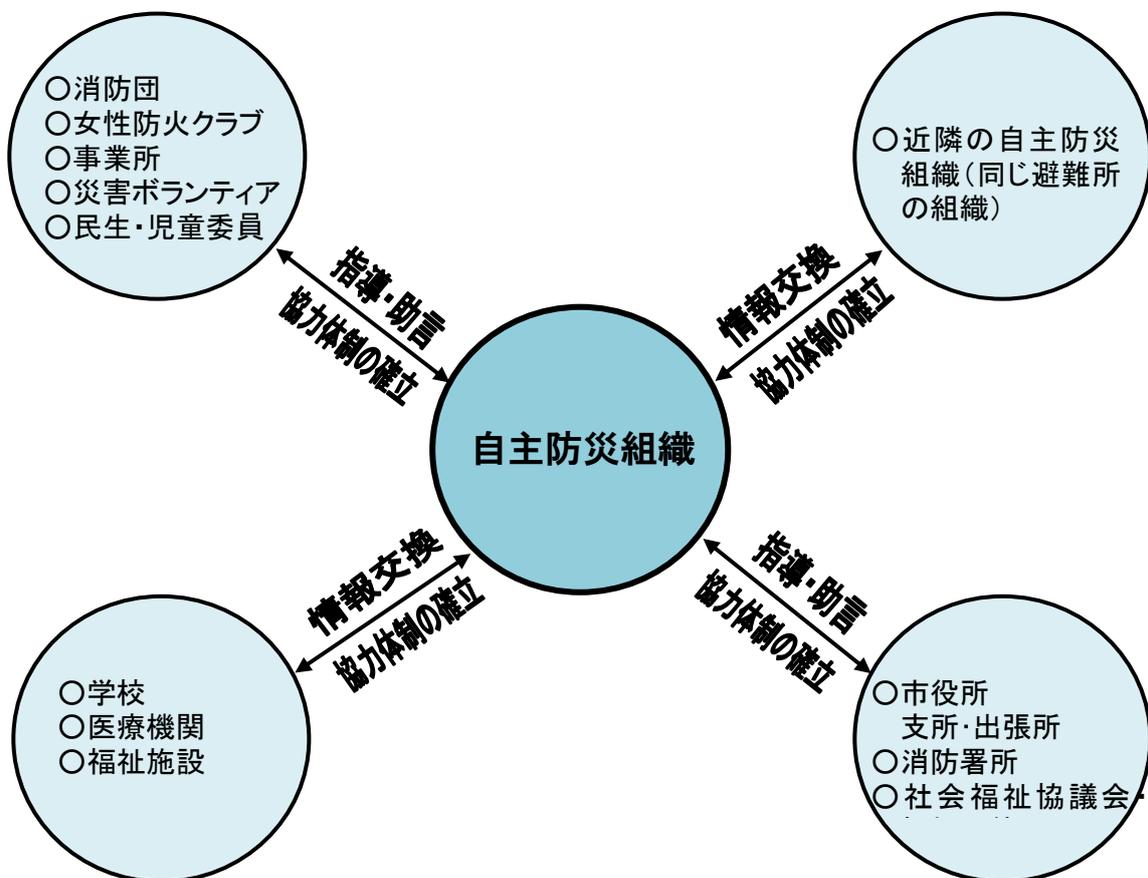
様々な災害に対する注意点や市内の指定避難所の場所などを記載した「防災タウンページ」がNTTタウンページとともに各家庭や事業所に配布されていますので、ご活用ください。（※NTTと契約していない方にも配布されます。）

第3章 協働による活動の活性化（他の組織や団体等との連携）

大規模な災害が発生すると被害は広範囲に及ぶため、今後の自主防災組織の活動については、近隣の自主防災組織（同じ避難所単位）相互の「連携」のほか、消防団、学校などの地域の様々な活動団体と密接に関わり合い、互いに連携し合って活動の活性化を図り、防災をはじめとする地域の安心・安全への取り組みを進めていくことが求められています。このため、各団体が普段行っている活動の特徴（得意分野）を理解し、他団体が行う活動と自主防災組織の活動を結びつけて、相互の得意分野で地域の防災力を補完し合える活動を心がけることが必要になります。

また、互いに良きパートナーとなれるよう、普段からの関係づくりと人と人のネットワーク（つながり、結びつき）を広げていくことが求められます。そうすることにより、「自分たちの地域の安心・安全は自分たちで守ろう！」という防災意識の高揚やコミュニケーションの強化につながり、地域防災力のさらなる向上が期待できます。

図7 様々な地域活動団体との連携とそのメリット





他団体との連携によるメリット

- ① 人材が増え、また保有資器材等も豊富になる。
- ② 活動の範囲が広がり、広域的な事業を実施することができる。
- ③ 活動の種類等が増え、活発な活動を継続して実施することが可能になる。
- ④ 様々な機会を通じた地域住民へのPRが可能となる。
- ⑤ 人と人の繋がりが強化され、共助による防災意識が向上する。

地域防災力のさらなる向上！

1 消防団との連携

消防団は、当市の消防防災機関として、日頃から火災予防、初期消火訓練、救助・救出訓練等を行っていること、地域に密着し住民との一体性を持った組織であることなどから、日頃から地元消防団と交流を図り、「地域防災の両輪」として自主防災組織と地元消防団が連携、協力し合うことが重要です。

また、消防団のほか、地域で家庭の防火・防災活動を展開している女性防火クラブや消防団OBと交流を図ることも、組織の活性化や災害時の効果的な防災活動につながっていくと言えます。

図8 自主防災組織・消防団との連携



消防団との連携(例)

〔災害時〕

- 初期消火、救助・救出、避難誘導、避難所での炊き出し等（相互連携した活動の展開）

〔平常時〕

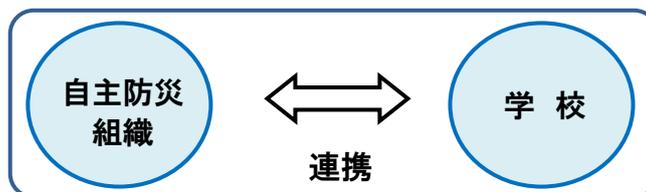
- 地域内の防火・防災知識の普及啓発
- 家庭内の防火・防災対策の普及促進（消火器、住宅用火災警報器、家具等の転倒防止策等の普及）
- 防災訓練・研修会等の立案・指導
- 防災マップの作成（危険箇所や消防水利、避難所等の位置の把握等）

2 学校との連携

学校は地域の避難所となっており、学校の教職員も避難所運営に協力することになります。実際に避難した際に混乱せず、秩序ある運営が図られるよう、運営を担う行政と学校及び他の自主防災組織も含め、運営計画について話し合っておくとともに、運営計画に基づく避難所の設置・運営訓練を実施していくことが重要です。

また、次世代の防災を担う人材育成の観点から、地震や風水害などの災害に対する知識や対処能力を子どもの頃から身に付けてもらい、子どもたちが地域の一員として、地域への愛着や自分たちのまちを災害から守るという意識を醸成する防災教育に行政・学校・家庭・地域が連携して取り組むことが重要です。

図9 自主防災組織・学校との連携



学校との連携(例)

〔災害時〕

- 避難所としての機能
- 資機材・若い人材の活用

〔平常時〕

- 避難所運営についての体制の確立
- 学校施設の状況や保有する資機材の確認
- 防災教育・人材育成、ハザードマップの作成
- 地域への防災意識・知識の普及

防災教材の活用

総務省消防庁では、次の防災教材を作成しインターネット上でも公開しています。

- 「チャレンジ防災48」(指導者用)



