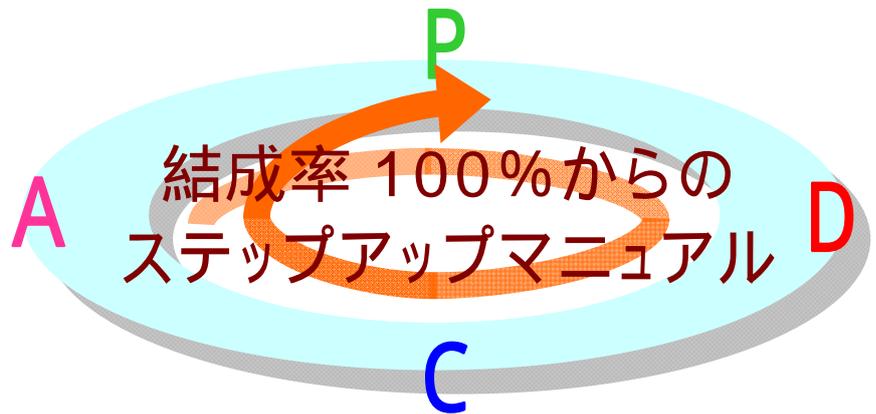




上市町

自主防災組織  
行動マニュアル



上市町

# はじめに

阪神・淡路大震災の経験は、地域における自主防災組織の必要性について私たちに極めて重要な教訓を与えてくれました。また、最近では、近隣県に大きな被害をもたらした新潟県中越地震や石川県能登半島地震等の大地震に加え、台風や集中豪雨による風水害等により、全国各地で大きな被害が発生しています。これらを契機に、「安全で安心な暮らし」の大切さが改めて認識され、地域の住民の防災・危機管理に対する意識や、自主防災組織についての関心や参加意欲が全国的に高まっています。

上市町では、町、町民が一体となって地震防災対策に取り組んでまいりました。その間、各地域には自主防災組織が結成され、現在、自主防災組織の結成率は、100パーセントとなっています。しかし、地域による自主防災活動への取り組みの格差、高齢化等、様々な問題を抱えているのが実情です。本冊子は、自主防災活動を活性化させるために、その役割や自主防災組織の基本的な活動内容等について分かりやすくまとめたものです。地域における今後の自主防災活動をより一層充実させるための参考として活用いただきますようお願いいたします。

上市町

# - 目 次 -

第1章 総論	1
1. マニュアルの概要	2
1-1 マニュアルの目的	2
1-2 マニュアルの構成	2
2. 自主防災組織の役割	3
2-1 自主防災組織の意義・必要性	3
2-2 自主防災組織の役割	4
2-3 自主防災組織の組織編成	5
2-4 リーダーとして行うべきこと	6
第2章 平常時の防災活動	11
1. 地域住民への防災知識の普及・啓発	12
1-1 防災知識の普及	12
1-2 家庭内対策の促進	13
2. 災害時要援護者への配慮	15
2-1 日頃からの交流	15
2-2 災害時要援護者の家庭内対策	15
3. 地域の災害危険の把握	17
4. 防災訓練の実施	18
4-1 防災訓練の目的	18
4-2 訓練の成果をあげるために	18
4-3 事故防止	20
4-4 防火防災訓練災害補償等共済制度の適用について	20
4-5 各種訓練	21
5. 協働による自主防災組織の活性化	22
6. 防災資機材等の備蓄	26
第3章 災害時の行動	27
1. 時間的経過に伴う自主防災活動	28
2. 災害応急活動に関する情報の収集及び伝達	29
3. 被災者の救出活動	30
4. 消火活動	31
5. 救護活動	31
6. 避難行動	32
7. 避難生活	32
第4章 上市町で想定される災害	35
1. 地震災害	36
2. 風水害	40

## 資 料

自主防災組織規約例 .....	資料	1
自主防災組織防災計画例 .....	資料	4
自主防災組織台帳 .....	資料	7
人材台帳 .....	資料	8
災害時要援護者台帳 .....	資料	9
各種訓練 参考資料 .....	資料	10
情報収集・伝達訓練 .....	資料	10
消火訓練 .....	資料	11
避難訓練 .....	資料	13
救出・救護訓練 .....	資料	14
給食・給水訓練 .....	資料	20

# 第 1 章 総 論

## ～ 自主防災組織とは ～

- 1．マニュアルの概要
- 2．自主防災組織の役割

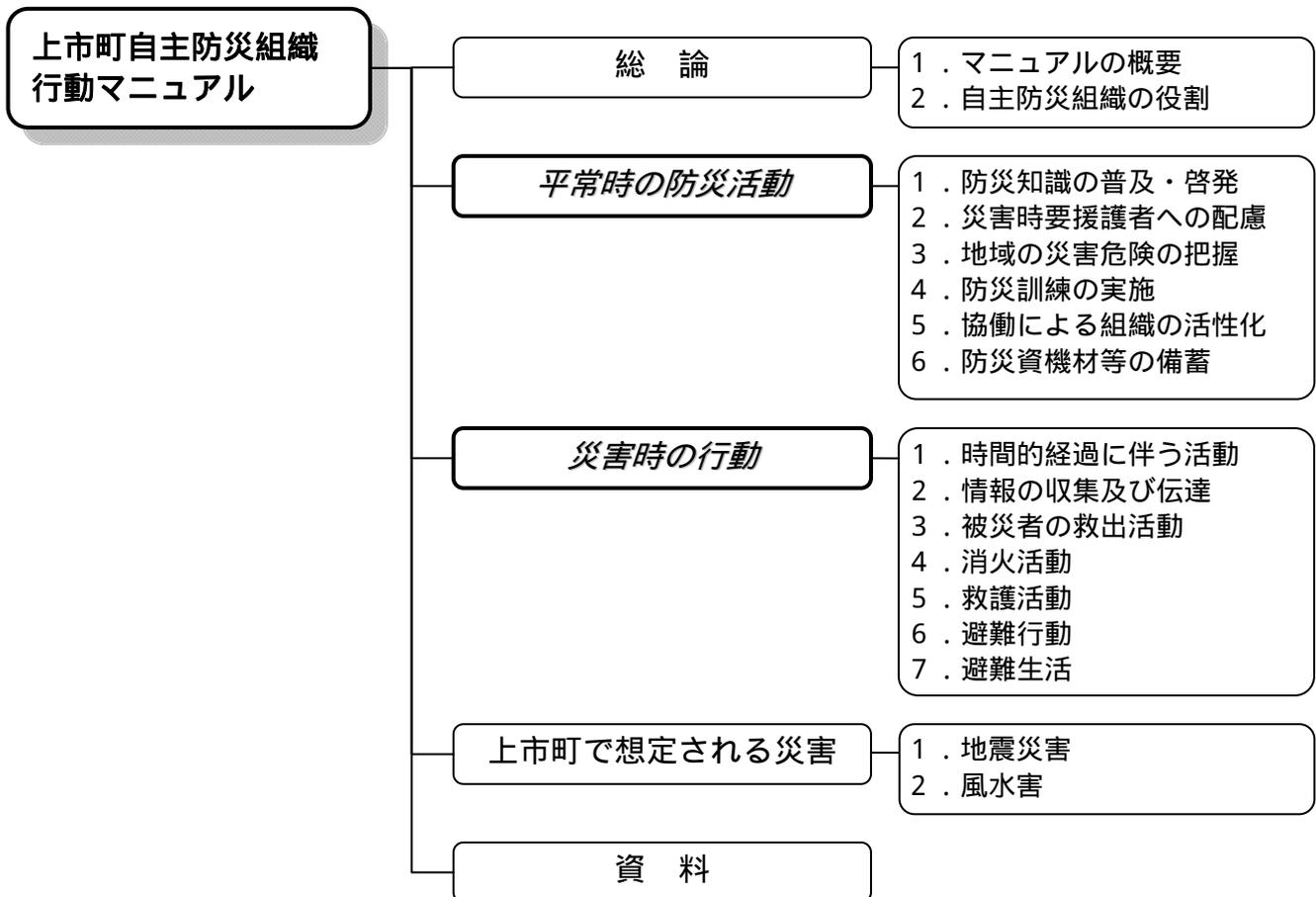
# 1. マニュアルの概要

## 1-1 マニュアルの目的

このマニュアルは、地震や風水害等の災害が発生した場合に備え、自主防災組織の平常時及び災害発生時の行動についてとりまとめたものです。平常時における防災訓練の実施方法等を含め、組織の育成強化を図るとともに、災害時の住民による活動内容、役割分担を明確化し、災害発生時に、災害による被害を防止・軽減することを目的に作成したものです。

## 1-2 マニュアルの構成

このマニュアルの構成は、下の図のようになります。平常時においては、防災知識の普及、地域の災害危険の把握、防災訓練の実施、防災資機材の備蓄などについて方法等をまとめ、災害が発生した場合には、災害情報の収集・伝達、消火活動、避難誘導、被災者の救出等の活動内容についてまとめています。



## 2. 自主防災組織の役割

### 2-1 自主防災組織の意義・必要性

#### 自主防災組織の意義

- ◆ 自主防災組織は、防災に関する住民の責務を全うするため、地域住民が自分たちの地域は自分たちで守るという自覚、連帯感に基づき、自主的に結成する組織です。

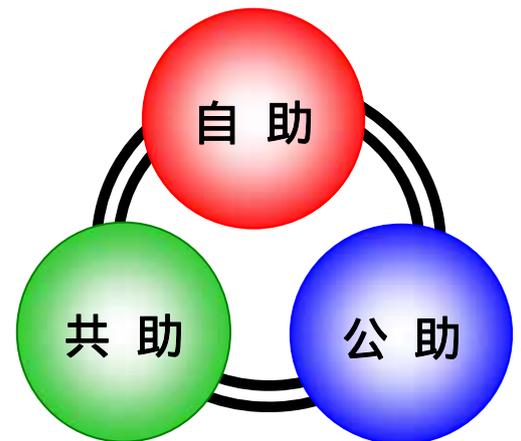
#### 自主防災組織の必要性

##### (1) 住民主体の防災力向上の必要性

- ◆ 平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災は、大規模災害時における公的な消防防災体制の機能の限界を示す災害でした。事実、この大震災により生き埋めや建物等に閉じ込められた人のうち、救助された95%は、自力で又は家族や隣人によって救助され、専門の消防や救助隊等の公的機関に助けられたのは、わずか1.7%に止まっています。このことから、発災直後の人命救助や初期の消火活動は、近隣住民の協力が大きな役割を果たすこととなります。
- ◆ 防災対策の基本は、自助・共助・公助の3つであるといわれています。これらがうまく連携することで、防災対策は効果を発揮することができます。

##### (2) 消防団などとの連携による地域の防災体制の確立

- ◆ 自主防災組織は、組織に参加する住民相互の合意・規約に基づくことを原則とし、その点で、消防組織法（昭和22年法律第226号）により消防機関として位置づけられる消防団とは性格が異なります。
- ◆ ただし、両者とも災害から地域を守る点において、同じ目標を持っていますので、平常時から連携を強化していくことが必要です。
- ◆ また、その他町内会、婦人会、PTA、NPO（民間非営利組織）等、さまざまな組織やグループ等と連携しつつ、自主防災組織の育成強化を図り、地域ぐるみで防災力の向上を図っていくことが必要です。



### (3) 自主防災組織の育成は町の重要な役割

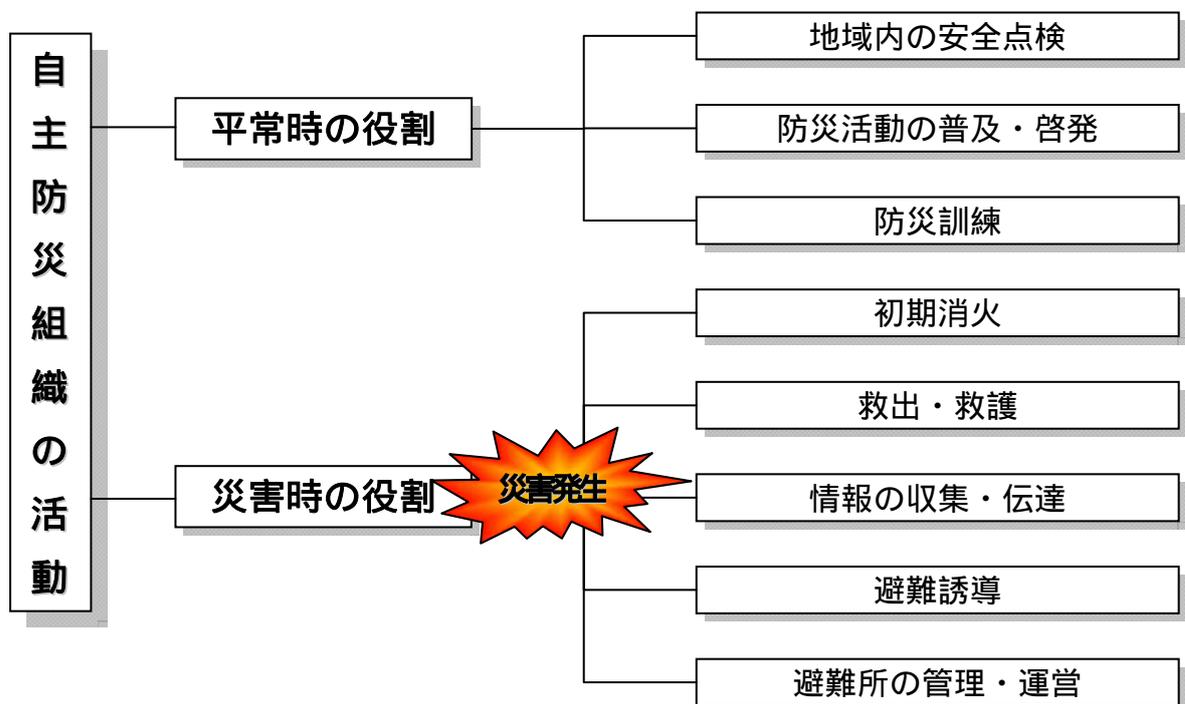
- ◆ 自主防災組織は、災害対策の最も基本となる法律である災害対策基本法（昭和 36 年法律第 223 号）において、「住民の隣保協同の精神に基づく自発的な防災組織」（法第 5 条第 2 項）として、町がその充実に努めなければならない旨規定されています。

