

自主防災リーダーハンドブック



亀 山 市

目 次

はじめに	5
第1章 自然災害の豆知識	
第1 地震災害	6
1 南海トラフ地震とは	7
2 内陸活断層地震とは	8
第2 震度とマグニチュード	
1 震度とは	
2 マグニチュードとは	
第3 風水害	9
1 台風とは	
2 集中豪雨とは	10
3 特別警報とは	11
4 洪水とは	12
5 土砂災害とは	
第2章 自主防災組織	
第1 自主防災組織の必要性	14
第2 自主防災組織とはどんな組織か	15
第3 自主防災組織の活動	16
第4 自主防災リーダー	17
第5 自主防災組織の現状把握	18
1 各種台帳の点検整備	
2 防災資機材の点検・整備	
第6 地区防災計画	19
第7 地域の状況把握と防災地図（防災マップ）の整備	20
1 地域の安全点検	
（1）地理的条件	
（2）社会的条件	
（3）人間関係	
（4）防災上の危険要因	21
（5）防災上の安全要因	
2 防災地図の整備・点検	
（1）防災地図	

(2) 広域防災地図	22
(3) 自主防災地図	
3 自主防災組織の活動目標の設定と活動計画づくり	
第3章 平常時の防災活動	
第1 家庭内対策の促進	24
1 ガラスの飛散防止	
2 ブロック塀の点検	25
3 家具設置箇所の工夫	
4 防火対策（出火防止）	26
5 食糧・飲料水の確保	27
6 非常持出し品の準備	28
第2 家庭で行う防災会議	30
第3 災害活動協力者の把握	31
第4 要配慮者の把握	32
第5 避難行動要支援者	33
第4章 自主防災組織で実施する各種訓練	
第1 初期消火訓練	35
第2 救出・救助訓練	36
第3 避難行動訓練	37
第4 情報収集・伝達訓練	38
第5 避難誘導訓練	40
第6 給食・給水訓練	42
第7 救護訓練	43
1 応急手当とは	
2 負傷者に対する応急手当法	
3 熱傷（やけど）に対する応急手当	44
4 心肺蘇生法の仕方	45
5 止血の仕方	47
6 負傷者の搬送法	48
7 避難所運営訓練	51
第5章 地震発生後の自主防災組織活動	
第1 地震発生後の時間経過	53
第2 地震発生後の自主防災活動	54
1 出火防止	
2 初期消火	
3 救出・救護活動	55
4 情報の収集・伝達	56

5 避難誘導・安否確認	57
6 避難所運営	58
7 安全点検・巡回	59

資 料 編

第1 自主防災組織の規約(例)	61
第2 自主防災組織の防災計画(例)	65
第3 各種台帳等様式(例)	
1 自主防災組織台帳	72
2 世帯台帳	73
3 避難行動要支援者登録申請書兼登録台帳	75
4 避難者名簿	76
5 自主防災組織防災訓練計画書	77
6 自主防災資機材台帳	78

はじめに

大規模な災害が発生する度に、皆さんは「何か防災対策を・・・」と思うものですが、災害の終息化など時間の経過とともに、防災対策を行う気持ちが薄れてしまいます。

また、災害が起きても「きっと誰かが助けてくれる」、「行政がなんとかしてくれるはずだ」と考えている人も多いでしょう。

確かに、災害が発生すれば、行政や防災関係機関は住民の命や財産を守るためにいち早く活動を開始し、必要な対策を行います。

しかし、防災関係機関の人手は限られており、災害時には交通や通信などのライフラインが混乱することから、災害規模が大きければ大きいほど、全ての地域に救助等の対応が十分にまわらなくなる可能性があるなど「行政による支援(公助)」には限界があります。

災害が発生したら「自分の身は自分で守る(自助)」が原則であり日頃から一人ひとりが災害に備える心構えを持ち、行動することが大切です。

このような自助努力に加え「地域住民同士の助け合う気持ちと行動(共助)」が大切で、「自分たちのまちは自分たちで守る」ため、日頃から地域住民同士が力を合わせて、地域の課題の解決に取組み、災害時の被害を最小限にくい止めるために、協力して取り組んでいくことが非常に重要となります。

この「共助」の考えに基づき、自主防災活動が行われるものでありその中心となるのが「自主防災組織」といえます。

*参考：三重県「自主防災リーダーハンドブック」より引用

第1章 自然災害の豆知識

第1 地震災害

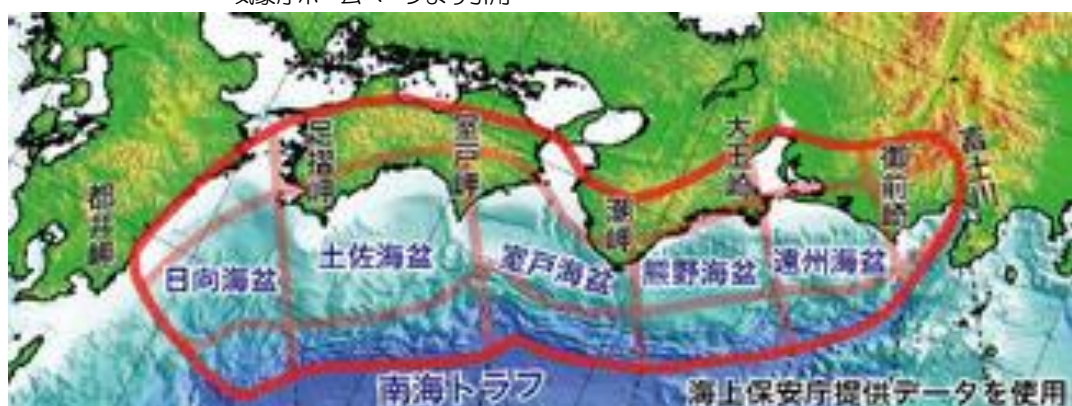
1 南海トラフ地震とは・・・

駿河湾から遠州灘、熊野灘、紀伊半島の南側の海域及び土佐湾を経て日向灘沖までのフィリピン海プレート及びユーラシアプレートが接する海底の溝状の地形を形成する区域を「南海トラフ」といいます。

この南海トラフ沿いのプレート境界を震源とする大規模な地震が「南海トラフ地震」です。南海トラフ地震は、おおむね100～150年間隔で繰り返し発生していますが、その発生間隔にはばらつきがあり、震源域の広がり方には多様性があることが知られています。

昭和東南海地震及び昭和南海地震が起きてから70年以上が経過しており、南海トラフにおける次の大規模地震の切迫性が高まっています。

気象庁ホームページより引用



2 内陸活断層地震とは・・・

断層とは地層のある面を境に両側の地面のずれ（食い違い）の
見られる地質現象を言います。

当市には、鈴鹿山麓から旧関町に位置する「明星ヶ岳断層」白木
町に位置する「白木断層」が南北に走行しています。

両断層は、椋本断層、一志断層、庄田断層等、安濃撓局、風早池
断層、小山断層などを含め、当市から松阪市嬉野町に至る長さ約
33kmに及ぶ「布引山地東縁断層帯（西部）」を構成する活断
層帯の一部です。

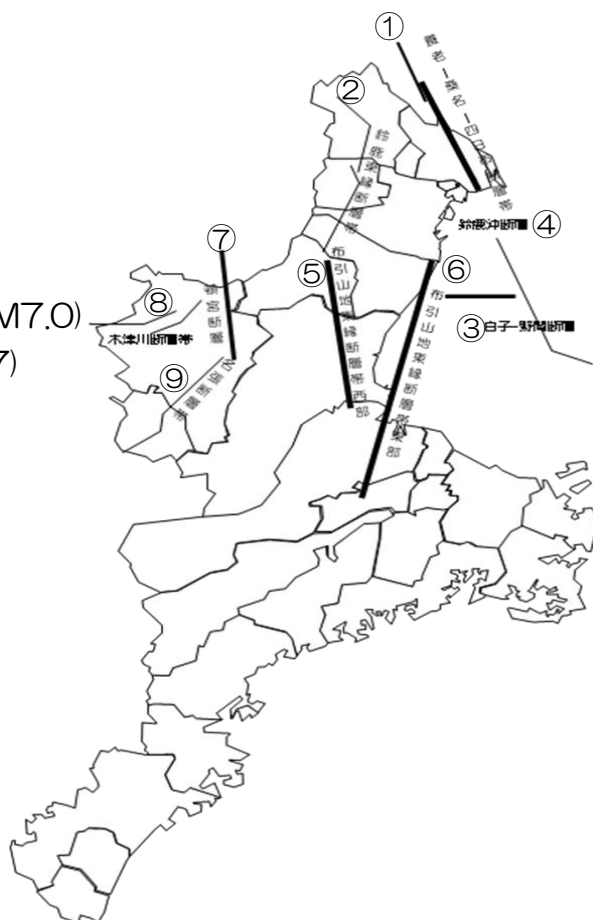
「布引山地東縁断層帯（西部）」は、全体が1つの区間として
活動されると推定され、その詳細な活動時期は不明であるが、今後
30年間に地震が発生される可能性が日本の主な活断層の中ではや
や高いグループに属しています。

三重県内の内陸活断層



【断層帯名(想定マグニチュード)】

- ① 養老-桑名-四日市断層帯モデル(M7.8)
- ② 鈴鹿東縁断層帯モデル(M7.5)
- ③ 伊勢湾断層帯(白子-野間断層)モデル(M7.0)
- ④ 伊勢湾断層帯(鈴鹿沖断層)モデル(M6.7)
- ⑤ 布引山地東縁断層帯西部モデル(M7.4)
- ⑥ 布引山地東縁断層帯東部モデル(M7.6)
- ⑦ 頓宮断層モデル(M7.3)
- ⑧ 木津川断層帯モデル(M7.3)
- ⑨ 名張断層帯(M7.3)



* 三重県地域防災計画より引用

第2 震度とマグニチュード

1 震度とは・・・

震度は、ある大きさの地震が起きた時の私たちが生活している場所での揺れの強さを表す尺度のことを指します。

日本では、揺れの度合いを（震度0、1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、震度7）の10階級に分けた「気象庁震度階級」が使われています。

2 マグニチュードとは・・・

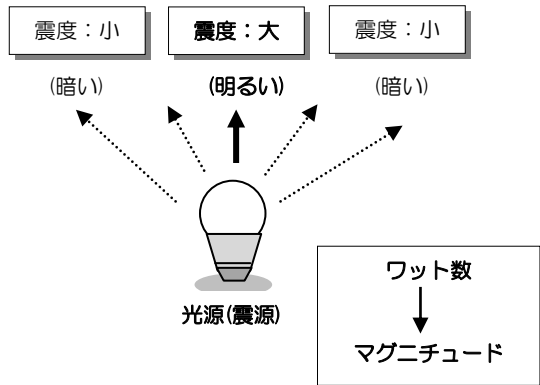
マグニチュードは、地震そのものの大きさ(規模)を表す尺度のことです。

マグニチュードと震度の違いは、マグニチュード(M)は、光源の強さ、つまりワット数に例えることができ、震度は光源から受けたある地点での明るさに例えることができます。

