

## 緊急時テレホンガイド

火事・救急は

**119**番

警察は

**110**番

海上の  
事故・事件は

**118**番

災害用伝言  
ダイヤルは

**171**番

### 災害用伝言ダイヤル171のかけ方

災害発生時(震度6弱以上の地震など)はNTTの災害用伝言ダイヤルサービスが稼働します。事前契約などは必要ありません。家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます。 ※災害用伝言ダイヤルサービスの開始はテレビ・ラジオなどで通知されます。

**伝言の録音方法** 171 → 1 → (XXX)XXX-XXXX → 伝言を入れる(30秒以内)  
ガイダンスが流れます 被災地の方は自宅や携帯電話などの電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を

**伝言の再生方法** 171 → 2 → (XXX)XXX-XXXX → 伝言を聞く  
ガイダンスが流れます 被災地の方は自宅や携帯電話などの電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を

※携帯電話の災害用伝言板サービスについては、下記ホームページで、使用方法等を紹介しております。  
NTTドコモ ▶ [https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/au](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/au)  
au ▶ <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/>  
ソフトバンク ▶ <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/boards/>

災害発生時の避難行動を適切に行うためには、各種情報を速やかに入手することが大切です。気象情報や避難情報は、市や防災関係機関、マスメディア等から、さまざまな手段で提供されます。テレビ、ラジオ、パソコンや携帯電話・スマートフォンなどを活用し、積極的に情報収集しましょう。

### ●データ放送 (dボタン)

テレビのデータ放送で気象情報や避難情報を確認できます。

- 1 番組映像を見ている状態で、テレビリモコンの「d」ボタンを押す
- 2 画面にデータ放送画面が表示されます
- 3 十字キーで移動して必要な情報に合わせて「決定」ボタンを押す

※もう一度「d」ボタンを押すとデータ放送画面が消えて元の画面に戻ります

テレビ

ラジオ

パソコン

携帯電話  
スマートフォン

### ●筑西市ホームページ

筑西市のホームページでも気象情報や避難情報を提供しています。

<https://www.city.chikusei.lg.jp/>

### ●国や県のホームページ

国や県が観測した河川水位情報や河川の状況を監視する映像等を確認できます。

- 国土交通省関東地方整備局下館河川事務所 鬼怒川、小貝川のライブ映像 基準水位観測所のライブ映像

<http://www.ktr.mlit.go.jp/>

- 茨城県土木部雨量・河川水位情報

<http://www.kasen.pref.ibaraki.jp/>

### ●水戸地方気象台のホームページ

注意報・警報などの気象情報を確認できます。

<https://www.jma-net.go.jp/mito/>

### 市の情報発信ツール

#### 防災行政無線

放送内容をフリーダイヤル、市ホームページで確認できます。

☎0120-0296-99



#### 公式ホームページ

行政情報などを掲載。緊急時には災害特別版に切り替え、情報を発信します。



#### 情報メール一斉配信

登録者にカテゴリーに応じてメールを一斉に配信します。例：火災情報など



#### 公式フェイスブック

情報を受けるだけでなく、自ら発信できます。また、拡散効果が期待できます。



#### 公式ツイッター

情報を受けるだけでなく、自ら発信できます。また、拡散効果が期待できます。



### お問い合わせ先

筑西市 消防防災課

0296-24-2132

筑西市ホームページ <https://www.city.chikusei.lg.jp/>



環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版

# 自主防災活動

## のてびき



自主防災組織について

自主防災活動の進め方



# 自主防災組織とは

## 地域の実情に合った自主防災組織

自主防災組織とは、災害対策基本法に基づく地域の住民が自主的に防災活動を行う組織です。平常時の活動として、防災知識の普及や啓発、防災訓練、防災安全点検、防災資機材の備蓄や点検といった活動に取り組みます。

災害が起こったときは、初期消火、住民の安否確認や避難誘導、負傷者の救出や救護、情報の収集や伝達、給食や給水活動などを展開します。

地域の特性をよく理解している自主防災組織だからこそ、地域の実情に合った応急活動を行うことができます。



## 災害時こそ共助が大切

筑西市では、平成7年1月17日の阪神・淡路大震災を機に自治会を単位とした自主防災組織の結成促進に努めてきました。自主防災組織の目的は、自治会の基本的な役割のひとつである「生活防衛」であり、自治会の目的とも合致するものです。

地域の自主的な活動は、自治会を単位として行われており、これを単位として自主防災組織を結成し、自治会の日常的な活動の一部として自主防災活動が位置づけられることが望ましい姿です。