### (4) 自主防災組織をコミュニティ活動の核に

- ◆ 地域住民にとって、防災とはそれぞれの生命、身体、財産を守る上で最も基本的な問題です。「住みよい地域をつくろう」というコミュニティ活動の基本から、「自分達の地域は自分達で守ろう」という地域防災のための住民の活動は、さまざまなコミュニティ活動の核となるべきものなのです。

## 2-2 自主防災組織の役割

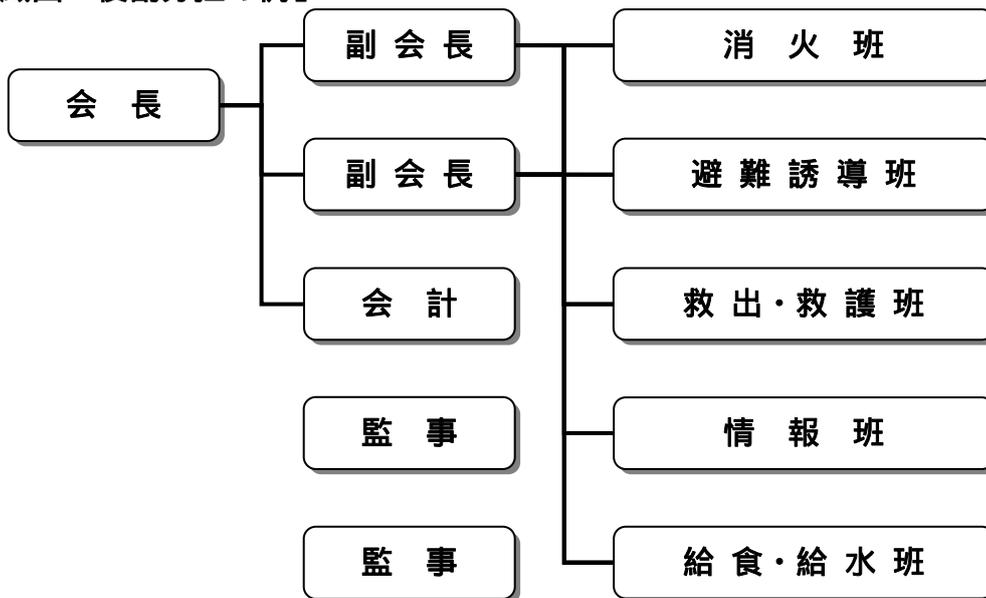
自主防災組織は、大規模な災害が発生した際、地域住民が的確に行動し被害を最小限に止めるため、日頃から地域内の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など地震被害に対する備えを行い、また、実際に地震が発生した際には、初期消火活動、被災者の救出・救助、情報の収集や避難所の運営といった活動を行うなど、非常に重要な役割を担っています。



## 2-3 自主防災組織の組織編成

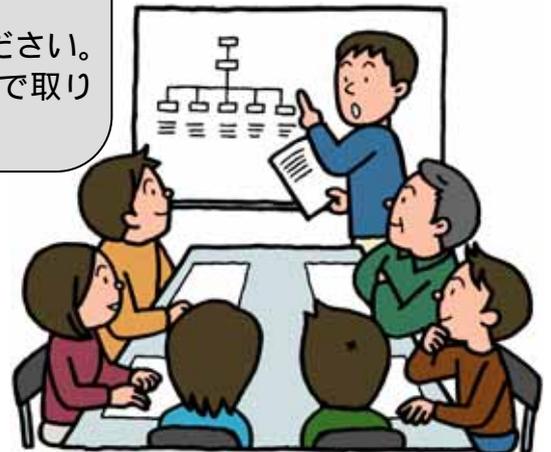
- ◆ 自主防災組織は、基本的に会長・副会長を中心とした組織体制で概ね下の図のような役割別の班構成となっています。訓練を通じて必要な見直しを行いながら、地域の実態に応じた適切な組織体制としてください。
- ◆ また、災害時には、計画どおりことが運ぶわけではないので、臨機応変に弾力的な運用や指揮命令ができるよう対策を考えておきましょう。

### 【組織図・役割分担の例】



### 【班編成についての留意点】

- ・ 地域の実情に応じた班編成を検討してください。
- ・ 昼間と夜間とで在宅者数が異なる場合は、女性の参加を求めるとともに、昼夜別々の組織体制を考えてください。
- ・ 活動要員が特定地域に片寄らないようにしてください。
- ・ 災害時要援護者対策は、専任の班を作る気構えで取り組む必要があります。



## 2-4 リーダーとして行うべきこと

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、日頃から住民の防災意識を高める努力をすることが必要です。

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。

ここでは、自主防災組織のリーダーとして行うべきことを示します。

### 役割 1 自主防災組織の現状把握

#### (1) 各種台帳の点検・整備

- ◆ 自主防災組織に必要と考えられる台帳は、自主防災組織台帳、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」「特に介護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。リーダーは常にこうした台帳を更新して「だれが、どこに」いるかを的確に認識しておく必要があります。さらに、地域内の団体等（事業所・各種ボランティア団体・女性の会・消防団・青年団・学校等）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こととなります。
- ◆ 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、保管の方法については十分注意してください。

#### 自主防災組織台帳

- ◆ 組織の世帯数、役員、防災訓練、座談会・講演会等の活動の状況や危険箇所、避難地及び装備品など自主防災組織の概要を年次ごとに記録しておくものです。年次ごとに人数や資機材などを点検の上、見直しが必要で、特に会長の引き継ぎ時には必ず次の会長に理解してもらうことが必要です。

#### 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。

## 災害時要援護者台帳

- ◆ 自主防災組織内で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、避難誘導の際や避難地での対応に役立つものです。この台帳の作成にあたっては、地区の民生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：具体的には、要介護高齢者、傷病者（緊急医療手帳所持者など）、身体障害者、精神障害者をはじめ、日常的には健常者であっても理解能力や判断力を持たない乳幼児、体力的な衰えのある高齢者や、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などと考えてください。

注 意：精神に障害を持つ方は、他人に自分の障害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、特に慎重に。

## (2) 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上で、よく検討してください。
- ◆ また、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、訓練などで全員が使えるように練習し、マスターしておくようにしましょう。

## (3) 避難生活計画書の点検・整備

- ◆ 大地震等大規模な災害が発生した場合には、多くの避難者が発生し大混乱となることが予測されます。避難生活を秩序よく運営するためには、あらかじめ避難生活計画書を作成しておく必要があります。避難生活は複数の自主防災組織が集まって営まれるため、同じ避難地に避難する組織同士でよく話し合い、協力して避難生活計画書の作成を行うようにしてください。

## 役割 2 地域の状況把握と防災地図の整備

### (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、じっくり点検することが必要となります。

#### 地理的条件

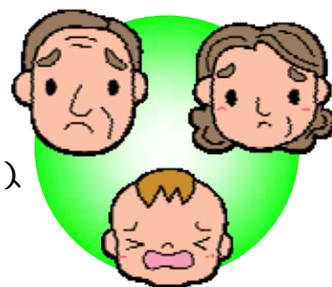
地形、地質、水利  
住宅密集度  
避難場所に適しているか  
など

#### 社会的条件

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  
交通手段や通信手段 など

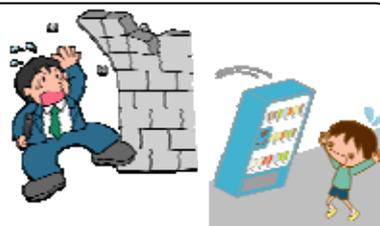
#### 人間関係

組織内各世帯の家族構成  
乳幼児、老人、病人等の居住状況  
指定避難地に避難する世帯、人数  
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（元消防士、元看護師、防災士等）  
ボランティア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



#### 防災上の危険要因

地域内にある道路、橋梁の幅  
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  
ガラス等落下危険物 など



#### 防災上の安全要因

井戸、貯水槽等の水源  
可搬式ポンプ・街頭設置消火器等の資機材設置場所  
集合所、避難路、避難地、設置される救護所  
学校の防災設備や避難時に使用可能な場所 など



### (2) 防災地図の整備

- ◆ 地域内の危険地域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、その地域の山崩れなどの危険地域、危険な施設・設備、幹線道路、自主防災組織本部、避難所等の各種防災上必要な施設・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。
- ◆ 防災地図を作成する際には、富山県や町が公表している富山県土砂災害危険箇所区域図や上市町防災地図などを参考にしてください。

### 役割3 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、その内容を分析し、組織の活動目標や防災訓練、研修会等の計画の策定をすることは、自主防災組織の存在意義に直結する問題です。また、各メンバーの意識の高揚にも役立ちますので、リーダーシップを発揮し、組織的に取り組む必要があります。

#### 目標・計画策定のポイント

班別に計画を検討する。  
優先順位をつけて検討する。  
時間や予算を考慮して計画を作る。  
年間重点項目を決定する。

#### 【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：防災資機材の充実

（行動計画）  
1年目：家庭内対策の徹底  
4～6月 会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

#### 【年間計画（例）】

平成 年 月 日 自主防災会打ち合わせ  
月 台帳見直しのための用紙配布  
月 家具の固定等のアンケート実施  
月 台帳の作成  
月 班単位の検討会  
月 班単位の課題の研究  
月 防災資機材の点検  
月 家庭内対策講習会  
月 総合防災訓練打ち合わせ  
月 総合防災訓練  
月 地域防災訓練打ち合わせ  
月 資機材の点検  
月 地域防災訓練  
月 防災講演会  
月 個別訓練の実施打ち合わせ  
月 個別訓練



# 第 2 章

## 平常時の防災活動

### ～ 災害発生時に備えて ～

---

- 1 . 地域住民への防災知識の普及・啓発
- 2 . 災害時要援護者への配慮
- 3 . 地域の災害危険の把握
- 4 . 防災訓練の実施
- 5 . 協働による自主防災組織の活性化
- 6 . 防災資機材等の備蓄

# 1. 地域住民への防災知識の普及・啓発

## 1-1 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、被害の発生及び拡大を防止するためには、全ての地域住民が防災に関する正確な知識を有していることが必要となります。そのため、自主防災組織としては、あらゆる機会をとらえて、地域の住民が防災知識を吸収できるようにする必要があります。

ここでは、防災知識の普及の方法、注意点を示します。

### 防災知識“普及”の方法

- ◆ あらゆる会合の機会をとらえて、できるだけ話し合う機会を増やす。
- ◆ 町又は消防機関の主催する防災講演会等に積極的に参加してもらう。
- ◆ 想定される被害や防災拠点などを地図に書き込みながら議論を行う。ブレイン・ストーミング型の災害図上訓練 DIG（ディグ、Disaster Imagination Game）等も行う。
- ◆ 自主防災組織として、防災知識に関するチラシ、パンフレット等を作成し、各戸に配布する。
- ◆ 災害の発生した現地を視察して、被害状況やよりよい対応方策を考える。
- ◆ 災害体験者や、災害地の現地視察などの話を聞く。

### 防災知識“普及”の注意点

- ◆ 各個人及び各家庭での防災対策が基本であることを認識してもらう。
- ◆ 自主防災組織の役割分担、活動内容等について周知徹底する。
- ◆ 単発的、一時的ではなく、繰り返し継続して知識普及を行うようにする。



## 1-2 家庭内対策の促進

阪神・淡路大震災では亡くなった方の8割以上は家屋の倒壊によるもので、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。また、地震発生直後は、道路の損壊や交通渋滞により、食料や飲料水等の救援物資が十分に行き渡らない避難所もありました。これらのことから、各家庭において地震に対する備えをしておくことが非常に重要となります。しかし、住民には「自分の家はだいじょうぶ」「自分だけはだいじょうぶ」といった意識があり、家庭内対策はなかなか進んでいません。阪神・淡路大震災の状況を今一度思い出し、自主防災組織を挙げてこの対策に取り組んでください。

ここでは、家庭内対策のポイントを示します。

### 家屋の耐震診断と補強

- ◆ 木造住宅の耐震に関する点検方法や補強方法の概要などについて、町建築担当窓口等を活用してください。
- ◆ 木造以外の建物については、専門家に依頼するようにしましょう。



- ◆ また、門柱やブロック塀は、見かけはしっかりしていても、基礎の根入れが無かったり、鉄筋が入っていないなど安全でないものがあります。外のブロック塀や塀の上の固定していないプランター等のある家には点検・改善をよびかけてください。

### 家具等の転倒・落下防止

- ◆ 家具の転倒による被害を防ぐため、タンス、食器棚などの家具は、動かないようあらかじめ固定しておきましょう。
- ◆ 倒れた家具は外へ逃げる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心がけましょう。



### 食料・飲料水の備蓄

- ◆ 大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。各家庭において3日間程度は生活できるように、食料・飲料水の備蓄を促進しましょう。
- ◆ 食料は、非常食3日分
- ◆ 飲料水は、1人1日3リットルを3日分
- ◆ 非常持出品として用意し、日常使用しながら順次新しいものに取り替えていきましょう。