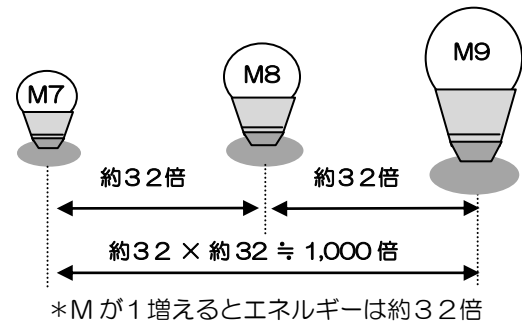
つまり、震源(光源)から近い場所では「震度は大きく(明るく)」遠い場所では「震度は小さく(暗く)」なります。したがって、震度はマグニチュードとは異なり、場所によって変わりある地震に対して1つの値とは限りません。

また、マグニチュードが1大きくなるとエネルギーは「約32倍」に、2大きくなると「約1,000倍」になると考えられています。

【マグニチュードと震度の関係】



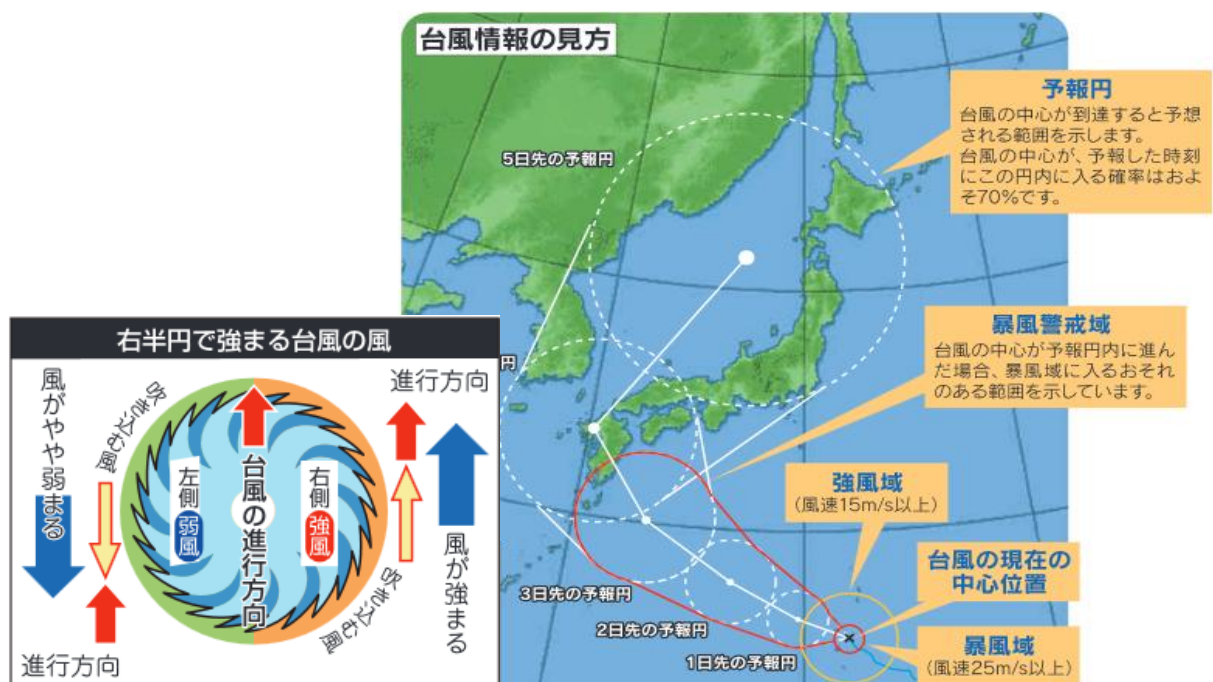
【マグニチュードとエネルギー】



第3 風水害

1 台風とは・・・

熱帯や亜熱帯地方で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼び、このうち北西太平洋で発達して低気圧域内の最大風速がおよそ17 m/s 以上になったものを「台風」と呼びます。



台風の予想進路が発表されたら、自分の住んでいる地域のどちら側を通るか確認しましょう。

進行方向に向かって右側の半円では、台風自身の風と台風を移動させる周りの風が同じ方向に吹き、風が強くなるため、特に注意が必要です。

台風や大雨は人の力で止めることはできませんが、予想ができることから、被害にあわないためにも天気予報やいろんな情報に注意して早めの対策を行いましょう。

2 集中豪雨とは・・・

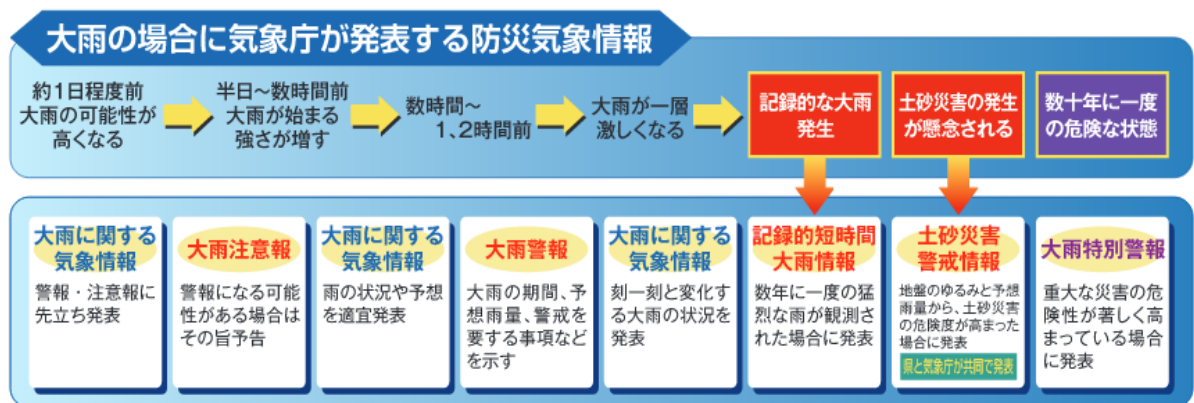
集中豪雨とは、狭い範囲に比較的短時間に大雨が降る現象です。

豪雨災害は梅雨の終わり頃や台風シーズンに発生しやすく、近年の発生回数は全国的に増加しています。

河川の氾濫やがけ崩れなど大きな被害が出ることもあるので、十分な注意が必要です。



1) 大雨の場合に気象庁が発表する防災気象情報の流れ



*三重県防災ガイドブックより引用

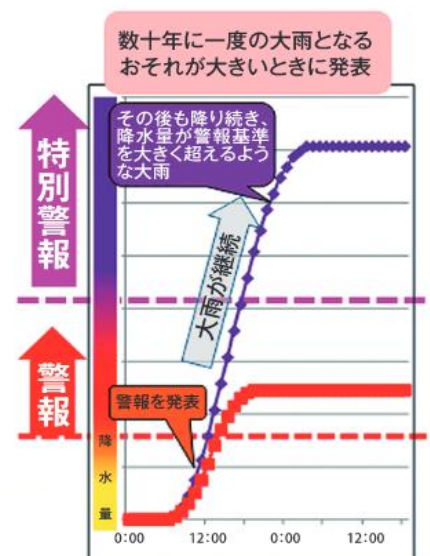
(2) 1 時間の雨の量と降り方

10～20mm	ザーザーと降り、雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20～30mm	どしゃ降りですぐ側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。
30～50mm	バケツをひっくり返したように降り、山崩れ、がけ崩れが起きやすくなる。都市では下水管から雨水があふれる。
50～80mm	滝のように降り、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。土石流が起こりやすくなる。
80mm 以上	息苦しくなるような圧迫感がある。雨による大規模な災害の発生するおそれが高く、厳重な警戒が必要となる。

3 特別警報とは・・・

警報の発表基準をはるかに超える大雨や大津波等が予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合に「特別警報」が発表されます。

「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。



4 洪水とは・・・

大雨などが原因で、増水・氾濫した水によって陸地が水没したり水浸しになることを洪水といいます。

洪水には、大雨などによって河川の流量が増加して発生する外水氾濫と、降水をスムーズに排出できずに発生する内水氾濫の2種類があり、どちらも家屋等に大きな被害を及ぼします。

5 土砂災害とは・・・

土砂災害は、長雨や集中豪雨がきっかけで発生し、主に「土石流」、「地すべり」、「がけ崩れ」の3種類があります。

(1) 土石流

山腹が崩壊して生じた土石又は溪流に堆積した土石等が一体となって流化する現象です。



(2) 地すべり

粘土などのすべりやすい地層に地下水が作用して地面がゆっくりすべって動きだします。

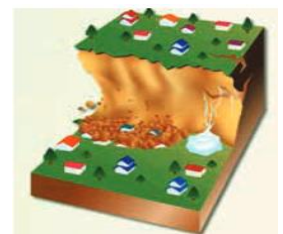
極めて緩慢に起こり、広い範囲にわたって被害をもたらすのが特徴です。



(3) がけ崩れ

集中豪雨などにより、急な斜面が崩れ落ちます。

崩れ落ちるスピードが速いため、早めの避難が必要です。



*三重県防災ガイドブックより引用

この章で掲げた自然災害の脅威に立ち向かうためには
「自ら行う防災対策(自助)」と「地域で取組む(共助)」
の体制づくりが重要となります。

平常時から「自主防災活動」を通じて「個人でなすべきこと」や「地域での取組」などを考え、災害発生時の被害の軽減を図るよう心掛けましょう。

第2章 自主防災組織とは

大規模地震災害や台風などの風水害から、自分や家族の命を守るためには、さまざまな災害の発生に備え、普段から十分な対策を講じておかななくてはなりません。

大規模災害において、「人的被害」や「物的被害」を最小限に抑え被害の拡大を防ぐには、個人や家族の力だけでは限界があり、危険や困難を伴う場合があります。

このような時、毎日顔を合わせている隣近所の人達が集まって、互いに助け合いながら協力し合って、防災活動に組織的に取り組むことが必要です。

災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒にあって防災活動に取り組むための組織、これが「自主防災組織」です。

第1 自主防災組織の必要性

大規模な災害が発生したとき、私たちの住む地域は、建物の倒壊、火災の発生、水道や消火設備、道路の損壊などの被害が広範囲に及ぶことが考えられ、国や県、市の対応だけではおのずと限界があります。