また、次のようなインターネットを活用した防災学習教材を開設しています。

- 「防災・危機管理 e-カレッジ」(一般用)
- 「こどもぼうさい e-ランド」



アドレス <http://open.fdma.go.jp/e-college/>

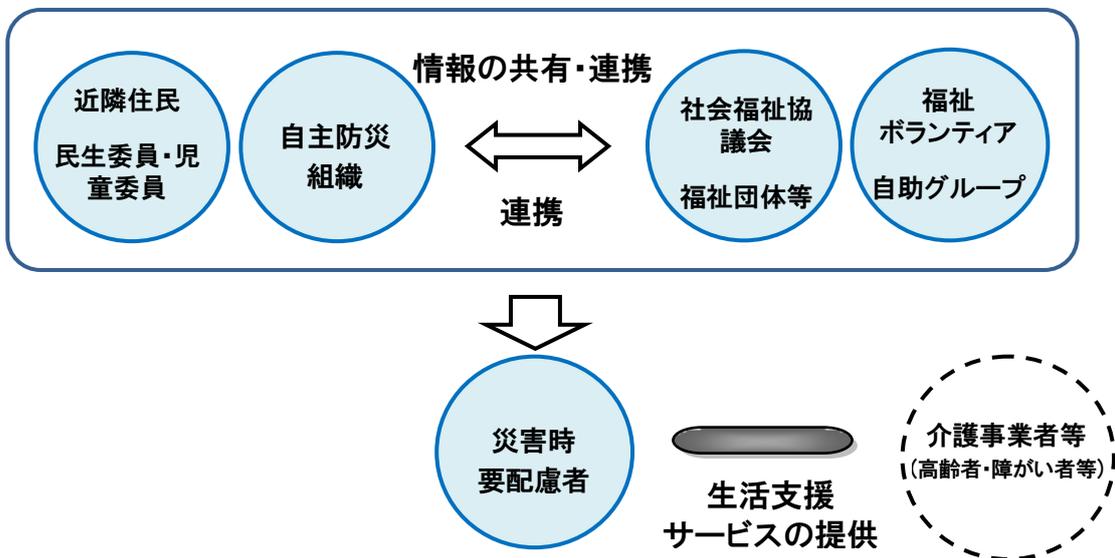
3 民生委員、社会福祉協議会、福祉団体等との連携

～「福祉」と「防災」が連携した災害時要配慮者対策～

地域内には、防災士、災害ボランティアをはじめ、医師・看護師（医療機関）、介護福祉士、民生・児童委員、社会福祉協議会、福祉団体、女性の会、青年団、といった防災活動に携わることが可能な人材や団体などが存在します。

このような福祉・医療の専門職や経験者、団体などと連携をとり、要配慮者の事前把握や災害時にスムーズに避難支援を実施できるよう実践的な訓練を行うなど、普段から接する機会を多く設け、協力体制を整えておくことが効果的です。

図10 自主防災組織と社会福祉協議会、福祉団体等との連携



社会福祉協会等との連携(例)

〔災害時〕

- 災害時における避難誘導や情報伝達等
- 炊き出し支援
- 避難所等での生活支援と心身のケア

〔平常時〕

- 要配慮者情報の把握※
- 地域活動を通じて、近隣住民への協力依頼・専門的な人材の把握と協力依頼
- 避難支援プランの作成・周知及び訓練の実施
- 災害ボランティア活動の受入れ・サポート



個人情報取扱いには、十分に配慮してください！

※ 把握した要配慮者の情報については、必要に応じて更新し、地域の要配慮者を支援する団体と共有しておくことが重要です。ただし、個人情報の保護はもちろんのこと、要配慮者からの信頼を得るためにも取扱いには十分に配慮してください。

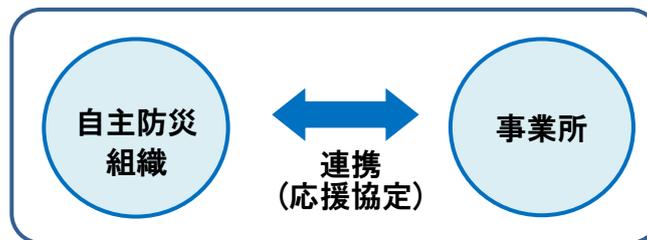
4 事業所との連携

～マンパワー(人的協力)物資、資機材による協力(応援協定)～

地域内に、どんな事業所があるか把握しておくことは非常に重要です。災害時に地域の一員として、事業所が保有する資機材や物資の提供、従業員による救出・救助活動への応援・協力が得られれば、非常に役立つ存在となることはこれまで発生した幾多の災害においても認識されています。

事業所への定期的な防災訓練への参加呼びかけや、自主防災組織として事業所が実施する防災訓練に協力するなど、日頃から積極的に連携を図りながら協力体制を築いておくことが必要となります。

図11 自主防災組織と事業所との連携



事業所との連携(例)

〔災害時〕

- 事業所が保有する物資の提供や資機材（工具類）の貸与、重機車両の活用
- 救助・救出、災害時要援護者の避難誘導等への従業員の協力
- 一時避難所としての施設の開放

〔平常時〕

- 事業所と協力した災害対応（人的支援・資機材貸与等の応援体制）の構築（応援協定）
- 自主防災訓練への事業所の参加、事業所の防災訓練への住民の参加
- 事業所と住民とのコミュニケーションの場（イベント等）の設定



まずは、地域内に連携可能な事業所があるかを調べましょう！

※ 防災活動に対する事業所の考え方や取組みは、それぞれ違いますので、まずは地域内に連携可能な事業所があるかを調べたうえで、個別に働きかけることが重要です。その際、事業所側が協力できる防災活動の内容（人的・物的）を確認し、応援協定を結ぶなど、双方が事前に確認しておく必要があります。

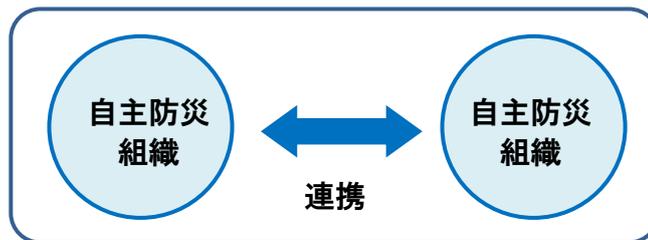
5 他の自主防災組織との連携

～自主防災組織連絡協議会の設置～

大規模災害が発生した場合には、広範囲に被害が発生することから、周辺地域の自主防災組織同士で普段からコミュニケーションをとり、災害時には避難所運営を一緒に行うなど、相互に協力して混乱が起こらないよう体制を作っておくことが重要です。

こうした相互応援体制を築く組織として、近隣の自主防災組織で構成する自主防災組織連絡協議会などの設置が有効です。組織を設立することで、平時の防災活動、防災訓練の実施方法や資機材の購入など、各自主防災組織が相互に連携して活動の情報交換を行う場ができ、地域内での防災活動を活性化する効果が期待できます。

図12 自主防災組織間の連携



自主防災組織間の連携(例)

〔災害時〕

- 相互に協力した活動の実施
- 避難所の共同運営

〔平常時〕

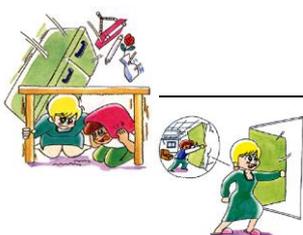
- 定期的な交流・会合による情報交換
- 災害時の応援協力体制の確立
- 合同の訓練、研修会や講習会、催しものの開催
- 避難所の運営体制、役割分担及び避難生活計画書の作成
- 資機材、備蓄品等の共同購入・保有・活用と提供方法の取り決め

第4章 地震が発生した場合の対応行動

災害時の活動は、災害発生からの時間の推移により変化するため、時期に応じた活動が求められます。

1 時間的な経過と自主防災活動

表3 時間的な経過と個人の行動(自助)、自主防災組織の活動(共助)