## 非常持ち出し品の準備

- ◆ 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てください。当面暮らせるだけの食料・飲料水・日用品・貴重品等を準備しておきましょう。

### 非常持ち出し品の例



食料... 3日分

主食：米、乾パン、インスタント食品 など

副食：漬物、梅干、佃煮、缶詰 など

調味料：みそ、しょうゆ、塩 など

飲料水... 1人1日3リットルを3日分

救急医薬品... 包帯、絆創膏、滅菌ガーゼ、三角巾、体温計、はさみ、ピンセット、傷薬、目薬、解熱剤、かぜ薬、常備薬 など

非常持出品... 携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、現金、貴重品、衣類、タオル、ティッシュペーパー など

赤ちゃんのいる家庭... 哺乳瓶、離乳食、オムツ、おぶい紐、ベビー毛布 など

## 家族内の役割分担

- ◆ 災害発生に備えて、家族内で役割を決めておくことも重要です。
- ◆ 家族みんなの防災意識を高め、各人の役割分担や連絡方法を確認するため、月に一度は防災に関する家族会議をひらきましょう。

### 【家族会議での主な確認事項】

地震が起こったときの身の守り方  
家族がバラバラに離れるときに災害が発生した場合の連絡方法  
避難場所と避難経路  
火の始末、非常持ち出し品など災害時における家庭での役割  
応急手当の仕方



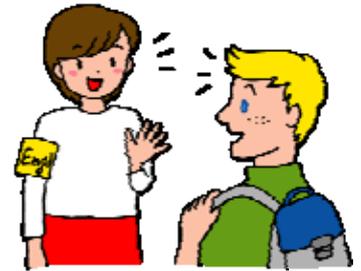
## 2. 災害時要援護者への配慮

### 2-1 日頃からの交流

自主防災組織としては、日頃から災害時要援護者と交流を持ち、ハンディキャップの内容と程度を理解し、その人にあった安全対策とケアの体制を確立することが重要となります。

プライバシーには十分気をつけながら、交流を持つようにしてください。

災害時要援護者：災害時、自分の生命・安全の確保が困難で、何らかの支援を必要としている人を指します。身体や精神に障害を持つ人だけではなく、要介護高齢者、傷病者、乳幼児なども含まれます。また、日本語に対する知識が乏しく、地理に不案内な外国人なども含まれます。



### 2-2 災害時要援護者の家庭内対策

自主防災組織では、町、福祉関係者及び災害時要援護者自身と共同で、自主防災力の向上に向けた対策を講じておきましょう。



【災害時要援護者の種類別の防災知識の周知】

災害時要援護者の種類	周知の留意事項	周知の重点事項	周知の機会（例）
○一般高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活における行動は、健常者とほとんどかわらない。</li> <li>近い将来、身体機能等の低下が見込まれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般的な防火防災対策（自宅・外出先）</li> <li>身体機能等の低下に備えた防火防災対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チラシ、パンフレット</li> <li>防災訓練</li> <li>一般高齢者の集う各種行事（老人クラブ等）での周知</li> </ul>
○在宅ねたきり高齢者 ○在宅痴呆の高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人よりもその介護者（女性が多い）を対象とした周知となる。</li> <li>本人も介護者も防災訓練や研修の場への参加が困難。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害に備えた家庭内の予防対策（家具の転倒防止、出火防止等）</li> <li>災害の場合の対処方法（特に避難方法）</li> <li>防災行動力向上のための諸制度のPR（防災用具、住宅対策）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホームヘルパー派遣、日中活動サービス等在宅保健福祉サービスを通じての周知</li> <li>高齢者サービス調整チーム、在宅介護支援センター、民生・児童委員と連携した個別訪問指導</li> </ul>
○虚弱高齢者 ○ひとり暮らし高齢者 ○高齢者夫婦のみ世帯 ○昼間高齢者のみ世帯	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に虚弱な人の場合、防災訓練や研修の場への参加が困難。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害に備えた家庭内の予防対策（家具の転倒防止、出火防止等）</li> <li>災害の場合の対処方法（特に避難方法）</li> <li>災害に関する情報の伝達（高齢者から防災機関、防災機関から高齢者）方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホームヘルパー派遣、日中活動サービス等在宅保健福祉サービスを通じての周知</li> <li>高齢者サービス調整チーム、民生・児童委員と連携した個別訪問指導</li> </ul>
○身体障害者 ○身体障害児 ○知的障害者 ○知的障害児 ○精神障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>障害の種類によって周知内容が異なる。</li> <li>介護者を対象とした周知を配慮する必要がある。</li> <li>本人も介護者も防災訓練や研修の場への参加が困難。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害に備えた家庭内の予防対策（家具の転倒防止、出火防止等）</li> <li>災害の場合の対処方法（特に避難方法）</li> <li>防災行動力向上のための諸制度のPR（防災用具、住宅対策）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホームヘルパー派遣、日中活動サービス等在宅保健福祉サービスを通じての周知</li> <li>スポーツ大会等参加行事での周知</li> <li>学校での防災教育（学級懇談等）</li> </ul>
○乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者を対象とした周知となる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害に備えた家庭内の予防対策（家具の転倒防止、出火防止等）</li> <li>災害の場合の対処方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育所の保護者参加行事での周知</li> </ul>
外国人	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本語がわからない、話せるが読めない人が多い。</li> <li>防災訓練への参加が見込めない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害情報</li> <li>危険度の認知</li> <li>災害の場合の対処方法</li> <li>避難場所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多言語によるパンフレット、チラシ</li> <li>ボランティア団体を通じての周知</li> <li>外国人同士のネットワーク</li> </ul>

### 3. 地域の災害危険の把握

自主防災組織は、自分たちの地域は自分たちで守るという自覚の上に結成されています。そのため地域固有の防災問題に関する認識を高めることが大切です。ここでは、地域の災害危険度を把握するための、ポイントを示します。

#### 災害危険の把握のポイント

- ◆ 地域内の危険物集積地域、延焼拡大危険地域、土砂災害危険区域、ブロック塀の安全度等の実態把握を行う。
- ◆ 地域の実態に即した消防活動、災害時要援護者に配慮した避難誘導等の対応策について十分理解しておく。
- ◆ 地域内の消火栓や防火貯水槽などの消防水利の所在を確認するとともに、消火用の水利として古井戸、小川等の活用も検討しておく。
- ◆ 地域の災害履歴や、災害に関する伝承等について把握することにより、予防・応急活動に効果的に活用していく。
- ◆ 大規模な地震に伴い発生した火災においては、火災件数や延焼拡大に対し、消防機関が著しく行動制限を受け、避難地、避難路周辺の火災防ぎょに転戦せざるをえなくなる可能性があることについても理解しておく。



## 4. 防災訓練の実施

### 4-1 防災訓練の目的

いつ災害が発生してもこれに対応できるようにするためには、個人として災害時にとるべき行動を考え、実行してみるとともに、自主防災組織として平素から防災訓練を行い、防災活動に必要な知識・技術を習得しておく必要があります。

また、防災訓練を通じて、日頃の活動や計画に生かせる反省点・教訓等を得ることも訓練の目的の一つです。

### 4-2 訓練の成果をあげるために

防災訓練における成果は、第1に「地震発生時に役立つか」であり、第2に「防災知識が身につくか」の2つに大別されます。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、以下のポイントを検討し、実施しましょう。

#### 1 関連機関との調整

- ◆ 訓練の実実施計画ができたなら、早い段階で消防署に内容を検討してもらい、協力を依頼します。
- ◆ 訓練会場を確保したら、町の防災担当や消防署に早めに届け出るようにしてください。届け出の内容は、日時、責任者、訓練内容、訓練会場、目的、参加予定人数などです。
- ◆ 消火訓練や救出救助訓練などは危険を伴いますので、消防機関との入念な打ち合わせが不可欠となります。訓練予定日の直前に再度確認をしておくことが重要です。

#### 2 地域の特性に応じた訓練の実施

- ◆ 土砂災害等の危険地域か、住宅密集地で延焼火災の危険地域かなど、その地域の特性を考えた訓練を実施しましょう。



#### 3 訓練参加の呼びかけ

- ◆ より多くの人に参加してもらうことができるよう、訓練日時は、回覧板、ポスター、チラシなどを利用して、訓練の実施をすべての住民に周知徹底しましょう。

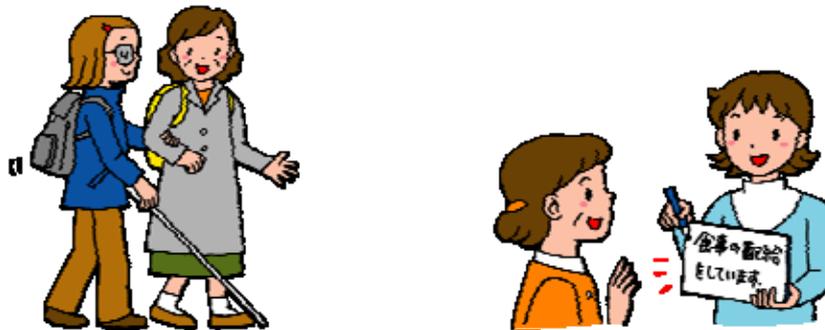


#### 4 興味をもって参加、楽しめる訓練の計画

- ◆ 防災訓練に内容がいつも同じでは参加者は減少します。防災訓練に参加することは、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認識してもらう良いチャンスです。防災訓練の中にイベント的な事柄を取り入れるなど、少しでも参加しやすくなるような工夫をしましょう。

#### 5 災害時要援護者が参加しやすい訓練の工夫

- ◆ 日頃から積極的に体の不自由な方や外国人等災害時要援護者とコミュニケーションを図り、訓練に参加してもらうよう心がけましょう。
- ◆ また、防災訓練の際に、障害体験のプログラムを取り入れると、参加者の災害時要援護者に対する理解が深まります。



## 4-3 事故防止

訓練中の事故を防ぐため、以下の点に注意してください。

### 危険を伴う訓練には専門家の指導を受けましょう

- ◆ 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ましょう。



### 事前に十分な説明をします

- ◆ 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。
- ◆ 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。

### 服装は訓練に適したものを着用します

- ◆ 服装は訓練に適したものとし、軍手・ヘルメット（防災ズキン）を着用しましょう。



### 訓練中に事故が発生した場合は適切な措置をします

- ◆ 訓練中、整理・整頓に気をつけましょう。
- ◆ 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、適切な措置をしましょう。

## 4-4 防火防災訓練災害補償等共済制度の適用について

上市町では、防災訓練中の事故によるケガや賠償責任について、補償するための制度があります。この制度は訓練を行う前に届出が必要になりますので、必ず町又は消防署に計画書を届け出てください。

### 補償の対象となる場合

町又は消防機関の主催する防火防災訓練に自主防災組織、民間防火組織、町内会等が参加したとき。

自主防災組織や町内会等が自主的に行う防火防災訓練で、事前に消防本部に自主防災訓練計画書が提出されたものなど。

## 4-5 各種訓練

### 訓練項目

#### 情報収集・伝達訓練

地域住民の安否、地域内の被災状況、災害危険箇所の状況等を調査し、情報を正確かつ迅速に収集し、自主防災組織本部や町災害対策本部へ報告するとともに、防災関係機関の指示等を正確かつ迅速に地域内の住民に伝達する訓練。



#### 消火訓練

消火用バケツ、消火器等を使用して、火災の初期消火技術を習熟する訓練。



#### 避難訓練

各個人が避難時の携行品や服装等を整えて、屋外へ避難する訓練。また、自主防災組織としては、防災計画（防災行動計画）に定める避難場所まで迅速かつ安全に避難する訓練。



#### 救出・救護訓練

はしご、ジャッキ、ボール等の救出用器材の使用方法を習熟する訓練。また、負傷者の応急手当の方法や安全な場所への搬送方法等について習得する訓練。



#### 給食・給水訓練

炊飯装置等の限られた資機材を有効に活用し、食料を確保するとともに、効率的に配給する方法を習得する訓練。



#### その他

町の総合防災訓練等に参加し、煙中体験や起震車による地震の疑似体験などがあります。



## 5. 協働による自主防災組織の活性化

自主防災組織は、自分たちの地域は自分たちで守ろうと自主的に結成されるものですが、他の自主防災組織（同じ避難所単位等）と活動上の情報交換をし、災害が起きた場合の協力体制を確立しておくことは重要です。

大きい災害ほど、被害は一地域に限らないので、相互に情報を伝達し合い、助け合わなければなりません。

また、自主防災組織は、防災関係機関の指導や助言、助力を必要とする面もあります。各種訓練の実施や日常活動を効果的に進めるために、防災関係機関や消防団、防災士、災害ボランティア、学校、事業所等の協力が欠かせません。日ごろからよく話し合っておくなど十分連携をとるようにしてください。

### 他の地域の 自主防災組織とは

災害時には避難所が一緒になる場合があります。組織同士で日頃からコミュニケーションを取り、災害時に協力して混乱が起こらないようにすることが重要です。定期的な会合の計画を立て、共通の認識が持てるように心掛けてください。

- ・ 近隣自主防災組織との定期的な会合
- ・ 災害時の応援協力体制の確立
- ・ 合同訓練（講演会等の催し物）の開催
- ・ 避難地の運営体制の構築（分担） 避難生活計画書の作成
- ・ 保有する資機材情報の提供

### 消防団とは

日頃から火災予防や初期消火訓練を行っている消防団は、災害時には自主防災組織にとって大変重要な存在となります。したがって、消火訓練はもとより救出・救助や避難地での活動においても、消防団と密接な連携を取ることが必要です。