自分たちのまちは自分たちで守るという共助の意識を共有することが重要です。



## 自主防災組織結成時の支援

市では、自主防災組織結成初期の防災活動を支援するため、防災資機材の購入費（最大20万円）を補助しています。

### ▶申請方法

「補助金交付申請書」に必要事項を記載していただきます。詳しくは、消防防災課にご相談ください。

## はじめに

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、「公助」である市の救援活動は限界を超えてしまいます。まずは「自助」として自分自身の命と身を守る行動が最も大切ですが、地域コミュニティで相互に助け合う「共助」も非常に重要です。

その共助の部分で重要な役割を担うのが、地域に根差した「自主防災組織」です。自主防災組織だからこそ取り組むことができる活動もあり、その役割には大きな期待が寄せられています。

本手引きでは自主防災組織の活動についてわかりやすく解説しています。みなさまの防災活動の一助となれば幸いです。

## 目次

### 第1章 自主防災組織について

- 自主防災組織とは ..... 1
- 自主防災組織の役割・体制 ..... 2

### 第2章 自主防災活動の進め方

- 活動のポイント ..... 5
- 防災訓練等の各種訓練 ..... 6  
初期消火訓練／避難訓練／避難誘導訓練／応急救護救出訓練  
情報収集・伝達訓練／要配慮者の避難支援訓練
- 防災マップの作成 ..... 12
- 防災資機材の整備・点検 ..... 13



# 自主防災組織の役割・体制

平常時と災害時における自主防災組織の役割としては、次のようなことが考えられます。いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみなさまで連携し合いながら防災・減災活動に取り組みましょう。

## 平常時の役割

● 防災訓練の実施	初期消火訓練、避難訓練、避難誘導訓練、応急救護救出訓練、情報収集・伝達訓練、給食給水訓練、避難所開設運営訓練、要配慮者の避難支援訓練など
● 防災知識の普及・啓発	防災マップや防災計画、地域版避難所運営マニュアルの作成・更新、研修会の開催、地域のお祭りや運動会等での防災イベントの実施など
● 防災資機材の整備	ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バール、大型ジャッキ、備蓄食料、救急医薬品などの整備や管理
● 地域特性の理解	土砂災害危険箇所や警戒区域、浸水のおそれのある場所、地下道、燃えやすい物の放置状況、ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など、倒れやすい物の点検や地域特性の把握
● 要配慮者の支援体制の構築	地域に暮らす要配慮者に対して、協力して避難等の支援を行う体制の構築など

## 災害時の役割

● 情報連絡	地域内の被害状況の把握、ラジオやテレビなどから情報を収集し災害に関する正しい情報の住民への伝達
● 避難誘導	地域住民などの安否確認、避難所などの安全な場所への避難誘導、要配慮者の避難支援など
● 初期消火活動	出火防止のための活動や、消火器、バケツリレーなどによる初期消火活動
● 救出救護活動	負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動、負傷者の応急手当活動など
● 給食給水活動	備蓄食料などの給食・給水、救援物資（食料、飲料水、日用品など）の配給など

全体を分かりやすくするため、災害発生時の行動のイメージを時系列にしましたので参考としてください。

## ■家庭・地域での災害発生時行動イメージ(地震の場合)

状況	自 助(個人・家庭)		共 助(自主防災組織)	
	行 動	対 策	行 動	対 策
地震発生 0分～3分 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 落ち着いて、自分の身を守る</li> <li>● 身を守ることを優先し、できたら火の始末</li> <li>● ドアなどを開け、避難路を確保する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家具を固定する。家具の上に物を積まない</li> <li>● 特に、寝室は安全なスペースを確保する</li> <li>● 石油ストーブなど火気器具や危険物の管理・保管に十分注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭・地域での防災知識の普及・啓発</li> </ul>	
揺れがおさまったあと 1分～5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 火元の確認(ガスの元栓を閉め、電気のスイッチ・ブレーカーを切る)</li> <li>● 火災が発生したら初期消火</li> <li>● 家族の安否確認</li> <li>● ラジオなどで情報確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 消火器・水の汲み置き・バケツの準備</li> <li>● 防災訓練に参加し、初期消火の方法を身につける</li> <li>● スリッパ、スニーカーの準備(ガラスによるけが防止)</li> </ul>		
5分～10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 隣近所の安否確認</li> <li>● 非常持ち出し品の持ち出し準備</li> <li>● 家屋倒壊のおそれがあれば避難する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 非常持ち出し品の準備</li> <li>● 懐中電灯、携帯ラジオ、バール、ハンマーなど資機材の準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 被害状況の収集</li> <li>● 安否確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の危険箇所の把握</li> <li>● 要配慮者の把握</li> </ul>
火災発見 倒壊家屋発見 負傷者発見 10分～数時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自主防災活動に参加する(みんなで消火・救出活動)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 防災訓練に参加し、救助方法等を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 検索、救出活動</li> <li>● 初期消火活動</li> <li>● 救助活動</li> <li>● 負傷者の救護</li> <li>● 搬送</li> <li>● 避難誘導</li> <li>● 出火防止等の広報</li> <li>● 防災資機材取扱</li> <li>● 要配慮者への配慮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種訓練の実施</li> <li>● 防災資機材の点検・整備</li> </ul>
半日～	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活必需品は備蓄でまかなう(1週間分)</li> <li>● 協力し合って秩序ある生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水、食料等生活必需品の準備(1週間分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難所運営への協力</li> <li>● 要配慮者への配慮</li> </ul>	