時間経過	状況	各個人の行動	自主防災組織の活動
0:00		<ul style="list-style-type: none"> ▶揺れや落下物に注意し、まず、身を守る ▶玄関、ドア、窓を開ける 	
1~3分	揺れがおさまった	<ul style="list-style-type: none"> ▶素早く火の始末 ▶津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域は即避難 ▶火元の確認(ガスの元栓閉め、電気のスイッチ・ブレーカー切る) ▶火が出ても落ち着いて初期消火 ▶家族の安全確認 ▶靴・スリッパを履く(ガラス破片が散乱して危険) 	
3~5分	隣近所の安全確認、出火防止、初期消火、余震に注意 	<ul style="list-style-type: none"> ▶隣近所に声をかける ▶近所に火は出していないか確認 ▶火が出ていたら大声で知らせる(消火器で初期消火) ▶漏電、ガス漏れ、余震に注意 	<ul style="list-style-type: none"> ▶隣近所で助け合い(要配慮者の安全確保、行方不明者、ケガ人はいないか確認) ▶出火防止の呼びかけ ▶初期消火
5~10分		<ul style="list-style-type: none"> ▶テレビやラジオにより情報確認 ▶原則、徒歩で避難 ▶避難の際、ブロック塀、ガラス、がれきに注意 	<ul style="list-style-type: none"> ●組織活動 ▶情報班による地域内の被害情報収集 ▶市からの情報を住民へ正しく伝達
10分~ 数時間	火災の発見、家屋の倒壊発見、負傷者発見 	<ul style="list-style-type: none"> ▶みんなで消火・救出活動 	<ul style="list-style-type: none"> ▶消火班による初期消火活動 ▶救出・救助班による救出活動 ▶負傷者の応急救護、救護所への搬送 ▶困難な場合は消防署などへ出動を要請する ▶要配慮者の避難の支援 ▶無理をしない(消防隊が遅れる場合がある)

時間経過	状況	各個人の行動	自主防災組織の活動
数時間～ 数日	避難生活	<ul style="list-style-type: none"> ▶自主防災組織に協力して秩序ある避難生活を ▶壊れた家には入らない ▶助け合いの心を持つ ▶水・食料は蓄えているものでまかなう(工夫して節水に努める) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶市に協力して、避難所運営マニュアルや避難生活計画書に基づき秩序ある避難所運営 ▶要配慮者に対する配慮 ▶災害ボランティアとの共助

2 災害応急活動に関する情報の収集及び伝達

自主防災組織にとって、情報の収集と伝達の方法を確立することは、非常に重要です。できるだけ早く情報を収集し、正確に伝えることが、応急対策や二次災害の予防に役立ちます。

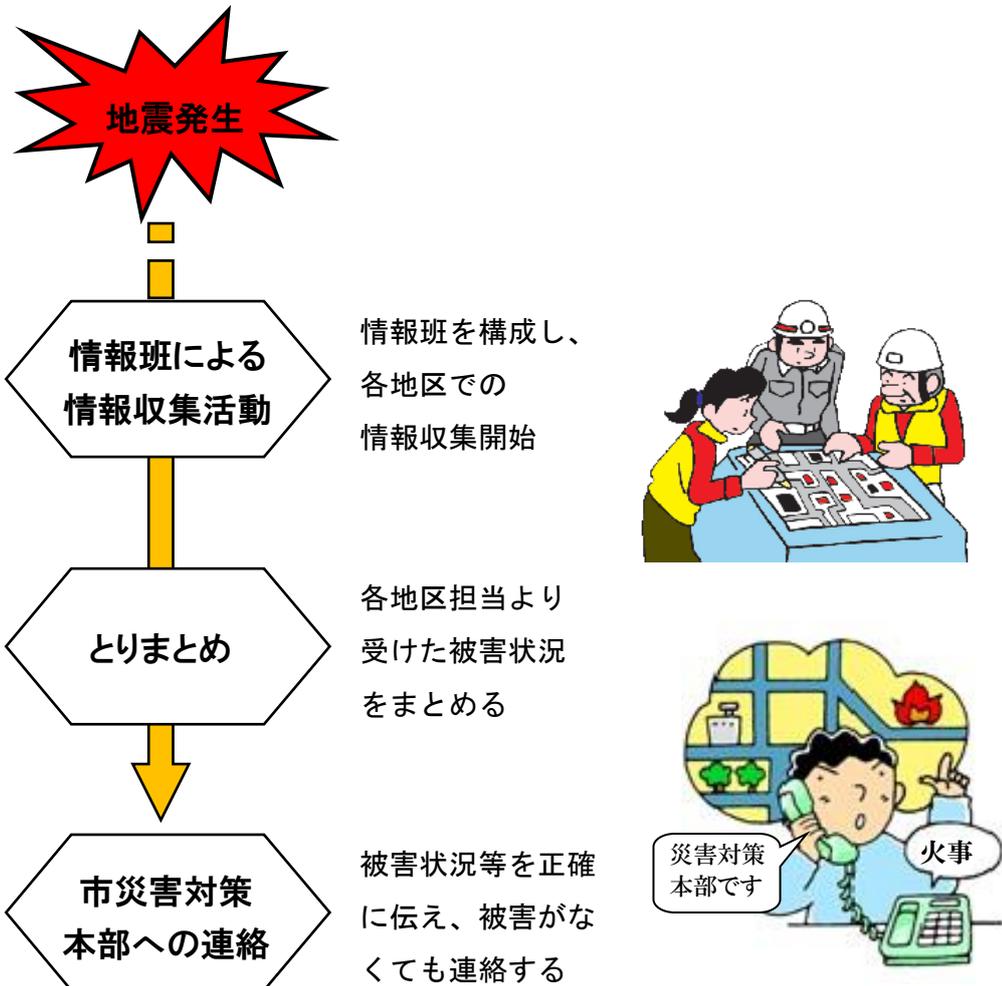
災害が発生した場合には、地域内の被害状況（死傷者や建物、道路等の被災状況等）や火災の発生状況を迅速にとりまとめ、市の災害対策本部又は現地対策本部（支所）に報告するようにします。

情報収集・伝達のポイント

- 効率的で、迅速な情報収集を行うためには、あらかじめ調査区域を分けて担当者を決めておくことが有効です。
- 状況報告書様式があれば、必要な情報をもれなく把握することができます。
- 情報班長は被害報告を取りまとめ、市災害対策本部に報告します。「被害なし」という報告も災害の全体像をつかむための重要な被害情報になりますので忘れずに報告します。
- 消防団や市の広報車、テレビやラジオからの情報を確認し、デマによるパニックなどが起こらないよう、各家庭へは正確な情報を伝えるようにします。