- ・ 消防団の放水訓練への参加
- ・ 可搬ポンプの使用方法などの指導
- ・ 消防団の保有する資機材情報の提供
- ・ 災害時の救出・救助、誘導などの協力



### 地域の事業所とは

地域内にどんな事業所があるか把握をしておくことは非常に重要です。平日の昼間発災した場合など、事業所から保有する資機材の提供や従業員による救出・救助活動への協力など災害時に応援を得られれば、非常に役立つ存在となります。したがって、定期的な防災訓練への参加を呼び掛けたり、事業所が実施する防災訓練に協力するなど日頃から密接な連携をとることが必要となります。

- ・ 災害時（訓練時）の協力体制の構築
- ・ 訓練時の事業所の参加
- ・ 事業所が保有する資機材の提供
- ・ 救出・救助、災害時要援護者の避難などへの従業員の協力
- ・ 災害時要援護者の避難施設としての施設の開放
- ・ 外国人労働者への防災知識の普及

## 学校（教員）とは

学校の多くは避難所となっており、学校の教職員も避難所運営に関わることになります。実際に避難した際に混乱しないように、他の自主防災組織と学校との間で、避難所の設置や運営について話し合っておくことが必要となります。

- ・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



## その他の 人材・団体とは

地域内には、その他にも、防災士、災害ボランティアをはじめ、医師（医療機関）、女性の会、青年団、日赤奉仕団といった、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。このような団体などと連携を取り協力体制を整えておくことが必要となります。

- ・炊き出し訓練などへの協力
- ・ボランティアの受入調整
- ・災害時要援護者への援護



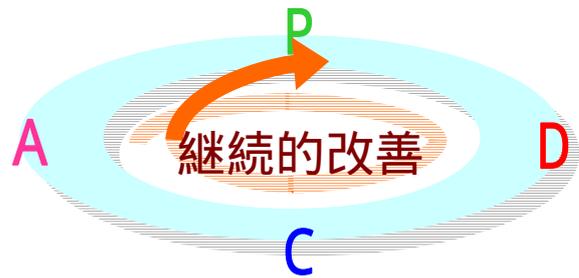
## PDCA 活動による継続的活動

防災力向上は一朝一夕にはできません。まずは、地域に被害を及ぼす恐れのある災害とは何かなどを知ることから始め、さらに、それらの災害に対する弱さを認識し、その上で、いざ災害が起きても致命的な被害に至らないように準備しておく必要があります。

しかし、人手やお金の掛かることでもあり、必要と考えられること全てを一度にやることはできません。

実現可能な防災目標を掲げて、今年より来年、来年より再来年と地域防災力向上を目指して着実な活動が求められます。

このような一連の活動は、PDCA サイクルと呼ばれ、具体的には次のように行われます。



### P (Plan): 計画

地域の防災力向上に資する方策に関し、優先順位の高いものから実施のための計画を作っていきます。その際、何故、そのようなことを行うことが重要なのか、あるいは他の対策に対して優先順位が高いのかなどを地域の人々全員が納得することが重要です。また、計画には、誰が、どのように、いつまでに対策を行うかを明らかにしておく必要があります。これらによって、必要な対策が、に実行可能なものなのかが分かるからです。

### D (Do): 実行

次に、計画された対策を、確実に実施していかなければなりません。防災は、多くの場合、地域全ての資源の活用・動員を必要とします。したがって、対策実施には、地域で共に生き、生活する他の団体、例えば企業、消防・警察などの防災機関、行政などとの緊密な関係に基づいた連携の下、その協力を得ていくことが重要となります。

### C (Check): 点検・評価

実施した対策が有効であるかどうかを常に点検・評価しなければなりません。しかしながら、懸念する災害は、いつでも起こるものではありません。

したがって、有効性の検証は、実際の災害の起きるまで待つのではなく、災害発生を仮定した日常訓練中で行うことなどが重要です。このような、あらゆる機会を利用して現状の防災対策を点検・評価しながらより効果的な減災に向けた改善を図っていくことが大切です。

### A (Action): 改善

減災に向けた対策に関し、その有効性に懸念が生じたときには速やかに改善を行う必要があります。改善を着実に進めていける仕組みも一方で考えておかなければなりません。

以上のような一連の活動 PDCA は、繰り返しサイクルとして行われることとなります。このことは、自主防災組織の活動が、一過性のものではなく、息の長い地域に根付いたものにならなければならないことを示しています。

# 自主防災組織のPDCA 活動例

以下は、自主防災組織の年間計画例です。  
 年度初めに計画を策定（P）そして、訓練や講習を計画に基づき実施します（D）。  
 年度末になると、その年の活動結果を整理し、問題点を抽出（C）して、その問題点の解決策を検討し改善する（A）の流れとなります。

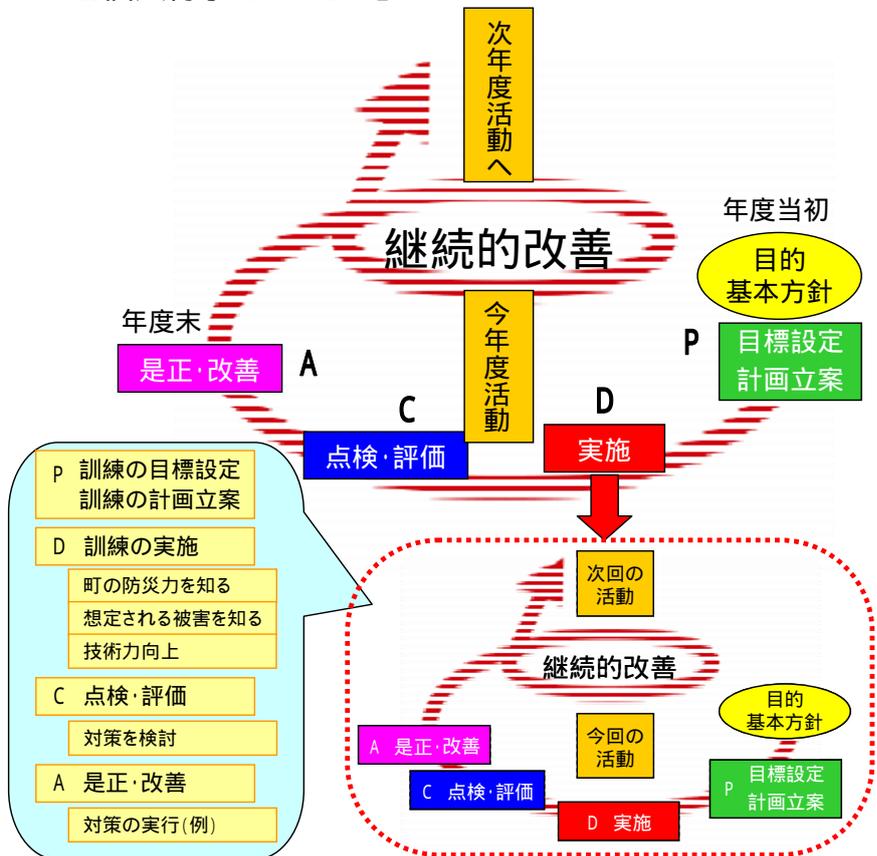
自主防災組織の一年間の取り組み例（年間計画例）

日時	内容	
1月	年間計画の決定（昨年度を検証して）	P
5月	救急講習実施	D
7～8月	研修会等	D
10月	総合防災訓練	D
11月	高齢者宅訪問	D
12月	1年間の検証	D
	検証の結果対策を改善	A
	新年度計画案作成	P

計画 P  
 実施 D  
 点検評価 C  
 改善 A

しかし、その年間のサイクルの中にも小さなPDCAがあります。  
 総合防災訓練で見えていきますと、訓練実施の計画（P）そして実施（D）訓練結果の評価（C）そして改善の実施（A）となります。

## 【一年間のPDCA と個人行事のPDCA】



## 6. 防災資機材等の備蓄

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

その場合、地域の実情や組織の構成等を見て、どのような資機材を備えるのがよいか、町、消防機関の指導を受けて十分検討することが必要となります。

防災資機材としては、以下のようなものが考えられますが、地域の実情に応じ必要なものを選択しましょう。

情報収集・伝達用	ハンドマイク、携帯用無線機、携帯用ラジオ	
初期消火用	消火器、水バケツ、砂袋、街頭用消火器、可搬式小型動力ポンプ、ヘルメット、とび口	
水防用	防雨シート、シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、かけや、くい、土のう袋	
救出用	バール、はしご、のこぎり、スコップ、なた、ジャッキ、ペンチ、ハンマー、ロープ、チェーンソー、エンジンカッター、チェンブロック、ヘルメット	
救護用	担架、救急セット、テント、毛布、シート、簡易トイレ	
避難用	強カライト、標旗、ロープ、ハンドマイク、警笛	
給食・給水用	炊飯装置、鍋、コンロ、給水タンク、ろ水機、ガスボンベ	
訓練用	模擬消火訓練装置、訓練用消火器、視聴覚機器（ビデオ等）	
その他	簡易収納庫、防災倉庫、リヤカー、ビニールシート、発電機、携帯電話用充電器	

# 第 3 章

## 災 害 時 の 行 動

### ～ 突然地震が発生した場合 ～

- 1．時間的経過に伴う自主防災活動
- 2．災害応急活動に関する情報の収集及び伝達
- 3．被災者の救出活動
- 4．消火活動
- 5．救護活動
- 6．避難行動
- 7．避難生活

# 1. 時間的経過に伴う自主防災活動

大地震が突然発生した場合、どんな事態が起こり、何をすればよいのか、時間の経過とともに想定される状況と活動をシミュレーションしてみましょう。

## 自主防災組織の活動

- 隣近所で助け合う  
(災害時要援護者の安全確保、  
行方不明者、けが人がいないか確認)
- 出火防止を呼びかける
- 初期消火を行う



- 情報班による地域内の被害情報の収集
- 町などからの情報を住民へ正しく伝える
- 消火班による初期消火活動
- 救出・救護班による救出活動
- 負傷者の応急救護や救護所への搬送
- 地域の事業所などの協力を得る
- 困難な場合は消防署などへ出動を要請する



- 指定された避難所での避難生活に入る
- 町に協力して避難所運営
- 秩序ある避難所運営
- 災害時要援護者に対する配慮



## 各個人の行動

### 地震発生

最初の大きな揺れは約1～3分間

- まず、身を守る
- 揺れが収まったら火を消す
- 非常脱出口の確保  
(ドア、窓を開ける)



### 1～3分

揺れがおさまった

- 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。火が出ても落ち  
着いて初期消火をする
- 家族の安全を確認→  
倒れた家具の下敷きになっていないか確認
- 靴・スリッパを履く→  
家の中はガラスの破片が散乱して危険
- 津波、山・崖崩れの危険が予想される地域は即避難する



### 3～5分

隣近所の安全確認、  
出火防止・初期消火、  
余震に注意

- 隣近所に声をかける
- 近所に火は出していないか確認



### 10分～数時間

火災の発見、  
家屋の倒壊発見、  
負傷者発見

- みんなで消火・救出活動
- ラジオや防災無線で正しい情報を確認する
- デマにまどわされない
- 避難には絶対車を使わない
- 避難の際はブロック塀、ガラス、がれきに注意する
- 電話は緊急連絡を優先する

### 数時間

3日

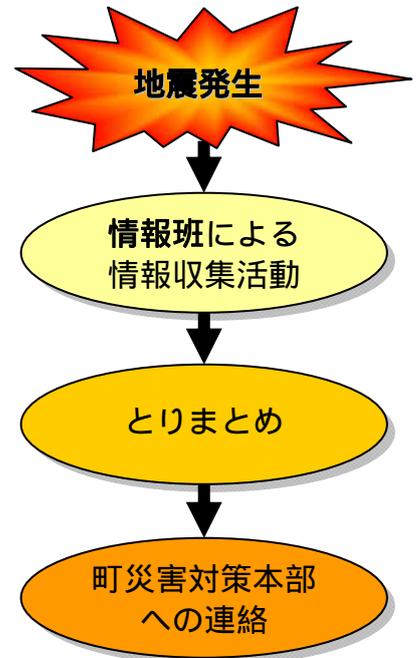
- 自主防災組織に協力して、秩序ある避難生活を
- 消火と救出活動に協力する
- 壊れた家には戻らない
- 水・食料は蓄えているものでまかなう

### 避難生活

## 2. 災害応急活動に関する情報の収集及び伝達

地域内の被害状況（死傷者や建物、道路等の破損状況等）や火災発生の状況を迅速にとりまとめ、町の災害対策本部に報告するようにしましょう。

- ◆ 情報収集を迅速に行うため、事前に調査区域を分けて担当者を決め、地域内の被害状況等、必要な情報を収集します。
- ◆ 被害報告を受けた**情報班長**は、被害状況を会長に報告して組織内に周知するとともに、町災害対策本部などの防災関係機関に報告します。「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するようにしてください。
- ◆ 防災無線や町の広報車、テレビ、ラジオで正確な情報を確認し、地域内の各家庭に伝えて混乱が起らないようにしましょう。