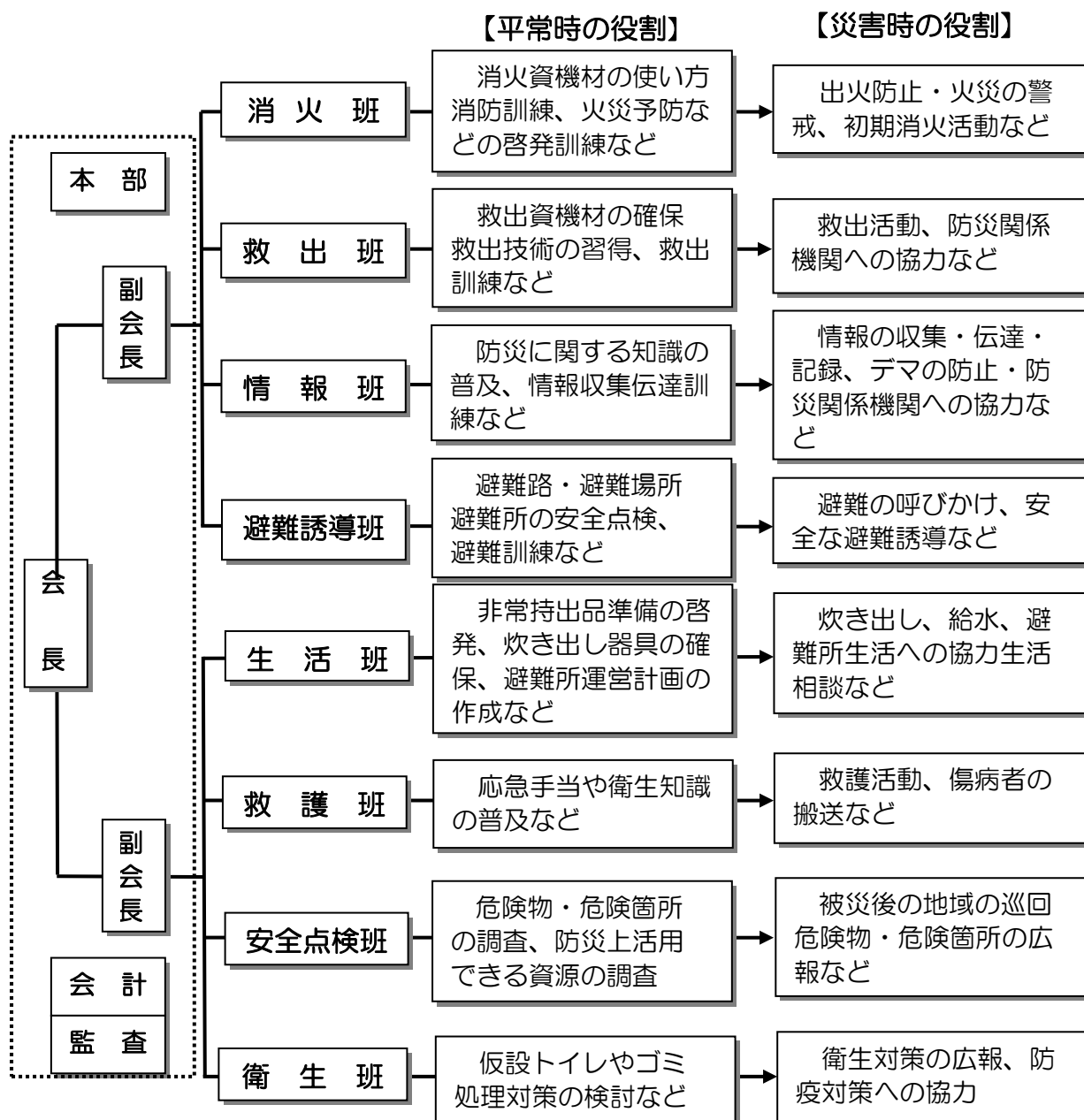
従って地域においては住民自身が「自ら命を守り、地域を守る」という姿勢が必要になってきます。

第2 自主防災組織とはどんな組織か

自主防災組織は、基本的に会長・副会長・各班の班長、会計、監査役からなる本部と消火班、救出班などからなる各班の組織体制で概ね下図のような役割別の班構成となっています。地域の実情に合わせた組織にします。

防災訓練など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組織を作ります。

【自主防災組織と役割分担(例)】



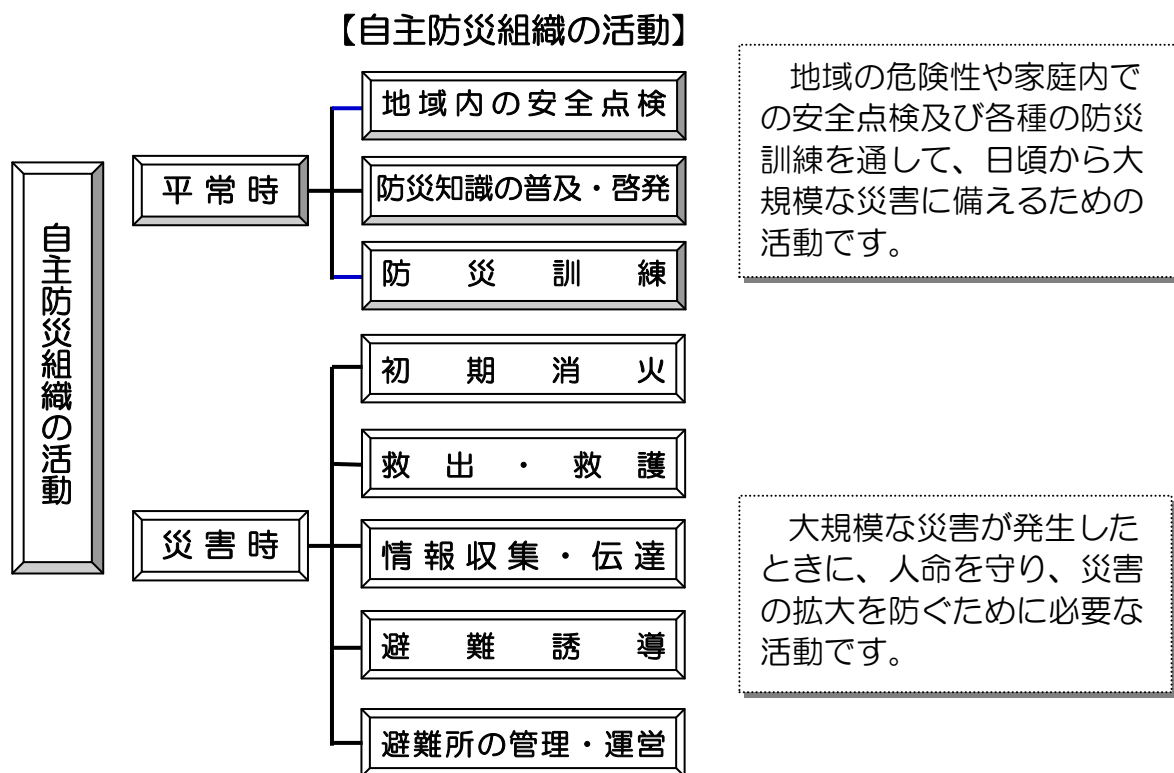
第3 自主防災組織の活動

「災害から自分たちのまちを自分たちで守る」ということを実践するには「自主防災組織をつくれば十分」というものではありません。

日頃からの地域活動を通じ「防災活動」を継続してこそ、災害時において「地域の力が発揮」されるのです。

これらの自主防災活動を継続していく工夫を、自主防災組織のみんなで考え、実践していくことが重要となります。

自主防災組織の役割は、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するため、日頃から、地域の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、地域での防災訓練の実施など、地震災害や風水災害に対する備えを行い、実際に災害が発生した際には、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。



第4 自主防災リーダー

自主防災リーダーとは、自主防災組織の活動を効果的に実践するために必要な調整や誘導などを行う、地域の自主防災活動の中心となる人のことです。

自主防災リーダーは、自らが防災に関心を持ち、防災知識や技術を身につけるとともに、地域住民と力を合わせ、平常時には、地域内の安全点検や防災知識の普及・啓発、防災資機材の点検・整備、防災上危険が予想される箇所の把握と自力で避難することが困難な災害弱者の把握、防災訓練などを行い、日頃から住民の防災意識を高めることに努めます。

また、災害時には、地域住民の安全を確保し、被害を最小限に食い止めるために、リーダーシップを発揮して自ら率先して行動するとともに効果的な防災活動が展開されるよう、自主防災組織を指導することが求められます。

なお、自主防災リーダーとして以下の要件が求められます。

- 1 防災に関心を持っている
- 2 防災対策にたずさわった経験がある
- 3 行動力がある
- 4 地域において人望が厚い
- 5 自己中心的でなく、地域住民全体のことを考えることができる
- 6 様々な意見を取りまとめることができる
- 7 少数意見を尊重できる

第5 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な台帳等は、「自主防災組織台帳」、「世帯台帳」、「人材台帳」、「避難行動要支援者名簿」などです。

これらの台帳等は、「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居るのか」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（個人情報の保護）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な注意が必要です。

2 防災資機材の点検・整備

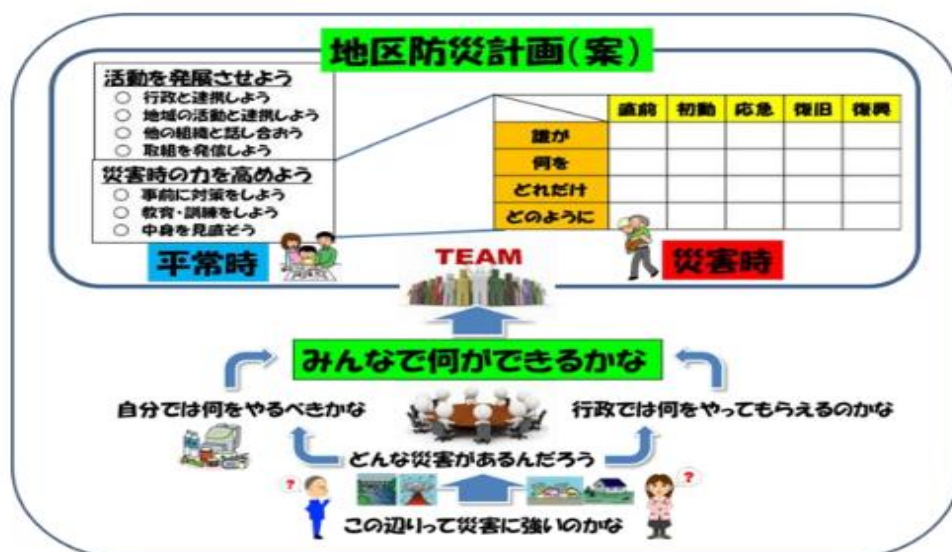
自主防災組織に必要とされる防災資機材は、地域の実情（山・崖崩れの危険地域か延焼火災の危険地域か、世帯数はどのくらいか等）に応じて「何がどのくらい必要なのか」を検討することが大切です。

第6 地区防災計画

災害対策基本法の改正により地区防災計画制度が創設されました。これは、災害時に公助となる行政機能が機能しない場合に、自助、共助として地域の中での相互の助け合いが非常に重要となることか設けられた制度です。

この計画は従来の行政が策定する計画とは異なり、住民参加ボトムアップ型の手法にて作成するものであり、この計画に基づき防災活動、定期的な見直し等を行い、持続性のある地域防災力の向上を目指すものとなっています。それぞれの地域に合った地区防災計画を作成とそれに合った実践が期待されます。

策定までの流れ



第7 地域の状況把握と防災地図（防災マップ）の整備

地域の住民がその地域の危険箇所などを点検し、状況を把握することはその地域をよく理解する機会となります。災害時の避難行動の手掛かりや平時の改善、防災訓練の企画等の手掛かりにもなります。

このようなことから、次の事項について点検し、地域のことを良く知り防災地区（防災マップ）を整備します。

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。

（1）地理的条件

- ① 地形、地質、水利について
- ② 住宅等建物の密集度について
- ③ 被害想定に基づく要避難地の適否など

（2）社会的条件

- ① 世帯数、昼夜別人口について
- ② 生活必需品の取り扱い店舗について
- ③ 行政の建物や医療機関の位置、所要時間
- ④ 交通手段や通信手段（公衆電話の種類、数等）

（3）人間関係

- ① 組織内各世帯の家族構成
- ② 乳幼児、老人、病人等の居住状況
- ③ 一次避難場所に避難する世帯、人数
- ④ 親戚等縁故者に身を寄せる世帯、人数
- ⑤ 技術、技能のある人（元消防士、元看護師、防災士等）
- ⑥ ボランティア活動経験者等の有無
- ⑦ 利用可能な建物所有者への協力依頼など