## ■家庭・地域での災害発生時行動イメージ(水害・土砂災害の場合)

降雨と被害状況	気象情報等	市の対応	住民	地域団体(自主防災組織等)
大雨 	大雨警報	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 情報収集、注意喚起、状況監視の開始、施設の点検・操作確認、資機材・体制の確認 等</li> <li>準備配備体制の構築</li> <li>第1 配備体制の構築</li> <li>避難所の開設検討等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種情報に気をつける</li> <li>● 窓や戸などの点検</li> <li>● テレビ等により情報入手</li> </ul>	
大雨が継続 	洪水警報	<ul style="list-style-type: none"> <li>第2 配備体制の構築</li> <li>● 消防団による巡視・水防活動の実施、避難準備・高齢者等避難開始の区域の検討、避難所開設の準備等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難の準備をする(要配慮者等は自発的に避難開始)</li> <li>● 避難所の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難所開設の情報把握(避難所担当職員から連絡)</li> <li>● 要配慮者へ情報伝達・避難支援</li> </ul>
豪雨 	土砂災害警戒情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3 配備体制の構築</li> <li>● 避難所開設</li> <li>● 避難勧告等の区域の検討</li> <li>● 災害警戒本部(または災害対策本部)の設置</li> <li>避難準備・高齢者等避難開始発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全な場所へすぐに避難(外出が難しい場合には建物2階以上へ避難)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難者発生状況把握(避難所担当職員から連絡)</li> </ul>
小規模な土砂崩れ 	大雨特別警戒情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常配備体制の構築</li> <li>● 災害対策本部の設置</li> <li>避難勧告発表</li> <li>避難指示(緊急)発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周囲の異常を通報</li> </ul>	

## 自主防災組織の構成

自主防災組織の構成は、会長、副会長と、消火班、避難班などの各班で組織します。(なお、組織の構成や各班の設置は、地域の実情に合わせて考えましょう。)

また、班は、広報連絡班、避難班、消火班、救出救護班、炊き出し班などに分けるとよいでしょう。各班に班長・副班長を置き、その下にメンバーを配置します。メンバーの適性や事情を考慮して所属を決めると、後の活動がスムーズになります。

### 組織の例

#### 本部 (管理統括)

平常時は規約の作成、予算作成、役員会の開催、地域版避難所運営マニュアルの作成、訓練などを含む活動全般の企画などを担当。災害時は対策本部を設置し、活動の指示、状況の把握、関係機関との連絡・調整などを行う。

#### 広報連絡班 (情報の収集・伝達)

平常時は住民の防災意識を高めるため、広報活動などを行う。災害時は被害状況などに関する情報の収集伝達に加え、混乱やデマを引き起こさないよう関係機関と連絡を取り合う。

#### 避難班 (住民の避難誘導)

日ごろから地域の危険箇所や避難ルートを調べておき、災害時にはスムーズに避難所まで移動できるようにする。

#### 消火班 (消火器等による初期消火)

平常時は消火訓練などを行う。災害時は初期消火などにあたる。

#### 救出救護班 (負傷者の救出・救護)

日ごろから技術の習得に努め、住民参加の講習会を開催する。災害時は負傷者の救出や応急手当にあたる。

#### 炊き出し班 (炊き出し、物資の調達・配分)

平常時は備蓄食料の管理や器具の取り扱いを訓練する。災害時は生命と健康の維持に必要な水と食べ物が行きわたる体制をつくる。

### 結成までの流れ

防災組織を作ることと同意が得られ、組織の母体が決まったら、活動の中心になる担当者を決めましょう。発案した意欲のある方や、消防署・消防団・警察・自衛隊のOBなどのように、防災や災害時の対応に詳しい人が適任です。