### 町・消防機関が必要とする情報

#### 人的被害

死者、行方不明者、負傷者（重傷者・軽傷者）

#### 住家被害

全壊、半壊、一部損壊、床上・床下浸水

#### 公共施設の被害

#### 公共土木施設の被害

道路、橋梁、河川 など

#### ライフライン被害

水道施設、交通施設、ガス施設、下水道施設 など

#### 火災

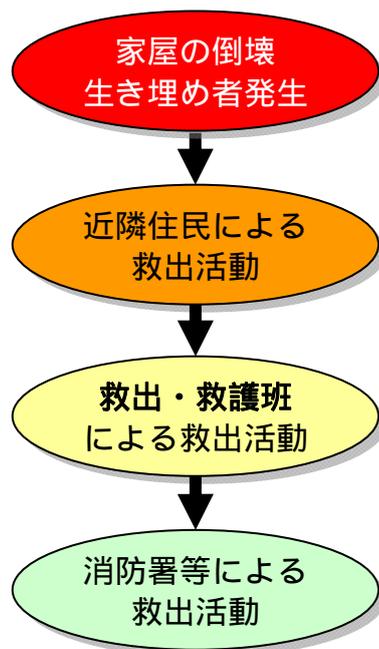
#### 田畑の被害

#### その他の被害

がけ崩れ、地すべり など

## 3. 被災者の救出活動

大地震発生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できません。地域の自主防災組織が協力して救出・救助にあたりましょう。



### 自分の安全を確認したら、隣人の救出

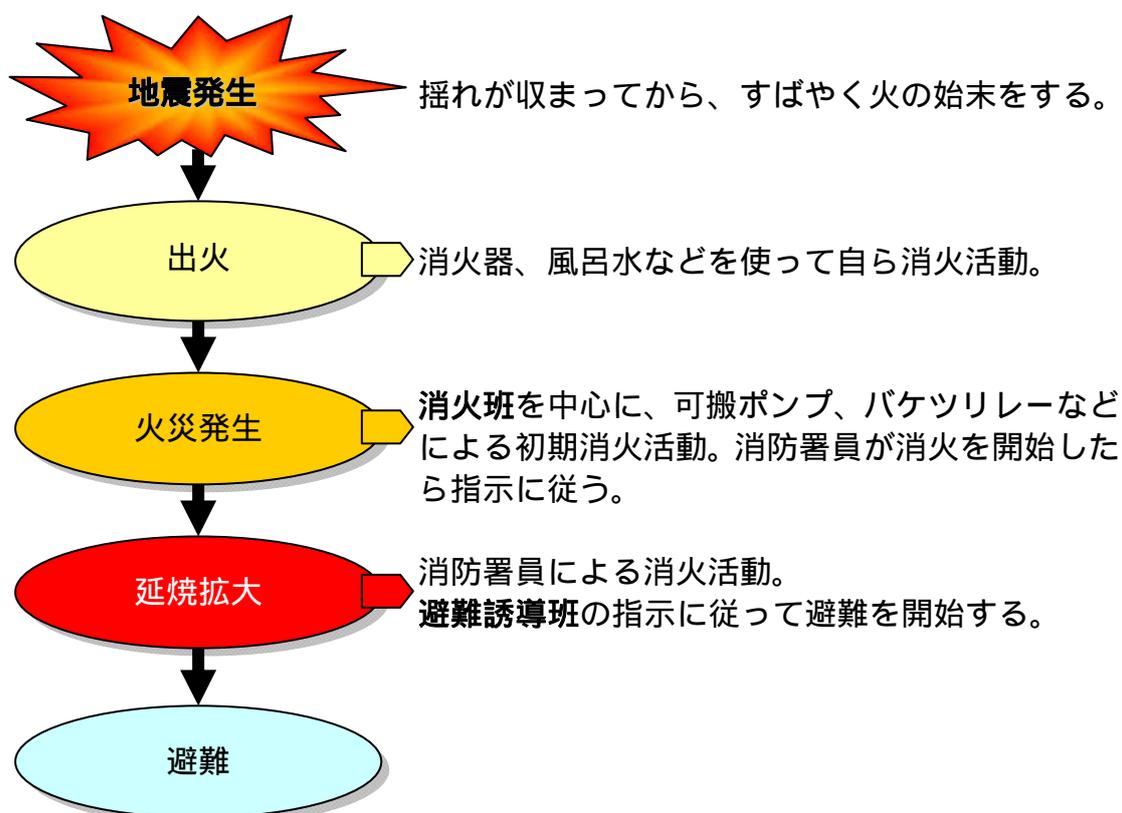
- ◆ 負傷者等の居場所の情報を集める。大きな声で叫び反応を見る。
- ◆ 居場所がわかったら救出のための人を集める。  
(負傷者が見える場合は5～10人、見えない場合は20人位。)
- ◆ ノコギリ、ハンマー、バール、ジャッキ、ロープなどの資機材で救出。

### 自主防災組織による救出

- ◆ 大規模な救出作業が必要な場合は、チェーンソーやエンジンカッターなどを利用した救出。
- ◆ 被災者の位置、人数などを的確に把握しておくこと。

## 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、いざ火災が発生したら地域の自主防災組織が協力して初期消火活動にあたるようにしましょう。ただし、地域で行う初期消火活動はあくまで火災の延焼を防止することが目的ですので、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うようにしましょう。



## 5. 救護活動

大規模な地震が発生すると、多数の負傷者が出るため、すぐに医療機関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、町が設置する救護所に搬送するようにしてください。救護所が設置される場所は事前に町に確認しておきましょう。



## 6. 避難行動

住民の生命や身体に危険が生ずる土石流や大火災などの危険が切迫している場合、危険地域の住民に対し、町長から避難勧告や避難指示が出ます。

その場合、自主防災組織（避難誘導班）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、防災関係機関とも十分に協議した避難計画を、関係住民に周知徹底しておく必要があります。



## 7. 避難生活



避難生活は災害による精神的な不安や日常生活の不便、不自由な共同生活などから暗いイメージとなりがちです。

自主防災組織を中心に、避難住民がお互いに助け合い協力して秩序ある避難生活が営まれるように努めてください。特に高齢者や障害者などの災害時要援護者へのあたたかい配慮が必要です。

あらかじめ避難生活計画書を作成しておきましょう。

## 避難生活計画書例

### 情報の伝達経路

- ・ 町からの情報は、町配備職員が受け、各自主防災組織の情報班長に伝えます。
- ・ 各情報班長は、その連絡を住民に伝達します。
- ・ ラジオなどから直接入る情報にも注意します。
- ・ 避難生活者リストを作ります。

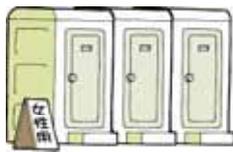


### ゴミ出しのルール

- ・ 生ゴミは場所を決めて出しましょう。
- ・ その他のゴミは、分別したのち、きちんと分けて出しましょう。

### トイレのルール

- ・ トイレはキレイに使用し、清掃もきちんとやりましょう。



### 縁故避難

- ・ 縁故避難者は、避難先を変更した場合、情報班を通じて、運営本部へすみやかに連絡しましょう。

### 安否確認、掲示板・伝言板の設置

- ・ 各避難所ごとに安否を確認しましょう。
- ・ 情報については掲示板を設けておきます。
- ・ 避難生活者リストを利用しましょう。



### 緊急輸送

- ・ 緊急時のため、各自主防災組織から車輛を1台ずつ用意するなど輸送対策を決めておきましょう。

### ペットへの対応

- ・ 飼育者の把握、飼育場所の指定、排泄の後始末、清潔の徹底をしましょう。

### 生活時間

- ・ 生活区域、生活上のルールを決めます。
- ・ 生活の時間も決めておきましょう。

### 使用禁止建物への立入禁止

- ・ 危険な建物はロープ等で閉鎖し立入を禁止します。

### 食料、水の確保

- ・ 原則として、食事はそれぞれの非常持ち出しの食料でまかないます。その際、火は使いません。
- ・ 不足する場合は、共同で炊き出しを行います。
- ・ 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おき、大事に使用してください。
- ・ 食事や給水は給食・給水班長の指示に従い、順序よく行ってください。



### 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しましょう。
- ・ 更衣室等も設けます。

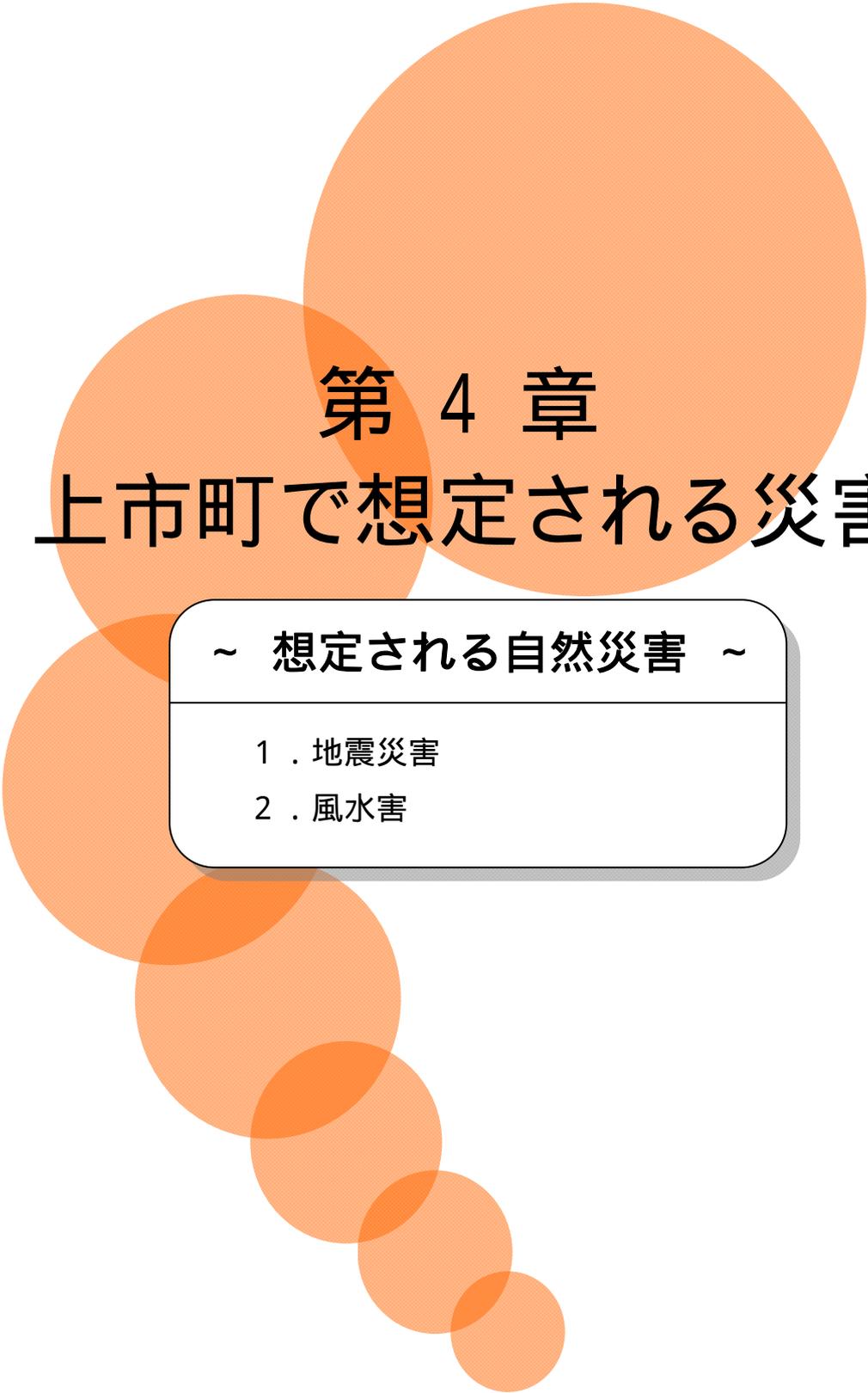


### 災害時要援護者への配慮

- ・ 介護は家族が行うものとします。家族がいない人などはあらかじめ災害時要援護者台帳に登録しておきましょう。介護者の方は、あらかじめ届け出てください。
- ・ 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、適任者（看護師等）に交替で介護をお願いします。また、手話、ガイドヘルパー等のボランティアの受入れに配慮しましょう。