（４）防災上の危険要因

- ① 急傾斜地、背後に山地がある宅地（がけ崩れ等）、建築年次の古い住宅
- ② 危険物を取り扱う施設
- ③ 商店街、アーケード、ビル等（ガラス、看板等飛散及び落下危険物）
- ④ 自動販売機、放置自転車
- ⑤ 幅の狭い道路、交通渋滞が発生しやすい道路
- ⑥ 倒壊の危険性のあるブロック塀や門柱
- ⑦ 電柱

（５）防災上の安全要因

- ① 一時的な避難場所や災害時に活動できる場所（公園、駐車場、緑地等）
- ② 一時的な避難所として活用できる施設（公民館、集会所、寺院等）
- ③ 病院、診療所、福祉施設
- ④ 地域に立地する企業、災害時の協力事業所
- ⑤ 河川、ため池、プール、貯水槽、防火用水、井戸等水源
- ⑥ 公衆浴場、企業の保養施設等

２ 防災地図の整備・点検

地区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（防災マップ）を作成します。

（１）防災地図

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。

（２） 広域防災地図

自分達の自主防災組織の位置、一時避難場所・広域避難地、その他の危険地域等の広域的な表示事項を市の資料をもとに記載します。

（３） 自主防災地図

自主防災組織に属する範囲、自主防災組織本部、防災倉庫、各避難所及び施設等、消火栓の位置などの情報を現地調査し記載します。

3 自主防災組織の活動目標の設定と活動計画づくり

自主防災組織の現状を分析し、組織の活動目標の設定や防災訓練、防災に関する知識の普及・啓発などの活動計画づくりは、自主防災組織の存在意義に直結する問題です。

また、運営組織の役員や住民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、組織的に取り組んでおく必要があります。なお、「平常時の活動」及び「災害時の活動」計画づくりに当たっては、次のような内容が考えられます。

平常時の活動計画	災害時の活動計画
① 防災知識の普及・啓発 ② 防災点検の実施 ③ 災害時要援護者対策づくり支援 ④ 防災訓練	① 出火防止・初期消火 ② 救出・救護活動 ③ 情報の収集・伝達活動 ④ 安否確認・避難誘導 ⑤ 避難所の運営 ⑥ 給食給水・生活維持 ⑦ 安全点検・巡回活動

地域の実情に応じて、取り組むべき活動を検討し、活動計画を作りましょう。



防災地図（防災マップ）の整備の様子

第3章 平常時の防災活動

この章では、災害発生時に備えて、自主防災組織として平常時に実施すべき事項を説明しています。

被害の拡大防止は「平常時に何をしておくか」が重要となりますので、「家庭内での防災対策」や「防災訓練」についての理解を深めていただきたいと思います。

第1 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、食糧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」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。

今一度、大災害時の悲惨な状況を思い出し、自主防災組織を挙げてこの対策に取り組んでください。

1 ガラスの飛散防止

家屋内には窓や食器棚等に多くのガラスが使用されており、大きな地震の発生によっては、数多くのガラスが破損し負傷する原因

ともなります。

防災対策としては、強化ガラス等に取り替えたり、ガラス飛散防止フィルムを貼ることで防止できます。

2 ブロック塀の点検

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はないものがたくさんあります。

大規模な地震では、道路を歩いていた人がブロック塀の倒壊により負傷する等の被害にあっています。また、避難路や緊急輸送路に面したブロック塀等が



倒壊した場合、住民の避難が遅れたり、緊急車両や救援物資輸送車両の通行の妨げとなります。

ブロック塀のある家にはぜひ点検・改善の実施を呼びかけてください。

3 家具設置箇所等の工夫

どんなに建物を丈夫にしても、タンスや食器棚などが倒れてケガをしては何の意味もありません。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

まず、寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするととも

に、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。また、設置された家具はしっかり止め、高いところに物を置かないなど、家族からケガ人を出さないようにして下さい。

タンス等家具類の他、冷蔵庫、テレビといった電化製品などにも注意が必要です。大規模な地震の揺れにより、テレビが飛んだという報告例もあります。

家庭内において、家具の転倒や落下の可能性のあるものについて対策をとるようにしてください。

もし、災害時に家具が転倒した場合を考え、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



4 防火対策（出火防止）

日常的に消火器やバケツを用意しておくなど、出火防止対策は行われていることと思いますが、地震はいつ起こるかわかりません。

冬の夕食時間などに発生すれば、ストーブやガスコンロなどの暖房や火気器具による火災の危険性が増大します。

「ガスボンベが転倒しないよう固定してあるか?」、「ストーブの耐震装置は作動するか?」など日頃の点検や確認が重要です。

また、災害が発生し家人が避難し、誰もいなくなった家屋で電気の復旧による通電やショートが原因と考えられる火災が発生しています。避難時には電気ブレーカーの遮断を確実に行ってください。



5 食糧・飲料水の確保

大きな災害が発生した場合、上水道施設に被害が生じたり、道路に埋設された水道管等が損壊し水道が使用できなくなることが考えられます。また、行政による給水支援活動もすぐには行えない可能性があります。

各家庭において72時間程度は生活できるように、「食糧は非常食として3日分」を飲料水については、「1人1日3リットル3日分」の備蓄が目安です。また、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

6 非常持出し品の準備

災害は予期せぬときに発生します。もしものことを考えて非常持出し品は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糧・飲料水・日用品・貴重品等を準備しておきましょう。

非常持出し品の一例

貴重品	日用品	食料品等	衣類等	安全対策
・現金（小銭） ・預金通帳 ・印鑑 ・保険証 ・免許証 ・重要書類の番号を記したものなど	・手袋（軍手） ・ちり紙 ・ローソク ・マッチ、ライター ・ロープ ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・生理用品 ・石鹸、歯磨きセット - ト ・入れ歯 ・めがね など	・飲料水 ・食糧 - 乾パン - クラッカー - 缶詰 - レトルト食品 ・ナイフ ・缶きり - など	・衣類 ・タオル ・毛布 ・寝袋 ・下着類 ・上着 - など	・ヘルメット ・防災ずきん ・救急セット ・処方箋の控え ・常備薬 ・底の低い靴 - など
赤ちゃんや妊婦さん	あると便利な物		その他	
・哺乳ビン ・紙おむつ ・衛生用品 ・母子手帳など	・ウェットティッシュ 洗顔や体を拭きに利用できます。 ・マスク ほこりを防ぐのに役立ちます。 ・ビニール袋 大型ビニール袋に穴をあけて被ると雨具（レインコート）の代用品になります。 ・携帯用浄水器 断水時でも雨水が飲めます。 ・食品用ラップ お皿に敷いて使用すると皿が汚れず水の節約と手間がはぶけます。		・笛 倒壊した家に閉じ込められた時に自分の存在を周囲に知らせることができます ・携帯カイロ 通常の使い方のほかに、食品を温めることもできます。 ・保険証のコピー	
＊屋外での避難も想定してテントやビニールシートなども役立ちます。				

非常持ち出し品として用意し、日常使用しながら順次新しいものに取り替えて備蓄しましょう。



第2 家庭で行う防災会議

災害が発生した場合の「家族間の役割分担」、「災害時の連絡方法」や「避難先」などを家族で話し合い確認しておくことが、災害時の混乱を防ぎ冷静な行動を取ることに繋がります。大規模な地震災害が発生すると、各家庭はもとより地域全体が混乱し、冷静な判断や行動が取れず、二次災害による被害を受ける可能性が想定されることから地域において各家庭での「防災会議」の開催を推奨し、被害の軽減を図れるよう呼びかけましょう。

また、災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には災害用伝言ダイヤル（局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。）や災害用伝言板（携帯電話や PHS からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。）を利用しましょう。

なお、避難に際して家を離れるときは「通電による火災」や「空き巣」なども考えられますので、避難するときには電気のブレーカーを切ったり貴重品は持ち出すなど、各家庭で気をつけるよう呼びかけましょう。

災害時における役割分担や避難場所を確認しましょう。



実際に災害が発生したときの地域住民の避難先や連絡方法をあらかじめ把握しておくことが大切ですので、そのような仕組みをつくっておくと良いでしょう。

地域住民の避難先や連絡方法を把握しておきましょう。

第3 災害活動協力者の把握

災害時に活用できる資格や技能を持った人が、地域にどのくらいいるのか把握しておきましょう。

【災害時に活躍すると考えられる資格や技能を持った人（例）】

- 1 消防団等の消火活動に関する知識や技術を持った人
- 2 救出活動に関する技術を持った人
- 3 大型トラックや工作機械を操作する知識や技術を持った人
- 4 医療や看護に関する知識や技術を持った人
- 5 保育、介護、メンタルケアなど保健福祉サービスに関する知識や技術を持った人
- 6 情報通信機器の操作などに関する知識や技術を持った人
- 7 外国語を理解し話することができる人

人材台帳を作成しましょう。

災害時の応急救護や救出救助等に活用できる資格や技能を持った人の名前と連絡先を一覧表にしておきます。

災 害 時 人 材 台 帳

〇〇自主防災会

氏 名	住 所	職 業	連絡先・方法・電話番号		資格・技能等	備 考
			昼 間	夜間・休日		
＊作成にあたっては、個人情報保護に関する配慮が必要です。						

第4 要配慮者の把握

「要配慮者」とは具体的には要介護高齢者、傷病者、身体障がい者、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が挙げられます。

精神に障害をもつ方は、他人に自分の障害がわかったことで大きな精神的衝撃を受ける場合がありますので、特に慎重に対応する必要があります。

【＊要配慮者（例）】

- 1 要介護高齢者はどこにいるのか？ 介護者はいるのか？
- 2 体力的な衰えのある高齢者はどこにいるのか？
介護者はいるのか？
- 3 傷病者はどこにいるのか？ どのような状態なのか？
介護者はいるのか？

4 障害者はどこにいるのか？ どのような障害なのか？

介護者はいるのか？

5 乳幼児のいる家庭はどこか？ 昼間・夜間は保護者はいるか？

6 日本語を理解できない外国人はいるのか？ 通訳はいるのか？

＊日本語が十分に理解できない場合は、情報などがうまく伝わらないために避難が遅れたりするなど不利益を受けることもありますので配慮しましょう。災害時に自力で避難することができない人など地域で要配慮者がどのくらいいるのか、どのような状態なのか把握しておきましょう。

第5 避難行動要支援者

要配慮者のうち、災害発生時の避難等に特に支援を要する方を避難行動要支援者といいます。市では、対象者の名簿を作成し、本人の同意を得た方の名簿を各地域の支援者に配布しています。この名簿は平時には地域の身守りや声かけ、防災訓練や避難訓練に利用し、また有事には必要な災害情報の伝達や対象者の安否確認、避難に関する付添や介助に利用します。

また、対象者それぞれにあった個別の計画の整備についても進めることとします。

名簿対象者

- ①介護保険制度の要介護認定 3 から 5 の認定を受けた方
- ②身体障害者手帳 1、2 級をお持ちの方（心臓機能障害、腎臓機能障害、免疫機能障害で交付を受けた方は除く）
- ③知的障害者で療育手帳 A をお持ちの方
- ④精神障害者保健福祉手帳 1 級をお持ちの方
- ⑤上記の①～④に該当しない方で、災害時の避難に支援が必要な方