情報収集・伝達の流れ



3 被災者の救出活動

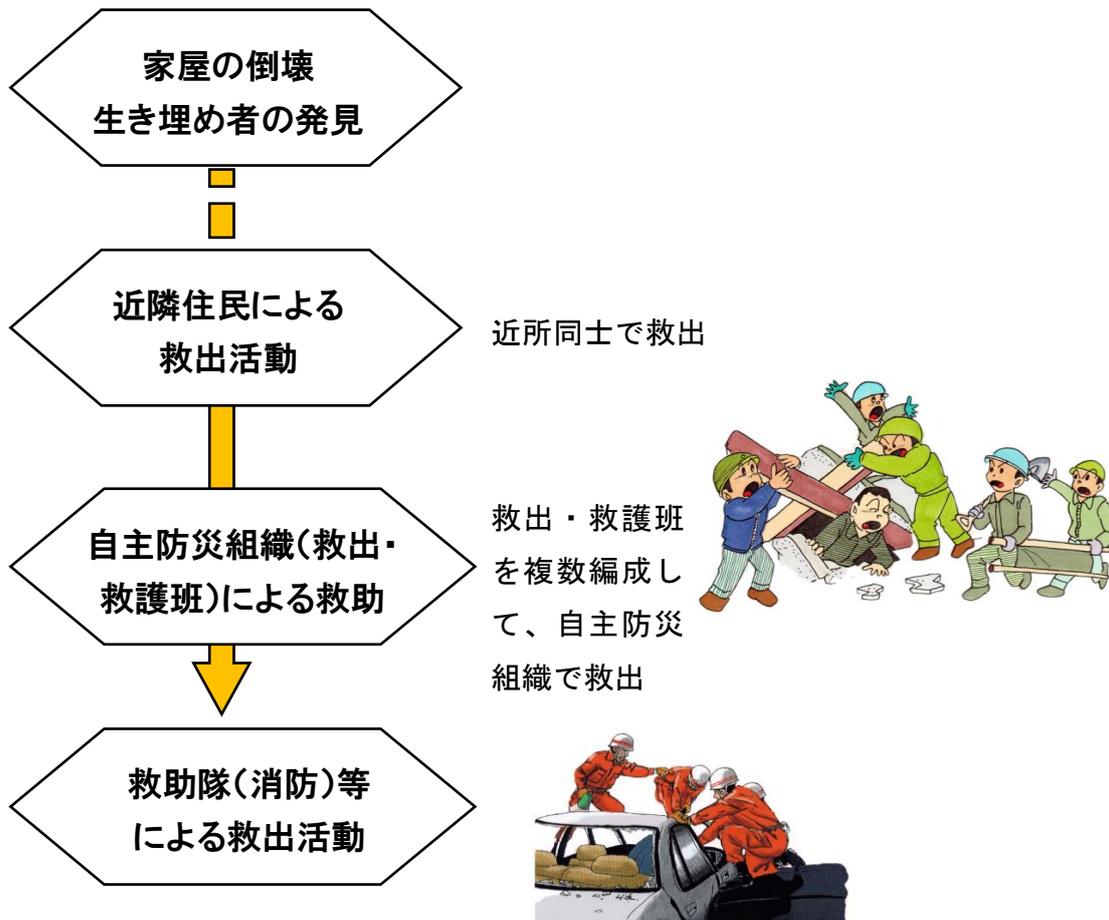
大規模な地震の発生した時には、家屋の倒壊などにより多数の生き埋め者が発生することが予想されます。しかし、消防等の防災関係機関だけでは十分な対応が出来ません。地域の自主防災組織が協力して救出・救助にあたるのが求められます。

なお、倒壊家屋からの救出には、専門的な知識や技術、資機材が必要となるので、訓練を行う場合には、必ず消防署に相談し、指導を受けてください。

救出活動の手順

- ① まず自分の安全を確保し、家族や隣人の救出にあたる。
- ② 大きな声をあげて反応を確かめ、負傷者などの居場所の情報を集める。
- ③ 居場所を確認したら、救出するための人を集める（人が見える場合は5～10人、見えない場合は20人くらい）。
- ④ のこぎり、ハンマー、バール、ジャッキ、可搬ウィンチ、ロープなどの資機材で救出する。ただし、二次災害の危険がある大規模な救出作業は行わない。
- ⑤ 必要な場合は速やかに消防機関などの出動を要請する。また、すぐに救出できない場合は、被災者の埋没位置や人数などを正確に把握しておく。

救出活動の流れ



4 消火活動

地震による火災発生を防ぐためには、各家庭における出火防止対策が一番大切ですが、万が一、火災が発生した場合は、自主防災組織が協力して消火活動にあたるようにします。

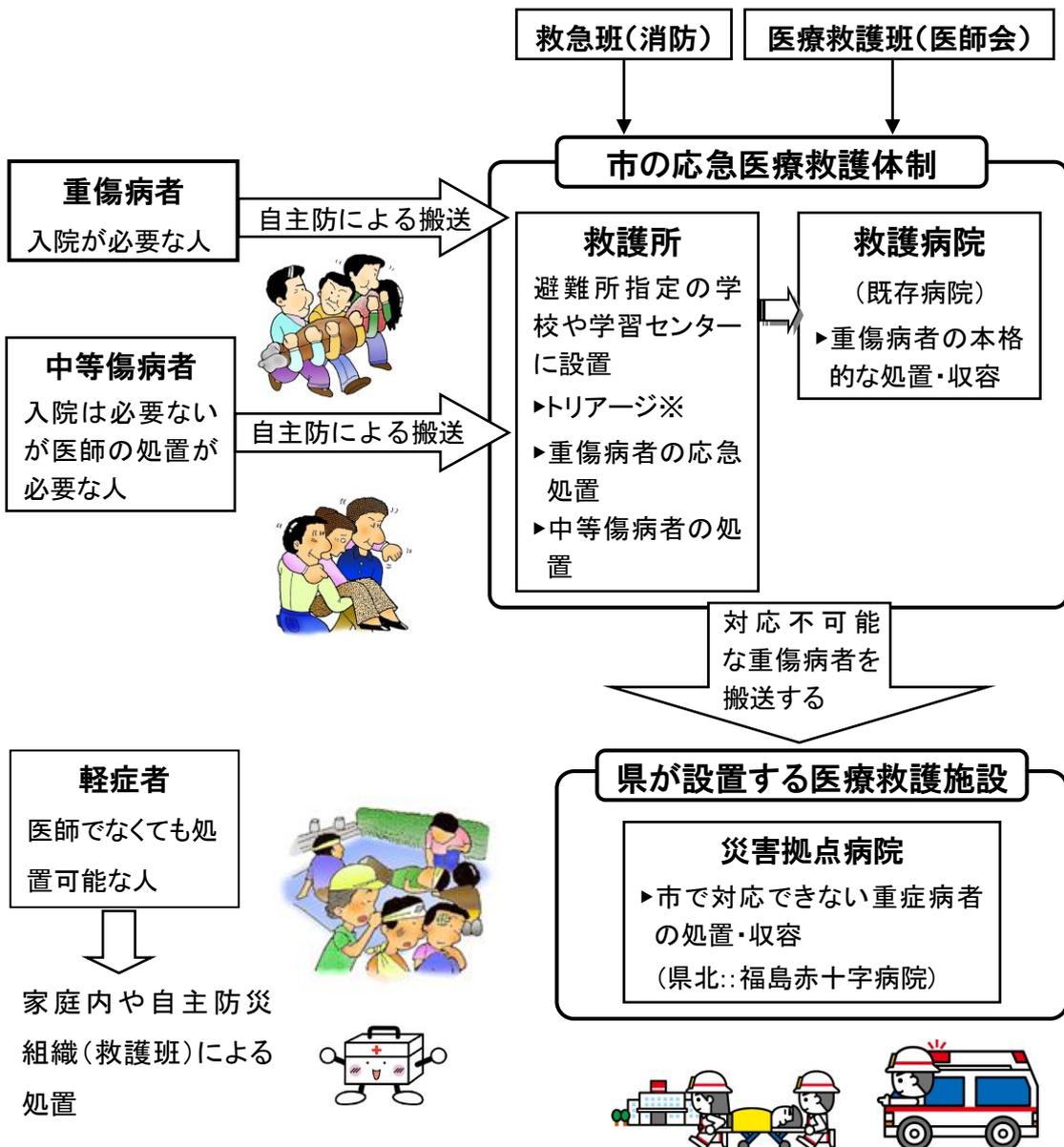
ただし、地域で行う消火活動はあくまでも初期消火が目的ですので、決して無理はしないように注意してください。消防団員や消防署員が到着したらその指示に従いましょう。

消火活動の手順



5 医療救護活動

大規模な地震が発生した時には多数の負傷者が出ますが、すぐに医師による治療が受けられるとは限りません。負傷者を発見した場合はまず応急手当を行い、重傷患者や中等傷患者は救護所等の医療救護施設に搬送するようにしてください。医療救護施設が設置される場所は、事前に市に確認しておきましょう。



※トリアージとは、大規模災害時など、人的、物的に限られた状況下で、多数の負傷者に最善の医療を施すため、患者の重症度により治療優先度を決めることです。

6 避難行動

地域の地形や配置によって発生する災害も異なります。自分の地域ではどのような災害が発生し、どんな状況の時に避難行動が必要なのか、日頃から確認し、よく理解しておくことが大切です。