# 第 4 章

## 上市町で想定される災害

～ 想定される自然災害 ～

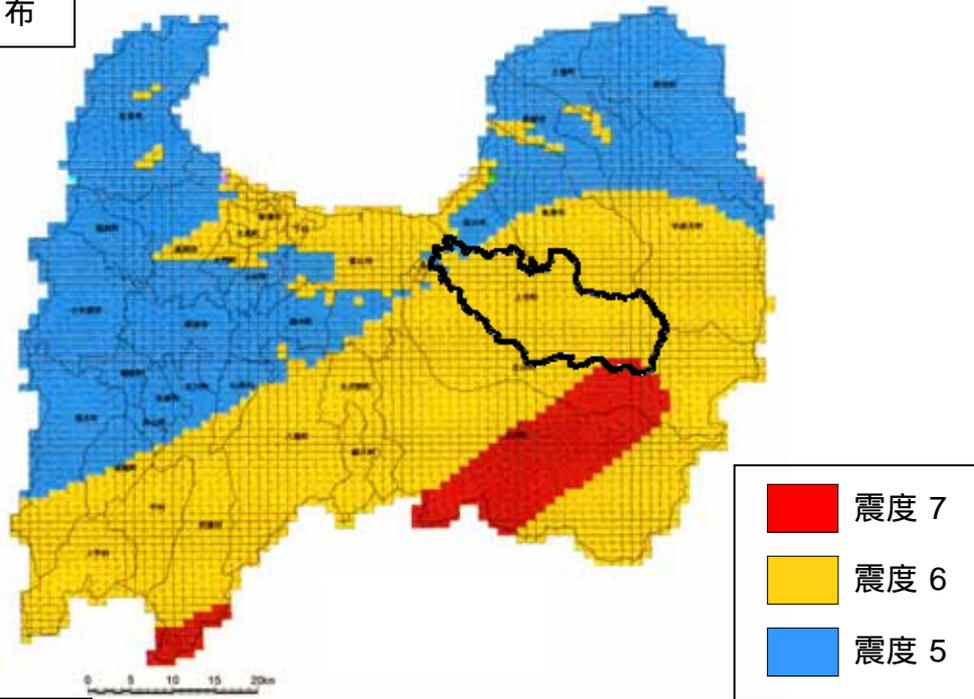
- 1．地震災害
- 2．風水害

# 1. 地震災害

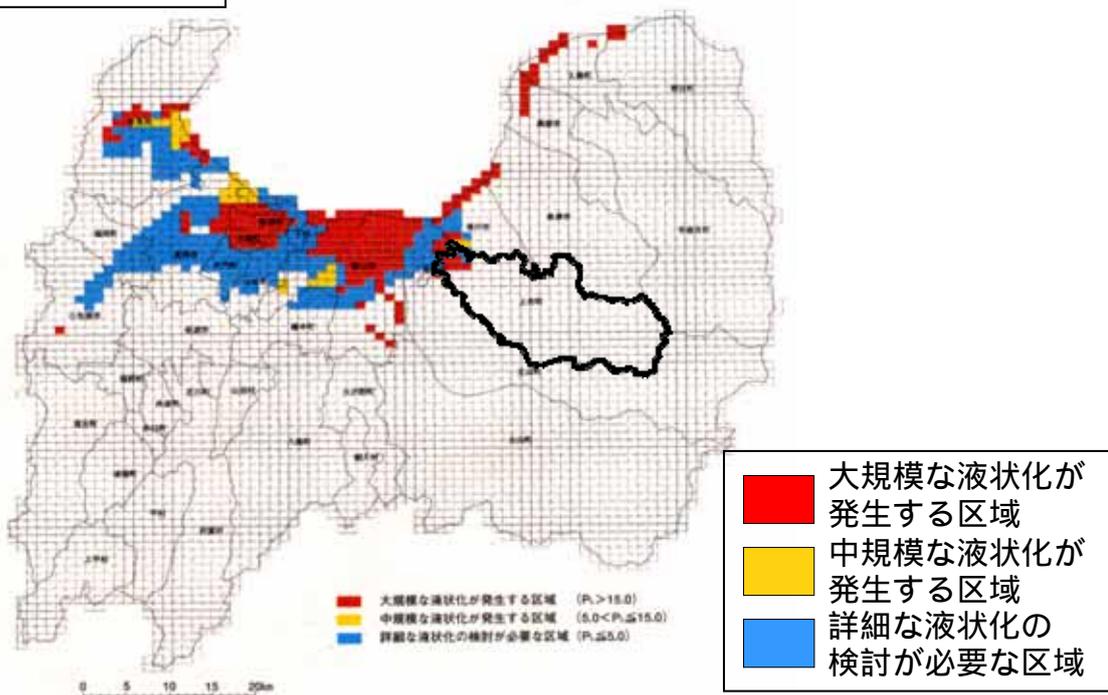
町において、過去最大規模の被害をもたらした1858年（安政5年）の跡津川断層を震源とする直下型地震「安政の大地震」と同規模の地震（M7.1）を想定します。（富山県被害想定調査より）  
震度分布、液状化判定結果図の概要は、以下のとおりです。

【富山県地震被害想定調査結果（跡津川断層地震（M7.1））】

震度分布



液状化判定結果

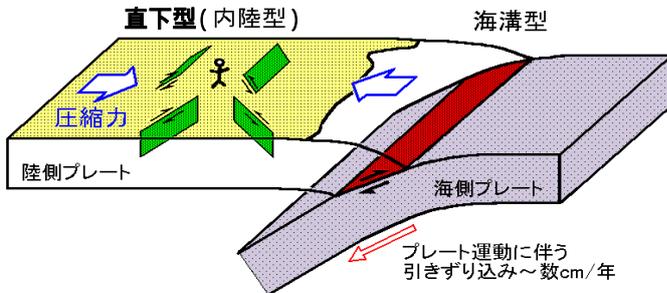


## 参考

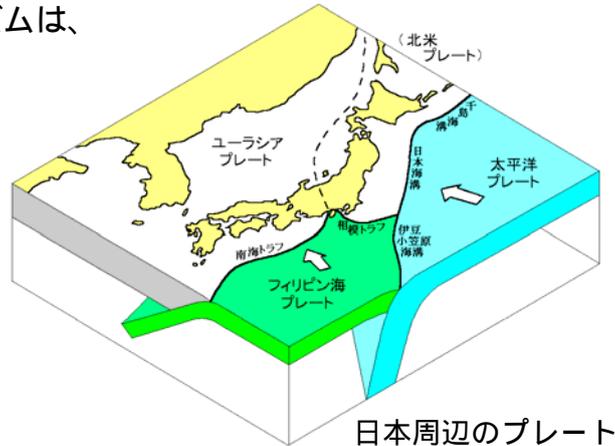
# 地震のメカニズム ～地震はなぜ起こる？～

## 海溝型地震と直下型（内陸型）地震

日本でおきる地震には、大きく分けて2つのタイプ（海溝型地震、直下型（内陸型地震））があり、地震をひきおこすメカニズムは、全く異なります。



海溝型地震と直下型（内陸型）地震の模式図



日本周辺のプレート

## 直下型（内陸型）地震

海のプレートの動きによって、陸のプレートが圧迫され、内陸部の岩盤に歪みが生じます。この歪みが大きくなると、内陸部の地中にあるプレート内部の弱い部分で破壊が起き、地震となります。

規模は、海溝型の巨大地震に比べると小さいですが、局地的に激震をもたらします。

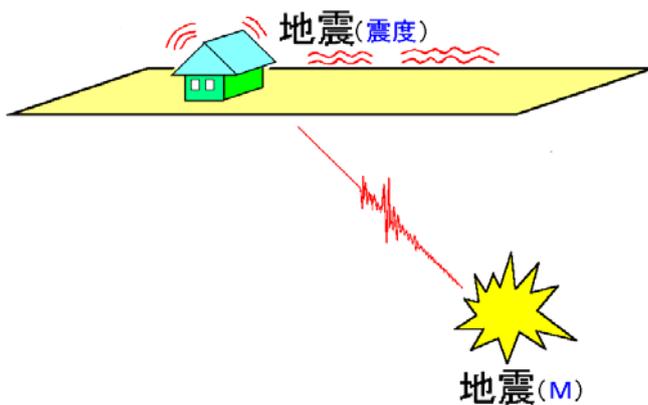
この地震を直下型（内陸型）地震と呼びます。

## 海溝型地震

地球をおおっている10数枚の板状の岩盤（プレート）のうち、日本列島には太平洋プレートが年間約9cm、フィリピン海プレートが年間約3cmで沈み込んでいます。この海のプレートが沈みこむ時に陸のプレートの端が巻き込まれ、やがて、陸のプレートの端は反発してはね上がり、巨大な地震を起こします。

この地震を海溝型地震と呼びます。

## 震度とマグニチュード(M)の違い



## 震度

「震度」とは、地表で感じる揺れの強さを、気象庁や各自治体の観測点で、計測震度計により観測して発表されるものです。

## マグニチュード(M)

「マグニチュード」(Magnitude) は、地震の規模そのものを表す尺度で、頭文字をとって M (数値) と表現する。

マグニチュードが1上がると、地震のエネルギーは約30倍になります。

階級	人 間	屋内の状況	屋外の状況	木造建物	鉄筋コンクリート建物	イメージ
0	人は揺れを感じない。					
1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。					
2	屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物がわずかに揺れる。				
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。	棚にある食器類が、音を立てることがある。	電線が少し揺れる。			
4	かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが目覚ます。	つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が倒れることがある。	電線が大きく揺れる。歩いている人も揺れを感じる。自転車を運転していて、揺れに気付く人がいる。			
5弱	多くの人が、身の安全を図ろうとする。一部の人は行動に支障を感じる。	つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。補強されていないブロック塀が崩れることがある。道路に被害が生じることがある。	耐震性の低い住宅では、壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では、壁などに亀裂が生じるものがある。	

出典：気象庁

階級	人 間	屋内の状況	屋外の状況	木造建物	鉄筋コンクリート建造物	イメージ
5 強	非常な恐怖を感じる。多くの人 が、行動に支障を感じる。	棚にある食器類、 書棚の本が多く が落ちる。テレビ が台から落ちる ことがある。タン スなど重い家具 が倒れることが ある。変形により ドアが開かなく なることがある。 一部の戸が外れ る。	補強されていな いブロック塀の 多くが崩れる。据 付けが不十分な 自動販売機が倒 れることがある。 多くの墓石が倒 れる。自動車の運 転が困難となり、 停止する車が多 い。	耐震性の低い住 宅では、壁、柱が かなり破損した り、傾くものが ある。	耐震性の低い建 物では、壁、梁、 柱などに大きな 亀裂が生じるも のがある。耐震性 の高い建物でも、 壁などに亀裂が 生じるものがある。	
6 弱	立っていること が困難になる。	固定していない 重い家具の多く が移動、転倒す る。開かなくなる ドアが多い。	かなりの建物で、 壁のタイルや窓 ガラスが破損、落 下する。	耐震性の低い住 宅では、倒壊す るものがある。耐震 性の高い住宅で も、壁や柱が破損 するものがある。	耐震性の低い建 物では、壁、柱が 破壊するものが ある。耐震性の高 い建物でも壁、 梁、柱などに大 きな亀裂が生じ るものがある。	
6 強	立っていること ができず、はわな いと動くことが できない。	固定していない 重い家具のほと んどが移動、転倒 する。戸が外れて 飛ぶことがある。	多くの建物で、壁 のタイルや窓ガ ラスが破損、落下 する。補強されて いないブロック 塀のほとんどが 崩れる。	耐震性の低い住 宅では、倒壊す るものが多い。耐震 性の高い住宅で も、壁や柱が可 なり破損するも のがある。	耐震性の低い建 物では、倒壊す るものがある。耐震 性の高い建物で も、壁や柱が破 壊するものが可 なりある。	
7	揺れにほんろ うされ、自分の意 思で行動できない。	ほとんどの家具 が大きく移動し、 飛ぶものもある。	ほとんどの建物 で、壁のタイル や窓ガラスが破 損落下する。補 強されているブ ロック塀も破損 するものがある。	耐震性の高い住 宅でも、傾いた り、大きく破損 するものがある。	耐震性の高い建 物でも、傾いた り、大きく破壊 するものがある。	

出典：気象庁

## 2. 風水害

### 参考

### 雨の強さと降り方

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受ける イメージ	人への影響	屋内 (木造住宅を想定)	屋外の様子	車に乗っていて	災害発生状況
10以上～ 20未満	やや強い 雨	ザーザーと 降る	地面からの 跳ね返りで 足元がぬれ る	雨の音で話し声 が良く聞き取れ ない	地面一面に水 たまりができ る		この程度の雨でも長く 続く時は注意が必要
20以上～ 30未満	強い雨	どしゃ降り	傘をさして いてもぬれ る	寝ている人の半 数くらいが雨に 気がつく		ワイパーを速 くしても見づ らい	側溝や下水、小さな川 があふれ、小規模の崖 崩れが始まる
30以上～ 50未満	激しい雨	バケツをひ っくり返し たように降 る			道路が川のよ うになる	高速走行時、車 輪と路面の間 に水膜が生じ ブレーキが効 かなくなる(ハ イドロプレー ニング現象)	山崩れ・崖崩れが起き やすくなり危険地帯で は避難の準備が必要 都市では下水管から雨 水があふれる
50以上～ 80未満	非常に激 しい雨	滝のように 降る(ゴー ゴーと降り 続く)	傘は全く役 に立たなく なる		水しぶきであ たり一面が白 っぽくなり、 視界が悪くな る	車の運転は危 険	都市部では地下室や地 下街に雨水が流れ込む 場合がある マンホールから水が噴 出する 土石流が起こりやすい 多くの災害が発生する
80以上～	猛烈な雨	息苦しくな るような圧 迫感がある。 恐怖を感 ずる					雨による大規模な災害 の発生するおそれが強 く、厳重な警戒が必要

出典：気象庁

平均風速 (m/s)	およそ の時速	風圧 (kg重/m <sup>2</sup> )	予報用語	速さの目安	人への影響	屋外・樹木 の様子	車に乗っていて	建造物の被害
10 以上 15 未満	~ 50km	~ 11.3	やや強い 風	一般道路の 自動車	風に向って 歩きにくく なる。傘がさ せない。	樹木全体が揺 れる。電線が 鳴る	道路の吹流しの 角度、水平 (10m/s)、高速 道路で乗用車が 横風に流される 感覚を受ける	取り付けの不 完全な看板や トタン板が飛 び始める
15 以上 20 未満	~ 70km	~ 20.0	強い風	高速道路の 自動車	風に向って 歩けない。転 倒する人も でる。	小枝が折れる	高速道路では、 横風に流される 感覚が大きくな り、通常で速度 で運転するのが 困難となる	ビニールハウ スが壊れ始め る
20 以上 25 未満	~ 90km	~ 31.3	非常に強 い風		しっかりと 身体を確保 しないと転 倒する。		車の運転を続け るのは危険な状 態となる	鋼製シャッター が壊れ始め る。風で飛ば された物で窓 ガラスが割れ る
25 以上 30 未満	~ 110km	~ 45.0						立っ ていら れない。 屋外 での行 動は危 険。
30 以上	110km ~	45.0 ~	猛烈な風	特急列車				屋根が飛ば されたり、木 造住宅の全 壊が始まる