なお、現役の消防・警察・自衛隊職員や消防団員の方は災害が起きたときは職務につき、地域では不在になるケースもあるので注意が必要です。

また、会長や副会長は、地域や地域住民のことに詳しい方が望ましいので、担当者とは別の人(自治会長など)がなるのが適当と思われます。

結成にあたり、最低限必要なのは以下の5つです。  
詳しくは消防防災課までご相談ください。

- 1 会長と役員を決める。
- 2 班編成を決める。
- 3 規約を作る。
- 4 活動計画を作る。
- 5 収支計画を作る。



## 活動のポイント

### 平常時の活動が重要

災害は、いつ起こるのかわかりません。大規模な災害であれば、道路の寸断やライフラインの途絶など大変な事態となります。このようなときでもしっかりと対応できるよう、日常生活の中で準備しておくことが大切です。平常時の備えがあればこそ、いざというときに地域の住民で協力し合い、助け合うことができます。

自主防災組織の平常時の活動で大切なのは、地域の住民に防災について関心を持っていただき、理解を深めてもらうことです。その活動を継続していくことで、住民の間に連帯感が生まれ、いざというときに協力し合い、被害を最小限に食い止められる防災・減災活動へとつながるのです。



### ターゲットを明確に

活動は、ターゲットを明確にすることが重要です。例えばそれぞれの活動を企画するとき、単身者、若い夫婦、乳幼児のいる家族、高齢の夫婦など、ターゲットを明確にすることで企画の意図がわかりやすくなるからです。

また、連携の視点も大切です。子どもや大人、高齢者が参加して共通の体験をすることで世代を超える連帯感が生まれ、災害時にも連携できるようになります。



#### 主な平常時の防災活動

- 1 防災訓練の実施
- 2 防災に関する研修会の開催
- 3 地域の災害史や災害体験談の掘り起こし
- 4 地域内の危険要因や危険箇所の点検
- 5 防災マップなどの作成
- 6 各世帯での防災会議や家具の転倒防止対策、住宅防火対策などの促進
- 7 要配慮者の把握や支援体制づくり

### 「続けられる」活動の極意

自主防災組織には、2つの大きな壁があります。1つは「結成できるか」であり、もう1つは「活動を続けられるか」です。特に、活動を継続して行くのはとても難しく、現在、自主防災組織の最大の課題となっています。

活動が続かない理由の1つに、負担が大きいためにあげられます。自主防災組織の役員は自治会などの役員、地域の役職、世話役を務めている場合があり、防災単体での活動はどうしても負担になってきます。

これを解決するには、「他の活動と一緒に行う」というものです。

また、活発な活動よりも細く長い活動が重要です。継続して、何度も何度も点検や状況確認、訓練、広報・普及活動を繰り返すことが重要です。



せっかく自主防災組織をつくり、壁をひとつ越えたのなら、次は活動を継続するための工夫をこらしましょう。それこそが自主防災活動です。

**目指せ！ 地域の災害犠牲者ゼロ！**



# 防災訓練等の各種訓練

## 防災訓練の目的

災害が起きたとき、迅速に的確な行動をとるためには日ごろからの防災訓練が欠かせません。食事の支度時に地震が起きれば火災が発生するかもしれません。また、家屋の倒壊により下敷きになってしまう人がいるかもしれません。同時多発的に起きるこれらの事態を想定して、消火や避難誘導、応急処置などの訓練をしておくことが重要です。訓練を通じて対応内容を改善するなど、実践的な災害対応力を養うようにしましょう。



## 効果的な訓練にするために

知識の普及や訓練に役立つイベントを企画し、楽しい雰囲気の中で行うようにしましょう。防災訓練という名目では参加してもらえないような人たちにも、レクリエーションとして参加してもらえるような内容を考え、さらに参加した人に出番があるイベントを心がけます。例えば親子で協力してバケツリレーを行う、消防署の職員を招いて消火器を使ってみる、終了後に反省会を開いて意見を話し合うなど、実際に役立つ訓練とすることが大切です。

## 防災訓練のポイント

### ● 実施要領の周知徹底

住民に訓練の日時や場所などを広報して、実施要領を周知しましょう。



### ● 実施日時に変化を

多くの人に参加してもらえるよう、曜日や時間帯を変えて実施しましょう。



### ● 参加意欲のわく内容に

堅苦しいだけの訓練ではなく、若い人のグループや家族で楽しめるような内容を企画しましょう。



## 初期消火訓練

初期消火訓練では、手順や注意点を正確に理解してもらうことが大切です。消火器、バケツリレーによる消火訓練など、住民が実際に参加し、協力し合えるような訓練内容にしましょう。