情報の誤りによる避難行動は危険ですので、必ず正確な情報に基づき、自主防災組織が中心となって迅速な避難誘導を行ってください。そのためには事前に、十分協議した避難計画を作成し、地域住民に周知しておく必要があります。

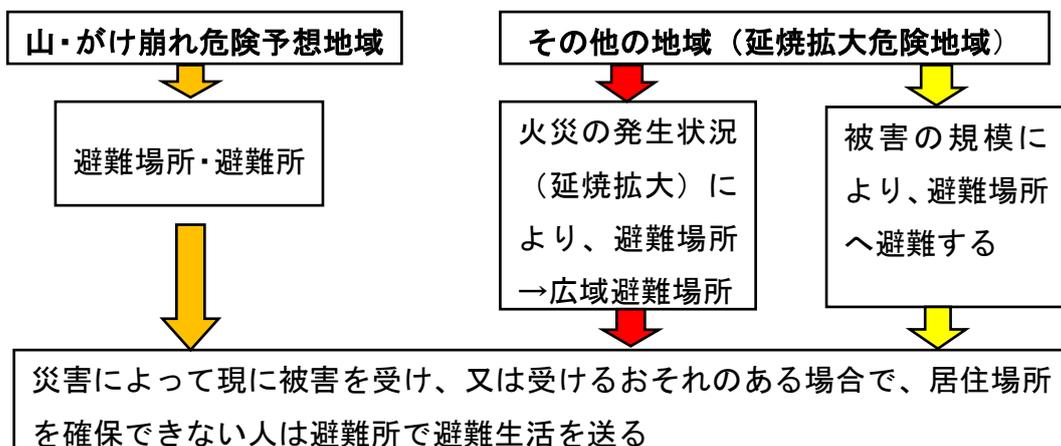
また、自力で避難することが困難な要配慮者についても事前に把握し、自主防災組織の中で支援者を決めておくなど、逃げ遅れのないように皆で協力することが大切です。

避難計画策定のポイント

- 町内に、住民が普段からよく知っている危険のない広い場所があれば、あらかじめ直近の集合場所、避難場所として決めておく。
- 避難誘導の責任者を決め、全員が指示に従ってまとまって避難できるようにしておく。
- 指定避難所の学校や公共施設等へ安全に避難するため、避難ルートを気象条件や災害種別に合わせて、3パターンほど選定しておく。（防災マップの活用）
- 日頃から訓練を繰り返し、避難方法や場所などを住民に周知徹底しておく。
- 高齢者等の要配慮者の確認及び配慮を怠らず、全員が安全に避難できるように、あらかじめ支援者の選定など便宜を図る。



大きな地震が発生したら…



7 避難生活

避難生活は、災害による精神的不安や共同生活による日常生活の不自由さを強いられるため、決して楽なことではありません。助け合って少しでも快適な生活ができるように、自主防災組織が中心となり避難住民の生活を秩序あるものにすることが大切です。特に、高齢者や障がい者などの要配慮者への暖かい心遣いは決して忘れてはいけません。

そのためには、避難生活計画書や避難台帳をしっかりと作成しておくことが重要です。

避難所の運営と管理(例)

- 避難所は行政機関が指定している場所を基本とする。
- 市の担当、避難施設の管理者、自主防災組織が中心となり避難所運営組織を設置する。
- 運営本部に、総務、被災者管理、情報、食料・物資、施設管理、保健、衛生等の各総括班長を置く。
- 運営本部の下に各自主防災組織ごとの班編成を行い、班ごとの役割を決めておく。
- 運営本部会議を1日1～2回開催し、情報の収集・伝達・役割等を再認識するとともに情報の共有に努める。

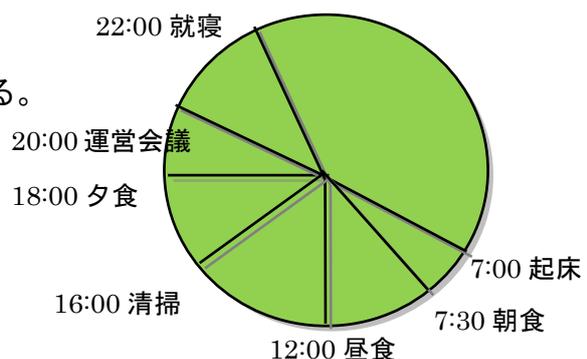
情報の伝達

- 市からの情報は市の避難所担当職員が受け、情報総括班長に伝える。
- 情報総括班長は、各自主防災組織の情報班長に伝える。
- 各情報班長は、その連絡を住民に伝達する。
- ラジオなどから直接入る情報にも注意する。
- 避難生活者リストを作る

生活のルールを決める

- 生活区域、生活上のルールを決める。
- 生活の時間も決めておく。
- 清掃は生活環境を清潔に保つために大切ですが、体を動かすためにも取り入れる。

生活のリズムをつくる
ことが大切！



食料・水の確保

- 原則として食事は、各自の非常持ち出しの食料でまかなう（火は使わない）。
- 不足する場合は、共同で炊き出しを行う。
- 食事や給水はリーダーの指示に従い、順序よく行う。
- 地震発生後は断水になる恐れがあるので、ポリタンク等に水をためて節水に努める。
- 災害時要配慮者には、十分な気配りと配慮が必要。

ゴミ出しのルールを決める

- 生ゴミは、場所を決めて出す。
- その他のゴミは分別し、きちんと分けて出す。

トイレのルールを決める

- トイレはきれいに使用し、定期的いきちんと清掃する。

ペットの対応

※原則分離飼育とする。

- 飼育者の把握、飼育場所の指定、排泄物の後始末などを徹底しておく。

緊急搬送手段の確保

- 緊急時に備えて、各自主防災組織から車両を一台ずつ用意するなど、輸送対策を決めておく。

プライバシーの保護

- お互いのプライバシーを保護するため、家族単位で区分けして、むやみに他人の場所へ立ち入らないようにする。
- 更衣室、授乳室等も設置する。

要配慮者への配慮

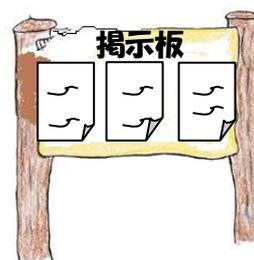
- 介護は原則的に家族が行う。介護を行う家族がいない場合は、あらかじめ要配慮者台帳に登録しておく。
- 介護者が不足する場合は、各自主防災組織の人材台帳を活用し、看護師等の適任者に交替で介護をお願いする。また、手話、ガイドヘルパー等のボランティアの受け入れにも配慮する。

使用禁止建物等への立入制限

- 倒壊の危険がある建物や使用禁止スペースは、ロープ等で閉鎖し立ち入りを禁止する。

安否確認の掲示板・伝言板の設置

- 避難所毎に安否を確認する。
- 情報については掲示板を設けておく。
- 避難者リストを利用する。
- 視聴覚に障害のある人のために、情報を伝える人を予め決めるほか、掲示板と放送を必ず併用するなど、災害時要配慮者に確実に情報が伝わるよう配慮する。



8 要配慮者支援のための取り組み

要配慮者は、災害が発生すると、安全な場所に避難することや避難所などの避難先で生活を続けることなどに大きな困難が生じます。災害時要配慮者も適切な支援があれば、身体や生命の安全を確保することができ、被害の軽減につながります。

そのために、地域の人たちの思いやりと支援が求められています。

要配慮者支援の取り組み

● 災害時要配慮者の把握

災害発生時に要配慮者を支援し、適切な避難誘導等を行うため、災害時要援護者名簿のほか、民生委員や社会福祉協議会などからの情報を含め、地域内の災害弱者の状況を把握しておく。