出典：気象庁

# 資 料

## 防災会規約（例）

（名称）

第1条 この会は、防災会（以下「本会」という。）と称する。

（事務所の所在地）

第2条 本会の事務所は、に置く。

（目的）

第3条 本会は、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 本会は、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関すること。
- (3) 地震等の発生時における初期消火、避難誘導、救出・救護、情報の収集・伝達、給食・給水等応急対策に関すること。
- (4) 防災訓練の実施に関すること。
- (5) 防災資機材等の整備に関すること。
- (6) その他本会の目的を達成するために必要な事項。

（班の配置）

第5条 本会は、前条の事業を遂行するため、次の班を置く。

- (1) 消火班
- (2) 避難誘導班
- (3) 救出・救護班
- (4) 情報班
- (5) 給食・給水班

（会員）

第6条 本会は、町内にある世帯をもって構成する。

（役員）

第7条 本会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 2名
- (3) 会計 1名
- (4) 班長 5名
- (5) 監事 2名

2 役員は、会員の互選による。

3 役員の任期は、2年とする。ただし、再任することができる。

（役員の仕事）

第8条 会長は、本会を代表し、会務を総括し、予防活動及び地震等の災害発生時における応急活動の指揮命令を行う。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を行う。

3 班長は、班活動を指揮し、予防活動及び応急活動にあたる。

4 監事は、会の会計を監査する。

（会議）

第9条 本会に、総会及び役員会を置く。

（総会）

第10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役員会に委任することができる。  
(役員会)
- 第11条 役員会は、会長、副会長、会計、班長、監事によって構成する。
- 2 役員会は、会長が招集する。
- 3 役員会は、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) 役員会が特に必要と認めたこと。
- (防災計画)
- 第12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) 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) 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初期消火、避難誘導、救出・救護、情報の収集・伝達、給食・給水等応急対策に関すること。
  - (5) その他必要な事項。
- (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。  
(会費)
- 第14条 本会の会費は、総会の議決を経て別に定める。  
(会計年度)
- 第15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16条 会計監査は、毎年1回監事が行う。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 監事は、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。

## 防災会役員名簿

役 職	氏 名	住 所	電話番号等
会 長			
副 会 長			
副 会 長			
会 計			
消 火 班 長			
避 難 誘 導 班 長			
救 出 ・ 救 護 班 長			
情 報 班 長			
給 食 ・ 給 水 班 長			
監 事			
監 事			

## 防災会防災計画

### 1 目的

この計画は、防災会規約第12条の規定に基づき、防災会の防災活動に必要な事項を定め、もって地震等の災害による人的、物的被害の発生を予防し、又は被害の拡大を防止することを目的とする。

### 2 計画事項

この計画で定める事項は、次のとおりとする。

- (1) 防災組織の編成に関する事。
- (2) 防災知識の普及に関する事。
- (3) 防災訓練の実施に関する事。
- (4) 情報の収集・伝達に関する事。
- (5) 出火防止、初期消火に関する事。
- (6) 救出・救護に関する事。
- (7) 避難誘導に関する事。
- (8) 給食・給水に関する事。
- (9) 災害弱者対策に関する事。
- (10) 防災資機材の整備に関する事。

### 3 防災組織の編成

災害発生時の応急活動を迅速かつ効果的に行うため、別表に定めるとおり防災組織を編成する。

### 4 防災知識の普及

町民の防災意識を高揚するため、次により防災知識の普及を行う。

#### (1) 普及・啓発事項

- ア 防災知識及び防災計画に関する事。
- イ 地震等の災害についての知識に関する事。
- ウ 地区周辺の環境に応ずる防災知識に関する事。
- エ 各家庭における防災上の留意事項に関する事。
- オ その他防災に関する事。

#### (2) 普及・啓発の方法

- ア 広報紙、ポスター等の配布
- イ 座談会・講演会・研修会等の開催
- ウ その他

#### (3) 実施時期

- ア 防災週間等防災関係諸行事が行われるとき
- イ その他必要により随時

### 5 防災訓練の実施

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えるよう、次により防災訓練を実施する。

#### (1) 訓練の種類

- ア 初期消火訓練
- イ 避難誘導訓練
- ウ 救出・救護訓練
- エ 情報の収集・伝達訓練
- オ 給食・給水訓練

#### (2) 訓練の時期及び回数

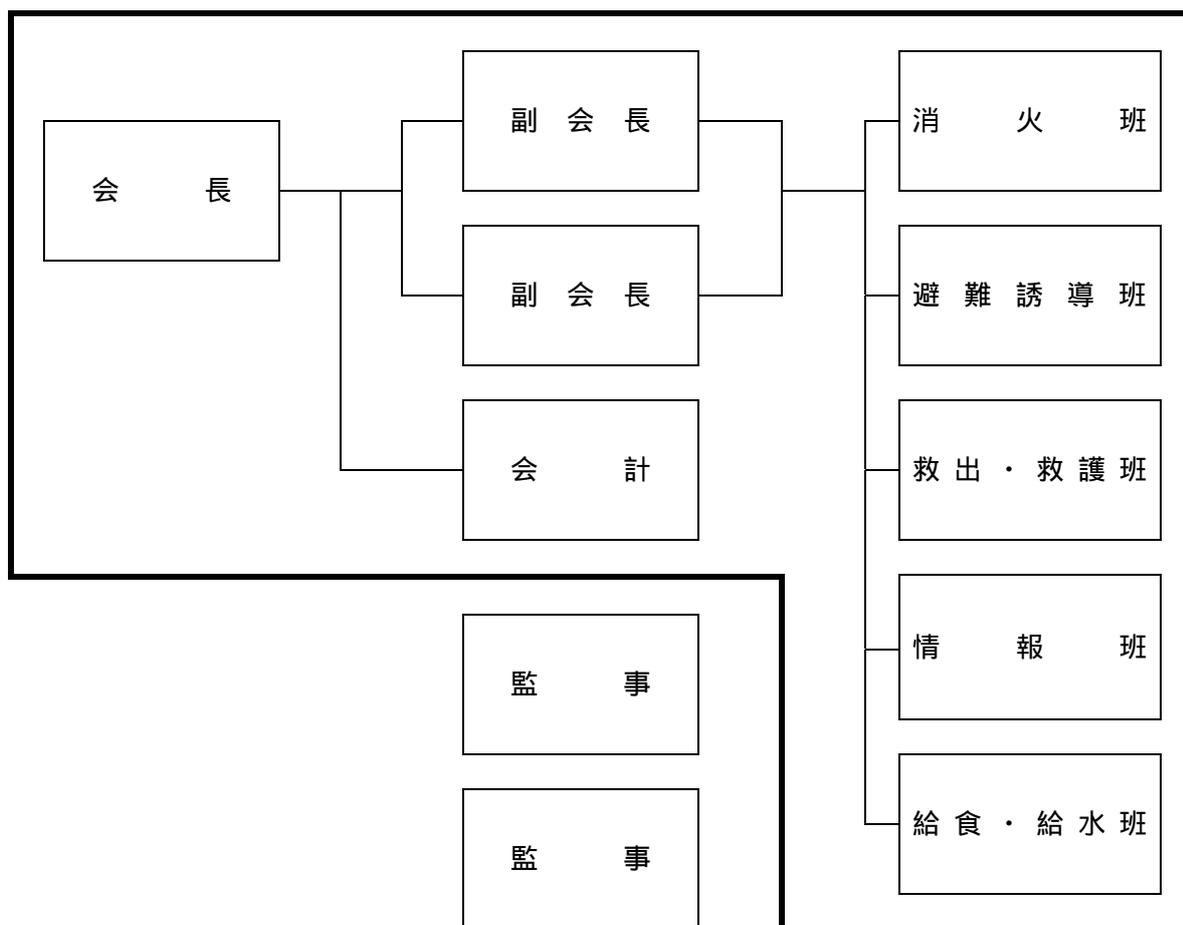
- ア 実施の時期は、原則として、防災関係諸行事が行われる時期とする。
- イ 回数は、個別訓練を2種類以上行う総合訓練にあつては年1回以上、個別訓練にあつては随時実施する。

### 6 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・伝達先  
情報班の会員は、地区内の被害状況を収集し、役場や消防署に報告するとともに、災害対策本部、防災関係機関、報道機関等の情報を収集し、必要と認める情報を町民に周知する。
  - (2) 情報の収集・伝達の方法  
情報の収集・伝達は、地区内パトロール、電話・駆け込み、テレビ・ラジオ等による。
- 7 出火防止及び初期消火
- (1) 出火防止の徹底を図るため、毎月 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。
    - ア 火気使用器具の点検及びその周辺の整理・整頓状況
    - イ 油類の保管状況
    - ウ 消火器等消火資機材の状況
    - エ 出入口及び避難通路の状況
    - オ その他危険な箇所の状況
  - (2) 消火班の会員は、地区内に火災が発生した場合、迅速に消火活動を行い、初期消火に努める。
- 8 救出・救護
- (1) 地震等の災害により、救出・救護を要する者が生じたときは、直ちに救出・救護活動を行う。  
この場合、現場付近の者は、この活動に積極的に協力する。
  - (2) 救出・救護班の会員は、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、次の医療機関又は防災関係機関の設置する応急救護所へ搬送する。
    - ア かみいち総合病院
    - イ 町 医院
    - ウ 町 診療所
  - (3) 救出・救護班の会員は、防災関係機関による救出を必要と認めるときは、役場や防災関係機関に出動要請を依頼する。
- 9 避難
- (1) 地震、火災の拡大、洪水又は津波等により町民の生命に危険が生じ、又は生ずる恐れがあるときは、次により避難を行う。
    - ア 避難誘導の指示  
会長は、災害対策本部長（町）からの避難勧告・指示等が発令されたとき、又は会長が必要と認めるときは、避難誘導班に対し、避難誘導の指示を行う。
    - イ 避難経路の確認  
避難誘導班の会員は、避難に際し支障がないよう事前に避難路を点検し、安全確認を行う。
  - (2) 避難誘導班の会員は、避難路及び避難場所を点検し、最も安全な経路の選定を行うと共に安全の確保に努める。
    - ア 避難路  
通り。ただし、 通りが通行不能の場合は、 街道。
    - イ 避難場所  
公園（ 小学校）
  - (3) 避難誘導班の会員は、避難所の管理運営について、協力するものとする。
- 10 給食・給水
- 給食・給水班の会員は、町等から供給された食料、飲料水の配分、炊き出し等の給食・給水活動を行う。
- 11 災害弱者対策
- 災害弱者をあらかじめ把握しておくとともに、災害弱者に対して円滑な避難誘導や効果的な救出・救護活動ができるよう検討しておく。
- 12 資機材の整備
- 防災活動を行うため、各班に応じた資機材を順次整備するとともに、整備済み資機材の保守点検管理を行う。
- 附 則
- この防災計画は、平成 年 月 日から実施する。

組 織 編 成 表



自主防災組織台帳

( 年 月 日 作成 )  
 ( 年 月 日 改正 )

組織の名称							
会長	氏名						
	就任期間	年 月 ~ 年 月		年 月 ~ 年 月		年 月 ~ 年 月	
	連絡先						
人口							
世帯数							
要援護者数							
規約		作成： 年 月 / 改正： 年 月、 年 月					
防災計画書		作成： 年 月 / 改正： 年 月、 年 月					
地域内で注意すべき危険	危険の種類	世帯数	要援護者数	対処法			
	年度		年度		年度		
	時期	内容	時期	内容	時期	内容	
防災訓練							
講習会等							
発災後の避難	集合場所		避難場所		避難所		





情報収集・伝達訓練

(1)情報収集訓練

情報を収集し、正確かつ迅速に町対策本部に報告する手順の訓練

【災害時の情報】

- ・被害状況（死傷者、建物、交通路等の破壊の程度）
- ・地域内の避難の状況
- ・火災発生状況、生活情報 等

訓練内容

情報班長は情報班員に被災状況収集の指示を出す。

情報班員が被災状況を現場で収集。

情報班員に伝達を依頼。

情報班員は情報班長へ収集した情報を伝える。

情報班長は、この情報を記録、整理して町対策本部に電話等で報告。

留意事項

- 1 5W1H（いつ、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。
- 2 必ずメモをとるようにし、口頭だけの伝達は避ける。不正確な情報はかえって混乱します。
- 3 第1報は概要だけでもいいので報告し、確認情報は第2報以降にするなど時機に適した報告をするよう心がける。
- 4 災害時には、嘘やデマが錯綜するため、情報の事実をできるだけ確認する。
- 5 町対策本部等に報告する場合には、情報を一元化するため、自主防災組織で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。
- 6 「異常なし」も重要な情報。定期的に報告。

(2)情報伝達訓練

町対策本部などの防災関係機関からの情報や指示事項、テレビやラジオ等から得た情報を正確・迅速に住民に伝達する要領の訓練

訓練内容

自主防災組織本部に口頭とメモで情報を示す。

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。

情報班員は地域分担して、拡声器などで伝達する。

留意事項

- 1 伝達は簡単な言葉で。難しい言葉を避ける。
- 2 口頭だけではなくメモ程度の文書を渡しておく。伝達は、チラシや掲示板などに掲示する。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 各世帯への情報伝達を正確かつ効率的に行うため、あらかじめ町内の伝達経路を定めておく。
- 6 視聴覚等に障害のある方、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。