訓練の際は、住民が行うのはあくまで「初期消火」であることを示した上で、危険を感じたらすぐに避難するよう確認しておくことも大切です。



## 地震時に火を消すタイミング

地震の際はまず身の安全を確保します。大きな揺れを感知した場合、自動的にガスの供給を停止するガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、やけどの危険をおかしてまで火を消そうとしないでください。地震時の火を消すタイミングは以下の3つです。

### 1 揺れがくるまえ

緊急地震速報等を見聞きしたときは、すぐに使っている火を止めます。ただし、揺れが始まった場合は、無理に火を消そうとしないようにしましょう。



### 2 大きな揺れがおさまったとき

揺れを感じたら机の下など安全な場所に避難して、揺れが完全におさまってから火を消しましょう。

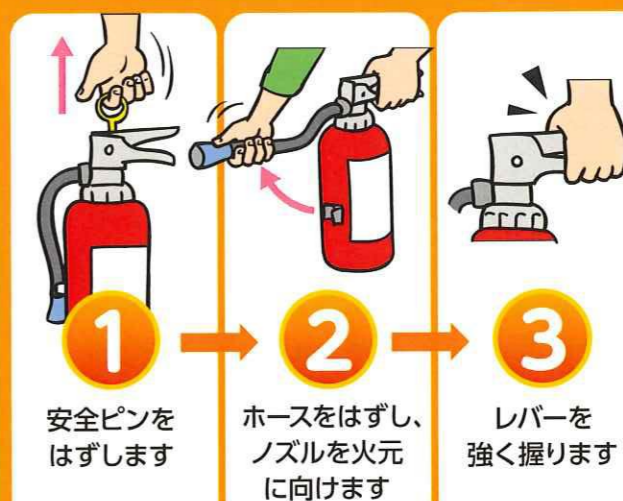


### 3 燃え始めたとき

火が燃え始めてしまったら、手近にある消火器などですばやく初期消火しましょう。同時に、「火事だー!」と大きな声で叫んで、周辺に火事が起きていることを知らせましょう。



## 消火器の使い方



## 避難訓練

- 津波や水害・土砂災害に備えて、ご自宅や職場などから避難場所まで避難してみましょう。
- 避難場所までの時間や避難ルート上の危険箇所などを確認しておきましょう。
- 避難場所は、各地域の自主防災会が作成した「防災マップ」や「筑西市洪水ハザードマップ」で確認してください。

## 避難誘導訓練

避難誘導訓練は、防災マップやハザードマップなどをもとに、あらゆる被災状況を想定して実施します。災害の種類・規模、被害状況、地域の特性などによって、避難誘導の方法も大きく変わります。傷病者や高齢者などの要配慮者の支援はどうするのか、避難経路がふさがってしまった場合はどう対処するのかなど、状況に即した誘導方法を考えておきましょう。



### 避難誘導訓練の手順とポイント

1 訓練前に、避難誘導に必要な資機材（人員を把握するための表、筆記用具、班別の旗、ロープ、メガホン、担架など）を準備します。実際に避難する場所まで歩き、所要時間を計ったり、経路の安全をチェックしたりする。



2 本部からの指示を受けて、広報連絡班とともにメガホンなどを使って避難の指示と地区ごとの一時避難場所を伝えてまわる。（一時避難場所は事前に決めて周知しておきますが、訓練を通じて再確認を促しましょう。）



3 一時避難場所では、人員の点呼、携行品や服装などを点検し、傷病者、高齢者、子どもなどに分けて支援者を決めておく。



4 本部に連絡して、避難所の受け入れ準備完了の確認ができれば、避難班のメンバーが参加者の前後に立ち、避難所まで誘導する。避難人員を把握し、実際に要配慮者も搬送する。



5 避難中は、事故防止に留意する。倒壊の危険のあるブロック塀などのそばを通るのは避け、高齢者や子どもなどの要配慮者を列の中心にして、逃げ遅れる人が出ないように注意する。