また、避難経路上の障害物の有無や車椅子で通れるかどうかなどについて、要配慮者の身になって地域の防災上の環境を点検し、防災マップに書き込んでおく。

● 地域の支援体制づくり

災害発生時の救出活動や情報伝達、避難誘導や避難所での支援体制について、視覚障がいや聴覚障がいなど、障がいの種類、程度に応じた支援者自主防災組織活動の中で具体的に決めておく。

● 日頃のコミュニケーション

日頃から、災害発生時を想定し、家具の転倒防止対策の手助けやアドバイスなどを通じてコミュニケーションをとっておく。



● 避難誘導・避難所での支援

災害発生時には、安否確認や安全な移動などにおける協力が必要となる。また、避難所では、安心して生活できる居住空間を確保するための支援（プライバシーの保護や介護スペースの確保、毛布等の緊急物資の優先配布、要配慮者に必要な生活・医療・福祉情報の提供など）ができるよう配慮する。

資 料

資料 1 班編成及び役割（例）

活動の考え方 班編成	平常時の活動	災害時の活動
	<ul style="list-style-type: none"> ○各班の活動は、分担するそれぞれの班が中心となり、他の班が協力して実施する。相互協力することで、それぞれの班の活動内容が理解でき、災害時のスムーズな協力体制の構築につながる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○災害の実態に応じた活動態勢をとる。例えば火災発生の場合は、消火班は他の班の活動を支援するなど、全班が協力して災害に対処する。
総務班	<ul style="list-style-type: none"> ○全体の調整 ○要配慮者の把握 ○近隣の組織との連携、他機関との事前調整 	<ul style="list-style-type: none"> ○全体の指揮、調整 ○近隣の組織との連携、他機関との連絡調整 ○被害・避難状況の全体把握
情報班	<ul style="list-style-type: none"> ○防災に関する知識の普及・広報 ○講習会等の開催 ○情報の収集・伝達訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○災害情報の収集・伝達 ○防災機関への災害状況の通報 ○避難勧告・指示の伝達
消火班	<ul style="list-style-type: none"> ○火気使用器具等の点検 ○石油類の管理状況の点検 ○消火用器材の準備と管理 ○初期消火訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○初期消火活動 ○地震発生直後、避難時における出火防止の呼びかけ
救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> ○応急手当の知識の取得と普及 ○負傷者等の救出法の取得、応急手当用器材等の準備と管理 ○応急手当、救出等の訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○負傷者等の救出と応急手当等の救護活動
避難誘導班	<ul style="list-style-type: none"> ○避難路・避難場所の周知と現状の把握 ○避難誘導用器材の準備と管理 ○非常持出し品の準備の普及 ○避難訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全な避難場所の指示 ○避難行動を促すための説得 ○要配慮者宅等への早めの避難の呼びかけ、手助け
給食・給水班	<ul style="list-style-type: none"> ○炊飯用具等の準備と管理 ○炊き出し訓練 ○給水訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○応急物資・応急給水等の実施 ○炊き出し・給水活動 ○支援物資等の配布、管理
その他地域の实情に応じ必要となる班	<ul style="list-style-type: none"> ○例えば、水害のおそれのある地区では水防班、土石流やがけ崩れ危険区域では安全点検班を設けるなど、その役割を果たすために必要な平常時の活動及び災害時の活動を定める。 	

資料2 規約（例）

〇〇町自主防災組織 規約

（名称）

第1条 この会は、〇〇町自主防災組織（以下「本組織」という。）と称する。

（活動の拠点）

第2条 本組織の活動拠点は、次のとおりとする。

- (1) 平常時は〇〇とする。
- (2) 災害時は〇〇とする。

（目的）

第3条 本組織は、住民の隣保協同の精神に基づく自主的な防災活動を行うことにより、地震その他の災害（以下「地震等」という。）による被害の防止及び軽減を図ることを目的とする。

（事業）

第4条 本組織は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 防災に関する知識の普及・啓発に関すること。
- (2) 地震等に対する災害予防に資するための地域の災害危険の把握に関すること。
- (3) 防災訓練の実施に関すること。
- (4) 地震等の発生時における情報の収集・伝達、避難、出火防止及び初期消火、救出・救護、給食・給水等応急対策に関すること。
- (5) 防災資機材等の備蓄に関すること。
- (6) 他組織との連携に関すること。
- (7) その他本会の目的を達成するために必要な事項

（会員）

第5条 本組織は、〇〇町内にある世帯をもって構成する。

（役員）

第6条 本組織に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 若干名
- (3) 防災委員 若干名
- (4) 班長 若干名
- (5) 監査役 2名

2 役員は、会員の互選による。ただし、防災委員は、消防職員・団員OBなどをもってその職をあてるものとし、会長が指名した者とする。

3 役員の任期は、防災委員は5年、その他の者は1年とする。ただし、再任することができる。

(役員 of 責務)

第7条 会長は、本会を代表し、会務を総括し、地震等の発生時における応急活動の指揮を行う。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故のあるときはその職務を行う。また、各班活動の指揮監督を行う。

3 防災委員は、住民に対する啓発活動や防災活動に専門的に携わる。

4 班長は、幹事会の構成員となり、会務の運営にあたるほか、班活動の指揮を行う。

5 監査役は、会の会計を監査する。

(会議)

第8条 本会に、総会及び幹事会を置く。

(総会)

第9条 総会は、全会員をもって構成する。

2 総会は、毎年1回開催する。ただし、特に必要がある場合は臨時に開催することができる。

3 総会は、会長が招集する。

4 総会は、次の事項を審議する。

- (1) 規約の改正に関すること。
- (2) 防災計画の作成及び改正に関すること。
- (3) 事業計画に関すること。
- (4) 予算及び決算に関すること。
- (5) その他、総会が特に必要と認めたこと。

5 総会は、その付議事項の一部を幹事会に委任することができる。

(幹事会)

第10条 幹事会は、会長、副会長、防災委員及び班長によって構成する。

2 幹事会は、次の事項を審議し、実施する。

- (1) 総会に提出すべきこと。
- (2) 総会により委任されたこと。
- (3) その他幹事会が特に必要と認めたこと。

(防災計画)

第 11 条 本会は、地震等による被害の防止及び軽減を図るため、防災計画を作成する。

2 防災計画は、次の事項について定める。

- (1) 地震等の発生時における防災組織の編成及び任務分担に関すること。
- (2) 防災知識の普及に関すること。
- (3) 災害危険の把握に関すること。
- (4) 防災訓練の実施に関すること。
- (5) 地震等の発生時における情報の収集・伝達、避難誘導、出火防止、初期消火、救出・救護、給食・給水、災害弱者対策、避難所の管理・運営及び他組織との連携に関すること。
- (6) その他必要な事項

(会費)

第 12 条 本会の会費は、総会の議決を経て別に定める。

(経費)

第 13 条 本会の運営に要する経費は、会費その他の収入をもってこれにあてる。

(会計年度)

第 14 条 会計年度は、毎年 4 月 1 日に始まり、翌年 3 月 31 日に終わる。

(会計監査)

第 15 条 会計監査は、毎年 1 回監査役が行う。ただし、必要がある場合は、臨時にこれを行うことができる。

2 監査役は、会計監査の結果を総会に報告しなければならない。

附則

この規約は、○年○月○日から実施する。

資料3 防災計画（例）

〇〇町自主防災組織 防災計画

1 目的

この計画は、〇〇町自主防災組織の防災活動に必要な事項を定め、もって、地震その他の災害による人的、物的被害の発生及びその拡大を防止することを目的とする。

2 計画事項

この計画に定める事項は、次のとおりとする。

- (1) 自主防災組織の編成及び任務分担に関する事。
- (2) 防災知識の普及・啓発に関する事。
- (3) 災害危険の把握に関する事。
- (4) 防災訓練に関する事。
- (5) 情報の収集・伝達に関する事。
- (6) 避難に関する事。
- (7) 出火防止、初期消火に関する事。
- (8) 救出・救護に関する事。
- (9) 給食・給水に関する事。
- (10) 災害弱者対策に関する事。
- (11) 他組織との連携に関する事。
- (12) 防災資機材等の備蓄及び管理に関する事。