地域支援者

- ①指定避難所の代表者
- ②自主防災組織の長又は自治会長
- ③民生委員・児童委員
- ④福祉委員
- ⑤地域まちづくり協議会の代表者
- ⑥亀山市社会福祉協議会
- ⑦亀山警察署

第4章 自主防災組織で実施する各種訓練

災害の規模が大きければ大きいほど、人命救助や消火などの緊急対策活動が増大するため、防災関係機関はすべての地域に手が回らない状況になります。

「自分だけは大丈夫」、「自分たちの地域だけは大丈夫」と思っていると、実際に災害が発生したときに、被害を拡大させてしまいます。普段からできないことは、災害時に急にできるものではありません。

このため、災害時に適切に行動できるよう、実践的な訓練を行っておくことが重要です。

防災訓練では、概ね次のような訓練が代表的な訓練として実施されています。自主防災組織の行う訓練としてはどの訓練も重要で、このすべての訓練が有機的に機能してこそ人の命を救い、災害を拡大させないことになります。

また、大地震が発生した際、身の回りでどのような災害が発生する恐れがあるかをあらかじめ想定しておくことも大切なことです。災害発生時のイメージトレーニングや図上訓練などにも積極的に取り組んでいきましょう。

第1 初期消火訓練

大地震が発生した場合、火災ほど恐ろしいものではありません。

過去に発生した阪神・淡路大震災では、火災の発生によって7千棟

以上、関東大震災では40万棟以上の家屋が火災で焼失しています。

恐ろしい火災から地域を守るために、各家庭での出火防止対策と啓発活動を積極的に行うとともに、火災発生時の初期消火方法を習得しておくことが大事です。

また、地区内での火災の発生を想定し、自主防災組織による「初期消火」を重視して、「バケツリレー消火」、「消火器による消火」及び「可搬式のポンプによる消火」などの訓練を行います。



平成 28 年度亀山市総合防災訓練の様子

第2 救出・救助訓練

大地震の発生時には家屋の倒壊などにより、多数の生き埋め者や負傷者など、広範囲にわたっての人的被害が想定されます。

しかし、大規模な被害が発生した場合、消防機関や防災機関だけでは、十分な救助などの対応を行うことができません。

したがって、地震災害の発生時においては、地域住民による救助・救出、応急救護等の活動が重要となります。

訓練に当たっては、家屋やブロック塀の倒壊により下敷きになった人をバールや角材、ジャッキなどを使用して救出し、安全な場所に搬送するなどの訓練を行います。

なお、倒壊家屋からの救出訓練は、高度な専門知識や・技術を必要とします。訓練に際しては、消防職員、消防団員、建築関係者などの手慣れた人の助言を求め指導してもらいましょう。

倒壊家屋からの救出訓練（例）

【手順】

- 廃材を利用して倒壊した建物をつくります。
- 家屋の中に人形を入れるなど、生存者のいることを示しておきます。
- 救出にあたっては、倒壊建物の中にいる人に声をかけ、安心感を与えます。
- 木材・バール（木材の太さは10cm以上）をテコにしたり、ジャッキ（パンタグラフ型が使いやすい）を用いて、すき間をつくらせます。
- すき間が崩れないように角材（長さ40～50cm）で補強し救出します。



*参考：三重県「自主防災リーダーハンドブック」より引用

第3 避難行動訓練

地域の特性によって避難の方法は異なりますが、自分の地区ではどのような避難行動が必要なのか、よく理解しておくことが大切です。

情報の食い違いによる誤った避難行動では危険ですので、必ず正確な情報に基づいて行動するようにしましょう。

また、自力で避難することが困難な災害弱者について事前に把握し

ておき、自主防災組織の中で担当者を決めておくなど、逃げ遅れのな
いよう皆で協力しあうことが大切です。



平成 28 年度亀山市総合防災訓練の様子

第4 情報収集・伝達訓練

災害が発生した場合は、通信手段が途絶又は混乱するため思うよう
に情報を得ることができず、住民は恐怖と不安の中で情報を求めています。

また、市の災害対策本部においても、速やかな救援活動を行うため
に地域の被害状況に関する情報を求めています。

不明確な情報やデマによって勝手な行動をとると、パニック状態を
引き起こし地域全体が混乱してしまいます。このため、住民が混乱し
ないよう、自主防災組織がいち早く周囲の状況を把握し、正確な情報
を住民や防災関係機関に伝えることが大切です。普段から情報の収集
や伝達方法を整理し、確認としておきましょう。

なお、情報の収集・伝達に当たっては次のことに留意しましょう。

- 1 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。

2 被害情報を受けた会長（副会長等）は、市災害対策本部などの防災関係機関に報告します。

また、被害の実態のない場合でも「被害なし」という報告も災害の全体を把握する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。

3 市の広報車や同報無線、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こらないようにしましょう。

1 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、交通路等の破壊の程度）、火災発生状況、生活情報等を収集し、正確、迅速に市災害対策本部等に報告する手順を訓練します。

（1）情報班長は情報班員に被災状況収集の指示を出します。

（2）情報班員は被災状況を現場で収集します。

「いつ」「どこで」「何が（誰が）」「どうして」「どのように」になっているのかを収集し、メモをとっておきます。

（3）情報班員は収集した情報を情報班長に伝達します。

①口頭だけの伝達は避けましょう。

②第 1 報は概要だけでもよいので報告し、確認情報は第 2 報以降するなど時機に適した報告をしましょう。

③災害時は噂やデマが流れがちなため、情報はできるかぎり確認をしましょう。

④「異常無し」も重要な情報です。定期的に報告しましょう。

⑤無線などの通信機器に慣れておきましょう。また、通話は簡潔に行いましょう。

(4) 情報班長は情報を記録、整理し、市災害対策本部に電話等で報告します。

- ①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、チェックする体制をつくりましょう。

2 情報伝達訓練

市災害対策本部等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正確・迅速に住民に伝達する要領を訓練します。

(1) 自主防災組織本部に口頭とメモで情報を示します。

(2) 情報班長は分りやすい伝達文にして伝達にあたります。

- ①口頭だけではなくメモを渡して間違えないようにしましょう。
- ②伝達は簡単な言葉で、難しい言葉を避けましょう。
- 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ましょう。
- ④数字の伝達には特に注意しましょう。
- ⑤あらかじめ地域の伝達経路を決めておきましょう。
- ⑥視聴覚等に障がいのある方、外国人の方等への情報伝達については十分配慮しましょう。

(3) 情報班員は地域分担して巡察し、住民に情報を伝達します。

口頭だけではなくチラシや掲示板などに掲示することが望ましい。

第5 避難誘導訓練

災害が発生した場合、適切な指示と避難誘導が行わなければ住民はバラバラに移動をはじめ、相互のコミュニケーションが取れない状況になります。

その結果、だれがどこに居るのかわからなくなったり災害弱者への

配慮がなされないことになってしまいます。

避難経路や避難場所などが周知されていれば、住民は素早く安全に避難することができます。

また一人で避難することが困難な人の避難の手助けなどの体制を整えておくことが大切です。

1 突然発災時の避難訓練

(1) 情報班は避難勧告等を地域住民に伝達しましょう。また、避難誘導班は地域住民に避難を呼びかけましょう。(緊急の場合は赤く字が速やかな避難行動をとることとなるが、あわせて避難誘導班は逃げ遅れが出ないように、避難を呼びかけましょう。)

(2) 住民は自宅の火災発生防止の処置を行うとともに、安全で動きやすい服装で非常持出し品を携行し一次避難場所に集合しましょう。

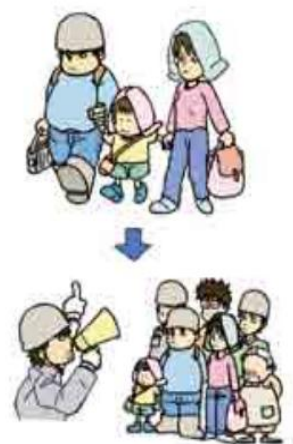
①避難者の人数、避難行動要支援者等の状況を確認しましょう。

②一次避難場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しましょう。

③リーダーは、避難経路等を適切に選び伝達しましょう。

④災害弱者を中心にして避難者がはぐれないようにロープにつかまって避難しましょう。

⑤途中、ラジオ等から災害情報などを入手しましょう。



(3) 避難誘導班は、集合した住民を確認し、不明な場合は手分けして安否を確認しましょう。

- ①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を確認しましょう。
- (4) 一次避難場所で安全確認し、状況判断し避難所に移動しましょう。

第6 給食・給水訓練

大規模な災害が起こると、電気や水道・ガスといったライフラインがマヒし、物流機能が混乱するので食糧や飲料水などの入手が困難な状況になることから節度ある行動をとることが求められます。

救援物資等が供給されるまでの間は、自力や地域で対処しなければなりません。そのため、地域住民等が協力して、給食や給水等の活動を行うことが重要です。

なお、地区防災訓練を通じて、救援食や飲料水の配給などの炊きだし訓練を行っておきましょう。



平成 28 年度亀山市総合防災訓練の様子

第7 救護訓練

大規模な地震が発生した時には大勢の負傷者が出ますが、すぐに救

急隊や医者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、まず安全を確保しつつ応急手当を行い、重症患者や中症患者は、市等が設置する救護所に搬送するようにしてください。

1 応急手当とは

医療機関で診療を受けるまでのとりあえずの処置のことですが正しい手当でなければ、かえって容体を悪化させたり、命に関わることにもなりかねません。

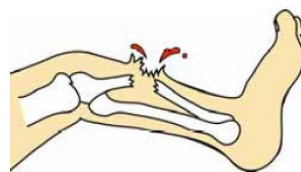
救護訓練では専門的な知識・技術を必要としますので、消防署などの関連機関から救護の専門家に参加してもらい、指導を受けるようにしましょう。

また、自主防災組織の救護班は、住民参加の訓練とは別に、日本赤十字社や消防機関などの行う救命講習や応急手当講習などを受講して、より専門的な訓練を受けることが求められます。