6 避難所に到着したら、点呼をとり全員の無事を確認し、本部に避難の完了を報告する。

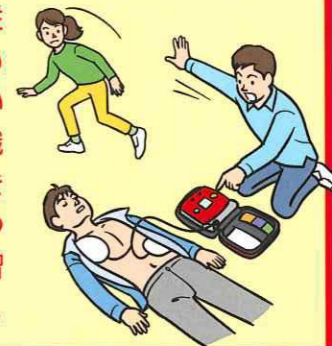


## 応急救護救出訓練

応急救護救出訓練は専門的な知識を必要とするため、消防署などから専門家に参加してもらい指導を受けることが重要です。応急手当とは、医療機関で診療を受けるまでの処置ですが、正しい手当ができなければ、逆に状態を悪化させてしまうおそれがあります。また、自主防災組織の救出救護班等のメンバーは、住民参加の訓練とは別に、消防署などが開く救命講習や応急手当指導員講習を受けるなどして、より専門的な知識と技術を習得しておくことも重要です。

### 自動体外式除細動器(AED)による救護活動

「自動体外式除細動器(AED)」とは、心停止状態に陥った場合、電気ショックを与えることにより心臓を正常な動きに戻すための医療器具で、医師以外の非医療従事者(一般市民)にも使用が許可されています。自主防災組織のメンバーは、AEDを用いた応急手当についても積極的に講習を受けておきましょう。



### 応急時の処置のポイント

傷病者が倒れていたら、周囲の状況を確認後、自らの安全を確認してから近づき、声をかけて反応の有無を確認します。出血している場合は止血し、体を揺すらないようにします。

#### 反応がある場合

- 倒れた原因を聞くとともに、傷病者の不安感を和らげるために「もうすぐ救急車がきますから」などと声をかける。
- 外傷があれば応急手当を施す。
- 衣服のボタンやベルトをゆるめるなど、体をできるだけ楽な状態にする。

#### 反応がない場合

- 呼吸の有無を調べる。傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていない、普段どおりの動きでなければ「呼吸なし」と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。
  - 呼吸があれば、おう吐物で窒息の危険がないよう横向きに寝かせて安静にする。
  - 呼吸がない場合は、胸が約5cm沈むよう胸骨圧迫を実施する。この活動を1分間に100~120回のテンポで圧迫する。
  - 人工呼吸が行える場合は、「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」をセットとして、この動作を救急隊員と交代、またはAEDが到着するまで続ける。
- ※口と口が直接接触することに抵抗がある場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返す。

### 傷病者の管理方法

#### 保温 (傷病者の体温を保つ)

悪寒、体温の低下、顔面蒼白、ショック症状などが見られる場合は、傷病者の体温が逃げないように毛布などで保温します。

#### 【ポイント】

- 電気毛布、湯タンポ、アンカなどで傷病者を温めることは、医師から指示を受けたとき以外はいけません。
- 地面やコンクリートの床などに寝かせるときの保温は、身体の上に掛ける物より、下に敷く物を厚くします。
- 日射病・熱射病を除き、季節に関係なく実施しましょう。
- 保温をすることによって、圧迫感を与えないように注意しましょう。
- 服がぬれているときは、脱がせてから保温をするようにしましょう。

#### やけどに対する応急手当

- できるだけ早く水道水などのきれいな流水で冷やしましょう。
- 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やしましょう。
- 水疱(水ぶくれ)は破らないようにしましょう。
- 冷やした後は消毒ガーゼか、きれいな布で保護し、医療機関へ行きましょう。

情報収集・伝達訓練

災害時には、被災状況などの情報をできるだけ「迅速に」「客観的に」「体系的に」「正確に」伝えることが重要です。

訓練前に、収集・伝達する情報項目を決め、その項目についてフォーマットを作成しておきましょう。このフォーマットをもとに、効果的な情報収集・伝達方法を訓練しましょう。



情報収集訓練のポイント

災害時に自主防災組織のメンバーが、地域の被災状況や避難生活の状況を市の災害対策本部などに報告するための訓練です。外国人も理解できるよう簡単な文章もつくっておきましょう。

情報収集訓練の手順

1 広報連絡班

行政や各防災関係機関から発信される情報や地域内の被害想定図を作成し、想定図から得た情報を報告する。その際、以下のポイントを明確に伝えるよう注意します。

- 現場の住所、現場の状況
- 負傷者の有無と程度、今後予測される状況
- 現在の時刻、措置、通報者

2 広報連絡班長

あらかじめ作成した情報チェック用紙でチェック後、対策本部の責任者に報告します。

3 対策本部責任者

情報から今後の対策を検討し、市役所や消防機関に通報します。

情報伝達訓練のポイント

市からの情報や指示事項を住民に確実に伝えるため、模擬情報を使ってリレー形式で伝達する訓練です。

情報伝達訓練の手順

1 本部（責任者または広報連絡班）

地域内の被害想定を作成し、報告する。その際、以下のポイントを明確に伝えるよう注意します。

- ◆ 口頭またはトランシーブ等で、1人目に模擬情報を与える
- ◆ リレーする人数は10人くらいが適当。
- 現在の状況、今後予測される状況
- 避難や応急措置の必要性