3 自主防災組織の編成及び任務分担

災害発生時の応急活動を迅速かつ効果的に行うため、また、平常時の活動をより円滑に行うため次のとおり防災組織を編成する。【編成例－資料1－P75】

4 防災知識の普及・啓発

地域住民の防災意識を高揚するため、次により防災知識の普及・啓発を行う。

(1) 普及・啓発事項

普及・啓発事項は、次のとおりとする。

- ① 防災組織及び防災計画に関する事。
- ② 地震、火災、風水災等についての知識（初動対応含む）に関する事。
- ③ 住宅の耐震化、家具の転倒防止など、家庭における防災上の留意事項に関する事。

- ④ 地震発災後72時間における活動の重要性に関すること。
- ⑤ 家庭における食料等を3日以上、備蓄（確保）することの重要性に関すること。
- ⑥ その他防災に関すること。

(2) 普及・啓発の方法

防災知識の普及・啓発方法は、次のとおりとする。

- ① 広報誌、パンフレット、リーフレット、ポスター等の作成・配布
- ② 座談会、講演会、映画会等の開催
- ③ パネル等の展示

(3) 実施時期

春・秋の火災予防運動期間、防災の日等防災関係諸行事の行われる時期に行うほか、他の催し物に付随する形式で随時実施する。

5 地域の災害危険の把握

災害予防に資するため、次により地域固有の防災問題に関する把握を行う。

(1) 把握事項

把握事項は次のとおりとする。

- ① 危険地域、区域等
- ② 地域の防災施設、設備
- ③ 地域の災害履歴、災害に関する伝承
- ④ 大規模災害時の消防活動

(2) 把握の方法

災害危険の把握方法は、次のとおりとする。

- ① 市町村地域防災計画
- ② 座談会、講演会、研修会等の開催
- ③ 災害記録の編纂

6 防災訓練

大地震等の災害の発生に備えて、情報の収集・伝達、消火、避難等が迅速かつ的確に行いうるようになるため、次により防災訓練を実施する。

(1) 訓練の種別

訓練は、個別訓練・総合訓練、体験イベント型訓練及び図上訓練とする。

(2) 個別訓練の種類

- ① 情報収集・伝達訓練
- ② 消火訓練

- ③ 避難訓練
- ④ 救出・救護訓練
- ⑤ 給食・給水訓練
- ⑥ 避難所開設・運営訓練
- ⑦ その他地域の実情に即した訓練

(3) 総合訓練

総合訓練は、2以上の個別訓練について総合的に行うものとする。

(4) 体験イベント型訓練

防災を意識せずに災害対応能力を高めるために行うものとする。

(5) 図上訓練

実際の災害活動に備えるために行うものとする。

(6) 訓練実施計画

訓練の実施に際しては、その目的、実施要領等を明らかにした訓練実施計画を作成する。

(7) 訓練の時期及び回数

- ① 訓練は、原則として春季及び秋季の火災予防運動期間中並びに防災の日に実施する。
- ② 訓練は、総合訓練にあつては年〇回以上、個別訓練等にあつては随時実施する。

7 情報の収集・伝達

被害状況等を正確かつ迅速に把握し、適切な応急措置をとるため、情報の収集・伝達を次により行う。

(1) 情報の収集・伝達

情報班員は、地域内の災害情報、防災関係機関、報道機関等の提供する情報を収集するとともに、必要と認める情報を地域内住民、防災関係機関等に伝達する。

(2) 情報の収集・伝達の方法

情報の収集・伝達は、電話、テレビ、ラジオ、インターネット、携帯無線機（トランシーバー）、伝令等による。

8 出火防止及び初期消火

(1) 出火防止

大地震時等においては、火災の発生が被害を大きくする主な原因であるので、出火防止の徹底を図るため、毎月〇日を「防災の日」とし、各家庭においては、

主として次の事項に重点をおいて点検整備する。

- ① 火気使用設備器具の整備及びその周辺の整理整頓状況
- ② 可燃性危険物品等の保管状況
- ③ 消火器等消火資機材の整備状況
- ④ その他建物等の危険箇所の状況

(2) 初期消火対策

地域内に火災が発生した場合、迅速に消火活動を行い、初期に消火することができるようにするため、次の消火資機材を配備する。

- ① 可搬式（小型）動力ポンプの防火水そう付近への配備
- ② 消火器、水バケツ、消火砂等の各家庭への配備

9 避難

火災の延焼拡大等により、地域住民の人命に危険が生じ、又は生じるおそれがあるときは、次により避難を行う。

(1) 避難誘導の指示

市より避難に関する情報が発令されたとき又は、自主防災組織会長が必要であると認めるときは、自主防災組織会長は、避難誘導班に対し避難誘導の指示を行う。

(2) 避難誘導

避難誘導班員は、自主防災組織会長の避難誘導の指示に基づき、地域住民を市の地域防災計画に定められた避難場所に誘導する。特に、災害時要援護者の誘導を優先するものとする。

(3) 避難経路及び避難場所

- ① ○○通り。ただし、○○通りが通行不能の場合は○○通り
- ② 市立○○学校又は○○公園

(4) 避難所の管理・運営

災害時における避難所管理・運営については、市の要請により協力するものとする。

10 救出・救護

(1) 救出・救護活動

建物の倒壊、落下物等により救出・救護を要する者が生じたときは、ただちに救出・救護活動を行う。この場合、現場付近の者は救出・救護活動に積極的に協力する。

(2) 医療機関への連絡

救出・救護班員は、負傷者が医師の手当を要するものであると認めるときは、次の医療機関または防災関係機関の設置する応急救護所に搬送する。

- ① ○○町○○病院
- ② ○○町○○診療所
- ③ ○○町○○保健所

(3) 防災関係機関の出動要請

救出・救護班員は、防災関係機関による救出を必要とすると認めるときは、防災関係機関の出動を要請する。

1 1 給食・給水

避難地等における給食・給水は、次により行う。

(1) 給食の実施

給食・給水班員及び物資配分班は、市から配布された食料、地域内の家庭又は米穀類販売業者等から提供を受けた食料等の配分、炊き出し等により給食活動を行う。

(2) 給水の実施

給食・給水班員及び物資配分班は、市から提供された飲料水、水道、井戸等により確保した飲料水により給水活動を行う。

1 2 要配慮者対策

(1) 要配慮者台帳・マップ等の作成

災害時に避難状況を把握するため要配慮者台帳・マップ等を作成し、行政、民生委員、児童委員、訪問介護員、ボランティア、自治会等と連絡を取り合っ
て定期的に更新する。

(2) 災害弱者の避難誘導、救出・救護方法等の検討

要配慮者に対する円滑な避難誘導や効果的な救出・救護活動等について予め
検討し訓練等に反映させる。

1 3 他の組織との連携

防災訓練や災害時の応急活動については、他の自主防災組織や災害ボランテ
ィア団体等との連携を図るものとする。

1 4 防災資機材等

防災資機材等の整備及び管理に関しては、次により行う。

(1) 配備計画

【配備計画例－P25】

(2) 定期点検

毎年〇月第〇 〇曜日を全資機材の点検日とする。

資料4 自主防災組織台帳(例) 表

		作成(変更)年月日	年 月 日	作成者	
組織の名称					
会 長 (代表) 氏 名		(就任 年 月)	(就任 年 月)	(就任 年 月)	(就任 年 月)
電話番号					
FAX番号					
Eメール					
地域の世帯数					
地域の人口					
組織規約	有 ・ 無		防災計画書		有 ・ 無
地域内で注意 すべき危険	危険の種類	世帯数	人数	対処方法・計画	
	洪水①(河川)				
	洪水②(沼等)				
	山・がけ崩れ				
	地すべり				
	その他				
年度別	年度	年度	年度	年度	年度
活 動 状 況	時期等	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	区分	内 容	内 容	内 容	内 容
		参加者数	参加者数	参加者数	参加者数
防 災 訓 練					
研 修 会 ・ 講 習 会 等					