2 負傷者に対する応急手当法

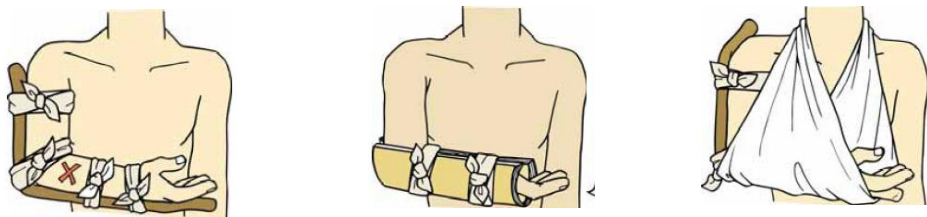
(1) まず骨折の部位や出血の有無を確認します。

確認する場合には、痛がっているところを動かさないようにします。



☆ 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。

(2) 副木をあて、骨折部を三角巾などで固定します。



副木での腕の固定雑誌を利用した前腕部の固定三角巾などで腕をつるす。

(3) 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。

(4) 固定するときは、傷病者に知らせてから固定します。

(5) 副木がない場合は、新聞紙や雑誌、棒、板、傘、バットなど身近なものを利用します。

3 熱傷（やけど）に対する応急手当

(1) まず熱傷の程度を調べます。

- ①赤くなっている程度（Ⅰ度）
- ②水疱か水疱が破れた状態（Ⅱ度）
- ③白っぽくなっている（Ⅲ度）



片方の手のひらの面積が体表面積の1%と考え熱傷の面積を調べます。

【重症熱傷】

- ①Ⅱ度の熱傷で、体表面積の30%以上の熱傷の人
- ②顔の熱傷で、Ⅲ度の熱傷又は鼻毛の焦げている人
- ③Ⅲ度の熱傷で、体表面積の10%以上の熱傷の人

＊老人や乳幼児はこれ以下であっても重いことがあります。

＊顔の熱傷で鼻毛が焦げている時は、重いと判断します。

(2) 応急手当をします。

- ①Ⅰ度や狭いⅡ度の熱傷の場合

出来るだけ早く、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。

なお、十分に冷やしてから、きれいなガーゼをあて、三角巾や包帯などをします。

【手当てのポイント】

- 靴下など衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。

- I 度で広い範囲の熱傷の場合は、体が冷えすぎないように注意します。
- 水泡を破らないようにします。
- 薬品を塗ってはいけません。

② 広いⅡ度やⅢ度の熱傷の場合

広い範囲の熱傷の場合、きれいなシーツなどで体を包みます
Ⅲ度の狭い範囲の熱傷の場合、きれいなガーゼやタオルなどで患部を覆います。

【手当てのポイント】

- Ⅲ度やⅡ度の広い範囲熱傷の時は、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。

③化学薬品による 熱傷の応急手当

- ・まず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。
- ・目に入った場合は、水道水などで20分以上洗い流します。

【手当てのポイント】

- 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。

4 心肺蘇生法の仕方

(1) 周囲の状況を確認します。

傷病者に近寄る前に周囲を見渡して安全であることを確認します。

(2) 意識を調べます。

傷病者に近づき、肩をやさしく叩きながら
大声で呼びかけます。乳幼児の場合は足の底



を刺激します。

(3) 助けを呼びます。

傷病者に反応がなければ大きな声で「誰か来てください！人が倒れています！」などと大きな声で叫んで周囲の注意を喚起します。そばに誰かがいる場合は119番通報するよう依頼し、近くにAEDがあれば、それを持って来るよう指示します。



(4) 気道を確保します。

片方の手を額に当て、もう一方の手の指先を傷病者のあごの先端部分に当てて持ち上げます。（頭部後屈あご先拳上法）



(5) 呼吸を調べます。（10秒以内で確認します。）

普段どおりの息があるかどうかを、「見て・聴いて・感じて」調べます。気道を確保した状態で、傷病者の胸の動き（息をするたびに上がったり下がったりします。）を見ます。姿勢を低くし、頬を傷病者の口・鼻に近づけ、呼吸の音を確認するとともに、自分の頬に傷病者の吐く息を感じます。



(6) 胸骨圧迫を行います。

肘を伸ばして体重をかけ、1分間100回以上のテンポで傷病者の胸が少なくとも5cm沈み込む程度圧迫します。圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めている間）は、胸が元の高さに戻るよ



うに十分に圧迫を解除します。但し、圧迫する位置がずれることがあるので、自分の手が傷病者の胸から離れないようにします。

＊訓練を受けている救助者は、人工呼吸も行います。

(7) AED を装着します。(自動的に2分間隔で電気ショックの必要性を判断します。)

必要あり→電気ショック1回。その後直ちに胸骨圧迫を開始します。

必要なし→その後直ちに胸骨圧迫を開始します。

(8) 救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や自発的な仕草が認められるまで胸骨圧迫を続けます。

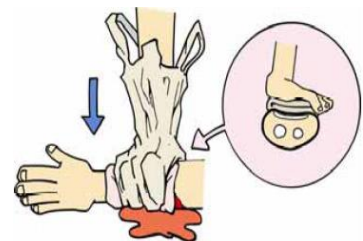
5 止血の仕方

(1) 直接圧迫止血法

- ①出血部位を圧迫し、包帯をします。
- ②きれいなガーゼやハンカチなどを傷口にあて、手で圧迫します。
- ③大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血がとまらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

【手当てのポイント】

- 止血の手当てを行うときは、感染防止のため血液に触れないように注意します。
- ビニールの買い物袋を使用すると有効です。



（２） 間接圧迫止血法

- ① 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。
- ② 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。



６ 負傷者の搬送法

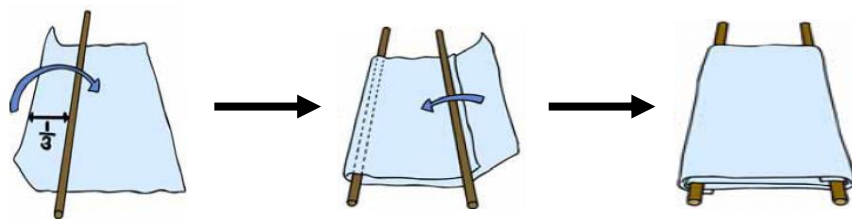
（１） 毛布を利用した応急担架

- ① 毛布を地上に広げておきます。
- ② 毛布の3分の1のところに棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返します。（傷病者の身長に適応する毛布を縦・横に使い分ける。）
- ③ 折り返される毛布の端（二重になっているところ）にもう一本の棒を置き、その棒を織り込むように残りの毛布を折り返します。

【使用機材】

- ・ 棒（竹・木・鉄パイプ等）180cm～200cmを2本

・毛布



(2) 衣類等を利用した応急担架

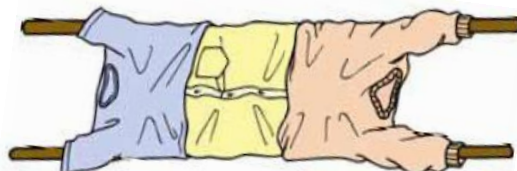
①丈夫なTシャツ等を地上に置き、2本の棒を 腕の部分に通して使用します。

② 身長にあわせて枚数を決めます。

【使用機材】

・棒（竹・木・鉄パイプ等）180cm～200cmを
2本

・Tシャツ、セーター、ジャンパー等2～3着



(3) いすを利用した搬送

搬送時のイスを固定させるため、イスの背もたれの裏側に2人の片腕を交差させ、搬送時のイスの安定性を確保します。



(4) 1人で搬送する手段（背部から後方に移動する方法）

【ポイント】

- ・ おしりを吊り上げるようにして、移動させます。



(5) 横抱きで搬送する方法

【ポイント】

- ・ 乳幼児や小柄な人は横抱きにして、搬送します。



(6) 毛布、シーツを利用する方法

【ポイント】

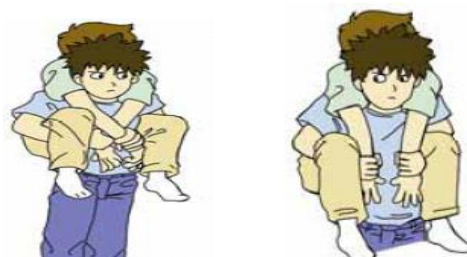
- ・ 傷病者の状態、けがの部位により、最も適切な方法を選んでください。



(7) 背負って搬送する方法

【ポイント】

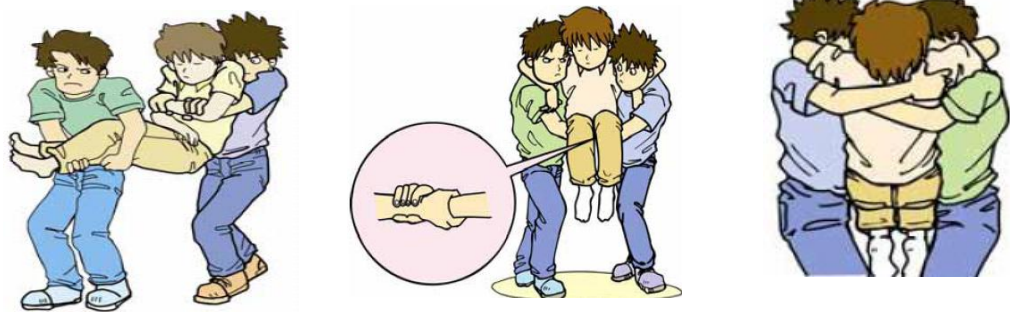
- ・ 傷病者の両腕を交差又は平行に、させて両手を持って搬送します。



(8) 2人で搬送する方法

【ポイント】

- ・ 傷病者の頸が前に倒れるおそれがあるので気道の確保に注意してください。
- ・ 2名がお互いに歩調を合わせ、搬送に際して傷病者に動揺を与えないようにします。



第8 避難所運営訓練

避難所の運営にあたっては、食糧や飲料水の配給、仮設トイレの管理などの衛生対策、限られたスペースの有効利用、情報の伝達、要配慮者への対応など様々な種類の活動があります。

自主防災リーダーや生活班あるいは衛生班等が中心となって、地域住民の協力を得ながら、避難所生活のルールづくりや役割分担などを話し合うワークショップを実施するなど、避難所生活を円滑に進めるための訓練を実施しましょう。また、避難所運営マニュアルを作成することも重要となります。

また、避難所運営をゲーム感覚で身につく避難所運営ゲーム（HUG：静岡県製作）もありますので、活用すると有効です。

第5章 地震発生後の自主防災活動

この章では、突然地震が発生した場合において、各家庭や自主防災組織として活動の一例を説明しています。

地震が発生した場合の時間的な経過及び発災直後の自主防災組織の役割や取るべき行動について、各家庭や地域全体で活動できるよう心掛けてください。



発災直後の自主防災組織の役割は、人命救出、出火防止、初期消火を行うことになりますが、自分の周りの被害状況を確認し、必要に応じて消防署等への救援を要請します。

第1 地震発生後の時間経過

地震が発生したら、まず自分の身の安全を確保しましょう。

そして、平常時から防災訓練によって培った知識を思い起こし、災害の状況に応じた行動を取り、被害を軽減することが大切です。

なお、下図は、地震発生からの時間経過と活動例を示したものです
が、地域の特性等に応じた活動を展開してください。

時 間	状 況	各 個 人 の 行 動	自主防災組織の活動
0分	地 震 発 生	○地震の揺れに注意し身を守る。 ○玄関をあける。	
1分 ～ 2分	揺れが おさまった	○すばやく火の始末 ○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 ○家族の安全確認 ○靴を履く ○家の中も危険がいっぱい	○山・がけ崩れの危険が予 想される地域は即避難 
3分	 ※消火器の使い方※	○みんな無事か？ ○隣近所に声をかける。 ○近所に火は出していないか ・大声で知らせる。 ・消火器を使え ・漏電、ガス漏れ ・余震に注意	○隣近所での助け合い ○みんな無事か？ 見つからない人やケガ人 はいないか？
5分		○ラジオや市の広報により情報確認 ○車で逃げるな ○ブロック塀、ガラス、ガレキに注意	・情報班による地域内の被 害情報の収集 ・市からの情報を住民に正 しく伝達
10分 ～ 数時間	火災発見 家屋の倒壊発見 負傷者発見	○みんなで消火活動  ○みんなで救出活動 	○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 ○地域の事業所等の協力 を得る。困難な場合は消 防署等へ要請し、無理は しない。
～ 数日	避難生活	○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 ○助け合いの心を持とう ○がまんも大切	○市に協力して避難所の運 営 ○避難所運営規約に従った 秩序ある避難所の運営及び 災害弱者に対する配慮