2 中間の伝達者

◆ 次々に模擬情報を伝達します。



3 最後の人

◆ 伝達された内容を記録用紙に記入して、本部に提出します。



要配慮者の避難支援訓練

要配慮者とは

地震などの自然災害や火災などから身を守る上で、何らかのハンディキャップを抱えており、周囲の支援が必要になる人たちのことを要配慮者といいます。一般的に、体力的な衰えがある高齢者をはじめ、乳幼児や妊産婦、病気や何らかの障がいがある人、日本語が理解できない外国人などが挙げられます。

周りの人ができること

高齢者や障がいのある人たちは、災害に対してとても不安を持っています。また、災害が起きたときに逃げ遅れてしまうおそれもあります。そういう人たちには日ごろから声をかけ、コミュニケーションをとるようにしましょう。避難しなくてはならないときには声をかけ、周りに人がいれば協力して避難を手伝いましょう。平常時から避難経路の確認や支援体制の構築を心がけましょう。

要配慮者を支援するときの心得

相手を尊重する	支援だからと押し付けたりせず、相手の立場を尊重しましょう。
笑顔で接する	笑顔は不安を和らげ、安心につながります。
できない支援や無理な約束はしない	事故につながるおそれがある場合、無理な約束はしないようにしましょう。
コミュニケーションをとる	相手の希望に沿うことができるよう、密接なコミュニケーションを心がけましょう。
プライバシーを守る	要配慮者のプライバシーは絶対に守りましょう。
医療行為をしない	骨折などの手当や、要配慮者からの指示に従って援助する服薬を除いて、医療行為はできません。医療の専門家に相談しましょう。

要配慮者の避難支援訓練（避難誘導のポイント）

目の不自由な人

- つえを持つ手と反対側のひじのあたりを軽く触れるか、腕や肩を貸して半歩くらい前をゆっくり進みましょう。
- 階段などの障害物の存在を、その手前で伝えながら誘導しましょう。

耳の不自由な人

- 口を大きく動かし、はっきりと話しましょう。
- 身振りや筆談などで正確な情報を伝えましょう。

外国人

- 身振り手振りを交えて話しかけ、孤立させないようにしましょう。

車いすを利用している人

- 階段では2人以上で援助しましょう。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動し、恐怖感を与えないようにしましょう。
- 支援者が1人の場合は、おんぶひもなどを利用し、おぶって避難しましょう。

高齢者や傷病者

- 複数の支援者で対応しましょう。
- 緊急のときはおぶって避難しましょう。





# 防災マップの作成

## 地域防災活動の出発点

地域のみなさまが共同で危険箇所などを点検し、土砂災害や洪水等の危険箇所を防災マップに落とし込んでいく作業は、みなさまが住んでいる地域をよく理解する機会となります。また、災害が起きたときの地域の弱点を事前に把握したり、避難するときの注意点を具体的に発見することは、防災訓練などの企画や避難経路を考える上での重要な手がかりにもなります。

地域の現状を正確に把握することは、防災・減災活動の出発点と言えます。危険箇所を確認することなどで、防災意識が養われるからです。是非、多くの方に参加してもらい実施しましょう。

### 防災マップに記載する基本事項

●人口・世帯数	人口、世帯数、年齢別人口など。
●危険物・危険箇所	ブロック塀、石積みよう壁、自動販売機、看板の状況、木造密集地域、狭隘道路、土砂災害発生のおそれがある場所、浸水のおそれがある箇所、過去の災害発生箇所など。
●災害時に役立つ知識・技能	医師、看護師、大工、福祉関係者など。
●災害時に役立つ施設	市役所、警察署、消防署、ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、避難所、避難場所、病院・診療所、防災倉庫、公衆電話など。
●災害時に支援を要する人	高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、児童、外国人など。