## 消火訓練

自主防災組織は初期消火活動を狙いとして訓練します。

- ・ 消火器を使用した訓練
- ・ バケツリレーによる消火訓練

### (1) 消火器を使用した訓練

#### 訓練内容

オイルパンを用意。

オイルパンに水、ガソリン等を入れる。

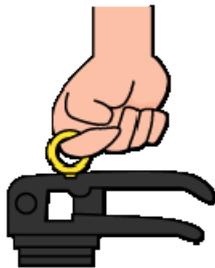
風上から点火。

粉末消火器等で消火。



#### 【消火器の使い方】

安全ピンをはずす



ホースをはずし、ノズルを  
火災に向ける。



レバーを強く握る



消火の要領としては、煙に惑わされず、火元を掃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付いて放射します。粉末消火器を使用した時は、燃焼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ことが必要です。

#### 【消火器の種類】

消火器には、火災の適応表示がありますので、火災の種類に適した消火器を選びましょう。

普通火災	白色	木材、紙、布などが燃える火災用
油火災	黄色	灯油、ガソリンなどが燃える火災用
電気火災	青色	電気設備などが燃える火災用

白色は普通火災  
黄色は油火災  
青色は電気火災



## (2)バケツリレーによる訓練

### 訓練内容

バケツ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カラのバケツ班）

火災の状況を示す（可燃物に風上から着火）

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）

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。

火の勢いを抑えるように注水。

### 注意

- ・ この場合可燃物にはオイルパンを使用しない。
- ・ 見学者は火元から10m以上離す。
- ・ 予備として消火器を用意する。



バケツの取手部を両手で持つ者と、バケツの柄を両手で持つ者で、ぶつかり合わないようにして手渡す。

## 避難訓練

突然災害が起きたときに、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、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。

### 訓練内容

情報班により「による避難勧告」を伝達。

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生活必需品を携行し一時避難場所に集合。

集合したら、迅速に人数確認、不明な場合は手分けして安否確認。

引き続き一時避難場所から広域避難場所へ避難。



### 留意事項

- ・ 情報班による避難勧告の伝達。
- ・ 避難者の人数、災害時要援護者の状況を把握。
- ・ 広域避難場所への避難のためのグループ作り、誘導員、情報員などの役割を示す。
- ・ 会長は避難すべき避難場所、避難経路を適切に選び伝達。
- ・ 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。
- ・ 途中、ラジオなどから災害情報などを入手。
- ・ 広域避難場所に到着したら、出発時に確認した人員がそろっているかどうか確認。
- ・ 夜間にも訓練を行い、昼間の訓練との違いを体験する。

## 救出・救護訓練

### (1)救出救助訓練

倒壊家屋からの救出訓練は、かなり技術的、専門的な要素があるため、自主防災組織として対応可能な救出訓練を実施します。消防署員、消防団員、大工、とび職人など手慣れた人を中心に、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。いざというときは、近隣住民による救出チームを編成しできるだけ早く救出しなければなりません。

自主防災組織の救出・救助は地震発生直後に家屋等（ブロック塀を含む）の倒壊により下敷きになった人を鉄パイプや角材、ジャッキなどを使用して救出し、搬送することを訓練します。

#### 建物の屋根を破壊して救出・救助

廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物の屋根の部分を作る。

幅 4m、高さ 3m 程の屋根を作る。

中に生存者のいることを示す（人形等を入れておく）。

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。

ジャッキなどを使って持ち上げる。ない場合は、おのやバールで屋根を壊す。

瓦 ぶ き：大バールやおので瓦を引き剥がし、おのを使い野地板をたる木にそって切断。  
トタンぶき：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。  
ストレーぶき：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。

#### 倒壊家屋からの救出・救助

廃材を利用して倒壊した建物を作る。

中に生存者のいることを示す（人形等を入れておく）。

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。

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）で間を作る。

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

救出訓練の準備及び実施に当たっては事故が生じないように、次のことに十分留意すること。

- ・参加者の服装（ヘルメット、釘を踏み抜かないような靴、軍手など）に留意する。
- ・チェーンソーを使用した訓練に当たっては、見学者等が十分距離をおく、切る角材等は地面にしっかり台を置き固定する、指揮者が監視するなど、安全に十分注意すること。
- ・廃材等が使われていることが多いため、すり傷などに備え救急箱を用意すること。なお、釘等でけがの可能性があるので無理に倒壊家屋から引き出さないようにすること。
- ・訓練に当たっては、消防署等の専門機関の指導を受けてください。



## (2) 応急救護訓練

救護訓練で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。

自主防災組織の救出・救護班は、住民参加の訓練とは別に、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ておきたいものです。

### 訓練内容（応急手当等の仕方）

#### 【骨折に対する応急手当】

**骨折の部位を確認します。**

どこが痛いか聞きます。

痛がっているところを確認します。

出血がないか見ます。

#### [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。

**骨折しているところを固定します。**

協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。

副木を当てます。

骨折部を三角巾などで固定します。

#### [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、傷病者に知らせてから固定します。

ショックに注意します。



腕の固定



三角巾などで腕をつるす

**副木がない場合は、身近なものを利用します。**

副木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ及び幅のあるものが使用できます。例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です。



## 【熱傷（やけど）に対する応急処置】

### 熱傷の程度を調べます。

熱傷の深さ（皮膚の状態）は？

赤くなっている（度） 水疱か、水疱が破れた状態（度）

白っぽくなっている（度）

### 【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。

度の熱傷で、体表面積の30%以上の熱傷の人。

顔の熱傷で、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）。

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。

熱傷の広さは？

簡単な方法として手掌方があります。負傷者の片手の手のひらの面積の1%と考えて、熱傷の面積を調べるものです。

### 比較的軽い熱傷（度や狭い面積の度の熱傷の場合）

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します。

十分に冷やしてから、きれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などをします。

### 【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。

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みます。（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ります。）

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います。

### 【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の場合。

衣類や靴などをすぐに取り除きます。

体に付いた薬品を水道水などで20分以上洗い流します。

（薬品の種類によっては水で洗ってはいけない場合があります。）

目に入った場合は、水道水などで20分以上洗い流します。

### 【ポイント】

薬品を洗い流す場合は、ブラシなどでこすってはいけません。

化学薬品に限らず、目の熱傷の場合は、絶対に目をこすってはいけません。

## 【心肺蘇生法】

### 意識を調べる

耳もとで「大丈夫ですか」と呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかを見る。



### 気道の確保

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。



### 助けを呼ぶ

意識がなければ大きな声で「だれか救急車を呼んで」と助けを求めらる。



### 呼吸を調べる

気道を確保した状態で頬を傷病者の・鼻に近づけ呼吸の音を確認する。傷病者の胸腹部を注視し、胸や腹部の上下の動きを見る。10秒以内で調べる。



### 人工呼吸の開始（呼吸をしていないとき）

呼吸がなければ人工呼吸を開始。

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまむ。

大きく息を吸って、傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして息をゆっくりと2回吹き込む。



### 循環サインを調べる

傷病者の口に耳を近づけて次の徴候(循環サイン)の有無を調べる。

- ・呼吸をしているか？
- ・咳をしているか？
- ・体の動きがあるか？ 循環サインは10秒以内に調べる。

### 心臓マッサージの実施（循環サインがない場合）

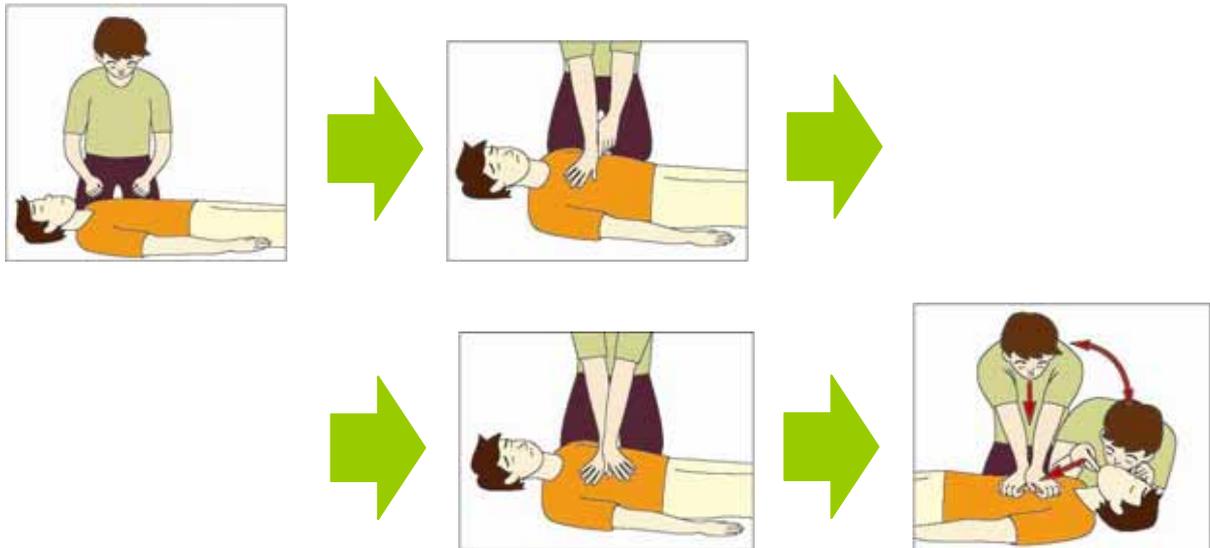
圧迫位置の確認・・・胸部の側方の肋骨の縁に、人差指と中指の2本の指を置く。

2本の指を、肋骨の縁に沿って剣状突起と肋骨縁で作られている切痕に達するまで、中央に移動させる。さらに中指を切痕まですすめると人差指は肋骨の上に置かれた状態になる。

この部分が圧迫部位となる。腕をまっすぐに伸ばし、胸を3.5～5cm圧迫する。

心臓マッサージ30回と人工呼吸2回のサイクルで繰り返す。

どうしても口対人工呼吸をすることに抵抗がある場合は、ハンカチを傷病者の口に置いて行ってもかまわない。また、救助者の皮膚や口の周りに傷がある場合には、対口人工呼吸を行わないで心臓マッサージのみ行ってもよい。



### 【止血の仕方】

#### 1 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良いです。



#### 2 間接圧迫止血法

主に手や足から出血している場合、出血している部位より心臓側に近い部位の止血点を手や指で圧迫し、止血します。

長く圧迫し続けることのないよう注意し、早めに医師の治療を受けるようにしましょう。

## 【負傷者の運搬方法】

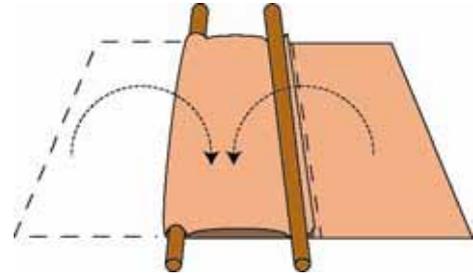
### 毛布等を利用した応急担架

#### 使用資機材

- ・棒（竹・木・鉄、パイプ等）（180～200cm）2本
- ・毛布

#### 作り方

- ・毛布を地上に広げて置く。
- ・毛布の3分の1よりも中心側に棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返す。  
（傷病者の身長に適応する毛布を縦・横に使い分ける）
- ・折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返す。



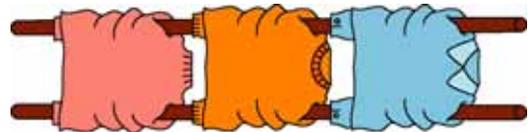
### Tシャツ等を利用する方法

#### 使用資機材

- ・棒（竹・木・鉄パイプ等）
- ・Tシャツ、セーター、ジャンパー等、2～3着

#### 作り方

丈夫なTシャツ等を地上に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用する。長さにより3着使用する。



### いすを利用する方法

#### 資機材なしで搬送する場合

##### 1名で搬送する方法

##### 背部から後方に移動する方法

- ・おしりをつり上げるようにして移動させる。

##### 背負って搬送する方法

- ・傷病者の両腕を交差又は平行にさせて両手を持って搬送する。

##### 横抱きで搬送する方法

- ・乳幼児や小柄な人は横抱きにして搬送する。

##### 毛布、シーツを利用する方法

傷病者の胸腹部を圧迫することが多いので注意する。

- ・傷病者の状態、けがの部位により、もっとも適切な方法を選ぶ。

##### 2名で搬送する方法

##### 傷病者の前後を抱えて搬送する方法

##### 手を組んで搬送する方法

## 給食・給水訓練

### 用意するもの

釜・飯ごう・大鍋・米・みそ・割りばし・うちわ・まき・ガスコンロ

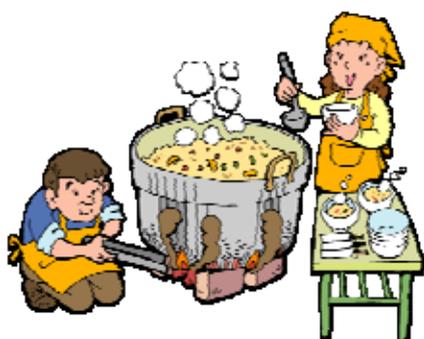
### 訓練内容

給食・給水班を構成する。

テントを張り、テーブルを用意する。

おにぎり、みそ汁などを作ってみる。

粉末消火器等で消火。



### 釜や飯ごう・大鍋などを使用した炊き出しの方法を覚える

- ・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をしっかりと行う。
- ・ガスや電気を使う調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などの習得が必要。

### 救援物資の配給計画の作成

- ・救援物資の受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。

### 給水拠点や給水方法の決定

- ・事前に給水車による給水拠点を決めておく。
- ・給水車からの給水方法を訓練しておく。
- ・地域内の井戸などの飲料水を確保できる場所も調査しておく。



### 災害時要援護者への配慮

- ・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てください。
- ・避難生活が長期になる場合、メニューへの配慮も必要です。