第2 地震発生後の自主防災活動

1 出火防止

地震が発生したら、まずは揺れがおさまるまで安全な場所で身を守り、揺れがおさまったら使用中の火気を素早く消すことが重要となりますので、このことをあらかじめ地域住民に徹底しておくてください。

また、揺れがおさまって避難するときには、必ずガスの元栓を閉めたり電気のブレーカーを切ってから、周辺の安全を確認し避難するよう各家庭や事業所に呼びかけてください。



2 初期消火

火災を大きくしないためには、出火後の数分間が勝負です。

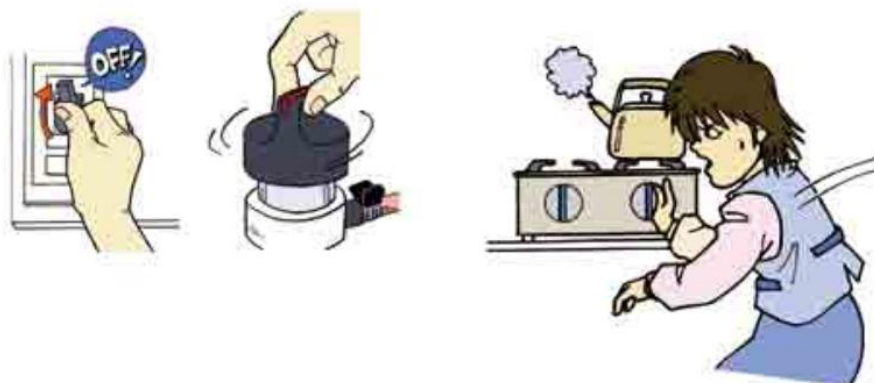
初期消火には、消火器や可搬ポンプ、バケツリレーによる消火活動や、ビニール袋に詰めた水を火点に投げる消火方法があります。断水によって水道が使えない場合は、風呂にためてあった水や井戸水、近くの川やプールの水などを使います。

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注意を呼びかけてください。

また、すぐに消防署員・消防団員を呼んで、その指示に従ってください。

【ポイント】

「初期消火は、一般的に火が身長の高さもしくは天井に燃え移るまで」



3 救出・救護活動

(1) 救出活動

大規模な災害が発生すると、家屋の倒壊などにより多数の生き埋め者や負傷者が発生することが予想されます。

大きな災害になるほど、救助用の資機材や人手が不足するため消防等の防災関係機関の救助を待っている時間はありません。

地域の住民と協力しながら救出にあたります。

(2) 救護活動

ひとたび災害が発生すると、多数の負傷者が発生しますが、すべての負傷者がすぐに医療機関による治療を受けられるとは限りません。災害時には、一刻も早く医療機関による高度な治療を受ける必要がある負傷者を優先的に搬送する必要があります。

このため、軽傷の場合は、自主防災組織など地域住民がまず応急手当を行い、重傷者等は市が設置する救護所や最寄りの医療

機関に搬送したり、消防・救急隊の応援を要請してください。

(3) トリアージとトリアージ・タグ

トリアージ（Triage）とは、災害発生時などに多数の傷病者が同時に発生した場合、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送を行うために傷病者の治療優先順位を決定することを言います。

トリアージタグは、トリアージの際に用いる識別票で、タグに記載された内容は、適切な治療を受けるための重要な情報に成ります。タグは3枚つづりで、1枚は災害現場用、2枚目は搬送機関用、3枚目本体は収容医療機関用となっています。

優先度	識別色	分類	傷病等の状態
第一順位	赤 色	救護処置、搬送最優先順位群（重症群）	体幹に重大な危険が迫っていて、速やかに5～60分以内に救急医療機関で治療を開始すれば救命可能な人
第二順位	黄 色	優先順位2番目群（中等症群）	今すぐに治療しなくても生命に影響はないが、放置しておくとも生命の危険がある人
第三順位	緑 色	軽処置群（軽症群）	トリアージタグは未使用（手に取り付けるだけ）、救護所または近所の医院での救護処置で間に合う人
第四順位	黒 色	不搬送、不処置群（死亡群）	体幹や頭部に重大な損傷があり、既に生命反応がなくなりかかっている人、または既に死亡している人

4 情報の収集・伝達

災害発生直後は情報が入手しにくい状況となることから、不確かな情報やデマによって混乱しないよう、自主防災組織が中心となって、正確な情報を収集し、住民や関係機関に伝えましょう。

自主防災組織は、事前に調査区域を分けて担当を決めておき、地

域の被害状況など必要な情報を収集します。報告を受けた情報班長は、地域の被害状況を取りまとめ、市災害対策本部に報告します。

また、市災害対策本部や消防等から正確な情報の入手に努め、地域住民に正確に伝達してください。その際、聴覚に障がいのある方やお年寄り、外国人の方などにも配慮し、すべての住民に情報が行きわたるようにしましょう。

5 避難誘導・安否確認

(1) 避難誘導

避難する際には、非常持出し品など必要最小限の物資・用品だけを持ち出し、軍手やヘルメット、厚底の靴などを身につけた、動きやすい服装で避難するよう、地域住民に呼びかけましょう。また、高齢者、子ども、負傷者などの避難を手助けし、寝たきりの人や身体の不自由な人など自力で避難できない人を地域住民と協力して、リヤカーや車いすなどを活用し避難させてください。避難するときは、はぐれる人が出ないように、ロープを活用するなどして、各人がロープにつかまって避難したりすることも有効です。

自主防災リーダーや班長は、安全な通行が可能な避難経路を選択し、地域住民を誘導してください。



（２）安否確認

地域住民が、一時避難場所に集合したら住民の安否確認を行います。このとき世帯台帳や避難行動要支援者名簿などが役立ちますので、あらかじめこれらの台帳などを整備しておき、安否確認をするようにしましょう。

６ 避難所運営

避難所は、避難してきた地域住民のみならず、自宅に戻った被災者にとっても、救援物資や各種情報を入手できる、地域の拠点として機能します。このため避難所の運営にあたっては、あらかじめ運営のための組織体制をつくっておき、災害が起きたときに円滑に活動できるようにしておくことが大切です。

避難所は一定期間、同じ地域の住民とおしが顔をあわせる場でもありますので、自主防災組織を中心に、住民同士が協力しあい、秩序ある避難生活が営まれるように努めてください。避難生活では、住み慣れた自宅とは異なり、多くの人々が不便さを感じます。特に高齢者や身体に障がいのある方、乳幼児や妊婦への配慮が必要となります。また、避難者のプライバシーに対する配慮もできる限り工夫するようにしましょう。

集団で同じ場所に一定期間いることになりますので、冬場では風邪やインフルエンザなどが、夏場などは食中毒が蔓延する危険性もあります。防災関係機関等と協力しながら、避難所における衛生対策や疾病予防対策を実施して下さい。

避難所運営の詳細決定については、三重県「避難所運営マニュアル策定指針」や亀山市避難所運営マニュアルなどを活用しましょう。

7 安全点検・巡回

災害が発生したら、地域住民は一時的に避難所に避難することになります。このような状況を狙って空き巣や不審火などの犯罪が発生することも懸念されます。また、余震による家屋の倒壊や出火などが発生することも考えられますので、地域の安全点検や防犯のための巡回活動を行うようにしましょう。



避難所の様子

資料編

この章では、自主防災組織の設立・運営に関する基礎資料を一例として記載しております。



第1 自主防災組織の規約（例）

〇〇地区自主防災会規約

（名 称）

第1条 この会は、〇〇地区自主防災会（以下「本会」という。）と称する。

（活動の拠点の所在地）

第2条 本会の事務所は、〇〇〇に置く。

（目 的）

第3条 本会は、住民同士の共助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「災害」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、次に掲げる事業を行う。

- (1) 防災に関する知識の普及・啓発に関すること。
- (2) 災害による被害の防止及び軽減に資するための地域の災害危険に関すること。
- (3) 防災訓練の実施に関すること。
- (4) 災害発生時における出火防止、初期消火、救助活動、情報の収集・伝達、避難誘導・安否確認、給食給水等応急対策に関すること。
- (5) 防災資機材等の整備・管理に関すること。
- (6) 関係機関との連携・調整に関すること。
- (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 本会は、〇〇地区自治会内にある世帯をもって構成する。

（役 員）

第6条 本会に次の役員を置く。

- (1) 会 長 1名
- (2) 副会長 若干名
- (3) 幹 事 若干名
- (4) 監査役 若干名

2 役員は、会員の互選による。

3 役員の任期は〇〇年とする。ただし、再任することができる。

(役員の責務)

第7条 会長は、本会を代表し会務を総括する。また、災害の発生時における応急活動の指示を行う。

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。

3 幹事は、幹事会の構成員となり、会務の運営にあたる。

4 監査役は、会の会計を監査する。

(会 議)

第8条 本会に、総務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) 事業計画の作成及び改正に関すること。
- (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、幹事によって構成する。

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、災害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) 災害発生時における防災組織の構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) 災害発生時における出火防止、初期消火、救助活動、情報の収集・伝達、避難誘導・安否確認、避難所運営、給食給水、要援護者対策、関係機関との連携・調整に関すること。
- (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 本会の運営に関する経費は、会費その他の収入をもってこれにあてて。

(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。

第2 自主防災組織の防災計画（例）

〇〇地区自主防災会防災計画

1 目 的

この計画は、〇〇地区自主防災会（以下「本会」という。）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（以下「災害」という。）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

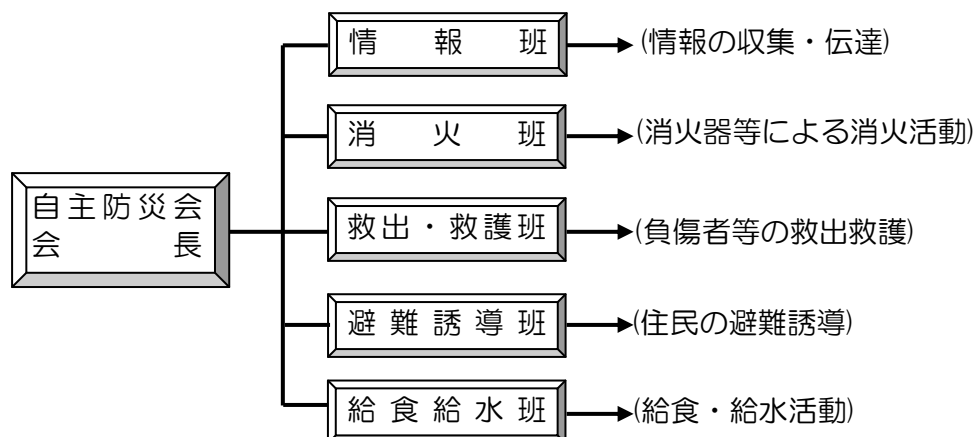
この計画に定める事項は、次のとおりとする。

- (1) 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) 防災資機材等の整備・管理に関する事。
- (4) 防災訓練の実施に関する事。
- (5) 出火防止及び初期消火に関する事。
- (6) 救助活動に関する事。
- (7) 情報の収集・伝達に関する事。
- (8) 避難誘導・安確認に関する事。
- (9) 避難所運営に関する事。
- (10) 給食給水・生活維持に関する事。