## 防災マップの作り方（作成手順）

- 1 班分けと作業分担** 6～10名程度の班に分かれ、チェックする区域を決めましょう。記録係（写真撮影担当、地図上の記録）や班長なども決めましょう。
- 2 事前打ち合わせ** 地図上でどの辺りを重点的に歩くかなど、コースを決めたり、チェックのポイントを話し合しましょう。
- 3 まちに出よう** いよいよまちの防災チェックのスタートです。災害時に危険だと思われる所、物、逆に安全な所や役に立つ物などをみんなで調査しましょう。そして写真を撮ったり地図に記載しましょう。子どもの目線で見た時、ときどき見上げてみると新しい発見があると思います。
- 4 防災マップづくり**
  - 班ごとにチェックしてきた結果を地図上にまとめる。
  - 班全員で調査結果について検討する。
  - カラーペンや付箋紙をうまく使ってわかりやすい地図をつくる。
  - 地図上に写真、カラーペン、付箋紙等で各種情報を貼り付けていく。
  - 透明ビニールシートを地図に貼って油性ペンで情報を記入する方法もある。
  - 写真は、インスタントカメラの利用やデジタルカメラとプリンターを利用すると時間を待たずに検討に入ることができる。
  - 写真は地図の余白などに貼るなどして工夫する。
- 5 報告会**
  - でき上がった防災マップを班ごとに話し合い、意見交換をする。
  - それぞれに見る視点が違ったり、地図だけではわからなかった「まち」の顔が見えてくる。
  - 地図上に表れない「資源」も確認しあえる。

### 防災マップ作成上のメリットと運用上の注意点

#### メリット

- 作成のための調査活動を行うことで住民の関心を喚起できます。
- 調査成果は、自主防災組織などで作成する地域の防災活動の指針となります。
- 防災マップの内容は定期的に修正しなくてはなりません。従って、その修正維持は自主防災組織の年間活動の核となります。
- 防災マップの更新活動を行うことで、役員交代などに伴う活動低下を防止できます。

#### 運用上の注意点

- 要介護者・一人暮らしの高齢者・寝たきりの高齢者などの要配慮者の個人情報については、あらかじめ本人の承諾を得るなど、その取り扱いに十分注意する必要があります。
- 防災マップに記載される事柄は、地域住民の間で十分話し合い、合意を得ておく必要があります。



# 防災資機材の整備・点検

自主防災活動として、初期消火、救出・救護、避難誘導等を行うためには、それぞれの地域において自主防災資機材を備えておくことが必要です。

**1** 地域で備える防災資機材の例は、次のとおりです。なお、地域の実情に応じて必要なものを準備してください。

情報収集・伝達用	メガホン	情報連絡・避難誘導などに活用します。▶重さ、拡声距離を考慮し、最大出力：20W、定格出力：15W程度のものでほしいです。予備の乾電池も準備します。
	他に携帯用無線機、携帯用ラジオ	
初期消火用	消火器、消火用バケツ	
水防用	シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、かけや（大型木槌）、くい、土のう袋	
救出用	金てこ（パール）	転倒・落下した障害物をこの原理で持ち上げたり、先端部を使って障害物の破壊、ドア等のこじ開けなどに活用します。▶一般に長さ1m程度のものが使用しやすいとされています。
	のこぎり	作業の妨げになるもの（柱・はり・根太等）を切断し取り除きます。▶一般に片刃タイプで折りたたみ可能なものが使用しやすいとされています。
	ジャッキ	倒壊したはりや積み重なった家具などの重い障害物を持ち上げるのに活用します。（自動車用は約2tまで持ち上げられます）
	ハンマー	ドアや家具など、障害物を破壊します。
		他にはしご、スコップ、なた、ペンチ、ロープ
救護用	担架、救急セット、テント、毛布、シート	
避難誘導用	ロープ	危険箇所の表示や、避難時にはぐれないためにロープを使い移動などします。▶10m以上のしっかりしたものを選ぶことが望ましいです。（材質：ビニロン、ポリエチレン、太さ8mm～12mm）
	リヤカー	傷病者搬送・資機材等の運搬に活用します。（地域での持ち寄り対応可）
		他に強カライト、メガホン、警笛
給食・給水用	炊飯装置、鍋、こんろ、給水タンク、ガスボンベ	
その他	腕章・ビブス等	自主防災組織の役割を明確にするために活用します。
	他にヘルメット、軍手、マスク、標旗	

**2**

自主防災組織（自治会）としての資機材整備のほか、次のような点にも留意する必要があります。

- 各家庭に、消火器具（消火器、消火用バケツ、消火用水など）を備えます。また、各家庭から共用品として持ち出し可能な資機材があればリスト化しておきます。
- 救助用の大型工作資機材については、地域内の土木、建設業者等に対して、災害時に機材の貸与が得られるよう話し合っておきます。

**3**

資機材は、定期的、計画的に整備・点検し、いつでも活用できるようにしておきましょう。なお、使用のための「ルール」を決め、掲示するなどしておきましょう。