裏

発災後の避難	No.	地区区分	一時避難場所(集合場所)		避難所		広域避難場所
	①						
	②						
	③						
	④						
⑤							
活動資機材・備蓄物資及び常置場所							
常置場所①	所在地				電話番号		
	鍵の主管理者				電話番号		
常置場所②	所在地				電話番号		
	鍵の副管理者				電話番号		
区分	品名	数量	配備年月	常置場所	定期点検サイクル	特記事項 (修理暦・寄贈等)	
情報伝達用具							
消火用具							
救出・障害物除去用具							
救急用品							
避難用具							
給食給水用具							
備蓄物資							
その他							
資機材使用協力事業所等(組織内外問わず)							
No.	協力依頼先		内容(資機材名、数量、取扱い責任者等)				
①							
②							
③							

資料5 世帯台帳（例）

		自主防災組織名			
世帯主		地域特性	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域 <input type="checkbox"/> 地すべり危険区域 <input type="checkbox"/> 山地災害危険区域 <input type="checkbox"/> 火山災害予想区域 <input type="checkbox"/> その他()		
住所			避難先	水害のとき	
電話番号		土砂災害のとき			
FAX番号		地震のとき			
Eメール		災害で、形態 <input type="checkbox"/> 実家 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 知人 <input type="checkbox"/> その他			
住居形態	<input type="checkbox"/> 持家 <input type="checkbox"/> 借家 <input type="checkbox"/> 間借 <input type="checkbox"/> その他	氏名			
建物形態	<input type="checkbox"/> 戸建(平屋・階建) <input type="checkbox"/> アパート・マンション(階建)	住所			
世帯人数	人	電話番号			

No. 1	フリガナ	年齢	続柄	生年月日	血液型	
	氏名			明・大・昭・平	ABO型	Rh
	防災上役立つ資格・技能※1	緊急時の防災活動への協力可否(○×)※2		協力可能な活動内容	要援護状況※3	
		平日	休日	夜間		

No. 2	フリガナ	年齢	続柄	生年月日	血液型	
	氏名			明・大・昭・平	ABO型	Rh
	防災上役立つ資格・技能※1	緊急時の防災活動への協力可否(○×)※2		協力可能な活動内容	要援護状況※3	
		平日	休日	夜間		

No. 3	フリガナ	年齢	続柄	生年月日	血液型	
	氏名			明・大・昭・平	ABO型	Rh
	防災上役立つ資格・技能※1	緊急時の防災活動への協力可否(○×)※2		協力可能な活動内容	要援護状況※3	
		平日	休日	夜間		

No. 4	フリガナ	年齢	続柄	生年月日	血液型	
	氏名			明・大・昭・平	ABO型	Rh
	防災上役立つ資格・技能※1	緊急時の防災活動への協力可否(○×)※2		協力可能な活動内容	要援護状況※3	
		平日	休日	夜間		

No. 5	フリガナ	年齢	続柄	生年月日	血液型	
	氏名			明・大・昭・平	ABO型	Rh
	防災上役立つ資格・技能※1	緊急時の防災活動への協力可否(○×)※2		協力可能な活動内容	要援護状況※3	
		平日	休日	夜間		

No. 6	フリガナ	年齢	続柄	生年月日	血液型	
	氏名			明・大・昭・平	ABO型	Rh
	防災上役立つ資格・技能※1	緊急時の防災活動への協力可否(○×)※2		協力可能な活動内容	要援護状況※3	
		平日	休日	夜間		

* □が付されている箇所は、該当する項目にレチェック(レ)を入れる。

● 記入上の注意

- ※1 防災上役立つ資格・技能等…(例)消防職・団員OB、保健・助産・看護師、元警察官・自衛官、防災士、調理師、アマチュア無線有資格者などを記入する。
- ※2 緊急時の防災活動への協力可否…小学生以下は対象から除く。
- ※3 要援護状況…介護を要する場合、その他、寝たきり、歩行・視覚・聴覚障害がある場合に記入する。

資料6 人材台帳（例）

自主防災組織名							
No	資格・技能等※	フリガナ	住 所	職 業	連絡先・方法(電話番号)		備 考
		氏 名			平日昼間	夜間・休日	
1					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
2					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
3					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
4					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
5					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
6					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
7					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
8					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
9					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
10					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
11					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	
12					<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	<input type="checkbox"/> 一般・ <input type="checkbox"/> 携帯	

※ 資格・技能等の例…消防職・団員OB、防災士、保健・助産・看護師、警察官・自衛官OB、調理師、アマチュア無線有資格者など。

資料7 要配慮者（災害時要援護者）台帳（例）

秘

重要：プライバシーの保護に配慮して、会長が責任を持って保管する。

		自主防災組織名				避難支援者※3			
No	身体の状態※1	フリガナ	性別	住所	電話番号	特記事項※2	No	氏名	電話番号
		氏名						(本人との関係)	
1							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
2							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
3							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
4							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
5							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
6							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
7							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		
8							①		
							②		
		明/大/昭/平 年 月 日 歳					③		

●記載上の留意事項

※1 身体の状態欄には、寝たきり・歩行困難など、どんな障害や持病があるのかを記入してください。

※2 移動用の器具・介護時の留意点などを具体的に記載してください。

※3 支援者は、家族を含め対処しやすい順で記入してください。

◎ なお、作成に当たっては必要に応じ、民生委員の方及び支所、社会福祉協議会などの関係機関にも協力を得てください。

資料8 自主防災組織活動チェックリスト

実施日：平成 年 月 日

自主防災組織活動チェックリスト

- ・このチェックリストは、自主防災組織の役員を対象としたものです。
 - ・以下の項目を『○・×・△』（※）の3段階で評価し、自分たちの活動状況を把握しましょう。
- （※）○：十分できている取り組み ×：まだやってない取り組み △：始めたばかり、または、十分でない取り組み

段階	No.	項目	評価
結成・活動初期段階	1	自主防災組織としての規約を定めている	
	2	自主防災活動の年間目標・計画を立てている	
	3	安全・安心な地域づくりを目的に、一緒に活動を行う住民（仲間）がいる	
	4	地域で自主防災組織の必要性が認識されている	
	5	自主防災組織の役員が緊急時に率先して対応することを自覚している	
	6	自主防災組織の役員が行政から発信される防災情報を理解している	
活動中期段階	7	地域で防災について話し合う機会を設けている	
	8	地域で講習会や勉強会を開き、専門家の話を聞く機会を設けている	
	9	地域に家具の転倒防止や非常持出し品など、家庭の備えを呼びかけている	
	10	地域に避難経路・避難所を周知している	
	11	地域に災害時の情報伝達方法を周知している	
	12	自主防災組織の役員が過去の災害や被害状況を理解している	
	13	自主防災組織の役員が率先して行動している	
活動充実段階	14	災害時の活動を指揮できる人（リーダー）が一定人数いる	
	15	自主防災活動に女性の意見を反映できる役員がいる	
	16	自主防災組織内で平常時・災害時の役割分担が決められている	
	17	自主防災組織の役員を専従化している	
	18	地域で防災計画（災害時対応マニュアル）を作成している	
	19	地域内で活動している様々な団体と定期的な情報交換を行っている	
	20	各家庭の防災対策を充実させる活動を実施している	
	21	地域の連携を意識した活動を実施している	
	22	地域の危険箇所などに対し、安全点検を行っている	
活動発展段階	23	自主防災組織内に防災に関する知識を有し、活動を指導できる人材がいる	
	24	自主防災活動において地域の様々な名団体との連携・協力体制が出来ている	
	25	共助に関する知識を深める活動を行っている	
	26	近隣の自主防災組織と防災について情報交換を行っている	
	27	近隣の自主防災組織と連携した活動を実施している	