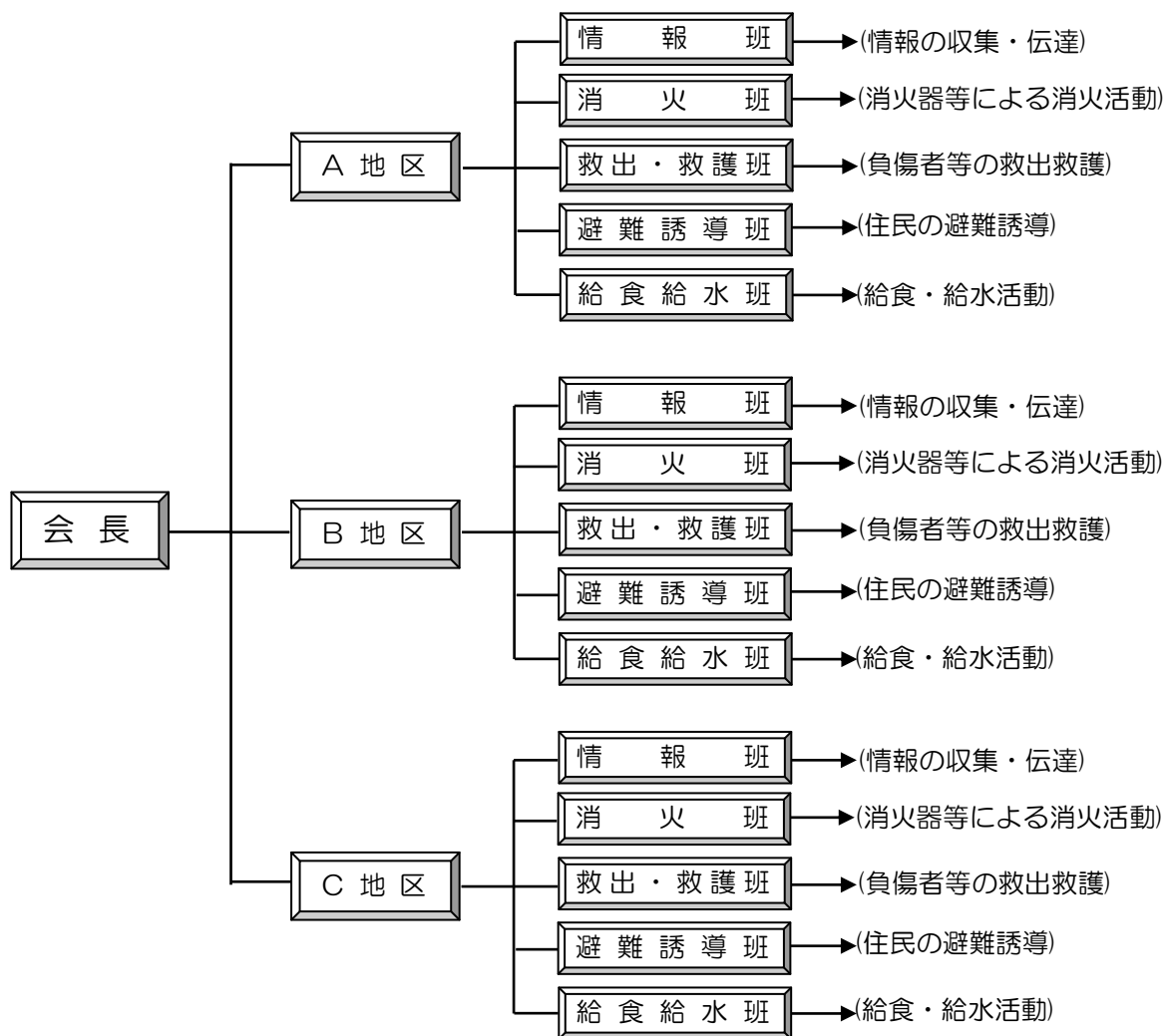
3 組織編成及び任務分担

災害発生時の応急活動を迅速かつ効果的に実施するため、本会に次の班を置く。

(1) 町内会・自治会等を単位とした場合編成(例)



(2) 学校区・まちづくり協議会を単位とした場合の編成(例)



4 防災組織の普及・啓発

地域住民の防災意識を高めるため、次により防災知識の普及・啓発を行う。

(1) 普及・啓発

- ア 本会及び防災計画に関すること。
- イ 災害の知識に関すること。
- ウ 地区周辺の状況に応じた防災知識に関すること。
- エ 各家庭における防災上の留意事項及び防災への協力に関すること。
- オ その他防災及び地域コミュニティに関すること。

(2) 普及・啓発方法

- ア 広報紙、パンフレット、リーフレット、ポスター等配布・掲示
- イ 講演会、研修会等の開催
- ウ パネル等の展示
- エ 防災体験の開催
- オ 防災点検マップの作成

(3) 実施時期

防災の日、火災予防期間、防災週間等、防災関係諸行事の行われる時期にあわせて実施するほか、あらゆる機会を通じて日常的に実施する。

5 防災訓練

災害の発生に備えて、情報の収集・伝達、消火、避難誘導等を迅速かつ的確に行うことができるようするため、次により防災訓練を実施する。

(1) 訓練の種類

訓練は、個別訓練及び総合訓練とする。

(2) 個別訓練

個別訓練は、次の訓練とする。

- ア 避難誘導訓練
- イ 初期消火訓練

- ウ 救出・救護訓練
- エ 情報収集・伝達訓練
- オ 給食給水訓練
- カ 避難行動訓練
- キ 避難所運営訓練
- ク その他

(3) 総合訓練

総合訓練は、2つ以上の個別訓練を総合的に行うものとする。

(4) 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。

(5) 訓練の実施時期及び回数

ア 訓練は、原則として、防災の日、火災予防運動期間、防災週間のほか、町内会当の行事にあわせて実施する。

イ 訓練は、総合訓練にあっては年1回以上、個別訓練にあっては随時実施する。

6 避難誘導

(1) 避難誘導の指示

市長からの避難命令が出たとき、または会長が必要と認めたときは、会長は避難誘導班に対し、避難誘導の指示を行う。

(2) 避難誘導の実施

避難誘導班は、会長の避難誘導の指示に基づき、地域住民を避難場所に誘導する。

(3) 避難経路及び避難場所

ア 避難路

〇〇通り、ただし〇〇通りが通行不能の場合は△△通り

イ 避難場所

〇〇公園または〇〇学校

7 出火防止及び初期消火

(1) 出火防止

防災の日、火災予防運動期間、防災週間のほか、町内会等の行事にあわせて、次の事項に重点をおいて点検・整備するよう呼びかける。

ア 火気使用設備、器具の点検整備及びその周辺の整理整頓

イ 可燃性危険物品の保管状況

ウ 消火器等消火資機材の整備状況

エ その他建築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、初期消火できるようにするため、次の消火資機材の整備と使用方法の習熟を図る。

ア 可動式小型動力ポンプ

イ 消火器、水バケツ、消火砂等

8 搬出・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、直ちに救出・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) 防災関係機関への出動要請

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たときは、防災関係機関に出動を要請する。

(3) 医療機関への連絡

直ちに救護所へ搬送し、防災関係機関、医療機関に連絡する。

9 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住民、防災関係機関等に伝達する。

(2) 情報の収集・伝達方法

情報の収集・伝達は、テレビ、ラジオ、有線・無線、電話、伝令等による。

10 給食・給水

避難場所における給食及び給水は、次により行う。

(1) 給食の実施

給食・給水班は、市から配分された食料、地域内の家庭等から提供を受けた食糧等の配分、炊出しなどにより給食活動を行う。

(2) 給水の実施

給食・給水班は、市から提供された飲料水、水道水、井戸等により確保した飲料水により給水活動を行う。

(3) その他の救援物資の受領と配分

給食・給水班は、生活必需品等の救援物資を受領し、分配する。

11 防 災 資 機 材

防災資機材の備蓄及び管理については、次により行う。

(1) 備 蓄 計 画

防 災 資 機 材 等	数 量	保 管 場 所	管 理 方 法

(2) 定期点検

防災資機材は、毎年〇月〇日に点検する。

附 則

この計画は、平成 年 月 日から実施する。

第3 各種台帳様式（例）

1 自主防災組織台帳

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 方 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		集 合 場 所		集 合 場 所	

2 世帯台帳

〇〇地区自主防災会

世帯主	ふりがな 氏名
住所	亀山市 町 番地 (連絡先) 電話： 携帯電話：
住居形態	① a. 一戸建 b. 集合住宅 c. 長屋建 ② a. 木造 b. 鉄筋コンクリート造 c. 鉄骨造 ③ 建築年数（ 年） ④ その地（ ）
緊急時の 連絡先①	氏名 住所 連絡先： (電話)
緊急時の 連絡先②	氏名 住所 連絡先： (電話)
地域の特性	1. 土砂災害 2. 浸水想定区域 3. 延焼火災 4. 液状化 5. その他（ ）
備考	

(世帯台帳裏面)

世 帯 構 成					
No.	氏 名	性 別	生 年 月 日	要援護の有無	備 考
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	
			(明・大・昭・平) 年 月 日	有 ・ 無	

3 避難行動要支援者名簿登録申請書

別記様式（第2条関係）

避難行動要支援者名簿登録申請書

年 月 日

亀山市長 様

申請者 住所
氏名

㊞

私は、亀山市避難行動要支援者名簿の作成等に関する要綱第2条第2項の規定により、次のとおり登録を申請します。

【名簿に登録する者】

フリガナ		性 別	生 年 月 日
氏 名			
住所又は居所	亀山市		
電話番号又は連絡先			
避難支援等を必要とする事由			
対象自治会及びまちづくり協議会		対象指定避難所	

*申請者が、名簿に登録する者以外の者である場合は、次の代理人選任届（委任状）が必要となります。

代理人選任届（委任状）		年 月 日
亀山市長 様		
私は、申請者に本申請の権限を委任します。		
住所 氏名		㊞

4 避難者名簿

〇〇自治会避難者名簿

ふりがな 氏 名	生年月日	ふりがな 氏 名	生年月日
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
	M.T.S. H . .		M.T.S. H . .
この避難者名簿は、避難所の管理を行うためのものですが、住民の皆さんの安否確認のための資料ともなりますので、最低限、お名前と生年月日が必要となります。			

あくまで参考例です。必要だと思われる貼り紙を作成して、避難所のどこに貼り出せばよいかを、お考えください。

5 自主防災組織防災訓練計画書（例）

〇〇自主防災会防災訓練実施計画書

訓練種別			
日 時			
場 所			
目 的			
本 部			
指 導 者			
参 加 者			
実 施 要 領	災害想定	災 害 規 模	
		発 生 日 時	
		気 象	
	訓練内容	避 難 誘 導	
		初 期 消 火	
		救 出 ・ 救 護	
		情報収集・伝達	
		給 食 ・ 給 水	
		避 難 行 動	
		避 難 所 運 営	
		そ の 他	
記 録			
備 考			

6 自主防災資機材台帳

(表面)

倉庫及び活動資機材									
倉庫	場所				構造		面積		
	場所				構造		面積		
区分	品名	数量			区分	品名	数量		
		年	年	年			年	年	年
避難遊具					救急用具				
消火用具					情報伝達用具				
救出及び障害物除去用具					その他の資機材				

自主防災資機材台帳

(裏面)

[illegible]



平成20年 6月策定
平成21年 4月修正
平成26年12月修正
平成30年 7月修正

【作成者】
亀山市防災安全課